

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА И
ПРОДОВОЛЬСТВИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ГРОДНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

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

*СБОРНИК НАУЧНЫХ СТАТЕЙ
ПО МАТЕРИАЛАМ II МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ*

Гродно
ГГАУ
2018

УДК 796.011.3(06)

ББК 74.200.55

А 43

Редакционная коллегия:

В. К. Пестис (ответственный редактор),

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

П. В. Снежицкий, А. Н. Марчук

А 43 **Актуальные** проблемы совершенствования физического воспитания в учебных заведениях : сборник научных статей по материалам II Международной научно-практической конференции / редкол.: В. К. Пестис [и др.]. – Гродно : ГГАУ, 2018. – 374 с.

ISBN 978-985-537-123-7

В сборнике представлены материалы II Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы совершенствования физического воспитания в учебных заведениях». Материалы сборника будут интересны всем тем, кто связан с указанной проблематикой, и могут быть использованы в преподавании и при выполнении научных работ.

УДК 796.011.3(06)

ББК 74.200.55

ISBN 978-985-537-123-7

© Коллектив авторов, 2018

© УО «ГГАУ», 2018

УДК 378.663:796(476,6)

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

А.В. Зорин, А.Н. Марчук, Ю.В. Чекан

УО «Гродненский государственный аграрный университет» (Республика Беларусь, 230008, г. Гродно, ул. Терешковой, 28; e-mail: ggau@ggau.by)

Аннотация. В статье освещена история кафедры физического воспитания и спорта УО «гродненский государственный аграрный университет».

Ключевые слова. УО «Гродненский государственный аграрный университет», кафедра физического воспитания и спорта.

**HISTORY OF THE DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION
AND SPORTS UO "GRODNO STATE AGRARIAN UNIVERSITY"**

A.V. Zorin, A.N. Marchuk, Yu.V. Chekan

"Grodno State Agrarian University" (Republic of Belarus, 230008, Grodno, Tereshkova Street, 28; e-mail: ggau@ggau.by)

The abstract. The article highlights the history of the Department of Physical Education and Sports of the "Grodno State Agrarian University".

Keywords. "Grodno State Agrarian University", Department of Physical Education and Sports.

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, орденоносец, 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, орденоносцем, 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 спортклуба 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 (16x28 кв.м.) и стадион со спортивным ядром, что особенно активизировало спортивную жизнь кафедры и института в целом.

Дальнейшее совершенствование структуры данных спортивных сооружений 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 Грод-

ненского 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. кафедру 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, республиканских, 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 Государ-

ственного 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 кафедру 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. По ряду объективных причин в последнее время значительно обновлен количественный и качественный состав кафедры. Средний возраст всех членов кафедры на сегодняшний день составляет 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 не-

физкультурного 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.

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.

В настоящее время в университете действует 7 факультетов дневного обучения, где занимается 2300 студентов. 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 (преподаватели Д. И. Мелешко, Г. В. Бесараб, А. Н. Марчук).

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 гг.) 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 студенческого 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.

В связи с переездом в г. Минск доцента Куликова В.М. кафедру в 2010 году возглавил и руководит ею до настоящего времени старший преподаватель Марчук А.Н.

При его активном участии отремонтированы и оборудованы, переданные кафедре, спортивный зал и преподавательская в корпусе ИТФ, что частично позволило разгрузить спортивный зал главного корпуса. Оснащена современными дорогостоящими тренажерами спортивная комната в общежитии № 7. Приведен в надлежащий порядок газон стадиона.

А.Н. Марчук также является инициатором проведенной на базе университета в 2015 году и готовящейся в 2018 году международных научно-практических конференций по вопросам совершенствования физического воспитания в учебных заведениях.

В период 2010-2017 гг. приглашены для работы на кафедре специалисты: Матусевич В.М., Томашева Н.А., Савуль Я.И., а также к.п.н. доцент Снежицкий П.В.

К сожалению, не обошлось и без потерь, ушли из жизни заслуженные ветераны кафедры: Старичкова Е.Н., Григорьев А.Е., Рахматов Ю.К., Петрище В.К.

Однако жизнь не стоит на месте. Традиционно порадовали спортивными достижениями футболисты университета.

Так в 2010 и в 2012 годах подопечные старшего преподавателя кафедры Чекана Ю.в. стали бронзовыми призерами республиканской студенческой универсиады по мини-футболу, в 2015 году они уже завоевали серебро, а в 2016 году и вовсе стали чемпионами страны среди студенческой молодежи по мини-футболу. Также в 2016 году завоевано «серебро» уже в большом футболе.

Весомые достижения и у баскетболистов университета. В 2011-2012 годах они завоевали соответственно 3 и 4 место на республиканской студенческой универсиаде. В их активе и бронзовые медали международной спартакиады студенческой молодежи 2013 года в г. Смоленске.

В этом немала заслуга старших преподавателей кафедры Саросека П.И., Летяго А.М.

В данный период времени успехи достигнуты и у студентов спортивного совершенствования по спортивным единоборствам.

В греко-римской борьбе высокий норматив МСМК покорился Павлу Вербелю. МС РБ стали Григенча Евгений, Косогова Татьяна, Нарушевич Игорь, Каскевич Максим. Эти ребята также неоднократно становились победителями и призерами республиканской студенческой универсиады. В чем немалая заслуга старшего преподавателя кафедры Бесараба Г.В.

Не меньше достижений в эти годы и у старшего преподавателя Мелешко Д.И. Его воспитанники: Дмитрий Воробей стал чемпионом РБ по каратэ;

Павел Адамчик - мастер спорта;

Вадим Шершень – чемпион республиканского студенческого турнира по рукопашному бою.

Заметен прогресс и студентов «гиревиков», занимающихся под руководством заведующего кафедрой Марчука А.Н.

Так Руслан Стефанович отличился в 2013 году в Архангельске на чемпионате мира мастеров гиревого спорта. А /Дмитрий Миканович стал чемпионом мира по гиревому триатлону, проводимому в г. Гродно в 2015 году.

На новый более качественный уровень поднялась и работа группы спортивного совершенствования «пешеходный туризм и спортивное ориентирование» тренер – доцент Снежицкий П.В.

Ежегодно с 2016 года наши студенты-туристы принимают участие в Чемпионатах и Кубках города Гродно, Гродненской области и Республики Беларусь по Туристско-прикладным многоборьям (ТПМ) в технике пешеходного туризма (ТПТ) и спортивному ориентированию (СО). На протяжении последних трех лет команда университета входит в пятерку сильнейших команд области по данным видам спорта. Наши студенты Наталья Воробей (II место – 2016 г) и Павел Толочко (V место – 2017 г) достигли хороших результатов в традиционных ежегодных соревнованиях «Магнитная стрелка».

Впервые в Гродненском государственном аграрном университете 27 сентября 2017 состоялись открытые соревнования по туристско-прикладному многоборью в технике пешеходного туризма. В соревнованиях приняли участие 6 команд факультетов в составе тридцати двух человек. Они стали первым камнем, заложенным в фундамент «Открытого Кубка по ТПМ в ТПТ и СО среди УВО г. Гродно», который будет проведен в 2018 году в четыре этапа на базе трех университетов г. Гродно.

Таким образом, обобщая вышесказанное, можно отметить, что кафедра физического воспитания и спорта УО «ГГАУ» динамично развивается, используя инновации и основываясь на исторически сложившихся традициях. Это позволяет с оптимизмом смотреть в будущее.

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

УДК 796/799

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ**

Э.А. Моисейчик, А.И. Софенко, Г.Н. Зинкевич

УО «Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина»
(Республика Беларусь, г. Брест, ул. Мицкевича, 41, e-mail:
m.edward@tut.by)

Аннотация: В статье рассматриваются проблемы роли и места физической культуры в системе современного образования, рационального использования свободного времени студентами. На примере студентов Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина приводятся данные социологического исследования об отношении студентов к физической культуре и спорту во внеучебное время.

Ключевые слова: Физическая культура; здоровье.

**THE METHODOICAL PROVISION OF THE EDUCATIONAL
PROCESS ON THE DISCIPLINE “PHYSICAL TRAINING” IN
HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION**

E.A. Moiseichik, A.I. Sofenko, G.N. Zinkevich

EI «Department of physical culture Pushkin Brest State National University», (Belarus, Brest, 224000, 41 Mickevicha st., e-mail: m.edward@tut.by)

Summary. The problems of the roll of physical training and its place in the system of modern education as well as in the rational usage of free time by students are studied. Sociological data on the attitude of students to physical training and sports in free time are stated with the students of Brest State University taken as an example.

Key words: physical culture; spreading.

Современная концепция здоровьесозидания предполагает переход от сберегательной позиции к активному, своевременному созиданию человеком своего здоровья. В практической реализации данной установки приоритетное значение придается формированию физической

культуры личности, вовлечению студенческой молодежи в сферу оздоровительной и спортивной жизни.

Здоровый образ жизни включает в себя широкий спектр занятий [2], в том числе такое объемное понятие как физкультурно-спортивную деятельность (ФСД) – деятельность, направленную на физическое, нравственное, 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%.

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.

Потенциал здоровья студента представлен шестью взаимосвязанными ресурсами, отражающими различные аспекты душевного, телесного и социального здоровья человека. Каждый ресурс важен сам по себе и влияет на все остальные. Ни одним из них нельзя пренебрегать, если человек стремится к здоровью и благополучию. Целью самосовершенствования каждого студента является максимальное раскрытие каждого из этих ресурсов.

Студента следует рассматривать как активный субъект образовательного процесса, а не пассивный объект обучения. Необходимо включать его в активную учебную деятельность, «учить учиться», оказывать ему помощь в приобретении знаний.

Целью изучения курса «Физическая культура» в вузе является получение студентами систематизированных знаний о теории и методике физической культуры и спорта, обеспечивающих использование здоровьесозидающих технологий для сохранения, укрепления и наращивания потенциала здоровья, а также подготовки к профессиональной деятельности [1; 3; 4].

Для её достижения необходимо решить следующие задачи:

1. Способствовать студенту в приобретении основ специальных знаний из области физической культуры и спорта.

2. Содействовать студенту в оптимальном развитии физических способностей.

3. Оказать помощь студенту в овладении или совершенствовании жизненно важных двигательных умений и навыков.

4. Научить студента методически правильно применять средства физического культуры и спорта в жизненной практике.

По требованиям к уровню подготовки выпускника по дисциплине «Физическая культура» отмечено, что он, должен знать:

– основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;

– роль физической культуры и спорта в жизни человека;

– теоретико-методологические основы физической культуры и здорового образа жизни;

– гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом;

– основные достижения Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;

– существенные характеристики здоровьесозидающей деятельности;

должен уметь:

– использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;

– использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

– применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта.

Преподавание курса предполагает проведение лекционных и практических занятий, вовлечение студентов в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу учебного заведения. Коллективом кафедры физической культуры учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» разработан электронный учебно-методический комплекс (ЭУМК) по дисциплине «Физическая культура» для студентов непрофильных специальностей. Внедрение ЭУМК в учебный процесс позволило не только улучшить качество организации образовательного процесса студентов, повысить мотивацию к самостоятельным занятиям физической культурой и сформировать готовность студентов к здоровьесозидающей деятельности.

Учебно-методический комплекс обеспечивает достижение основной дидактической цели – самообразования, повышения роли управляемой самостоятельной работы студентов (УСПС), усиления ответ-

ственности преподавателя за развитие навыков самостоятельной работы.

Таким образом, наличие учебно-методического комплекса позволяет:

- использовать интерактивные методы обучения,
- стимулировать активность и самостоятельность студентов,
- создать условия для их профессионального развития и саморазвития,
- педагогу взять на себя роль организатора среды обучения, консультанта.

Ключевое значение в подготовке будущего специалиста, его профессиональном становлении имеют исходные ценностные ориентации, способность обнаружить, использовать и создавать условия для самореализации в аспекте здоровьесозидания. Самоактуализация личности, желание быть здоровым являются полноценными при активной реализации индивидуальной здоровьесозидающей траектории, где важное значение имеет диагностика и оценка потенциала здоровья.

Одной из целей лекционного курса по дисциплине «Физическая культура» для студентов непрофильных специальностей, это ознакомление студентов с содержанием и структурой физического воспитания в условиях вуза.

Содержание здоровьесозидающего образования в вузе определяется целым комплексом объективных гуманистически направленных социальных, психологических, педагогических, философских и других факторов [5; 6; 7]. Многие авторы в его содержание включают вопросы, связанные с изучением возрастных и индивидуальных особенностей детей школьного возраста; взаимодействия организма с окружающей средой; влияния социальных, экономических и психологических факторов на здоровье человека; разработки здоровьесберегающих педагогических технологий, направленных на повышение работоспособности и сохранение здоровья субъектов образовательного процесса [8; 9 и др.]. Исходя из сущностных характеристик ЗСД содержание лекционного курса дополнено следующими элементами: здоровьесозидание, здоровьесозидающий потенциал, ресурсы здоровья и их взаимообусловленность, диагностика различных ресурсов здоровья и пути их повышения, разработка здоровьесозидающей индивидуальной траектории и др.

На лекционных занятиях акцентируется внимание на следующих вопросах:

1. Здоровьесозидание как перспективное направление в деятельности человека.

2. Структура и сущность здоровьесозидающей деятельности.
3. Здоровьесозидающие технологии в жизнедеятельности студента.
4. Построение индивидуальной здоровьесозидающей траектории.

К числу важнейших интерактивных форм обучения относится проблемная лекция. Проблемный характер проведения лекций обеспечивался посредством включения студентов в систему активных познавательных действий, предполагающих решение проблемных задач, использованием эвристической беседы и творческих заданий. Так, студентам предоставлялась возможность задавать вопросы в процессе изложения теоретического материала. Считаем, что предоставление такой возможности после окончания лекции менее эффективно, так как теряется острота чувственного восприятия актуальности вопроса. Возможность задавать вопросы по ходу изложения материала позволяла преподавателю корректировать содержание изучаемой темы с учетом возникающих вопросов, повышая тем самым актуальность рассматриваемой темы для слушателей, а вместе с тем и активность ее восприятия. С помощью проблемной лекции обеспечиваются развитие теоретического мышления, познавательного интереса к содержанию учебного материала, профессиональная мотивация. Проблемность в обучении позволяет создать у студентов состояние интеллектуального и эмоционального затруднения, которое сопровождается возбуждением познавательной активности, т.е. активизирует личностное, эмоциональное отношение студента к решаемой проблеме. Проблемное обучение способствует возникновению противоречий, для решения которых студентам необходимо самим вникнуть в суть педагогических споров, столкнуться с полярными мнениями, сделать выбор в пользу одного из них или же оставить вопрос открытым для себя, что не менее важно, так как возбуждает потребность в поиске собственной позиции по этому вопросу, помогает собственному самоопределению.

Для проверки теоретических знаний студентов по дисциплине «Физическая культура» преподавателями кафедры был разработан Практикум по теоретическим разделам данной дисциплины. Тесты представлены как реестр вопросов для текущего и итогового контроля знаний.

Методика работы с тестами заключается в следующем: студент, ознакомившись с конкретным вопросом тестового задания, даёт самостоятельный ответ по нескольким вариантам ответов, приведенных в задании. Преподаватель, выслушав ответ студента, может сравнить его с правильным вариантом, соответствующим конкретному ответу, представленных в приложениях.

ЭУМК включает в себя также элементы научно-методического обеспечения по практическому разделу дисциплины «Физическая культура» и методические рекомендации по их использованию.

Цель практических занятий: приобщение студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Таким образом, ЭУМК – это совокупность структурированных учебно-методических материалов, связанных единой компьютерной средой обучения, обеспечивающих полный дидактический цикл обучения и предназначенных для оптимизации усвоения студентом профессиональных компетенций в рамках учебной дисциплины; это дидактическая система, в которую с целью формирования условий для педагогически активного информационного взаимодействия между преподавателем и обучающимися включаются прикладные педагогические программные продукты, базы данных, а также совокупность других дидактических средств и методических материалов, обеспечивающих и поддерживающих учебный процесс; это программный комплекс, объединяющий систематизированные учебные, методические и научные материалы по определенной учебной дисциплине, методике ее изучения средствами информационно-коммуникационных технологий и обеспечивающий условия для осуществления различных видов учебной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акбашев, Т.Ф. Педагогика здоровья : начало пути / Т.Ф. Акбашев. – Павлодар, 1995. – 154 с.
2. Ананьев, В.А. Научные основы физической культуры и здорового образа жизни : учеб. Пособие / В.А. Ананьев, Д.Н. Давиденко, В.П. Петленко, Г.А. Хомутов; под ред. проф. Д.Н. Давиденко. – СПб. : НИИХ СПбГУ, 2001. – 348 с.
3. Безруких, Н.А. Формирование установки студентов на здоровый образ жизни в образовательном процессе профессиональной школы: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Н.А. Безруких; Саратов. гос. ун-т. – Саратов, 2006. – 20 с.
4. Демчук, Т.С. Здоровьесозидающие технологии в системе школьно-семейного воспитания : учеб.-метод. пособие / Т.С. Демчук; Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина. – Брест, 2012. – 93 с.
5. Зайцев, Г.К. Валеология. Культура здоровья : кн. для учителей и студентов пед. специальностей / Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев. – Самара : Бахрах-М., 2003. – 268 с.
6. Казанникова, А.В. Педагогические условия формирования здоровьесозидающей образовательной среды : дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.08 / А.В. Казанникова. – СПб, 2005. – 219 л.
7. Маджуга, А.Г. Педагогическая концепция здоровьесозидающей функции образования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / А.Г. Маджуга; ВГУ. – Владимир, 2011. – 52 с.
8. Орехова, Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе повышения общего образования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Т.Ф. Орехова; Магнитогорский гос. ун-т. – Магнитогорск, 2005. – 45 с.

9. Савко, Э.И. Физическая культура для самосоздания здоровья / Э.И. Савко. – Минск: БГУ, 2014. – 350 с.

УДК 378.172(082)

РЕАЛИЗАЦИЯ РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ ОЦЕНКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

В.И. Новицкая, В.В. Харук, М.Б. Мазуро, О.Т. Михеева

Белорусский государственный университет (Республика Беларусь,
г. Минск, пр-т Независимости, 4, e-mail: BSUsport@yandex.by)

Аннотация. В статье представлены итоги внедрения авторской системы рейтинговой оценки результатов общего физкультурного образования в учебный процесс по физическому воспитанию студентов географического факультета Белорусского государственного университета. Описана авторская программная разработка «Электронная фитнес-карта студента»©, направленная на обеспечение обратной связи в управлении качеством физического воспитания студентов.

Ключевые слова: управление, физическое воспитание, индивидуальный подход, мониторинг.

IMPLEMENTATION OF RATING SYSTEM EVALUATION IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

V. I. Novitskaya, V.V. Kharuk, M.B. Mazuro, O.T. Mikheyeva

Belarusian State University (Minsk, 4, Nezavisimosti avenue, Republic of
Belarus, e-mail: BSUsport@yandex.by)

Annotation. The article presents the results of the implementation of the author's rating system of the results' evaluation of basic physical education in the physical education of the geography students at the Belarusian state University. The author's software development "Electronic fitness card of student"© aimed at providing feedback in the management of the quality of physical education of students is described in it.

Keyword: management, physical education, individual approach, monitoring.

В предыдущих исследованиях, посвященных разработке системы управления качеством общего физкультурного образования (ОФО) студентов, было показано, что рейтинговая система является эффективным направлением оптимизации существующих в настоящее время контрольно-оценочных мероприятий (Рисунок 1).

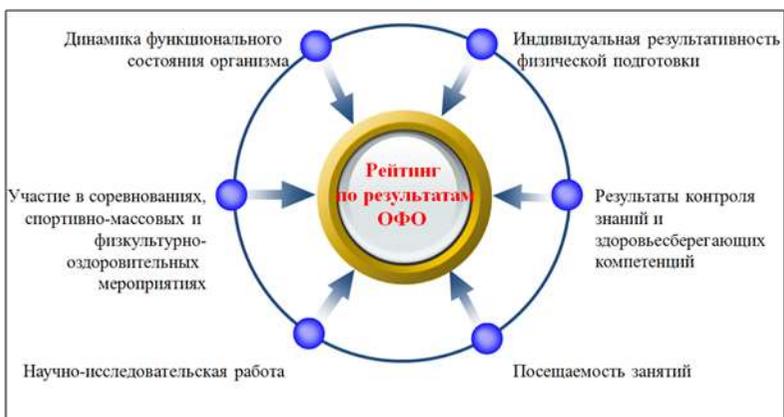


Рисунок 1. – Структура рейтинговой оценки результатов ОФО студентов

Основными преимуществами её внедрения являются фактическая обоснованность и объективизация зачетных требований, регламентация деятельности студента и её соотнесение с требованиями учебной программы, а также стимулирование физической и познавательной активности молодежи [1].

Цель представленного исследования состояла во внедрении разработанной системы оценки результатов общего физкультурного образования в учебный процесс и эмпирическом доказательстве её эффективности.

Педагогический эксперимент проводился в рамках учебного процесса по физическому воспитанию студенток основной и подготовительной групп географического факультета БГУ в 2016-2017 учебном году. В эксперименте приняли участие 20 студенток 2-го курса (экспериментальная группа). Занятия в контрольной группе проводились по стандартной форме. До проведения эксперимента группы не различались по исследуемым показателям.

Исследование проводилось **методами** педагогического тестирования, анкетного опроса (в том числе по опроснику IPAQ), математической статистики (Statistica 10.0).

Результаты и обсуждение. На основании авторских контрольно-оценочных методик, включенных в систему рейтинговой оценки результатов ОФО студентов, разработана компьютерная программа «Электронная фитнес-карта студента»© (Новицкая В.И., Камаров Д.Л., Воробьева Т.А., 2015-2017).

Функциональные характеристики данной компьютерной программы включают: оценку исходного физического развития студентов, динамики функционального состояния организма, расчет индивидуальных показателей результативности физической подготовки относительно запланированных индивидуальных целей и рейтингового балла.

В учебном процессе внедрение разработанной системы контрольно-оценочных мероприятий осуществлялось поэтапно:

1 этап: Комплексное тестирование по показателям, характеризующим физическое развитие, функциональное состояние, уровень физической подготовленности студенток, анкетирования с целью оценки сформированности здоровьесберегающих компетенций, тестирование знаний в области физической культуры.

2 этап: Разработка операциональных (выраженных в числовых показателях) индивидуальных целей общего физкультурного образования (в широком понимании) для каждой студентки. Разработка индивидуальных рекомендаций по вопросам здоровьесбережения, физической активности, физической подготовки, повышения уровня теоретических знаний и компетентности в области физической культуры и здорового образа жизни.

3 этап: Реализация индивидуальной программы на групповых практических занятиях и в форме управляемой самостоятельной работы.

4 этап: Повторное тестирование контрольных показателей. Сопоставление результатов с индивидуально разработанными целями, оценка выполнения целей, расчет рейтинга студентки.

5 этап: Выработка заключения об эффективности учебно-тренировочного процесса. Принятие управленческих решений со стороны преподавателя, рефлексивная оценка собственных достижений студентом, выводы и коррекция.

В результате проведенного педагогического эксперимента получены следующие результаты:

- Выявлена статистически достоверная положительная динамика показателей физической подготовленности студенток экспериментальной группы по 6-ти двигательным тестам (в контрольной группе по 2-м). Также у 10% девушек экспериментальной группы повысилась уверенность в своей готовности к выполнению интенсивных упражнений и участию в соревнованиях (в контрольной группе их число возросло на 1%).

- Произошло увеличение уровня физической активности студенток экспериментальной группы на 10,4 % ($p < 0,05$) (в то же время в контрольной группе произошло его снижение на 3,7%).

- В экспериментальной группе выявлена статистически достоверная позитивная динамика показателей функционального состояния организма по результатам пробы Руфье ($p < 0,01$).

- Студентки экспериментальной группы на практике продемонстрировали более высокую компетентность в вопросах здоровьесбережения:

- число студенток экспериментальной группы, не занимающихся физической культурой и спортом самостоятельно, в свободное от учебы время снизилось с 25% до 0%, при этом на 10% возросло количество занимающихся ежедневно и на 5% - регулярно;

- в контрольной группе произошло резкое падение доли студентов, ежедневно посвящающих время физическим тренировкам - с 13,3% до 0%;

- до проведения эксперимента 25% студенток экспериментальной группы не контролировали употребление чистой питьевой воды, по его окончанию их число снизилось на 20%, а в контрольной группе возросло на 9%;

- в экспериментальной группе произошло снижение на 12,5% доли студенток, не соблюдавших принципы правильного питания. В контрольной группе их численность увеличилась на 16,8%. На 11,3% снизилось количество девушек экспериментальной группы, не включающих в свой рацион рыбу и морепродукты и на 10% увеличилось число исключивших из него кондитерские изделия (в контрольной группе эти показатели не изменились);

- на 20% возросло количество студенток, посещающих медучреждения с целью профилактики (в контрольной группе также наблюдается положительная динамика, однако менее выраженная – 9,1%).

Выводы. Использование программы для рейтинговой оценки результатов общего физкультурного образования «Электронная фитнес-карта студента»© в учебном процессе предусматривает непосредственное участие студентов в планировании и оценке своих результатов физической подготовки, функционального состояния и других практических достижений. Как показывает практика, этот подход инициирует процесс рефлексии – осмысление своей деятельности, сопоставление достигнутого результата с внутренним запросом к физическому самосовершенствованию. Таким образом, ее внедрение способствует не только обоснованию логики проведения и совершенствования учебного процесса, но и способствует индивидуальной и деятельностной вовлеченности студентов в систему управления физическим воспитанием.

ЛИТЕРАТУРА

Новицкая, В.И. Рейтинговая система оценки результатов общего физкультурного образования студентов / В.И. Новицкая // Вестник Полоцкого государственного университета. – 2017.- №7.- С. 243-248.

УДК 79

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В УПРАВЛЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

А.Р. Рафикова

Академия управления при Президенте Республики Беларусь
(Республика Беларусь, г. Минск, ул. Московская, 17;
e-mail: r_alena@rambler.ru)

Аннотация. Активизация личностных мотивов в выборе двигательной активности молодежью нуждается в модифицировании внешних аспектов и условий в сфере физкультуры и спорта, с тем, чтобы потребность в занятиях массовым спортом формировалась как постоянная психическая предрасположенность к двигательной активности и здоровьесбережению, начиная с самого раннего возраста.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная деятельность, обучающиеся, мотив

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL APPROACHES IN THE MANAGEMENT OF THE SPORT ACTIVITY OF STUDENT'S

A.R. Rafikova

The Academy of Public Administration under the Aegis of the President of the Republic of Belarus (Belarus, Minsk, 220007, 17 Moskovskaya st.;
e-mail: r_alena@rambler.ru)

Annotation. The activation of personal motives in the choice of motor activity by young people needs to modify the external aspects and conditions in the field of physical culture and sport so, that the need for mass sport is formed as a permanent psychic predisposition to motor activity starting from the earliest age.

Key words: physical culture and sports activities, students, motives

Сегодня спортивные достижения являются полем глобальной конкуренции различных стран и в том числе, их экономик. Однако необ-

ходимо понимать, что показателем конкурентоспособности страны является не только спорт высших достижений, но и массовый спорт, определяющий долю населения, вовлеченного в регулярные занятия физкультурно-спортивной деятельностью. При этом мощная научно-производственная инфраструктура спорта вместе с его современной информационной структурой выступает эффективным пропагандистом массового спорта. Страна может и не быть лидером в «большом» спорте, но иметь развитую спортивную индустрию, сопряженную с высоким массовым спросом на ее услуги. Характерная ситуация в европейском регионе: сегодня самые «спортивные страны» Европы – это те, в которых высок уровень массового спорта, где наиболее популярными спортивными видами являются велосипедные и лыжные прогулки, «nord walking» и т.п., иными словами, где существует рынок качественных спортивных услуг для всех, а не только для сектора высших спортивных достижений. Данные о вовлеченности населения в физкультурно-спортивную деятельность свидетельствуют, что именно в странах, сделавших в конце 20 - начале 21 вв. рывок в строительстве инновационной экономики и соответственно инфраструктуры индустрии услуг, в том числе и спортивных, резко вырос спрос на занятия массовым спортом – спортом для всех. В Дании, Финляндии, Швеции удельный вес населения, регулярно занимающегося «оздоровительным спортом» составляет не менее 70-80 %, что безусловно влияет на высокие значения показателя HALE («healthy life expectancy at birth» – ожидаемой продолжительности здоровой жизни) населения этих стран – в среднем 75 лет при ожидаемой продолжительности жизни при рождении 80 и более лет [1].

В Беларуси также предприняты меры по инвестированию в здоровье граждан через создание здоровьесберегающей среды культурно-социального значения в пространстве больших и малых городов, которая способна решить проблему массовости населения, занимающегося физической культурой и спортом, трансформации негативной пассивной модели проведения досуга со злоупотреблением вредных привычек в позитивную модель активного спортивного болельщика или собственно участника спортивных мероприятий. В республике построены и продолжают строиться спортивные сооружения, запущены в действие проекты, направленные на развитие массового спорта, благодаря чему наметилась четкая тенденция к росту рынка спортивных услуг и их востребованности обществом. Однако, мы все еще можем констатировать недостаточный уровень мотивированности населения к физкультурно-спортивной активности. В последнее десятилетие при значительно возросшем количестве

занимающихся спортом детей, которых записывают и водят в спортивные секции родители, в более старших возрастных группах (молодежь, лица среднего и старшего возраста) количество регулярно занимающихся спортом остается по-прежнему небольшим.

Согласно данным Белстата, в республике с каждым годом растет число граждан, вовлеченных в физкультурно-спортивную деятельность, однако среди лиц старше 16-ти лет регулярно занимающихся в среднем не более 27 %. Если в молодежной группе (16-29 лет) по данным источника таковых 47,5 %, то в более старших возрастных группах показатель снижается в среднем до 20 % [2].

Есть ряд причин, которые объясняют эту тенденцию, и одной из самых значимых является обязательность физкультурных занятий в учреждениях образования. Однако, результаты изучения характера стимулирующих и тормозящих физкультурно-спортивную активность мотивов, предпринятого нами, свидетельствуют о несформированности физической культуры личности у большинства старшекурсников, завершающих прохождение учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе. Для 11,4 % из 79 опрошенных студентов 3 курса необходимость «получения зачета» и «принуждение» так и остались самым сильным стимулирующим мотивом к посещению физкультурных занятий; а 4,6 % вообще ничем не мотивированы. Самым распространенным тормозящим фактором у большинства (61,4 %) является «нехватка времени» (соответственно, у 33,3 % юношей и у 28,1 % девушек).

Поскольку двигательная активность, особенно вынесенная за рамки учебного расписания (это и учебные занятия, в большинстве вузов они стоят вне сетки расписания, и спортивно-массовые мероприятия, самостоятельные, дополнительные занятия в секциях), предполагает наличие свободного времени, вопрос его количества становится актуальным. Исследования М. Мартинковского иллюстрируют неоднозначность оценки количества свободного времени, которая носит сугубо субъективный характер у представителей одних и тех же социальных групп: люди, имеющие одинаковую занятость, оценивают количество свободного времени как «достаточное» или «недостаточное» исходя не из объективных расчетов, а субъективных ощущений и личностных особенностей [3]. Кроме этого фактор «недостатка времени», как один из основных в структуре называемых студентами детерминант двигательной активности имел бы более объективный характер (большая учебная нагрузка, дополнительное обучение или наличие работы), если бы не количество молодых людей, для которых самым сильным тормозящим мотивом не являлся бы «недостаток силы воли» и «лень» – 31,7 % (20 % юношей и 17,1 % девушек, соответственно). По мнению ре-

спондентов, влияние недостатка воли и собственной лени на снижение физкультурно-спортивной активности велико сейчас, и со временем, после окончания обучения и с выходом на работу усилится. В этом случае получается, что более 90 % молодых людей из числа опрошенных не ощущают потребности в физкультурно-спортивной деятельности.

Социологи отмечают современные тенденции к усилению стремлений к индивидуализации, часто понимаемую как полную личную автономию. Результаты нашего исследования это подтверждают. Анализ многообразия приоритетных стимулирующих и тормозящих мотивов к физкультурно-спортивной деятельности в молодежной среде выявил их интровертированный характер, т.е. по направленности в системе «Другие – Я» это мотивы, связанные исключительно с «Я». Озабоченность вызывает, что ни один из отвечавших не связал свои физкультурно-спортивные интересы с группой (друзьями, командой), мотивы носят выраженный индивидуальный характер, направлены вовнутрь себя и не связаны с общественными интересами (например, такими, как: повысить имидж своего вуза, отстоять честь команды). Также студентами не были названы пусть личные мотивы, но направленные вовне (например, желание улучшить коммуникативную составляющую, повысить свой авторитет в группе, обзавестись друзьями, улучшить отношения). Самым распространённым стимулирующим мотивом, в качестве самого приоритетного у 80,1 % молодежи оказался сугубо личный – желание «поддержать физическую форму» (у 33,3 % юношей – «форма + физическая подготовка», у 46,8 % девушек – «форма + фигура»).

44,2 % респондентов в качестве главенствующего для себя стимулирующего мотива назвали «здоровье». В гендерном плане для девушек это действительно очень важный мотив – он самый сильный для 37,5 %; причем по доминирующей установке это скорее мотив избегания неудач, а по степени устойчивости – долговременный, а не ситуативный (например, «я хочу поддержать здоровье», «я занимаюсь физической культурой и спортом, чтобы мое здоровье не ухудшилось», т.е. хочу избежать неудач со здоровьем в будущем). А вот для 30 % юношей самым действенным мотивом является «стремление превзойти себя» (такая формулировка самая распространенная) или «стать лучше», «саморазвитие» и т.п. «Здоровье» в качестве приоритетного назвали только 6,7 % юношей. При этом именно «потеря здоровья», считают эти юноши, станет для них в будущем самым действенным мотивом к занятиям физической культурой и спортом.

Изучение направленности мотивов к физкультурно-спортивной деятельности показало, что для большинства студентов мотивация имеет результирующий характер (как результат физкультурно-спортивной деятельности: «хорошая физическая форма», «получение зачета», «не буду отчисленным из вуза», «крепкое здоровье», «развитие выносливости»), для меньшинства приоритетна мотивация, связанная с процессом. В обобщенной выборке только для 14 % респондентов «получить удовольствие от самого процесса занятий спортом», «эмоциональное удовлетворение от воздействия физической нагрузки» и т.п. является самым важным стимулирующим мотивом. При этом, «физическая нагрузка» может быть, как стимулирующим мотивом («радость от воздействия на мышцы» – для 7,8 %), так и тормозящим («усталость», «тяжесть от большой физической нагрузки» – для 4,7 %). Очевидно избирательность нагрузки, ее дифференцирование и индивидуализация остаются актуальной проблемой оптимизации процесса физического воспитания в учреждениях образования, связанной в том числе с пересмотром методических подходов к организации процесса.

Известно, что одним из действенных механизмов по формированию положительной мотивации и как следствие развитой физической культуры личности является активная пропаганда физической культуры и спорта в обществе на государственном уровне, что отражается, безусловно, и на различных локальных уровнях, в том числе внутри вузовском. Соответственно, большая роль и ответственность по стимулированию мотивации ложится, в том числе на плечи руководителей учреждений образования, которые обязаны всячески поддерживать высококвалифицированный кадровый состав кафедр физической культуры, инновационные подходы к организации и проведению занятий, внеурочную физкультурно-спортивную деятельность (рекреационную, соревновательную и т.п.). Эффективность занятий спортом и воспитание ценностных ориентаций в отношении его у молодежи во многом детерминирована обеспеченностью спортивными сооружениями и необходимым оборудованием. В мониторинг качества образования руководство вузов должно внести результаты анализа материальной базы (объекты, спортивный инвентарь) физического воспитания, определяющие степень удовлетворенности потребностей. Соответственно, факторы внешнего воздействия (отношение руководства, личность преподавателя, материально-технические условия и т.п.) создают благоприятные условия для формирования действенных внутренних побудительных мотивов к физкультурно-спортивной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Reding, V. Europeans and sport: opinions and facts /V. Reding//The Magazine: Education and Culture in Europe. – № 23. – European Commission Directorate-General for Education and Culture, 2004. – P.7.

2. Сколько белорусов следит за здоровьем и занимается спортом [Электронный ресурс]: Режим доступа: <https://thinktanks.by/publication/2016/04/07/skolko-belorusov-sledit-za-zdorovem-i-zanimaetsya-sportom.html>. – Дата доступа: 18.02.2018.

3. Мартинковский, М. Здоровье и здоровый образ жизни в ценностных ориентациях молодежи: монография / М. Мартинковский. – Минск: УП «Технопринт», 2003. – 277 с.

УДК 796.058.2

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРЕПОДАВАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОБЩАЯ ТЕОРИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ» ДЛЯ СТУДЕНТОВ УВО УКРАИНЫ

С.Т. Сапрун

Тернопольский национальный педагогический университет имени Владимира Гнатюка (Украина, г. Тернополь, ул. Кривоноса, 2, e-mail: stas-sa@ukr.net)

Аннотация. В статье проанализированы исторические предпосылки формирования теоретических аспектов подготовки спортсменов различных видов спорта, публикации и статьи специалистов из разных стран по планированию и периодизации подготовки спортсменов.

Ключевые слова: общая теория подготовки спортсменов, периодизация, студенты, специальность «Спорт».

THE IMPROVEMENT OF TEACHING «GENERAL THEORY OF ATHLETES TRAINING» FOR STUDENTS IN HEE

S.T. Saprun

Ternopil National Pedagogical University named after Vladimir Hnatiuk (Ukraine, Ternopil, 2 Krivonosy st; e-mail: stas-sa@ukr.net)

Annotation. The article analyzes the historical background of the formation of the theoretical aspects of the training of athletes in various sports, publications and articles of experts from different countries on planning and periodization of training athletes.

Key words: general theory of athletes training periodization, students, specialty "Sports".

Условия настоящего диктуют реформаторские преобразования образовательной отрасли в целом и физического воспитания и спорта в

частности. Для подготовки специалистов высокого уровня по специальности «Спорт» определяется перечень дисциплин, которые должны обеспечить надлежащий уровень теоретических, научно-методических и профессиональных знаний. Безусловно, одной из ключевых дисциплин для специальности «Спорт» является именно «Общая теория подготовки спортсменов», однако не всегда преподавания материалов соответствует должным нормам и требованиям. Основная задача при изучении дисциплины заключается в систематическом обобщении теоретических знаний из других смежных дисциплин, практического опыта (выступлений в соревнованиях и тренировках) и оптимизации полученных знаний в соответствии с учебной программой. Перечень лекционных и семинарских занятий должен обеспечить студентов должным уровнем образованности по теории построения тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Для этого должны детально изучаться аспекты совершенствования физических качеств, особенности построения тренировочного процесса, функциональные возможности спортсмена, стороны подготовленности и др. Для совершенствования преподавания «Общей теории подготовки спортсменов» следует максимально разнообразить лекционный материал, а именно: яркие презентации с графическими изображениями, видеоматериалами и фото, примерами из учебно-тренировочного процесса детей и спортсменов высокого класса, соревновательной деятельности, представление ключевых моментов лекционного материала и особенно поощрения студентов к самостоятельной работе и поиска новой информации и аналитического осмысления материалов.

В общем, изучение дисциплины «Общая теория подготовки спортсменов» предусматривает систематизацию и упорядочение всей информации, что получили студенты в течение 3-х лет обучения в ВУЗе и вместе с тем развитие самостоятельности и ответственности за полученные результаты, ведь дисциплина формирует весь теоретический запас знаний и умений, который в будущем тренер должен только совершенствовать.

Анализ немногочисленных источников (Poole, 1965; Palelogos, 1976; Winnichuk, 1983; Платонов, Гуськов, 1994) [1, 2-4], дает основание говорить о существовании еще системы подготовки спортсменов к Олимпийским играм в Древней Греции. В поле зрения спортсменов, тренеров, врачей, массажистов, судей и организаторов соревнований были самые разнообразные вопросы, относящиеся к подготовке и соревнованиям.

В современной литературе существуют противоречия в мыслях о роли и механизме включения в общую теорию спортивной подготовки

знаний из смежных дисциплин, в первую очередь, биологических. Например, Ю.В. Верхошанский (1988, 1998) [5] считает, что в центре научной платформы теории спортивной тренировки должна лежать биологическая природа адаптационного процесса. Л.П. Матвеев (1991) [2] считает, что приоритетными при конструировании теоретико-методических концепций могут быть только те продукты научного творчества, полученные в результате познания законов, действующих в самой этой области. По мнению В.М. Платонова [1] этот вопрос сегодня не особенно актуален и дискуссионным. Интенсивная и разносторонняя деятельность нескольких поколений специалистов (Н.Г. Озолин, И.В. Вржесневский, Л.П. Матвеев, В.П. Филин, Н.Ж. Булгакова, Д. Харре, Д. Каунсилмена, В.М. Платонов и др.) [6, 7] привела к формированию сложной и целостной системы знаний – теории подготовки спортсменов, которая в настоящее время получила достаточно всестороннее и полное оформление как самостоятельная учебная и научная дисциплина. В её формировании большую роль сыграли знания из смежных дисциплин (морфологии, физиологии, биохимии, психологии, социологии, организации и управления и т.д.: А.Н. Крестовников, С.П. Летунов, В.С. Фарфель, Н.С. Зимкин, Н.Н. Яковлев, А.В. Коробков, С. Янанис, М.Я. Горкин, А.Б. Гандельсман, А.Ф. Иваницкий), а также ряда общенаучных дисциплин и теорий (кибернетика, исследование операций, теория адаптации, теория функциональных систем, системный подход и др.) [1, 8].

Цель исследования заключается в совершенствовании изучения студентами материала по дисциплине «Общая теория подготовки спортсменов».

Теоретический материал дисциплины на сегодняшний день особенно разнообразный, опубликовано большое разнообразие статей, пособий, монографий, диссертаций по проблематике подготовки спортсменов в различных видах спорта. Еще начиная с 1964 г. Л.П. Матвеев [2] активно разрабатывал концепции периодизации годовой подготовки спортсменов («Проблема периодизации спортивной тренировки», «Основы спортивной тренировки» и др.). Особое место в спортивной науке занимают труды зарубежных ученых (Nadory, Granek, 1989; Haff, 1971; Fry, 1991; Fleck, Kraemer, 1996; Stone, 1981; Bompa, Haff, 2009; В.М. Платонов, 1980-2015; Д. Каунсилмен, 1972; М. Озолин, 1984; В.Б. Иссурин, 2010; А.Н. Воробьев, 1989; Ю.В. Верхошанский, 1985, 2005; А.П. Бондарчук, 2005) [2, 4, 9], где изучались особенности периодизации и планирования подготовки спортсменов.

Учебная дисциплина «Общая теория подготовки спортсменов» входит в нормативную часть цикла профессиональной и практической

подготовки при подготовке бакалавров специальности «Спорт». В учебных планах ТНПУ им. В. Гнатюка предусмотрено всего 150 часов (2016/2017 у.г.), а в 2013/2014 у.г. было 252 часов, что свидетельствует о тенденции к уменьшению программного материала для изучения дисциплины. Такая же ситуация наблюдается и на других специальностях («Физическое воспитание», «Здоровье человека») по стремительному уменьшению количества часов академической и самостоятельной работы.

Изучение учебной дисциплины предполагает обобщение знаний полученных студентами в течение 4-х лет обучения и их систематизацию для надлежащей подготовки специалистов и тренеров по видам спорта. Ведь будущие тренеры главным образом должны на высоком профессиональном уровне владеть знаниями и навыками подготовки спортсменов различной квалификации, планирования и периодизации подготовки спортсменов, отбора и ориентации детей, совершенствовании их спортивных мастерства, сторон подготовленности и развития физических качеств.

Целью преподавания учебной дисциплины должно быть формирование у студентов фундаментальных и прикладных знаний и навыков по подготовке спортсменов различной квалификации, а основными задачами изучения дисциплины являются: изучение основ соревновательной деятельности; анализ современных систем подготовки спортсменов, а именно: морфологические, биохимические, биомеханические, обще- и специально-педагогични аспекты, что составляют общенаучный фундамент системы подготовки квалифицированных спортсменов; усвоения методик физической, технической, тактической, психической и интегральной подготовки спортсменов.

Для усовершенствования технологий преподавания учебного материала следует рекомендовать ВУЗам максимально использовать самостоятельную деятельность студентов (количество часов самостоятельной работы идентична аудиторной), где во время изучения учебной дисциплины студентам предлагается к выполнению серия задач по основам планирования этапов, периодов, макро-, мезо- и микроциклов подготовки спортсменов по различным видам спорта, развития отдельных физических качеств, тренировочных занятий различной направленности и тому подобное.

Темы лекционных и семинарских занятий избираются индивидуально в каждом ВУЗе отдельными преподавателями, однако прослеживается общая тенденция на счет рекомендации для изучения следующих тем: подготовка национальных команд к олимпийским играм: история и современность; цель, задачи, средства, методы и принципы

спортивной подготовки; нагрузки и отдых как взаимосвязанные компоненты спортивной тренировки; адаптация к тренировочным нагрузкам; отбор и ориентация в системе подготовки спортсменов; соревновательная деятельность в подготовке спортсменов; мегаструктура процесса подготовки спортсменов; структура и построение процесса подготовки спортсменов в макроциклах; мезоструктура процесса подготовки спортсменов; микроструктура процесса подготовки спортсменов; построение тренировочных занятий; основы построения разминки; основы управления и контроль в системе спортивной подготовки; моделирование и прогнозирование в спортивной подготовке; выносливость спортсмена и методика её совершенствования; основы методики развития силовых качеств; скоростные способности спортсмена и методика их совершенствования; гибкость и методика ее развития; координация и основы ее совершенствования; стороны подготовленности спортсменов и методики их совершенствования; средства восстановления и стимуляции работоспособности спортсменов; среднегорье, высокогорье и гипоксия в системе подготовки спортсменов; травматизм в спорте; питание в системе подготовки спортсменов; допинги и борьба с их применением в спорте. Конечно, вся тематика дисциплины является достаточно широкой и требует детализации, но ключевые аспекты могут изучаться студентами именно благодаря вышеперечисленным темам.

Вывод. Изучение учебной дисциплины «Общая теория подготовки спортсменов» студентами специальности «Спорт» является одной из ключевых задач подготовки специалистов по выбранной специальности, будущих тренеров по видам спорта. Основными направлениями для усовершенствования преподавания учебной дисциплины «Общая теория подготовки спортсменов» является увеличение количества часов, предусмотренных учебными планами, разнообразие теоретического материала (лекции, семинарские занятия), применение современных мультимедийных технологий, увеличение количества самостоятельных заданий для студентов, эффективном использовании сервиса Moodle для студентов специальности «Спорт».

ЛИТЕРАТУРА

1. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.: ил.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ. кул. / Л.П. Матвеев. – М.: Сов. спорт, 2010. – 340 с.
3. Боднарчук А.П. периодизация спортивной тренировки / А.П. Боднарчук. – К.: Олимп. лит., 2005. – 304 с.
4. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 379 с.
5. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортс-

менів. – Львів: Українська спортивна Асоціація. – 1992. – 279 с.

6. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.

7. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: Учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта / В.Н. Платонов. - М.: Олимп. лит., 2004. - 808с.

8. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта: пер. с англ. / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – К.: Олимп. лит., 2001. – 502 с.

9. Харре Д. Учение о тренировке / Д. Харре. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 326 с.

УДК 378.016:796

ЗНАЧИМОСТЬ ВАРИАТИВНОГО КОМПОНЕНТА В РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

А.К. Сучков

УО «Витебская государственная академия ветеринарной медицины»
(Республика Беларусь, г. Витебск, ул. 1-я Доватора, 7/11,
e-mail: vsavm@vsavm.by)

Анотация. В статье обоснована необходимость разработки учебных программ с позиции личносно ориентированного обучения. Такой подход, по мнению автора, является востребованным в условиях современного динамично развивающегося общества для совершенствования образовательного процесса, трансформации его содержания и организации в более качественное состояние.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, учреждение высшего образования, вариативный компонент, учебная программа.

THE IMPORTANCE OF THE VARIABLE COMPONENT IN THE DEVELOPMENT OF EDUCATIONAL PROGRAMS OF THE EDUCATIONAL DISCIPLINE «PHYSICAL CULTURE»

A.K. Suchkou

EI «Vitebsk state academy of veterinary medicine» (Belarus, Vitebsk,
210026, 7/11 1-st Dovatora st.; e-mail: vsavm@vsavm.by)

Annotation. In the article presented the necessity of development of the educational programs from position of the personality-oriented teaching. Such method, in opinion of author, is claimed in the conditions of modern dynamically developing society for perfection of educational process, transformation of his content and organization in more high-quality state.

Keywords: physical culture, students, institutions of higher education, variable components, educational program.

Образовательный процесс в учреждениях высшего образования при изучении обязательного курса «Физическая культура» в современных условиях должен основываться не на жесткой унификации учебных программ, шаблонных формах и методах педагогической деятельности, а на вариативности и дифференциации учебно-воспитательного процесса, гуманистической ориентации на интересы и возможности каждого учащегося. В Республике Беларусь в последние десятилетия исследования в области физической культуры направлены на формирование лично ориентированной и здоровьесберегающей системы физкультурного образования, предусматривающей освоение не только двигательных, но и интеллектуальных, мировоззренческих, информационных и других ценностей физической культуры. Вместе с тем, многие социально значимые результаты физического воспитания достигаются в настоящее время лишь частично. Это подтверждает проводимый нами анализ литературных источников [1, 2, 5], а также собственные исследования, что обуславливает необходимость совершенствования процесса физического воспитания в учреждениях высшего образования. Традиционный путь решения существующих проблем физического воспитания студентов – приоритет физической подготовки, с выполнением унифицированных зачетных нормативов, в современных условиях является лишь базисом для формирования всей системы ценностей физической культуры, которые далеко не исчерпываются только физическими кондициями молодого человека и представляют собой единство в развитии духовной и физической сфер.

Цель исследования – повышение эффективности учебных занятий по «Физической культуре» на основе лично ориентированного подхода к разработке учебных программ.

Методы исследования: изучение и анализ литературных источников, опрос (анкетирование, беседы, интервью), педагогическое наблюдение.

В современных условиях задачи физического воспитания студентов следует решать на основе формирования учебной дисциплины инвариантной и вариативной составляющими, что не противоречит типовой учебной программе «Физическая культура» [3]. Инвариантная составляющая формирует у студентов их базовую физическую культуру. Вариативная часть позволяет индивидуализировать процесс обучения. Принцип вариативности лично ориентированного обучения предполагает разнообразие содержания и форм образовательного процесса,

предоставление образовательного выбора, как педагогам, так и самим обучающимся [4]. Решать современные образовательные задачи следует исходя из общих требований к формированию социально-личностных компетенций выпускника, определяемых принципами гуманизации, фундаментализации, компетентного подхода, социально-личностной подготовки, междисциплинарности и интегративности социально-гуманитарного образования. Принцип гуманизации является приоритетным из перечисленных принципов. Он обеспечивает лично ориентированный характер образовательного процесса и творческую самореализацию студента. Руководствуясь этим принципом, необходимо в большей мере предоставлять учащимся право выбора вида спорта на учебных занятиях, мотивируя их тем самым к самосовершенствованию в процессе физической подготовки к условиям будущей профессиональной деятельности. Предоставление студентам выбора вида спорта для такой подготовки должно быть обеспечено учебно-методическим материалом и регламентировано учебной программой по «Физической культуре» с вариативным компонентом – популярным, востребованным в студенческой среде видом спорта.

Разработка таких программ должна обеспечиваться системой дидактических средств, в совокупности представляющих следующие требования к обучению студентов.

- Формирование у студентов знаний и умений, личностных качеств, необходимых для реализации современных образовательных технологий в области физической культуры и спорта.
- Выбор методов и форм обучения, позволяющих сформировать лично ориентированный и профессионально направленный образовательный процесс.
- Реализация лично-деятельностного подхода в обучении.
- Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Процесс разработки и внедрения в образовательный процесс программ с вариативным компонентом (видом спорта) предусматривает следующие стадии.

1. Анализ проблемной ситуации, характеризующейся степенью несоответствия реальной действительности социальным потребностям, степенью обновления разделов и прогнозированием реализации программы.

2. Постановка цели, задач.

3. Определение структурных компонентов программы, наиболее значимых при формировании физической культуры студента.

4. Выбор вариативного компонента (вида спорта), отвечающего ряду требований: популярность в студенческой среде, наличие кадрового потенциала, мест занятий и материально-технической базы, специфика и направленность учреждения образования, возможность использования тренировочных средств вида спорта для проведения профессионально-прикладной физической подготовки.

5. Структурирование программы, определяемое перечнем разделов на весь период обучения, проверки их соответствия цели и задачам подготовки будущих специалистов определенной отрасли, а также соответствием материала разделов срокам их изучения.

6. Верификация программы.

7. Внедрение в образовательный процесс.

Выводы.

1. Совершенствование образовательного процесса по физическому воспитанию студентов в учреждениях высшего образования необходимо осуществлять с учетом личностной ориентации занимающихся в выборе средств, методов и форм физкультурно-спортивной деятельности, которая оптимально соответствовала бы требованиям учебной, профессиональной, общественной и бытовой сфер жизнедеятельности студенческой молодежи.

2. При разработке учебных программ по «Физической культуре» на основании типовой, следует учитывать необходимость и возможность мотивации студентов к достижению профессиональной физической пригодности посредством популярных в студенческой среде видов спорта, которые будут являться составляющей частью учебной программы, ее вариативным компонентом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : КНОРУС, 2012. – 240 с.

2. Григорьев, В.И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления / В.И. Григорьев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 54 – 61.

3. Физическая культура : типовая учебная программа для учреждений высшего образования / В. А. Коледа [и др.]. – Минск, 2018. – 36 с.

4. Котло, Е.Н. Вариативная форма организации занятий физическими упражнениями в вузе / Е.Н. Котло, С.С. Колесникова, С.А. Котло // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 6. – С. 57–59.

5. Кряж, В. Н. Опыт мониторинга физической подготовленности нации в Республике Беларусь / В. Н. Кряж, З. С. Кряж // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XII Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2010 год в 2 ч., Минск, 12–20 апр. 2011 г. / редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – Ч. 2. – С. 47–49.

УДК.372.881.1

РОЛЬ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

И.В. Якуткина

ФГБОУ ВО «Брянский государственный аграрный университет» (Россия, Брянская область, Выгоничский район, с. Кокино, ул. Советская, 2а, e-mail: cit@bgsha.com)

Аннотация: В эпоху технического прогресса все больше возникает потребность в подготовке высококвалифицированных специалистов в высших учебных заведениях. От уровня подготовки студенческой молодежи, их здоровья и трудоспособности, зависит прогресс наук и техники. В последние годы отмечается повышенное внимание со стороны государства к проблемам физической подготовки студентов. Формирование у молодежи в физическом и гармоничном развитии, стало одним из важнейших направлений в молодежной политике.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, молодежь, образование, формирование, подготовка, высшие учебные заведения.

THE ROLE OF GENERAL PHYSICAL TRAINING FOR STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

I.V. Yakutkina

Bryansk State Agricultural University (Russia
Bryansk oblast, Vygonichskogo district, S. Kokino, Sovetskaya St., 2A., e-mail: cit@bgsha.com)

Annotation. In the era of technical progress, there is a growing need for training highly qualified specialists in higher educational institutions. The progress of science and technology depends on the level of preparation of student youth, their health and work capacity. In recent years, there has been increased attention from the state to the problems of physical training of students. The formation of young people in physical and harmonious development has become one of the most important areas in youth policy.

Key words: physical education, students, youth, education, formation, training, higher educational institutions.

Введение. Как учебная дисциплина, физическая культура является неотъемлемой частью формирования личности современного специалиста, и является обязательной для всех специальностей. Физическая подготовка – это основное средство формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психофизиологического

состояния учащихся. В основу учебно–воспитательного процесса высшей школы ложится комплексный характер образования, в который сливаются: формирования мировоззрения, нравственное, трудовое, физическое, эстетическое, общественно – политическое и другие виды. В настоящее время в высшей школе складываются гуманистические, воспитательные системы. В которых отводится должное место физическому воспитанию и спорту.

Цель – целью физического воспитания студентов в высших учебных заведениях, является подготовка высококвалифицированных гармонично развитых специалистов. Развитие профессионально значимых, психофизических качеств и двигательных навыков, средствами физической культуры. Основной целевой задачей физической подготовки у молодежи является ОФП (общая физическая подготовка). С ориентацией на достижение необходимого уровня основных качеств при ОФП в учебную программу для ВУЗов по дисциплине «Физическая культура», были разработаны тесты и их оценки в баллах:

- тест на скорость – силовую подготовленность – бег 100 метров;
- на силовую подготовленность – подтягивания, пресс;
- на общую выносливость, бег 2-3 км.

Задачи. Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие таких физических качеств как: сила, ловкость, скорость, выносливость, гибкость. В основе подготовки может быть какой-либо вид спорта: бодибилдинг, бег, гимнастика, плавание, единоборства и т.д.

Общая физическая подготовка необходима при развитии физических качеств, которые происходят на молекулярном уровне, изменяя биохимические и физиологические процессы. Сопrotивляемость организма к неблагоприятным условиям увеличивается, повышается иммунитет.

Ни один вид спорта не обходится без ОФП. Общефизическая подготовка – это база, для специальной подготовки в конкретном виде спорта. ОФП способствует повышению функциональных возможностей организма, работоспособности, и является основой для достижения высоких результатов в определенной сфере или виде спорта.

Общефизическая подготовка ставит определенные задачи:

- укрепить здоровье учащихся (сердечно – сосудистой, дыхательной системы, опорно–двигательного аппарата).
- обеспечить всестороннее физическое развитие студентов.
- достичь максимальной быстроты разнообразных движений, увеличить скоростные способности.
- улучшить ловкость в бытовых, спортивных, трудовых действиях,

улучшить координацию движения.

-увеличить подвижность суставов, эластичность мышц.

-выработать общую выносливость.

-научиться противостоять неблагоприятным влияниям жизни, быта и т.д. на организм человека.

-расширить двигательные навыки.

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства, всестороннего развития, физических способностей, уровня здоровья соответствующих требованиям профессиональной деятельности.

Общая физическая подготовка (ОФП) включает разностороннее воспитание его физической культуры, которая не сводится к специфическим способностям, проявляемым в определенном виде спорта. ОФП должна строиться согласно закономерностям переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на соревновательные действия в определенном виде спорта.

ОФП является основным базовым видом физического воспитания. При занятиях следует учитывать особенности организма занимающихся: возраст, состояние здоровья, уровень физической подготовки, степень разносторонности физического развития, поставленных целей и задач при занятиях.

ОФП в высших учебных заведениях проводится на протяжении всего обучения студентов. Занятие ОФП – это основная форма физической подготовки. Занятия планируются в учебных планах по всем специальностям, которые обеспечивают преподаватели кафедр физической культуры. Так же эти занятия могут проводиться во внеучебное время, по заданию преподавателей или в спортивных секциях. Содержание курса физического воспитания регламентируется государственной учебной программой для ВУЗов «Физическое воспитание». Основу учебного материала составляют теоретический и практический разделы.

В содержании всех учебных отделений включены разделы:

-легкая атлетика;

-гимнастика;

-лыжный спорт (или велосипед);

-туризм;

-спортивные игры;

-стрельба;

-плавание.

В содержание практических занятий включается материал профессионально – прикладной физической подготовки. Так же с учебным

материалом, программа включает материал для специального учебного отделения и материал по видам спорта, для отделений спортивного совершенствования.

Физическая культура – это часть культуры общества в целом, ее специфический вид. С учетом этого, различаются специфические и общекультурные функции:

- специально – образовательные;
- развивающие;
- спортивные;
- рекреативные;
- реабилитационные.

Специально – образовательные, выражены при использовании физической культуры в общей системе образования, для формирования двигательных навыков и умений, связанных с ними знаний.

Развивающие – выражены в росте функциональных возможностей организма.

Прикладные – при использовании физической культуры, специальной подготовки к труду.

Спортивные – выражаются в области спорта, роста высшего спортивного мастерства.

Рекреативные – использование средств физической культуры при организации досуга.

Реабилитационные – для восстановления утраченных функциональных возможностей, физическая культура в лечебных целях (ЛФК).

Вывод. Какой бы профессиональной деятельностью не занимался человек, несмотря на вид его трудовой деятельности, он должен регулярно заниматься физической культурой и спортом. Необходимость заниматься физической подготовкой существует на протяжении всей жизни человека. Значимость физической подготовки организма обусловлена проявлением нового времени. Стране нужна хорошая рабочая сила, способная помочь ей возродиться, восстановить и поднять уровень экономики. Занятия спортом и физической культурой дает человеку чувство физического совершенства, придает силы, формирует дух. Спорт и физическая культура ведет человека к нормальной здоровой жизни, открывая новые возможности для реализации своих сил и талантов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ахмадулина Э.Т Роль профессионально-прикладной физической подготовки в формировании личности будущего специалиста агропромышленного комплекса / Э.Т. Ахмадулина, В.А. Пегов // [Повышение качества преподавания физической культуры в вузах в условиях модернизации российского образования](#). Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Уфа. - 2008. С. 8-10.

2. Динер В.Л. Теория и методика физической культуры / В.Л.Динер. – Краснодар. – 2001.
3. Ильин В.И. / Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в ВУЗах. Научно – методологические и организационные аспекты / В.И. Ильин. – М.: Высшая школа. – 1978.
4. Кадилов Н.Н. [Принципы и физиологические особенности физического воспитания в аспекте инновационных технологий вузовского образования / Н.Н. Кадилов, Э.Т. Ахмадуллина // Аграрная наука в инновационном развитии АПК.](#) Материалы международной научно-практической конференции, посвящённой 85-летию Башкирского государственного аграрного университета, в рамках XXV Международной специализированной выставки «Агрокомплекс - 2015». Башкирский государственный аграрный университет. - 2015. С. 246-250.
5. Коваленко В.А. Физическая культура: учебное пособие для студентов ВУЗов / В.А. Коваленко и др. - М: АСВ. - 2000.
6. Миронова Г.Л. Физическая культура в ВУЗе: учебное пособие для студентов ВУЗов / Г.Л. Миронова. - Екатеринбург УрГСХА. - 2005.
7. Разумов А., Пономаренко В., Пискунов В. Здоровье здорового человека! Основы воспитательной медицины / А. Разумов, В. Пономаренко, В. Пискунов. М: Медицина. - 1996. - 416 с.

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

УДК 335.233.22

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

В.И. Гавроник, А.А. Максименко, Н.М. Косьянок

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»
(Республика Беларусь, г. Гродно, ул. Ожешко, 22)

Аннотация: в данной статье рассматривается вопрос повышения уровня развития выносливости в субмаксимальной зоне мощности у курсантов.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсант, выносливость.

DEVELOPMENT OF ENDURANCE AMONG CADETS OF MILITARY SCHOOLS

V.I. Gavronik, A.A. Maksimenko, N.M. Kosaynok

Yanka Kupala State University of Grodno
(Belarus, Grodno, 230023, 22 Ozheshkostr.)

Resume: In this article, the issue of increasing the level of endurance development in the submaximal power zone of cadets is considered.

Keywords: physical training, cadet, endurance.

Особое место в поддержании боевой готовности войск занимает физическая подготовка, которая в свою очередь является одним из основных предметов боевой подготовки [1; 2]. Цель физической подготовки – обеспечение уровня физической подготовленности, детерминирующего эффективное выполнение военными поставленных задач по их боевому предназначению в любое время и в любых условиях, позволяет военным эффективно выполнять нормативы по боевой подготовке и успешно действовать на батальонных тактических учениях [3; 4]. Одной из задач физической подготовки является развитие физического качества выносливость [1; 2].

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

Актуальностью данной темы является развитие и поддержание физического качества выносливость у курсантов военных учебных заведений. Выносливость играет важную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья, способствует повышению уровня физической подготовленности, а также адаптации к военной службе.

Цель работы: разработать методику развития выносливости в субмаксимальной зоне мощности для курсантов военных факультетов.

Для достижения поставленной цели исследования необходимо решения ряда задач:

- изучить закономерности развития выносливости в субмаксимальной зоне мощности у курсантов военного факультета;
- разработать методику развития у курсантов военных факультетов выносливости в субмаксимальной зоне мощности;
- экспериментально обосновать эффективность разработанной методики развития у курсантов военных факультетов выносливости в субмаксимальной зоне мощности.

Объект исследования: физическая подготовка курсантов военных факультетов обучающихся по специальности «Тыловое обеспечение войск».

Предмет исследования: развитие выносливости в субмаксимальной зоне мощности у курсантов военных факультетов.

Методы исследования:

- аналитический обзор литературы по теме исследования;
- педагогический эксперимент;
- педагогической тестирование;
- методы математико-статистического анализа.

Выносливость – способность продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения интенсивности.

Скоростная выносливость проявляется в основном в деятельности, предъявляющей повышенные требования к скоростным параметрам движений в зонах субмаксимальной и максимальной мощности, в течение длительного времени без снижения эффективности действий.

Основными средствами развития выносливости в субмаксимальной зоне являются упражнения циклического и ациклического характера (например, бег 500м, 1000м, 1500м, военно-прикладное плавание, метание гранат, лыжная подготовка и др.). Упражнения могут выполняться с дополнительными отягощениями, но с коррекцией продолжительности и количества повторений.

Для развития выносливости в субмаксимальной зоне мощности нами была разработана методика с использованием бега «шведская

стенка» (200, 400, 600, 800, 1000, 800, 600, 400, 200 метров), а также интервальный бег на 500 м и 1000 м.

Для подтверждения эффективности разработанной методики был проведен классический педагогический эксперимент с использованием контрольной и экспериментальной групп.

Ввиду невозможности внести изменения в программу по учебной дисциплине «Физическая культура» упражнения для развития выносливости в субмаксимальной зоне мощности были включены в спортивно-массовую работу, проводимую по вторникам и пятницам. Соответственно экспериментальная группа занималась по учебной программе по учебной дисциплине «Физическая культура» и спортивно-массовой работой, с внесенными изменениями для развития выносливости в субмаксимальной зоне мощности. Контрольная группа занималась по учебной программе по учебной дисциплине «Физическая культура» и спортивно-массовой работой в соответствии с утвержденным планом.

В начале педагогического эксперимента было проведено педагогическое тестирование по упражнению №16 – бег на 1 км. Результаты показали, что между контрольной и экспериментальной группами достоверных отличий в уровне развития выносливости в субмаксимальной зоне мощности нет. По окончании педагогического эксперимента проведено повторное педагогическое тестирование по упражнению №16 – бег на 1 км, подтвердившее эффективность разработанной методики повышения уровня развития выносливости в субмаксимальной зоне мощности.

Данная эффективность подтверждена:

- результатами внутригруппового и межгруппового сравнительных анализов повышения уровней развития выносливости в субмаксимальной зоне мощности в контрольных и экспериментальных группах;

- результатами сравнительного анализа прироста показателей уровней развития выносливости в субмаксимальной зоне мощности в контрольных и экспериментальных группах.

Выводы.

1. Проанализированы закономерности развития выносливости в субмаксимальной зоне мощности у курсантов военного факультета и разработана методика ее развития с учетом особенностей служебной деятельности и распорядка дня.

2. Экспериментально обоснована эффективность разработанной методики развития у курсантов военных факультетов выносливости в субмаксимальной зоне мощности. В контрольной группе выросли показатели в беге на 1 км на 1,06 с, и не имели достоверного прироста

($p > 0,05$), а в экспериментальной группе показатели выросли на 3,96 с и имели достоверный прирост ($p < 0,05$).

ЛИТЕРАТУРА

1. Инструкция об организации и проведении физической подготовки в Вооруженных Силах : утв. приказом Министра обороны Респ. Беларусь 19.09.2014, № 1000. – Минск, 2014. – 163 с.

2. Теоретико-методические основы физической подготовки военнослужащих : учеб.-метод. пособие / А. К. Лушневский, В. И. Гавроник, В. В. Руденик, С. Е. Сыч. – Минск : ГУ «РУМЦ ФВН», 2010. – 320 с.

3. Гавроник, В. И. Теоретико-методические аспекты совершенствования военно-прикладной физической подготовки военнослужащих : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. И. Гавроник ; Гродн. гос. ун-т им. Я. Купалы. – Минск, 2017. – 38 с.

4. Гавроник, В. И. Военно-прикладная физическая подготовка : учеб. пособие / В. И. Гавроник. – 2-е изд., перераб. – Гродно : ГрГУ, 2015. – 143 с.

УДК 612.8.04+57.054+796.011.3

СОСТОЯНИЕ РЕГУЛЯТОРНЫХ СИСТЕМ У СТУДЕНТОВ БГУФК В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ДНЯ

А.В. Ильютик, Д.К. Зубовский

УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Республика Беларусь, г. Минск, 220020, пр-т Победителей, 105, e-mail: anna-iluytik@yandex.ru)

Аннотация. В статье изложены результаты исследования состояния систем регуляции у студентов-юношей I курса БГУФК. В течение учебного дня адаптационные резервы организма студентов снижаются. Полученные результаты могут быть использованы для профилактики и коррекции нарушений адаптации студентов к напряженным учебным и физическим нагрузкам и сохранения высокого уровня здоровья учащейся молодежи.

Ключевые слова: регуляторные системы, вариабельность сердечного ритма, ортостатическая проба.

STATE OF REGULATORY SYSTEMS OF STUDENTS OF BSUFC DURING THE EDUCATIONAL DAY

A.V. Ilyutik, D.K. Zubovsky

El «Belarusian State University of Physical Culture» (Belarus, Minsk, 220020, 105, Pobediteley Ave., e-mail: anna-iluytik@yandex.ru)

Summary. Research results of the state of the regulatory systems of male students of the 1st course of the Belarusian State University of Physical Culture (BSUPC) are presented in the article. During the educational day, the adaptive reserves of the body of students are reduced. The received results can be used for prevention and correction of adaptation disorders of students to intense academic and training loads and for health preservation of the studying youth.

Keywords: regulatory systems, heart rate variability, orthostatic test.

Интенсификация современного образовательного процесса может отрицательно сказываться на показателях здоровья студентов. Одной из важнейших характеристик индивидуальной адаптации человека к различным условиям среды являются показатели variability сердечного ритма (ВСР), анализ которых дает возможность оценить резервы организма, так как отклонения, возникающие в регуляторных системах, предшествуют функциональным нарушениям органов и систем [1–4]. Биоритмологический анализ ВСР у учащихся необходим для выяснения закономерностей адаптации молодого организма к факторам насыщенной социально-информационной среды, а также для профилактики и сохранения высокого уровня здоровья. Данный вопрос является актуальным, т.к. проведенные исследования содержат убедительные доказательства ухудшения здоровья учащейся молодежи в период обучения в учреждениях высшего образования [5].

Цель – оценить состояние систем регуляции сердечного ритма у студентов в течение учебного дня.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе межкафедральной учебно-научно-исследовательской лаборатории Учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (БГУФК). В тестировании приняли участие 19 студентов (юноши, средний возраст $17,3 \pm 0,7$ года, не являющиеся высококвалифицированными спортсменами) I курса Спортивно-педагогических факультетов массовых видов спорта и спортивных игр и единоборств. Регистрация показателей ВСР производилась методом кардиоинтервалографии (КИГ) с использованием компьютерного комплекса «Нейрон-Спектр» (Нейрософт, Россия). У каждого испытуемого показатели регистрировали 2 раза в течение учебного дня: утром до занятий – с 8:00 до 8:30, а также после учебных занятий: 15:30 до 16:30.

Статистический анализ данных производили с помощью пакета программ «Microsoft Office Excel» и «IBM SPSS Statistics 20», исполь-

зовали U-критерий Манна-Уитни, W-критерий Уилкоксона (критическое значение уровня значимости 0,05).

Основные результаты и их обсуждение. В течение учебного дня студенты БГУФК посещают не только лекции и лабораторные занятия по теоретическим дисциплинам, но и практические занятия (плавание, легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) с интенсивной физической нагрузкой. Динамика показателей ВСР у студентов в течение дня отражает влияние физических и умственных нагрузок на процессы регуляции ССС и адаптационные возможности организма. В таблице 1 представлены среднегрупповые величины показателей ВРС у студентов до и после учебных занятий.

Таблица 1. – Показатели ВСР у студентов до и после учебных занятий

Показатели	Время обследования		
	1-е обследование, до занятий	2-е обследование, после занятий	P
Фоновая запись			
TP, мс ²	4278 (3166; 6243)	4220 (2469; 10498)	0,780
HF, (%)	38,5 (28,0; 50,3)	47,1 (39,6; 54,1)	0,050
LF, (%)	29,5 (24,4; 39,6)	27,2 (23,0; 42,9)	0,830
VLF, (%)	19,9 (17,2; 35,2)	20,4 (13,6; 29,4)	0,310
ИН, у.е.	47,5 (31,4; 64,5)	54,1 (34,0; 80,8)	0,022
Mo, с	0,93 (0,88; 1,01)	0,97 (0,86; 1,05)	0,810
AMo, %	31,1 (24,7; 34,4)	29,6 (26,1; 37,6)	0,110
BP, с	0,34 (0,30; 0,43)	0,31 (0,26; 0,39)	0,091
ВГР, у.е.	2,97 (2,45; 3,90)	3,47 (2,49; 3,92)	0,248
ЧСС, уд./мин	62 (60; 66)	64 (59; 70)	0,098
Оргостаз			
TP	2414 (1051; 4228)	1141 (714; 1910)*	0,003
HF, (%)	12,0 (6,7; 20,3)*	14,0 (8,7; 19,0)*	0,230
LF, (%)	50,8 (33,0; 68,5)*	51,8 (34,7; 66,0)*	0,920
VLF, (%)	38,8 (13,6; 53,9)*	38,0 (15,0; 45,3)	0,490
ИН, у.е.	114,6 (65,6; 207,3)*	281,5 (150,9; 343,1)*	0,000
ИНБ, у.е.	2,97 (1,38; 4,92)	4,69 (3,26; 9,52)	0,008
Mo, с	0,69 (0,62; 0,76)*	0,68 (0,63; 0,73)*	0,270
AMo, %	43,9 (30,9; 53,1)	50,5 (44,9; 57,3)*	0,012
BP, с	0,25 (0,16; 0,29)*	0,15 (0,12; 0,21)*	0,001
ВГР, у.е.	5,50 (4,26; 9,33)*	10,21 (7,22; 12,28)*	0,001
ЧСС, уд./мин	79 (76; 87)	93 (84; 98)	0,000
Разница ЧСС, уд./мин	19 (13; 25)	25 (21; 34)	0,000

Примечания:

1) P – достигнутый уровень значимости при сравнении групп по U-критерию Манна-Уитни (жирным шрифтом выделены значимые различия),

2) * – значимые различия в группах при сравнении с фоновой записью по W-критерию Уилкоксона (P < 0,05).

Анализ ВСР у студентов показал стабильный благоприятный вегетативный баланс в покое. В утренней серии исследований среднегрупповые показатели спектра ВСР в покое соответствуют оптимальному паттерну регуляции: HF>LF>VLF [2, 3], что свидетельствует об умеренной парасимпатической активности вегетативной нервной системы (ВНС) и, в общем, о рабочем состоянии регуляторных систем организма и экономизации функций сердечно-сосудистой системы (ССС).

В серии исследований после занятий при сохраняющемся исходном соотношении составляющих спектра (HF>LF>VLF) отмечается значимое увеличение мощности высокочастотного домена HF с 38,5 % до 47,1 % ($P<0,05$, таблица), что является результатом адаптивной перестройки деятельности ВНС и центральных структур регуляции в ответ на учебные нагрузки.

При проведении активной ортостатической пробы (АОП) до и после занятий наблюдается изменение паттерна регуляции от HF>LF>VLF к LF>VLF>HF. При утреннем обследовании отмечен адекватный рост вклада LF-составляющей с 29,5 % в покое до 50,8 % в ортостазе на фоне значительного прироста VLF-волн, что демонстрирует незначительный уровень снижения рефлекторной парасимпатической регуляции и позволяет оценить как удовлетворительную устойчивость ССС и организма к физиологическому стрессу в виде АОП [2–4]. При проведении АОП после занятий наблюдалось более выраженное снижение мощностей всех компонентов спектра ВСР по сравнению с утренним обследованием, что указывает на возрастающее напряжение регуляторных механизмов в течение учебного дня и снижение адапционных резервов организма.

Индекс напряжения регуляторных систем (ИН) характеризует степень централизации в управлении ритмом сердца. При сравнении результатов АОП отмечен значимый рост ИН в обеих сериях исследований (таблица). При этом после занятий рост среднегруппового уровня ИН в ортостазе в 3,4 раза превышал таковой утром. Более того, при проведении АОП во второй половине дня ИН выше нормы (281,5 (150,9; 343,1) у.е.) был отмечен у всех испытуемых.

Таким образом, на фоне стресса и утомления к регуляции ритмом сердца подключаются более высокоорганизованные структуры мозга – ствол и кора головного мозга [3], и решение поставленных задач к концу учебного дня достигается более высокой ценой и напряжением регуляторных механизмов на фоне истощения энергетика.

Данное положение подтверждается динамикой амплитуды моды (АМо), вариационного размаха (ВР), вегетативного показателя регуляции (ВПР). В покое значения данных показателей до и после занятий

находились в пределах нормы. В ортостазе в серии исследований после занятий у студентов отмечены более высокие значения АМо, ВР, ВПР по сравнению с утренними исследованиями ($P < 0,05$, таблица), то есть цена моделирования стресса при ортостазе значительно выше. Рост АМо указывает на снижение лабильности и увеличение ригидности систем регуляции организма, то есть, чем выше значение АМо, тем больше организм мобилизует сил [3]. Увеличение ВР, ВПР указывает на то, что адаптация ССС к смене положения тела в пространстве у студентов в конце учебного дня происходит за счет более выраженной активации симпатического отдела ВНС по сравнению с началом дня. Чрезмерная активность симпатического отдела может существенно ускорить исчерпание физиологических резервов и снизить физическую работоспособность, что особенно актуально для обследованных студентов: у многих из них после учебных занятий проходят спортивные тренировки.

Значения ЧСС в покое до и после занятий практически не отличались. В ортостазе отмечено увеличение ЧСС в течение учебного дня ($P < 0,05$, таблица). Утром ЧСС при переходе в вертикальное положение тела увеличивалась в среднем на 19 (13; 25) уд/мин, после занятий – на 25 (21; 34) уд/мин ($P < 0,05$, таблица), что также может являться признаком снижения функциональных резервов регуляции [1–3]. Усиление хронотропной функции сердца в течение учебного дня отражает изменения функционального состояния организма и указывает на возрастание физиологической стоимости поддержания оптимального вегетативного баланса.

Выводы. Напряжение механизмов вегетативной регуляции сердечной деятельности перед занятиями существенно ниже, чем после них, что указывает на снижение резервов организма в течение учебного дня. Динамика спектральных и временных показателей ВСР при проведении АОП указывает на напряжение регуляторных механизмов, возрастание степени централизации в управлении сердечным ритмом, что свидетельствует о снижении функциональных адаптационных резервов организма студентов в течение напряденного учебного дня.

Анализ ВРС позволяет определить группы учащихся, для которых выполнение повседневной учебной работы связано с накапливающимся утомлением. Являясь простым и информативным методом, анализ ВСР может использоваться как элемент здоровьесберегающего образовательного процесса для донозологической диагностики функционального состояния студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кудря, О. Н. Адаптация сердечно-сосудистой системы спортсменов к нагрузкам разной направленности / О. Н. Кудря, Л. Е. Белова, Л. В. Капилевич // Вестник Томского гос. ун-та. – 2012. – №3. – С. 162–166.
2. Баевский, Р. М. Вариабельность сердечного ритма: теоретические аспекты и возможности клинического применения / Р. М. Баевский, Г. Г. Иванов. – М.: Медицина, 2000. – 295 с.
3. Шлык, Н. И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов / Н. И. Шлык. – Ижевск: Изд-во Удмуртского ун-та, 2009. – 255 с.
4. Aubert, A. E. Heart rate variability in athletes / A. E. Aubert, B. Seps, F. Beckers // Sports Med. – 2003. – Vol. 33. – P. 889–919.
5. Севрюкова, Г. А. Физиологические аспекты адаптации студентов вуза к условиям профессионального обучения: автореф. дис. ... докт. биол. наук: 03.00.13 / Г. А. Севрюкова; Астраханский гос. ун-т. – Астрахань, 2005. – 40 с.
6. Федотова, Г. Г. Оценка функционального состояния организма студентов на основе анализа вариабельности сердечного ритма / Г. Г. Федотова, Г. В. Пожарова, М. А. Гераскина // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 5. – С. 14–18.

УДК 79

ПИЛАТЕС КАК СОВРЕМЕННОЕ СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

С.Г. Ларюшина, Н.С. Милашук, Е.И. Гурина

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»
(Республика Беларусь, Брест, ул. Мицкевича, 41,
e-mail: phiscult@brsu.brest.by)

Анотация. В статье рассматривается средство оздоровления человека пилатес как один из наиболее эффективных методов, которые могут быть использованы для развития человека.

Ключевые слова: пилатес, развитие, способности, фитнес.

PILATES AS A MODERN WAY OF HEALTHY PERSON

S. G. Laryshina, N. S. Milashuk., E. I. Hurina

El «Brest state University named after A. S. Pushkin» (Belarus, Brest, 41
Mickiewich st.; e-mail: phiscult@brsu.brest.by)

Annotation. The article deals pilates is one of the most effective methods that can be used to develop person.

Key words: pilates, to deveiop, abilities, fitness.

Здоровый образ жизни и правильное сбалансированное питание залог крепкого здоровья. Это обосновано тем, что качество здоровья с

каждым годом ухудшается. Важную роль в поддержании формы и самочувствия играет физическая культура, которая способствует физическому и гармоничному развитию человека, особенно молодёжи, поэтому многие специалисты рекомендуют с самого раннего возраста начинать заниматься физкультурой [4].

На сегодняшний день в РБ много внимания уделяется физическому воспитанию и развитию спорта. Этому способствует политика государства: строятся спортивные объекты, ледовые дворцы, работают различные спортивные секции.

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 настоящее время среди молодёжи набирает популярность фитнес. Термин «фитнес» наиболее близок к понятию «физическая культура». Фитнес - это совокупность физкультурно-оздоровительных мероприятий, которые обеспечивают разностороннее физическое развитие человека, способствуют улучшению настроения и здоровья. 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 направления в фитнесе, одним из них является - Пилатес. Система Пилатес включает в себя комплекс физических упражнения для всех групп мышц. 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 помогает укрепить мышцы тела и учит чувствовать себя в гармонии с самим собой. При помощи Пилатес можно научиться специальным дыхательным упражнениям. Сочетание физических упражнений и правильного дыхания является залогом укрепления мышц и хорошего самочувствия. Очень важно при выполнении упражнений в Пилатес концентрировать внимание на дыхание [2].

Пилатес рекомендован не только здоровым людям, но и тем, у кого были различные травмы. Таким образом, при правильном и регулярном выполнении упражнений Пилатес укрепляет связь между телом и разумом [5].

Система Пилатес развивает гибкость суставов, эластичность связок, силу, межмышечную и внутримышечную координацию, силовую выносливость и психические качества. Физические упражнения абсолютно безопасны и поэтому рекомендуются как студентам так и пожилым людям. Выполняя упражнения по системе Пилатес учишься правильному специальному дыханию, которое управляет кровоснабжением мозга и улучшает циркуляцию крови в организме. Это важно для молодых людей, которые готовятся вступить во взрослую жизнь [3].

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 упражнения 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 и заболевания сколиоза.

Самое популярное упражнение Пилатеса это «планка». 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 ровно, мышцы живота напряжены.

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. Здоровье выступает главным фактором, который определяет гармоническое 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 изменять своё здоровье и здоровье своего организма в лучшую сторону [7].

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[6].

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. После занятий этим видом фитнеса у представителей студенческой молодёжи наблюдались: хорошее настроение, повышение умственной работоспособности, лёгкость в теле, ощущение крепкого тела, улучшение гибкости, повышение тонуса мышц, лёгкость 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.

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, заниматься демографически и иными проблемами. Когда ритм жизни постоянно ускоряется, а вместе с ним бегут и все люди, особенно важно найти время для занятий фитнесом, чтобы дать организму разгрузиться и отдохнуть. Студентам необходимо найти эффективное и интересное средство физического оздоровления.

И так, польза Пилатеса для студенческой молодёжи заключается в следующем:

- улучшение гибкости, подвижности суставов, координации;
- изменение осанки, способность двигаться более грациозно;
- укрепление мышц, все органы получают надёжную защиту, а это значит, что они будут работать эффективнее;

– улучшение физического и душевного состояния: повышение тонуса, стойкости, снижение стрессов.

Таким образом, необходимо приобщиться студентов к выполнению упражнений Пилатес не только для собственного развития, но и для того, чтобы они направляли 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.
2. Вейдер, С. Пилатес от А до Я / С.Вейдер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
3. Вейдер, С. Пилатес для идеального пресса: Перевод с английского / С.Вейдер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
4. Калашников, Д.Г. Теория и методика фитнес-тренировки / Д.Г. Калашников. – М.: ООО Франтэра, 2003.
5. Смирнова, И.В. Пилатес: самоучитель / Смирнова, И.В. – М.: Вектов, 2008.
6. Томсон, Г. Управление телом по методу Пилатеса / Г.Томсон, Л.Робинсон. – Минск: Попурри, 2006.
7. Уянаева, Н.В. Пилатес как средство формирования здорового образа жизни студентов / Н.В.Уянаева. – Нальчик: Кабардино-Балкарский государственный университет им. Бербекова Х.М., 2011.

УДК 378.147.091:796.015.52(476)

ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО СИЛОВОГО ФИТНЕСА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

С.Б. Лисовский

Академия управления при Президенте Республики Беларусь (Республика Беларусь, г. Минск, ул. Московская, 17, e-mail: lisovski.sb@mail.ru)

Аннотация. Силовой фитнес стал одной из самых популярных тенденций в здоровом образе жизни среди молодежи в современном мире. В статье представлены наиболее оптимальные виды занятий фитнесом для студентов высших учебных заведений.

Ключевые слова. Здоровый образ жизни, силовой фитнес, философия силового фитнеса

CHARACTERISTICS OF THE HEALTHY POWER FITNESS AT THE PRESENT STAGE

S.B. Lisovsky

Academy of Management under the President of the Republic of Belarus (Republic of Belarus, Minsk, 17 Moskovskaya St., e-mail: lisovski.sb@mail.ru)

Annotation. Power fitness has become one of the most popular trends in a healthy lifestyle among young people in the modern world. The article presents the most optimal types of fitness for students of higher educational institutions.

Keywords: A healthy lifestyle, strength fitness, philosophy of strength fitness

Оздоровительный силовой фитнес – социальный феномен XXI века. Занятия физическими упражнениями силовой направленности наиболее популярный тренд ЗОЖ-движения у студенческой молодежи. Силовой фитнес – эффективное средство телесного и духовного совершенствования, самораскрытия, самоутверждения и межличностного общения активных молодых людей. Это подтверждается многочисленными публикациями в соцсетях, интернет-запросами и популярностью блогов по фитнес-тематике. В столице и областных городах открываются новые фитнес-клубы, проводятся конвенции, семинары и соревнования.

Руководителям и специалистам по физическому воспитанию учреждений образования необходимо учитывать современные интересы и запросы студентов, содействовать в выборе наиболее полезных с точки зрения укрепления здоровья форм и направлений фитнеса. Осуществлять организационную и методическую помощь следует по трем направлениям: 1 – формирование навыков групповых и самостоятельных занятий силовым фитнесом; 2 – формирование навыков грамотного подбора и использования средств силового фитнеса для совершенствования физических качеств и функциональной подготовленности, в том числе для поддержания высокой работоспособности в учебной и будущей профессиональной деятельности; 3 – на основе специальных знаний в сфере фитнеса и ЗОЖ формирование потребности в сохранении и укреплении здоровья.

С целью ознакомления с современными подходами в области оздоровительной силовой тренировки студентов был проведен анализ научно-методической литературы за последние 20 лет. Изучались методические рекомендации, разработки, пособия, тренинги, специализи-

рованная периодическая печать, планирующая документация – всего более 50 источников, изданных в Республике Беларусь и Российской Федерации. Также проведены беседы по обмену опытом со специалистами по физической культуре учреждений образования г. Минска. На основе полученной информации сделаны следующие выводы.

1) Рекомендуемая форма проведения группового занятия по силовой подготовке преимущественно круговая, реже «по станциям».

2) Наиболее популярная методика силовой тренировки – «бодибилдинг», методический подход «помышечный», т. е. тренировка по частям тела или по мышечным группам (грудь, руки, ноги, спина и т. д.).

3) Подбор упражнений осуществляется зачастую по наличию стационарного оборудования – стандов, тренажеров.

4) Применяемый чаще всего сето-повторный протокол 3x10 (3 подхода по 10 повторений).

5) В большинстве случаев периодизация силовой подготовки, как таковая, отсутствует, реже встречается линейная или предлагается ротация комплексов упражнений.

6) В иерархии целеполагания преимущественно встречаются такие – «увеличение мышечной массы и объемов целевых мышц», «развитие силы и мышечных объемов», «исправление недостатков телосложения».

Общий вывод теоретического исследования – в специальной литературе доминирует методика бодибилдинга. Большинство авторов фокусирует тренинг на внешний «контур», т. н. «атлетичное телосложение». Таким образом, игнорируется принцип всестороннего развития и в целом формируется потребительское отношение занимающихся к процессу и средствам силового тренинга.

По нашему мнению, силовой фитнес в XXI веке имеет свою философию, в основе которой принципы здорового образа жизни и мышление, основанное на том, что силовой тренинг в первую очередь раскрывает и совершенствует двигательный потенциал человека, а не внешние атрибуты. Форма определяется функциями, а каждый человек уникален! Скоординированные, функциональные мышцы, безусловно, производят впечатление, но они также влияют на продолжительность и качество жизни.

Правильно спланированный тренировочный процесс в оздоровительном силовом фитнесе в долгосрочной перспективе подразделяется на периоды [1,2]:

– *подготовительный* (повышение уровня общей физической подготовленности);

– *гипертрофийный* (коррекция состава тела и пропорций);

- *силовой* (увеличение максимальной силы в избранных упражнениях);
 - *мощностной* (увеличение скоростно-силовых характеристик движений);
 - *метаболический* (повышение общей и специальной выносливости, коррекция состава тела в сторону снижения процента содержания жировой ткани);
 - *восстановительный* (развитие функциональной гибкости, баланса).
- Разгрузочные* периоды могут быть запланированы в промежутках между указанными выше.

Проблема выбора наиболее эффективных тренировочных средств на том или ином этапе всегда актуальна и носит творческий характер. Основа конструирования, подбора упражнений – знания анатомии опорно-двигательного аппарата и биомеханики, физиологии мышечной деятельности и биохимии, роли фасциальной оболочки тела человека.

С нашей точки зрения лучшими упражнениями являются те, которые: 1 – соотносятся с базовыми естественными движениями человека (по Шмидту Р. А.) – двигательными паттернами; 2 – задействуют в скоординированном движении двигательный аппарат целиком (максимум степеней свободы). При планировании нагрузки следует учитывать плоскостной принцип: нагрузка в тяговых движениях соотносится с нагрузкой в жимовых упражнениях как 1:1 или 1,5:1,0. Объем упражнений «для туловища и ног» состоит в пропорции к объему упражнений «для плечевого пояса и рук» как 2:1.

В силовом фитнесе все многообразие упражнений можно сгруппировать по семи категориям: жимы, тяги, приседания, выпады, наклоны, core-упражнения, ходьба (бег). Обозначенными выше принципами детерминирован выбор эффективных видов отягощений – преимущественно это «свободный» вес – вес тела, штанги, гантели, гири, а также амортизаторы и тренажеры блочно-тросовой конструкции. В последнее время, благодаря набирающему популярность кроссфиту, расширился диапазон функциональных упражнений и интересных снарядов – канаты, сендбэги, слэмболы, груженные санки. Вновь стали востребованы тяжелоатлетические упражнения (рывок и толчок штанги, приседания со штангой над головой), появились эффективные комбинированные упражнения (трастер, берпи), упражнения-комплексы (мэнмейкер).

Параметры тренировочной нагрузки и непосредственное содержание программы определяются текущим периодом тренировочного процесса. В *подготовительном периоде* тренинга применяется линейное изменение нагрузки, например: 2x10, 2x12, 3x10, 3x12, 3x15; менее сложные упражнения, например: приседания с гантелью, выпад стати-

ческий, жим сидя, тяга блока. Программы подготовки этого этапа планируются по принципу full body. *Гипертрофийный период* подразумевает более концентрированную нагрузку на определенные области тела. Таким образом, программы тренировки могут иметь разделение (split). Например, тренировка №1 – упражнения для «верхней части тела», тренировка №2 – упражнения для «нижней части тела». Другой пример: тренировка №1 – жимовые упражнения, тренировка №2 – тяговые упражнения. *Силовой период* включает подходы с субмаксимальными весами, например 90% x 3, 92,5% x 2, 95% x 1 в таких упражнениях как приседания со штангой, жим лежа штанги, становя тяга штанги. *Мощностной период* характеризуется использованием скоростно-силовых упражнений: рывок и толчок штанги, прыжковые упражнения, толкание санок. Специфика *метаболического периода*: строгий контроль времени отдыха (жесткие интервалы), высокая моторная плотность, круговая форма проведения занятия, применение комбинированных упражнений и упражнений-комплексов. *Восстановительный период* характеризуется преимущественным применением упражнений с использованием неустойчивых опор, например, платформ BOSU, фитболов, унilaterальных упражнений, сое-упражнений.

Особое место в силовом тренинге занимают упражнения направленные на укрепление кора (мышц туловища). Функции мышц живота и выпрямителей позвоночника заключаются в сохранении стабильности туловища при выполнении разнообразных двигательных задач, защите позвоночника и внутренних органов. Понимание этого определяет круг наилучших упражнений. Для передней и боковой стенок кора – упражнения статической стабилизации (планка, боковая планка, планка с уменьшением точек опоры); упражнение динамической стабилизации (планки с одновременными тяговыми движениями, тяговые и жимовые движения одной рукой в положении стоя, стоя на коленях, стоя на одной ноге); для задней стенки кора – ягодичные мостики, гиперэкстензии, наклоны, свинги. Правильно спланированная программа занятия задействует мышцы кора от первого до последнего подхода!

Таким образом, содержание и методика оздоровительного силового фитнеса характеризуется широким диапазоном в выборе целей, задач, средств и методов для самореализации молодежи, оздоровительные и спортивные цели правильно спланированного силового тренинга не противоречат друг другу.

Задача специалистов скорректировать занимающихся на правильное, т. н. фитнес-мышление, при котором совершенствование физических качеств, повышение работоспособности, укрепление мышечного

корсета будут преобладающими целями, а увеличение мышечных объемов станет приятным бонусом вследствие регулярного, систематического тренинга и личной дисциплинированности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Смирнов, Д. И. Фитнесс для умных / Д.И. Смирнов. – М.: Эксмо, 2010. С. 201–204: ил. – (Библиотека Men's Health).

2. Schuler, L., Cosgrove, A. The new rules of lifting / L. Schuler, A. Cosgrove. – New York: A member of Penguin Group (USA) INC, 2006. – P. 210–219.

УДК 335.233.22

РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ У КУРСАНТОВ

А.К. Лушневский, П.А. Кирмель, И.В. Сачков

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»
(Республика Беларусь, г. Гродно, ул. Ожешко, 22)

Аннотация: в данной статье рассматривается вопрос повышения уровня развития ловкости у курсантов военных учебных заведений.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсант, ловкость.

DEVELOPMENT OF AGILITY AT THE CADETS

A.K. Lushnewsky, P.A. Kirmel, I.V. Sachkov

YankaKupala State University of Grodno
(Belarus, Grodno, 230023, 22 Ozheshkostr.)

Resume: In this article the question of increasing the level of dexterity development among cadets of military educational institutions is being considered.

Keywords: physical training, cadet, agility.

Физическая подготовка военнослужащих – это процесс, направленный на развитие физических и специальных качеств, двигательных способностей, военно-прикладных навыков с учетом вида его деятельности [1; 2], целью которого является обеспечение уровня физической подготовленности военнослужащих, детерминирующего эффективное выполнение поставленных задач по их боевому предназначению в любое время и в любых условиях, а соответственно обеспечивает эффективное выполнение военнослужащими нормативов по боевой подготовке и успешно действовать на батальонных тактических учениях [3;

4]. Одной из задач физической подготовки является развитие физического качества выносливость [1; 2].

Ловкость – это физическое качество, развиваемое в процессе физической подготовки военнослужащих и способствующее успешному формированию навыков в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, преодоления естественных и искусственных препятствий, метания гранат, рукопашного боя, военно-прикладного плавания [1; 2].

Для решения задач физической подготовки упражнения на ловкость надо применять в комплексе с основными упражнениями.

Цель исследования: разработать методику развития ловкости с помощью специальных заданий.

Задачи исследования:

- провести аналитический обзор литературы по теме исследования;
- разработать комплекс заданий на учебных занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура» с курсантами.

Объект исследования: учебные занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» у курсантов.

Предмет исследования: развитие ловкости у курсантов на учебных занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура».

Ловкость развивается в процессе всех занятий: изучаются новые двигательные элементы или совершенствуются техника их выполнения. Выполнение физических упражнений на полосах препятствий, на гимнастических снарядах, прыжки, метания способствуют развитию координации движений, точности и ориентировки в пространстве, повышению устойчивости анализаторных систем и обогащению двигательного опыта военнослужащих. Точность и соразмерность движений, умение владеть своим телом совершенствуются путем выполнения упражнений на специальных гимнастических снарядах – лопинге, стационарном гимнастическом колесе.

Методами развития координационных способностей являются постоянное обновление двигательного опыта благодаря изучению новых элементов, варьирование и усложнение условий их выполнения как, например: прыжки или соскоки с поворотами; кувырок вперед, назад; ходьба по бревну с грузом на плечах. Важным методом совершенствования координационных способностей является развитие у военнослужащих умений рационально расслаблять мышцы. Это связано с необходимостью устранять излишнюю напряженность при выполнении упражнений, которая может возникать даже в действиях, хорошо изученных военнослужащими. Имеются комплексы упражнений и методические приемы, позволяющие регулировать мышечный тонус. Это

последовательное расслабление рук, плечевого пояса, туловища, ног, контроль за состоянием мышц.

Наиболее эффективными методами развития ловкости являются те, которые обеспечивают вариативность условий выполнения и характеристик двигательного действия. Их можно представить в двух основных вариантах: *методы строго регламентированного и не строго регламентированного варьирования.*

Методы *строго регламентированного варьирования* содержат три группы методических приемов, которые можно использовать в течение 10-15 мин. в начале основной части учебного занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» с учетом содержания данной дисциплины:

1-я группа – приемы строго заданного варьирования отдельных характеристик или всей формы привычного двигательного действия:

- *изменение направления движения* (бег на 60 м зигзагом или изменение направления движения при выполнении упражнений на полосах препятствий, прыжки «с кочки на кочку» на специальной полосе препятствий и т.п.);

- *изменение силовых компонентов* (чередование метаний при использовании снарядов разной массы на дальность и в цель; прыжки в длину в полную силу, вполсилы, в одну треть силы и т.п.);

- *изменение скорости или темпа движений* (выполнение общеразвивающих упражнений в обычном, ускоренном и замедленном темпе; прыжки в длину с разбега с повышенной скоростью и т.п.);

- *изменение ритма движений* (разбег в прыжках в длину, бросковые шаги в метании гранаты и др.);

- *изменение исходных положений* (тренировка любых упражнений из различных исходных положений);

- *изменение пространственных границ, в которых выполняют упражнение* (метание гранаты с шага, с места; выполнение упражнений на полосе препятствий в равновесии на уменьшенной опоре и т.п.);

- *изменение способа выполнения действия* (преодоление высотных препятствий на полосах препятствий с использованием разных вариантов техники и т.п.).

2-я группа – приемы выполнения привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях:

- *усложнение привычного действия добавочными движениями* (ловля мяча с предварительным хлопком в ладоши, поворотом кругом, прыжком с поворотом и др.; спрыгивания с препятствий с дополнительными поворотами перед приземлением, с хлопком руками вверх и др.);

- *комбинирование двигательных действий* (объединение отдельных освоенных упражнений в новую комбинацию, выполняемую с ходу; соединение хорошо освоенных гимнастических упражнений в новую комбинацию; комбинирование разученных приемов рукопашного боя в связки т.п.);

- *зеркальное выполнение упражнений* (метание гранаты «не ведущей» рукой; выполнение прыжковых упражнений с маховой ноги и т.п.).

3-я группа – приемы введения внешних условий, строго регламентирующих направление и пределы варьирования:

- *использование различных сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий* (изменение скорости или темпа выполнения упражнений по звуковому или зрительному сигналу при выполнении контрольного упражнения комплекса «Рейд» и т.п.);

- *выполнение освоенных двигательных действий после раздражения вестибулярного аппарата* (упражнения в равновесии сразу после кувырков, вращения и т. п.);

- *совершенствование техники двигательных действий после соответствующей (дозированной) физической нагрузки или на фоне утомления* (совершенствование техники выполнения приемов рукопашного боя на фоне утомления и т.п.);

- *выполнение упражнений в условиях, ограничивающих или исключая зрительный контроль* (выполнение упражнений в равновесии на полосах препятствий с закрытыми глазами; метание на точность с закрытыми глазами и т.п.);

- *введение заранее точно обусловленного противодействия партнера в единоборствах* (отработка приемов рукопашного боя заранее оговоренным направлением выполнения и т.п.)

Учитывая особенности курсантов, при выборе контрольных испытаний придерживались позиции, что применяемые с этой целью тесты должны отвечать следующим требованиям:

- быть компактными;
- включать в себя задания, не требующие продолжительного предварительного изучения техники их выполнения;
- объективно отражать исследуемые показатели физической подготовленности.

Для оценки уровня развития ловкости у курсантов возможно использовать следующие упражнения:

Челночный бег 6х10м. Выполняется с высокого старта, по сигналу добежать до первой линии коснуться ее, вернуться, коснуться линии

старта развернутся, таким образом преодолеть шесть отрезков и финишировать с максимальной скоростью.

Ведение баскетбольного мяча. По свистку выполнить ведение баскетбольного мяча по длине площадки правой рукой, развернутся и по сигналу ведение в обратную сторону левой рукой.

Прыжки спиной вперед. По команде выполнить прыжок спиной вперед с места. Три попытки, оценивается лучший результат.

Выводы.

1. Физическое качество ловкость является важным для курсантов военных учебных заведений, которое можно развивать в комплексе с другими качествами или развивать его самостоятельно в начале основной части.

2. Использовать разработанный комплекс заданий и упражнения для контроля развития физического качества ловкость в учебном процессе курсантов обучающихся по специальности «Тыловое обеспечение войск».

ЛИТЕРАТУРА

1. Инструкция об организации и проведении физической подготовки в Вооруженных Силах : утв. приказом Министра обороны Респ. Беларусь 19.09.2014, № 1000. – Минск, 2014. – 163 с.

2. Теоретико-методические основы физической подготовки военнослужащих : учеб.-метод. пособие / А. К. Лушневский, В. И. Гавроник, В. В. Руденик, С. Е. Сыч. – Минск : ГУ «РУМЦ ФВН», 2010. – 320 с.

3. Гавроник, В. И. Теоретико-методические аспекты совершенствования военно-прикладной физической подготовки военнослужащих : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. И. Гавроник ; Гродн. гос. ун-т им. Я. Купалы. – Минск, 2017. – 38 с.

4. Гавроник, В. И. Военно-прикладная физическая подготовка : учеб. пособие / В. И. Гавроник. – 2-е изд., перераб. – Гродно : ГрГУ, 2015. – 143 с.

УДК 378. 037.1

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНОГО ЭТАПА МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Ю.В. Сак

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»
(Республика Беларусь, г. Гродно, ул. Ожешко, 22, e-mail:
kaf.teorfizkult@grsu.by)

Аннотация. В статье рассмотрена методика формирования у будущих учителей начальных классов теоретико-методических знаний по лыжной подготовке в рамках требований учебной программы по физической культуре и здоровью для учащихся начальных классов путем применения активных методов обучения.

Ключевые слова: физическое воспитание, будущие учителя, начальные классы, лыжная подготовка, методы обучения.

**THE CONTENT OF PRACTICAL ACTIVITY PHASE
THE METHOD OF FORMING A KNOWLEDGE IN SKI THE
TRAINING OF FUTURE PRIMARY SCHOOL TEACHERS**

Yu. V. Sak

EI «Yanka Kupala State University of Grodno» (Belarus, Grodno, 22 Ozheshkost., e-mail: kaf.teorfizkult@grsu.by)

Annotation. The article deals with the methodology of formation of theoretical and methodological knowledge on ski training in the future primary school teachers within the requirements of the curriculum on physical culture and health for primary school students through the use of active teaching methods.

Key words: physical education, future teachers, primary classes, ski training, teaching methods.

Эффективность проведения будущими учителями начальных классов уроков физической культуры и здоровья с учащимися во многом зависит от качества их подготовки, уровня владения знаниями по методике обучения видам физических упражнений, входящих в содержание программы «Физическая культура и здоровье» [10].

Нами установлено, что подготовка педагогических кадров в учреждениях высшего образования не ориентирована должным образом на формирование у будущих учителей начальных классов умений и навыков организации и проведения с учащимися уроков по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и, в частности, по лыжной подготовке.

В этой связи была разработана экспериментальная методика организации образовательного процесса по лыжной подготовке с будущими педагогами. Методика, представляющая собой проект последовательно осуществляемой педагогической деятельности, направленной на достижение прогнозируемых результатов образовательного процесса, состоит из следующих взаимосвязанных этапов: диагностического, предварительной лыжной подготовки, практико-деятельностного, кон-

трольно-рефлексивного, ориентированных на формирование структурных компонентов готовности будущих учителей к проведению уроков лыжной подготовки [2; 9].

Основным этапом экспериментальной методики является практико-деятельностный, который реализуется посредством двух взаимосвязанных подэтапов: теоретико-методического и двигательного-развивающего, направленных на теоретическую и практическую подготовку будущих учителей к проведению уроков лыжной подготовки.

Специалисты отмечают, что для обеспечения профессиональной направленности практических занятий по физическому воспитанию необходимо добиваться взаимосвязи теоретического и практического разделов учебной программы. Содержание каждого практического раздела занятий должно обеспечивать поступательный характер овладения студентами методическими умениями и навыками [4].

Приобретение знаний, а не слепое копирование техники: чем с большей осознанностью формируется навык, тем крепче он закрепляется – вот предпосылки формирования умений и навыков передвижения на лыжах [6].

На усвоение учебного материала планируется 32 часа практических занятий (по 4 часа в неделю) во втором и третьем семестрах.

Рассматриваемый этап экспериментальной методики характеризуется тем, что каждое практическое занятие состоит из двух дидактически взаимосвязанных частей: в первой части (без лыж) решаются задачи по формированию знаний методики преподавания лыжной подготовки с использованием активных методов обучения, по формированию двигательных умений и навыков за счет выполнения подводящих (имитационных) упражнений и развитию координационных способностей, но связанных с основными задачами занятия по обучению технике лыжника, по развитию ведущих для лыжной подготовленности двигательных способностей; вторая часть экспериментального занятия (на лыжах) – для решения образовательных задач, адекватных по содержанию двигательным задачам первой части занятия.

Организуя первую часть каждого занятия без лыж, а вторую – на лыжах, предполагается получить качественное овладение будущими учителями начальных классов учебным материалом.

Данный подход к организации учебной работы основан на собственном педагогическом опыте [2; 9] и мнении специалистов в области теории и методики физического воспитания и педагогики [3; 7; 8] и продиктован желанием расширить спектр применяемых методов обучения, сделать образовательный процесс управляемым и качественным.

Содержательная сторона первой части каждого практического занятия, проводимого с будущими учителями начальных классов без лыж, во втором и третьем учебных семестрах предполагает формирование специальных знаний по лыжной подготовке: второй-третий семестры – способность анализировать изучаемую технику лыжника (по 10 мин на 8 занятиях – 80 мин) и выявлять причины появления ошибок, их предупреждение и исправление в технике передвижения (по 10 мин на 8 занятиях – 80 мин). Основой для реализации данной методики на практике являются активные методы обучения [1; 5].

Теоретико-методический подэтап направлен на овладение будущими учителями начальных классов знаниями методики преподавания лыжной подготовки.

Преподавание теоретического раздела по лыжной подготовке преследует цель – сформировать базовые знания и установку на профессиональное физическое самосовершенствование студентов в период обучения в учреждении высшего образования, помочь в выборе путей реализации собственной двигательной активности.

Для успешного проведения будущими учителями уроков лыжной подготовки с учащимися начальных классов в последипломный период, в учреждениях высшего образования необходимо особое внимание уделять формированию у них знаний методики организации учебно-познавательной деятельности: методике обучения школьников технике передвижения на лыжах. В данном случае речь идет не просто о формировании знаний по лыжной подготовке, а о теоретико-методических знаниях, сущность которых заключается в том, что нужно не только знать учебный материал, но и уметь его методически правильно использовать в образовательном процессе.

Формирование знаний методики преподавания лыжной подготовки у будущих учителей осуществляется с целью их применения на уроках физической культуры и здоровья при обучении детей данному виду физических упражнений.

К числу основных способов передвижения в период начального обучения согласно программы относятся: ступающий и скользящий шаги без палок и с палками, повороты переступанием на месте, подъем в гору «лесенкой», спуск с горы в высокой стойке (1-й класс); повороты переступанием на месте, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагами, спуски на лыжах с горок с небольшим уклоном, подъем ступающим шагом (2-й класс); передвижение попеременным двухшажным ходом, подъемы «полуелочкой» и «лесенкой» по пологому склону, спуски в высокой и низкой стойках, повороты переступанием в движении, торможение «упором» (3-й класс); передвижение попе-

ременным двухшажным и одновременным двухшажным лыжным ходами, спуски с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных папок, торможение «плугом», повороты переступанием в движении, подъемы «лесенкой» и «елочкой» (4-й класс) [10]. Учитель начальных классов должен профессионально владеть методикой обучения технике указанных способов передвижения на лыжах.

Из них наибольшую сложность в обучении (процессе формирования двигательных умений и навыков) представляют разновидности передвижений скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом, одновременным двухшажным ходом [3; 7]. Для подготовки к проведению уроков лыжной подготовки будущим учителям необходимо овладеть знаниями методик обучения двигательным действиям, рассмотренным выше. Для разрешения указанной проблемы в подготовительной части каждого практического занятия по лыжной подготовке, проводимой в помещении, для формирования у будущих учителей теоретико-методических знаний по обучению учащихся технике передвижения на лыжах применяются активные методы обучения: «Дельфи» – по способности анализировать изучаемую технику лыжника и «анализ конкретных ситуаций (ситуация-оценка)» – по выявлению причин, вызывающих появление ошибок у занимающихся при овладении ими техникой передвижения, их предупреждению и исправлению [1; 5].

Сумма времени на теоретическую подготовку за два учебных семестра (16 занятий) составляет 160 минут.

Таким образом, экспериментальной методика позволяет осуществить формирование знаний методики преподавания лыжной подготовки у будущих учителей начальных классов, необходимых для проведения уроков физической культуры и здоровья с учащимися учреждений общего среднего образования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Арутюнов, Ю. С. Методика разработки конкретных ситуаций : метод. рекомендации / Ю. С. Арутюнов. – М. : ВИНТИ, 1980. – 44 с.
2. Барков, В. А. Научно-методические основы лыжной подготовки будущих учителей начальных классов : монография / В. А. Барков, Ю. В. Сак. – Гродно : ГрГУ им. Янки Купалы, 2011. – 143 с.
3. Бутин, И. М. Лыжный спорт : учеб. пособие для студ. высш. пед. заведений / И. М. Бутин. – М. : Изд. центр «Академия», 2000. – 368 с.
4. Виленский, М. Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей вузов : учеб. пособие / М. Я. Виленский, Р. С. Сафин. – М. : Высшая школа, 1989. – 159 с.
5. Жук, А. И. Активные методы обучения в системе повышения квалификации педагогов : учеб.-метод. пособие для слушателей системы повышения квалификации и переподготовки кадров образования / А. И. Жук, Н. Н. Кашель. – Минск : Аверсэв, 2003. – 336 с.

6. Лыжный спорт : учебник для ин-тов и техникумов физ. культуры / Ю. А. Абрамов [и др.] ; под общ. ред. В. Д. Евстратова, Г. Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 319 с.

7. Лыжные гонки. Теория и методика обучения в лыжных гонках : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Изд. 3-е., стер. – Минск : БГУФК, 2012. – 298 с.

8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

9. Сак, Ю. В. Формирование знаний и двигательных навыков по лыжной подготовке у будущих учителей начальных классов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ю. В. Сак ; БГУФК. – Минск, 2015. – 28 с.

10. Физическая культура и здоровье (I-IV классы): учебные программы для учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. – Минск: НИО, 2017.

**РАЗДЕЛ III ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ
МЕХАНИЗМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ НЕПРЕРЫВНОСТИ И
ПРЕЕМСТВЕННОСТИ В РЕАЛИЗАЦИИ
ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА В УЧРЕЖДЕНИЯХ
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
(ОБЩЕГО, СРЕДНЕГО, СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО,
ВЫСШЕГО И ПОСЛЕВУЗОВСКОГО)**

УДК 79

**ПОЗОТОНИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК МАЛЫЕ ФОРМЫ
СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТА**

В.Г. Аношко, Д.А. Малявко, Ю.В. Старовойтова

УО “Белорусский Государственный Аграрный Технический Университет” (Республика Беларусь, 220023, г. Минск, пр. Независимости, 9;
e-mail: anoxa1@mail.ru)

Аннотация. В статье рассматривается динамика работоспособности студентов и даются рекомендации по профилактике утомления в режиме дня студента и предлагается комплекс позотонических упражнений.

Ключевые слова: динамика работоспособности студентов, микро-паузы в учебном труде студентов, позотонические упражнения, профилактика утомления.

**POZOTONICAL EXERCISES AS SMALL FORMS OF SPORT
EXERCISES IN THE MODE OF THE STUDENT'S DAY**

V.G. Anoshko, D.A. Malyavko, Yu. V. Starovoitova

УО "Belarusian State Agrarian Technical University" (Republic of Belarus, 220023, Minsk, Nezavisimosti Ave., 9; e-mail: anoxa1@mail.ru)

Annotation. The article deals with the dynamics of the students' efficiency and provides recommendations for the prevention of fatigue in the student's day schedule and suggests a set of pozotonic exercises.

Key words: dynamics of students' efficiency, micro-pauses in students' academic work, pozotonic exercises, prevention of fatigue.

К "малым формам" физической культуры в режиме учебного труда студентов относятся утренняя гигиеническая гимнастика, физкультур-

ная пауза, микропаузы в учебном труде студентов с использованием физических упражнений.

Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) является наименее сложной, но достаточно эффективной формой для ускоренного включения студентов в учебно-трудовой день. Она ускоряет приведение организма в работоспособное состояние, усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга[1].

Ежедневная УГГ, дополненная водными процедурами, - эффективное средство повышения физической тренированности, воспитания воли и закаливания организма.

Физкультурная пауза является действенной и доступной формой. Она призвана решать задачу обеспечения активного отдыха студентов и повышения их работоспособности.

Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что после второй пары учебных часов умственная работоспособность студентов начинает снижаться. Спустя 2-3 часа после завершения учебных занятий работоспособность восстанавливается до уровня, близкого к исходному в начале учебного дня, а при самоподготовке вновь отмечается ее снижение.

С учетом динамики работоспособности студентов в течение учебного дня физкультурная пауза продолжительностью 10 мин. рекомендуется после 4-х часов занятий и продолжительностью 5 мин. - после каждых 2-х часов самоподготовки, т.е. в периоды, когда приближаются или проявляются первые признаки утомления. Проводиться она должна в хорошо проветриваемом помещении. Физические упражнения подбираются так, чтобы активизировать работу систем организма, не принимавших участие в обеспечении учебно-трудовой деятельности.

Исследования показывают, что эффективность влияния физкультурной паузы проявляется при 10-минутном ее проведении в повышении работоспособности на 5-9%, при 5-минутном - на 2,5-6% [2].

Микропаузы в учебном труде студентов с использованием физических упражнений (физкультминуты) полезны в связи с тем, что в умственном труде студентов в силу воздействия разнообразных факторов возникают состояния отвлечения от выполняемой работы, которые относительно непродолжительны 1-3 мин. Чаще это обусловлено усталостью в условиях ограничения активности скелетной мускулатуры,

монотонным характером выполняемой работы и др. Наиболее часто подобные явления наблюдаются при самоподготовке студентов, выполняемой на фоне шести, а порой и восьмичасовых аудиторных занятий.

В этих условиях полезными бывают микропаузы, заполненные динамическими (бег на месте, приседания, сгибание и выпрямление рук в упоре и т.п.) или позотоническими упражнениями, которые состоят из 5-ти циклов энергичного сокращения и напряжения мышц - антогонистов - мышц сгибателей и разгибателей конечностей и туловища.

В процессе умственной деятельности студентов основными видами активного отдыха являются кратковременные физические упражнения.

Физкультурная пауза-это организованное выполнение физических упражнений в режиме учебного дня, обеспечивающее предупреждение наступающего утомления и способствующее поддержанию высокой работоспособности без перенапряжения, исследования показывают, что использование 5-10-минутных физкультурных пауз оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности студентов, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности. Физкультурную паузу следует проводить после 4 часов учебных занятий в периоды, когда близятся или проявляются первые признаки утомления, Необходимо учитывать, что снижение работоспособности тем больше, чем сложнее изучаемый материал и младше курс обучения.

Физкультурные паузы необходимо проводить в хорошо проветренных помещениях. Физические упражнения подбираются так, чтобы они активизировали работу систем, не принимавших участия в учебно-трудовой деятельности. Помимо физкультурных пауз в процессе умственной работы, особенно при самоподготовке, целесообразно выполнять специальные позотонические упражнения. При помощи позотонических упражнений в работу в положении сидя включается скелетная мускулатура.[3].

При продолжительной напряженной умственной работе, сопровождаемой эмоциональным напряжением, рекомендуется произвольное общее расслабление скелетной мускулатуры, сочетаемое с ритмичными сокращениями отдельных мышечных групп, небольших по массе (например, сгибателей или разгибателей пальцев рук). В целях повышения тонуса работоспособности головного мозга, улучшения режима дыхания и кровообращения целесообразно через каждые 30-60 минут регулярно выполнять микродозы позотонических упражнений продолжительностью 1—1,5 минуты на рабочем месте сидя. Через каждые 2 часа рекомендуется выполнять 1-минутные динамические упражнения,

например, бег на месте, уделяя внимание ритмичному, достаточно глубокому дыханию.

Позотонические упражнения отличаются простотой и доступностью, легкостью усвоения, приемлемы для лиц разных возрастов и разной физической подготовки. Кроме того, они являются хорошим средством для профилактики, как стрессовых состояний, так и монотонии и общего утомления. Эти упражнения способствуют поддержанию эффективности рабочей деятельности и оказывают оптимизирующее влияние не только на скелетную мускулатуру, но и на активное функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем.[4]

Комплексное позотоническое упражнение (см. рис. 1):

1. Выполняется сидя и состоит из пяти элементов:
 - а) Прогнуться, руки вытянуть назад (вдох).
 - б) Наклон вперед, коснуться руками пола (выдох).
 - в) Отвести назад плечи, локти, прогнуться (вдох).
 - г) Наклон вперед, коснуться руками пола (выдох).
 - д) Прогнуться, руки вытянуть назад (вдох).

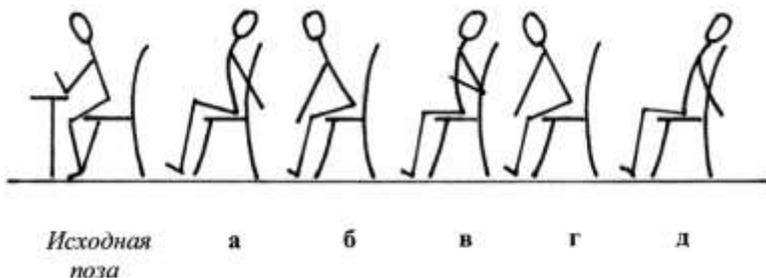


Рис. 1. Комплексное позотоническое упражнение

Упражнения для мышц шеи, спины и плечевого пояса:

2. Выполняется стоя или сидя, глаза закрыты. Наклоны головы назад и вперед. Наклоны головы в стороны. Вращения головой.

3. Выполняется сидя или стоя. Развести руки в стороны (кисти на уровне плеч), приподнять голову и, сделав два движения плечами назад, глубоко вдохнуть. Расслабить руки, свободно бросить их вниз, полностью расслабиться и выдохнуть.

4. Сесть прямо, поднять руки вверх и четыре раза попытаться вытянуть руки вверх как можно выше (вдох). Опустить руки (выдох).

Элементы позотонической гимнастики с тонизирующими дыхательными упражнениями:

5. Выполняется стоя или сидя, корпус выпрямлен, руки опущены. Глубоко вдохнуть и развести руки в стороны (кисти на уровне плеч),

приподнять голову и сделать два движения плечами назад. После этого расслабить все мышцы, свободно «сбросить» руки вниз и сделать полный выдох. Движения руками и плечами осуществляются на задержке дыхания после полного выдоха.

6. Выполняется сидя, корпус тела не напряжен. После выдоха выпрямиться, поднять руки вверх и четыре раза попытаться поднять их еще выше. Эти попытки сопровождаются глубоким вдохом. Вместе с выдохом руки опускаются, мышцы корпуса расслабляются, спина округляется.[5]

Использование "малых форм" физической культуры в учебном труде студентов играет существенную роль в оздоровлении его условий, повышении работоспособности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 320 с.
2. Сняжков, А. Ф. Секреты бодрости. Как восстановить работоспособность / А. Ф. Сняжков. – М.: «КСП», 2005.
3. Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе, Жданкина Е.Ф., Брехова Л.Л., Добрынин И.М., 2014
4. Нифонтова, Л. Н. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом / Л. Н. Нифонтова, Г. В. Павлова. – М.: Советский спорт, 2003.
5. Виленский, М. Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе: учебное пособие / М. Я. Виленский. – М., 2002.

УДК 796.03

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС (ГФОК) РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ: ИСТОКИ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

В.В. Григоревич

УО «Гродненский государственный медицинский университет» (Республика Беларусь, г. Гродно, ул. Горького, 80, e-mail: mailbox@grsmu.by)

Аннотация. В статье рассматриваются исторические аспекты создания и функционирования комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), существовавшего в СССР и являющегося исторической основой создания в Республике Беларусь Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса. Анализируются проблемы в практике внедрения комплекса ГТО в повседневную физкультурно-спортивную

деятельность в СССР. Прогнозируются перспективы внедрения ГФОК в Республике Беларусь.

Ключевые слова. Комплекс ГТО, комплекс ГФОК, история, проблемы, недостатки, перспективы развития и внедрения в Республике Беларусь.

STATE PHYSICAL AND HEALTH COMPLEX (GFOK) OF THE REPUBLIC OF BELARUS: ORIGINS, PROBLEMS AND PROSPECTS

V.V. Grigorevich

"Grodno State Medical University" (Republic of Belarus, Grodno, Gorky street, 80, e-mail: mailbox@grsmu.by)

Annotation. The historical aspects of creation and functioning of complex "Ready to labor and defensive" (GTO), existing in the USSR and being historical basis creation in Republic of Belarus the State athletic-health complex, are examined in the article. Problems are analyzed in practice of introduction of complex GTO in everyday athletic-sport activity in the USSR. The prospects of introduction of GOFK are forecast in Republic of Belarus.

Keywords. Complex GTO, complex GOFK, history, problems, defects, prospects of development and introduction in Republic of Belarus.

Безусловно, теоретической и методической базой для создания Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса в Республике Беларусь является Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» - являвшийся программно-нормативной основой советской системы физического воспитания. Данный комплекс канул в лету еще раньше, чем страна под названием СССР. В этой связи важным, на наш взгляд, является объективный анализ положительных и отрицательных, к сожалению имевших место, сторон функционирования комплекса ГТО на протяжении всей его истории. С целью минимизации ошибок, постигших предшественника ГФОК Республики Беларусь предпринята попытка в данной статье критического анализа практики внедрения комплекса ГТО в физкультурную жизнь населения.

Первоначальной попыткой использования двигательных нормативов с целью определения уровня физической подготовленности различных возрастных групп населения СССР было введение в 1931 году Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР». Следует отметить, что СССР не являлся пионером в данном

начинании. Подобные нормы оценки физической подготовки молодежи применялись ранее в Австрии, Германии и др.

Создание комплекса произошло в период 1931-1934г.г. Первоначально, в 1931г. введена I ступень, в которую были включены 15 практических и 6 теоретических испытаний: бег на 100, 500 и 1000 метров, прыжки в длину и высоту, метание гранаты, подтягивание на перекладине (мужчины), лазание по канату или шесту (женщины), плавание, бег на лыжах на 3 и 10км. Кроме этого требовалось уметь грести 1км, уметь ездить на велосипеде или управлять трактором, мотоциклом, автомобилем, поднимать патронный ящик весом в 32кг и перенести его на расстояние 50м. Теоретические испытания проводились по военным знаниям, по истории физкультурных достижений советских спортсменов, основ физкультурного самоконтроля, оказание первой медицинской помощи [1]. Допускались к сдаче нормативов мужчины с 18 лет, а женщины с 17 лет по трем возрастным категориям.

В 1933 году введен в практику комплекс ГТО II ступени. Он уже насчитывал 22 норматива (для женщин – 21) и 3 требования. Были включены фехтование, прыжки в воду, преодоление военного городка, а также прыжки на лыжах с трамплина (для мужчин). Был создан для детей комплекс БГТО («Будь готов к труду и обороне»), насчитывавший 16 норм спортивно-технического характера.

В предвоенные годы (с января 1940г.) введен в действие новый комплекс ГТО, который уже включал в себя оборонительные нормы и нормы по выбору. К обязательным нормам относились: гимнастика, полоса препятствий, плавание, бег, лыжный спорт, стрельба, знание основ физической культуры и спорта, знание основ гигиены. По сравнению с предыдущим комплексом количество нормативов значительно уменьшено.

В послевоенное время содержание комплекса постоянно видоизменялось, искались приемлемые формы, старались избавиться от возникших недостатков.

В 1946г. введенный новый комплекс ГТО характеризовался сокращением количества нормативов (БГТО – до 7, ГТО I и II ступени – до 9), изменены возрастные группы. Тем не менее, внесенные новшества не дали ожидаемых результатов. Поэтому в очередном новом комплексе, введенном с 1 января 1955 года снова исключили деление нормативов на обязательные и по выбору. Для получения значка ступени БГТО необходимо было выполнить все 10 нормативов, значка ГТО I ступени – 12 нормативов и значка ГТО II ступени – 11. Были установлены новые возрастные категории, а также дифференцированы нормативные требования для разных возрастов.

Вместе с тем в 1959 г. в комплекс были внесены очередные существенные изменения. Ступень БГТО предназначалась для школьников 14-15 лет, ГТО I ступени – для юношей и девушек 16-18 лет, ГТО II ступени – для молодежи 19 лет и старше.

В 1972г. вводится новая редакция комплекса ГТО. Расширяются возрастные диапазоны, появляются ступени для школьников 10-13 лет и трудящихся 40-60 лет. Для каждой ступени установлены нормативы нескольких уровней сложности.

При выполнении нормативов участники награждались серебряными и золотыми значками отличия, для V ступени предусматривался только золотой значок, а для IV, кроме того, еще и золотой с отличием.

В 1973г. при Спорткомитете СССР был создан общественный орган - Всесоюзный совет по работе с комплексом ГТО, председателем которого был назначен летчик-космонавт А.А. Леонов. Кроме этого также была создана Всесоюзная инспекция по комплексу ГТО, которая должна была предупреждать негативные явления, имевшиеся в ходе внедрения. Соответствующие инспекции были созданы по всей вертикали, начиная от республик и заканчивая районами. Кроме того инспекторские группы ГТО создавались (начиная с 1975г.) на предприятиях, колхозах, совхозах, учреждениях, учебных заведениях [2].

Предполагалось, что эти инспекции и инспекторские группы будут проводить выборочные проверки на период испытаний, по достоверности присвоения значков, контролировать качество подготовки общественных инструкторов, организацию тренировок, строительство и оборудование городков ГТО, использование спортивных сооружений, состояние наглядной агитации и пропаганды. Даже перечень возложенных задач на общественных инспекторов предполагает нереальность их осуществления.

По официальным данным к началу 1976 года свыше 220 миллионов человек в СССР имели значки ГТО [1], т.е. практически 100% населения без учета дошкольников, стариков, инвалидов, нетрудоспособных и т.д. Только этот показатель подтверждает существовавший формализм в работе, массовые приписки, очковтирательство.

Еще одним, на наш взгляд, ошибочным решением было желание возвести комплекс ГТО в ряд отдельного вида состязательного спорта.

С 1974 по 1981 г. проводились Всесоюзные чемпионаты по многоборьям ГТО, а призерам IV ступени присваивались звания мастеров спорта СССР. Более 100 человек за этот период стали мастерами спорта СССР по многоборьям ГТО. Крен в сторону спортизации данного движения нанес ущерб его массовости и поэтому по решению Гос-

комспорта СССР с 1983 по 1988 г. Всесоюзные чемпионаты уже не проводились.

Все более явственно проступавшие недостатки вынудили в 1985 г. внести в комплекс ГТО новые изменения. Теперь комплекс для взрослых состоял из 3-х ступеней, а для школьников – из 4-х, введены требования к недельному двигательному режиму. Однако и данные новшества комплекса не смогли вдохнуть в него жизненно содержащей составляющей.

В 1988 г. Госкомспорт СССР принял постановление «Об изменениях и дополнениях в Положении о Всесоюзном комплексе «Готов к труду и обороне СССР (ГТО)». Изменения коснулись структуры комплекса: он стал состоять из двух ступеней БГТО и двух ступеней ГТО, охватывая возраст 6-27 лет. Количество норм сократилось до трех, которые должны были выполняться в течение одного дня, требования можно было сдавать на протяжении всего учебного или календарного года. Было ликвидировано жесткое планирование подготовки значкистов. Несмотря на предпринятые усилия, комплекс ГТО показал свою нежизнеспособность [3, с.234].

Анализ содержания комплекса ГТО и работы по нему в 1931-1988 гг. выявляет ряд существенных тенденций и недостатков.

К тенденциям можно отнести постепенное уменьшение количества норм и требований: от 19-и норм в 1932г. до 3-х в 1988г. Формальный подход к требованиям по знаниям, умениям и т.п. Также наблюдается снижение нормативов по физической подготовленности [4,с.166]. Например, если в 1931 г. требовалось юношам 16-18 лет пробежать 100м за 13,6с, а 3000м за 12 мин.20сек., то в 1988 г. соответственно – за 14,8с и 13 мин.30сек.

К недостаткам следует отнести, прежде всего, желание охватить всех и вся, невзирая на географические, климатические, этнографические особенности, традиции народов, населявших страну.

По мнению российского автора Б.Р. Голощапова (2007), особенно отрицательным по своему значению оказалось провозглашение комплекса ГТО программно-нормативной основой советской системы физического воспитания, которое привело к тому, что содержание средств физического воспитания в учебных заведениях тесно увязывалось с перечнем норм комплекса ГТО [4].

Большой вред комплексу ГТО нанесло желание жесткого планирования подготовки количества значкистов ГТО, по которым судилась эффективность работы коллектива физической культуры. Это привело к массовым припискам, «липовым» отчетам, формализму в работе. Не-

оправданным оказалось также желание возвести комплекс ГТО в один ряд со спортивными достижениями, присвоениями разрядов и званий.

В Республике Беларусь, одной из первых на постсоветском пространстве, была предпринята попытка реанимировать комплекс ГТО. Первоначально планировалось разработать в 1997г. и утвердить Положение «О Президентских тестах и соревнованиях смотра уровня физической подготовленности учащихся». (Приказ Министра образования Республики Беларусь от 20.06.1997г. №329 «О мерах по улучшению физического воспитания в учебных заведениях») [5]. Однако, эта идея не была реализована.

Вместо нее был разработан в 1999г. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (I-IV ступени, возраст 7-21 год). Разработчиками являлись известные в стране ученые В.Н. Кряж и З.С. Кряж. Комплекс представлялся как программная и нормативная основа создания в стране социально регулируемого процесса массового физкультурно-оздоровительного движения учащейся молодежи Республики Беларусь. Он проповедовал гуманистические цели физического воспитания, объединяющие государство, общество и личность. Комплекс устанавливал уровни индивидуализированной оценки физического развития и физической подготовленности учащихся в возрасте от 7 лет до 21 года, которые являлись бы ориентирами индивидуализации физического воспитания и самовоспитания [6].

Однако заявленные ценности не были востребованы практикой физкультурно-спортивного движения в республике в виду изменившихся приоритетов развития.

Очевидно поэтому, в 2008 году под этим названием, но с другим содержанием, был введен в действие новый документ, по духу и структуре напоминавший подзабытый уже комплекс ГТО, рассчитанный на возрастные категории от 7 до 59 и старше лет. В 2014 г. в него попытались вдохнуть новый импульс, снизив нижнюю возрастную планку до 6 лет, оставив неизменным структурно-содержательную часть, за исключением некоторой коррекции отдельных нормативов в сторону их усложнения.

В Гродненском государственном медицинском университете в мае 2017г. в рамках Всебелорусской недели сдачи норм ГФОК приняты нормативы у 1372 студентов 17-22 лет. При этом ни один студент не смог выполнить условия для получения значка, т.е. сдать все нормативы не ниже оценки 9 баллов. На наш взгляд, это свидетельствует о недостаточной корреляции уровня физической подготовленности молодежи с предъявляемыми требованиями комплекса ГФОК, что требует

более детального, научно-обоснованного и одновременно практико-удобного в применении оценочного механизма уровня физической подготовленности. Также следует избегать ошибок и недостатков его предшественника – Всесоюзного физкультурного комплекса «ГТО».

ЛИТЕРАТУРА

1. https://урок.Рф/lessons/istoriya_razvitiya_complexa_gto_164306.htm. Дата доступа 13.02.2018.
2. Нестеров, В.Н. Нормативные основы физического воспитания студенческой молодежи – Мн.: Выш. школа, 1980 – С. 80-92.
3. Столбов, В.В. История физической культуры и спорта: учебник для вузов // В.В. Столбов, Л.А. Финогорова, Н.Ю. Мельникова. Под ред. В.В. Столбова. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – С. 203-205, 232, 234-236, 254-256.
4. Голошапов, Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. учеб. заведений / Б.Р. Голошапов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – С. 162-166.
5. Состояние и перспективы физического воспитания населения в Республике Беларусь / под общ. ред. М.Б. Юспы. – Минск. – 2000. – Изд. РУМЦФВН. – С. 10.
6. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (I-IV ступени, возраст – 7-21 год). – Минск. – 1999г. – Изд. Центр БГУ. – 107 с.

РАЗДЕЛ IV. ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТВОРЧЕСКИХ МЕЖКАФЕДРАЛЬНЫХ СВЯЗЕЙ ВУЗОВ РЕСПУБЛИКИ В НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УДК 37.01

ПРОФИЛАКТИКА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ ЧЕРЕЗ ВКЛЮЧЕНИЕ В ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Т.Н. Кобизь

Смоленский государственный университет (Россия, г. Смоленск, ул. Прежевальского, д.4, e-mail: tatlukina@list.ru)

Аннотация. В статье представлены данные обобщающие результаты педагогического исследования по организации физкультурно-оздоровительной деятельности с целью профилактики девиантного поведения подростков.

Ключевые слова: подростки, физкультурно-оздоровительная деятельность, девиантное поведение.

PREVENTION OF DEVIANT BEHAVIOR TENEDEGER THROUGH INCLUSION IN PHYSICAL CULTURE AND RECREATIONAL ACTIVITY

T.N. Kobiz

Smolensk University (Russia, Smolensk, Prgevalskogo Ave., 4, e-mail: tatlukina@list.ru)

Annotation. The article presents data summarizing the results of pedagogical research on the organization of physical culture and health activities in order to prevent deviant behavior of adolescents.

Key words: adolescents, physical culture and health activity, deviant behavior.

Профилактика девиантного поведения – наиболее эффективный способ сдерживания подростков, так как применяется заблаговременно, а не тогда, когда нежелательный поступок уже совершен. В отличие от других средств и методов воздействия на проблему, профилактические меры никогда не запаздывают, и действуют своевременно, препятствуя её развитию. Таким образом, профилактика представляет

собой процесс целенаправленного воздействия на сознание подростка в целях изменения его мировоззрения, убеждений и ценностей [4].

Одним из способов внедрения профилактических мер в общеобразовательном учреждении является включение подростков в физкультурно-оздоровительную деятельность, которая способствует воспитанию физических и нравственных качеств подростка, связанных с формированием всесторонне развитой личности. Как свидетельствует практика, подростки, занимающиеся бегом, плаванием или борьбой, как правило, здоровее физически, а психологически более устойчивые. Кроме того, занятия спортом и физической культурой – один из способов саморазвития подростков, влияющих подрастающего поколения и формирующие у них представления о жизненно-важных ценностях. Своевременное включение подростков в физкультурно-оздоровительную деятельность способствует привитию им здорового образа жизни, отказу от вредных привычек.

На сегодняшний день в научном сообществе сложилось два основных направления к рассмотрению целей физкультурно-оздоровительной деятельности в общеобразовательных учреждениях.

Первый предлагает подходить к занятиям спортом с позиции достижения конкретных результатов и спортивных достижений. Другой – рассматривает физкультурно-оздоровительную деятельность как деятельность, направленную на развитие здорового образа жизни и формирование системы материальных и духовных ценностей, [2,3];

Таким образом, физкультурно-оздоровительную деятельность можно рассматривать как одно из ведущих направлений деятельности образовательного учреждения, ориентированное на развитие физических, психических и личностных качеств, а также социальных потребностей обучающихся, формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни детей посредством использования психолого-педагогических методов, форм и средств физической культуры [5]. Такой подход к понятию «физкультурно-оздоровительная деятельность» позволяет комплексно исследовать указанную проблему в аспекте организации профилактической работы по устранению проявлений отклоняющегося поведения в подростковой среде. Наибольшую значимость в связи с этим приобретает процесс её развития на уровне образовательного учреждения.

Основными причинами девиантного поведения подростков сегодня, как правило, становятся социально-педагогическая запущенность, неблагополучие семьи, негативное влияние группы сверстников, отклонения в состоянии психологического и физического здоровья, возрастной кризис, а также отсутствие условий для самовыражения и др. [5].

Данное исследование по организации профилактики девиантного поведения подростков через включение в физкультурно-оздоровительную деятельность осуществлялось на базе МБОУ «СП №14» города Смоленска. В эксперименте приняли участие ученики 8,9,10 классов в количестве 60 человек. Возраст учащихся 14-16 лет.

Психологические характеристики детей изучались с помощью опросника Мини-мульти. Сокращенный многофакторный опросник для исследования личности (Мини-мульти) - представляет собой сокращенный вариант ММРІ, содержит 71 вопрос, 11 шкал.

Из 11 шкал, представленных в опроснике, лишь 8 являются базисными и позволяют так или иначе оценить свойства личности, остальные направлены на степень достоверности полученных результатов, оценку искренности ответов респондентов.

Дадим краткую интерпретацию по всем шкалам: высокими (выше нормы) считаются оценки от 70-Т баллов и более, низкими (ниже нормы) – те, которые не превышают отметки 40-Т баллов. Отметим, что с помощью шкал ММРІ «измеряются» не сами психические расстройства, а лишь симптомы, присущие лицам с определенными расстройствами. На особенности «профиля личности» влияют возраст, пол, образование обследуемого, его отношение к процедуре тестирования и другие факторы. Любая гипотеза, исходящая из интерпретации ведущих пиков профиля, должна быть подтверждена показателями других шкал и независимыми данными о личности обследуемого. Итак, в процессе исследования нами были получены следующие результаты:

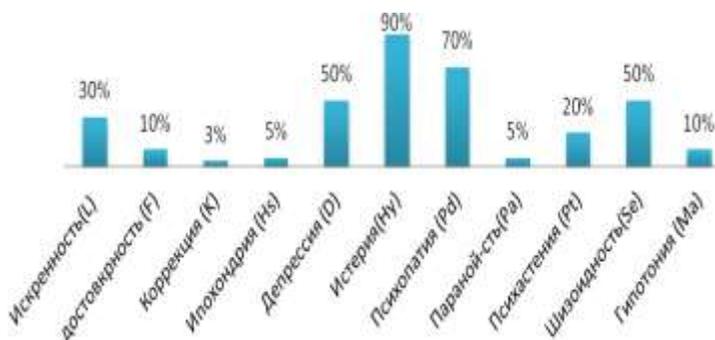


Рисунок 1. – Основные характеристики личности респондентов, выявленные в результате анкетирования (по опроснику мини-мульти)

На рисунке 1 видно, что в результате опроса 60 респондентов наиболее высокий процент получили проявления таких характеристик как «Истерия» и «Психопатия», так как их показатели больше 70- Т

баллов. Среднюю норму, то есть выше 40-Т баллов и ниже 70- Т баллов показали такие характеристики как депрессия и шизоидность.

Отметим, что данные шкалы требуют дополнительного анализа, так как по ним опрошенные набрали максимальный процент. С целью подробного рассмотрения каждой характеристики нами было проведено дополнительное исследование.

Для определения уровня истерии в исследовании приняли участие 54 респондента, Анализ данной шкалы показал, что у молодежи данной группы нет осознания того, как нужно себя вести в той или иной ситуации. «Истерия» как тип личности – один из наиболее непредсказуемых типов, ведь сюда относятся лица, склонные к защитным реакциям. Они не любят нести ответственность за собственные поступки и любым способом стараются переложить ее на других, используя для этого разнообразные причины. Например, «уход в себя» у таких подростков заключается в стремлении казаться значительнее, чем они есть на самом деле. Так называемая потребность в недостаточном внимании способствует формированию у подростков разнообразных девиаций, являющихся лишь способом привлечения внимания окружающих.

Наблюдается затруднение в формировании нормального устойчивого поведения: у таких подростков постоянно возникают надуманные роли. Игнорирование оценки собственного поведения со стороны позволяет им сохранять высокую самооценку, иногда переходящую в самолюбование. Такие подростки постоянно стремятся быть в центре внимания, ищут признания и поддержки в глазах окружающих, иногда добиваются этого настойчивыми методами. Их характеризует склонность к чрезмерному фантазированию, эгоцентризм, незрелость в собственных суждениях и поверхностность в контактах.

Проанализировав уровень «психопатии» на основе интерпретации данной методики можно увидеть прямую связь с проблемой – *асоциальное поведение*. У молодежи данная проблема вызвана, как правило, несколькими факторами: трудностями в общении с ровесниками, пережитым стрессом, низкой самооценкой, что свидетельствует о социальной дезадаптации. Такие подростки, как правило, агрессивны настроены, чаще вступают в конфликты, они не считаются с принятыми в обществе ценностями и образцами приемлемого поведения. В психологическом плане они менее устойчивы и возбудимы – типичными личностными чертами таких подростков являются обидчивость, повышенная чувствительность и ранимость. В исследовании по выявлению уровня «психопатии» приняли участие 42 респондента.

Респонденты, набравшие высокие показатели 60% (36 чел.) по шкале «психопатии» более склонны к асоциальным поступкам. Они харак-

теризуются пренебрежительным отношением к принятым общественным нормам морали и ценностям, правилам, а также обычаям. Это отношение проявляется в агрессивном поведении по отношению к их ближайшему окружению. Среди таких подростков приветствуется протест против норм – их поведение непредсказуемо, а неумение нести ответственность за свои поступки способствует формированию чувства пренебрежения к последствиям собственных действий. Для общества они представляют угрозу, так как при выборе поступков они не задумываются о степени их полезности или вредности. Кроме того, отсутствие у таких подростков способности извлекать опыт из ситуаций приводит их к повторным конфликтам с окружающими.

С целью выявления наиболее значимых для подростков жизненных установок мы использовали опросник ценностных ориентаций Милтона Рокича, где из двух блоков ценностей (индивидуальные и терминальные) за основу были взяты терминальные. В данной методике, респондентам были предложены на выбор один блок, в которых представлены 18 свойств и качеств личности, где главной задачей являлось проранжировать их по значимости для самих опрашиваемых. Это позволило выявить базовые ценности респондентов, что в известной мере определяет отношение человека к окружающему миру, потенциал его жизненной активности и мотивацию на достижение поставленных целей.

Итак, по результатам опроса были получены следующие результаты. Наибольшее число баллов среди респондентов набрал ценности удовольствия и развлечения, ценности счастливой семейной жизни, общественного признания, материально обеспеченной жизни, наличия верных друзей, интересной работы. Всего в исследовании приняли участие 60 респондентов.

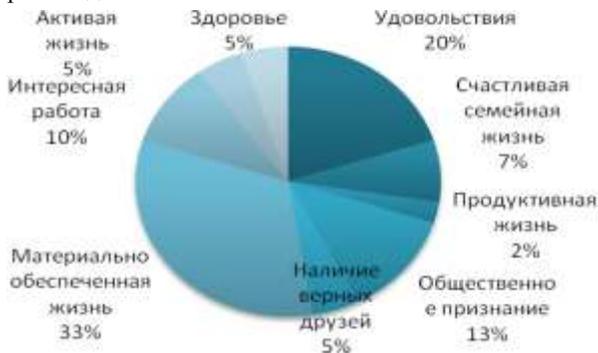


Рис. 2 Ценностные ориентации подростков (по методике М. Рокича)

На рисунке мы видим, что одними из наиболее значимых ценностных установок для респондентов являются: «Материально-обеспеченная жизнь» (33%), наличие «Удовольствий» (20%), «Общественное признание» (13%).

Обратимся к интерпретации данных характеристик: высокий процент среди опрошенных в контексте опросника М. Рокича указывает о наличии ценностей, негативно влияющих на личность. Подросткам, выбравшим «Материальное благополучие» свойственна позиция «Долженствования». Подростки, выбравшие наличие «Удовольствий» в жизни, характеризуются инфантильностью. Они всячески избегают ответственности, игнорируют как учебную, так и трудовую деятельность. Респондентов, выбравших «Общественное признание», можно охарактеризовать как подростков, ищущих внимание со стороны окружающих. Им свойственно добиваться признания всевозможными методами, даже если подобные переходят за рамки социально одобряемого поведения.

Таким образом, приведённые результаты психоэмоционального состояния подростков и их ценностных ориентаций подтверждают необходимость организации коррекционной и профилактической работы.

Одной из важнейших составляющих организации профилактической работы в рамках образовательного учреждения является работа по коррекции психоэмоциональной сферы личности посредством физкультурно-оздоровительной деятельности, через включение подростков в спортивные секции и кружки, их участия в физкультурных мероприятиях.

В основу профилактической работы были положены следующие критерии [1]:

-формирование у подрастающего поколения страны устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, их приобщение к спорту вообще. Необходимо прививать физические упражнения для подростков в качестве одной из ежедневных привычек. Сделать спорт не только доступным для каждого, но и модным направлением жизни современного подростка.

-приспособление современных видов спорта и физкультурно-оздоровительной деятельности под личностные особенности и интересы подрастающего поколения. Развитие подростков предполагается в самых разнообразных сферах физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом их склонностей. Все это способствует не только развитию самооценки подрастающего поколения, но и снижению уровня

тревожности, повышению мотивации к занятию спортом, развитию морально-этических качеств.

Для реализации этой задачи был разработан и реализован проект по включению детей в физкультурно-оздоровительную деятельность с целью профилактики девиантного поведения.

Базой проведения эксперимента стало МБОУ «СШ №14» г. Смоленска. В эксперименте принимали участие ученики 8-10 классов в количестве 60 человек. Возраст респондентов 14-16 лет.

Модель педагогического сопровождения физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении была построена на основе деятельно-аксиологического подхода, разработанного Артемьевым А.А. [1].

Итоги опытно-экспериментальной работы отражены на рис.3.

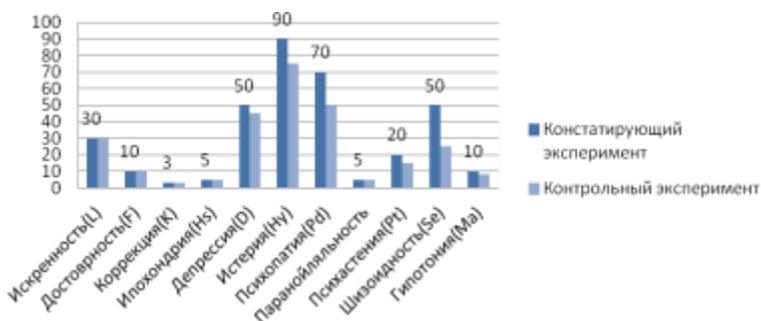


Рис.3. Динамика изменения личностных характеристик респондентов, выявленных в результате тестирования (по опроснику мини-мульти)

Сравнение уровня «истерии». По результатам реализации проекта значительный процент опрошенных подростков отмечает положительные изменения в сторону социальной адаптации. Так, около трети (30%) отмечают отсутствие агрессивного демонстративного поведения связанного с потребностью обратить на себя внимание. У них так же наблюдается устойчивость интересов, умение приспособиться к новой ситуации и к новым людям.

Сравнение уровня «психопатии». Значительный процент опрошенных подростков отмечает обратные изменения в сторону социальной адаптации. По результатам исследования около 20% подростков стали менее подвержены асоциальному поведению и поступкам в целом. Присутствует снижение высокой степени напряженности, а также снижение агрессивных реакций на окружающих или же стало выражаться менее активно.

После проведенного комплекса мероприятий изменились и ценностные ориентации подростков. Так, уровень оценки «материально обеспеченной жизни» снизился на 7,5%, а «удовольствие» на 9%. Стоит упомянуть об уровне «общественное признание» который тоже снизился на 3,5%, так как верность друзей приобрела большее значение.

Таким образом, для повышения эффективности применения профилактических мер девиантного поведения подростков в рамках образовательного учреждения необходимо создать соответствующие условия. Прежде всего, среда, в которой взаимодействуют подростки в рамках школы должна быть не только гуманной и личностно-ориентированной, но и основанной на физическом воспитании подрастающего поколения. В наибольшей степени успешность профилактических мер девиантного поведения подростков зависит от компетентности педагога, имеющихся у него средств, опыта и знаний по устранению проблемы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Артемьев А. А. Педагогическое сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности образовательного учреждения : автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Новокузнецк, 2010 .

2. Акусов А. Социализация особенностей как психолого-педагогическая проблема. Социальная педагогика: теория и практика. – 2005 – № 1 –с. 23-25.

3. Кондрашенко В.Т. Девиантное поведение у подростков/ В.Т. Кондрашенко // Социально-психологический и психиатрический аспекты – Минск, 1988. – 206 с.

4. Лисицын П. Ю. Социальные аспекты здоровья населения/ П. Ю. Лисицын // Учебник 2-е издание, Москва издание «ГЭОТАР-Медиа» – Москва, 2010 год, с. 1-512

5. Польшина Г.И. Мотивация детей к занятиям спортом на этапе начальной спортивной подготовки/ Г.И. Польшина // Вестник Адыгейского Государственного университета Серия 3: психология и педагогика – №3. – Майкоп, 2011 год, – 60с.

УДК 796

К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИОННОЙ- ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИМ ДИСЦИПЛИНАМ

П.И. Ладько

Тернопольский национальный педагогический университет им. В. Гнатюка (Украина, г. Тернополь, ул. М. Кривоноса 2а, e-mail: ladyka.petro@gmail.com)

Аннотация. В статье определены теоретико-методические основы формирования у студентов мотивационно-ценностного отношения к занятиям по спортивно-педагогическим дисциплинам, рассмотрены

факторы, которые определяют мотивационно-ценностное отношение студентов к занятиям по спортивно-педагогическим дисциплинам и пути повышения мотивации студентов к этим занятиям.

Ключевые слова: мотивационно-ценностное отношение, факторы формирования мотивационно-ценностного отношения, студенты, спортивно-педагогические дисциплины.

TO THE QUESTION OF FORMING THE MOTIVATION-VALUE RELATION OF STUDENTS TO THE LESSONS ON SPORTS AND PEDAGOGICAL DISCIPLINES

P.I. Ladyka

Terнопil National Pedagogical University. V. Hnatiuk (2 M. Kryvonosa, St., c. Terнопil, 46027, Ukraine, e-mail: ladyka.petro@gmail.com)

Annotation. The article defines the theoretical and methodological foundations for the formation of motivational and value attitudes among students in the field of sports and pedagogical disciplines, the factors that determine the motivational and value attitude of students towards sports and pedagogical disciplines and ways to increase students' motivation for these activities are considered.

Key words: motivational and value attitude, factors of formation of the motivational-value attitude, students, sports-pedagogical disciplines.

Постановка проблемы. Значительная роль в воспитании здорового человека, способного эффективно реагировать на вызовы, успешно создавать духовные и материальные ценности, генерировать новые идеи и творчески их воплощать, принадлежит воспитанию [2].

Реалии свидетельствуют неуклонное снижение уровня здоровья студентов, на которое негативно влияют не только социогенные и экологические факторы, но и низкая двигательная активность, недостаточное осознание приоритетов здорового образа жизни, пренебрежение физической культурой [2].

Однако вне поля зрения исследователей остается такой важный вопрос, как формирование у будущего учителя мотивационно-ценностного отношения к занятиям по спортивно-педагогическим дисциплинам (СПД), что является важной составляющей его профессионально-педагогической деятельности.

Учитывая изложенное целью нашего исследования было определить особенности формирования ценностно-мотивационной отношение студентов к занятиям по спортивно-педагогическим дисциплинам во время обучения.

Цель реализовывалась через решение следующих задач:

1. Определить теоретико-методические основы мотивации студентов.
2. Выявить факторы, которые определяют мотивационно-ценностное отношение студентов к занятиям по СПД.
3. Определить пути улучшения мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям по СПД.

Результаты исследования и их обсуждение. Формирование мотивации учебных действий - это ответственный этап деятельности педагога. Глубокие, крепкие, эмоционально окрашенные и содержательные мотивы обеспечивают эффективность учебно-познавательных действий студентов и предоставляют им конкретную направленность. Мотив учебно-познавательной деятельности - это попытка студента достичь определенного уровня развития в обучении и профессиональной деятельности, в основе которой лежат глубокие, прочные и разнообразные общенаучные и профессиональные знания, навыки и умения. Таким образом, для активного участия студента в учебно-познавательной деятельности необходимо, чтобы цель и содержание обучения и профессиональной деятельности не только были внутренне приняты им, но и приобрели для него личностный смысл, вызвали положительные переживания, попытки и стремление эффективных действий [1,5].

В своих исследованиях Макарова А.К. и другие авторы обосновали внутреннюю и внешнюю мотивации учебной деятельности и условия их формирования. Ведь именно положительная мотивация к обучению и личностного развития, которую создает и поддерживает в первую очередь преподаватель, является краеугольным условием конструктивной социализации студентов [4].

Как отмечает А.А. Крылов [3], одной из важнейших характеристик учебной деятельности следует считать то, что она требует чрезвычайной заинтересованности для ее успешного осуществления. Отношение к этому виду деятельности непосредственно влияет на ее результат.

Стасюк Р. М. обращает внимание на то, что для формирования у студентов мотивационно-ценностного отношения к занятиям по СПД преимущественное значение имеют следующие факторы: состояние учебной базы; состояние здоровья, личность преподавателя, уровень предъявляемых требований, направленность учебных занятий [7].

Отношение к вне учебной физкультурно-спортивной деятельности определяется следующими факторами: лицо педагога-организатора, состояние мест занятий и соревнований, состояние инвентаря и оборудования, используемых ответственность за участие в соревнованиях.

По силе своего влияния на формирование у студентов мотивационно-ценностное отношение к занятиям по СПД перечисленные факторы совсем не одинаковы: одни выступают ведущими, другие проявляют менее существенное значение. Однако каждый из них на определенном отрезке студенческой жизни может сделать решительное влияние. Поэтому недооценка, а тем более игнорирование их может негативно сказаться на процессе формирования мотивационно-ценностного отношения студента в процессе учебно-воспитательной деятельности [7].

Более того, какой бы силой воздействия не обладал тот или иной фактор, его роль останется незначительной, если его влияние будет носить не взаимосвязанный, а изолированный характер. Вот почему так важно использовать всю систему различных факторов, их целеустремленность и согласованность для повышения мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям по СПД [7].

На занятиях по СПД происходит обучение разным техническим элементам, ведется работа по развитию физических и морально-волевых качеств студентов, происходит решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

Преподаватель, работая со студентами, сталкивается с такой проблемой, как разная физическая подготовленность студентов. Если некоторые студенты в совершенстве владеют теми или иными физическими умениями и навыками, то другие или, выполняя задание, делают большое количество ошибок, или вообще незнакомые с ним. Это вызывает нежелание студентов заниматься и создает определенную сложность в организации деятельности на занятиях.

У студентов, плохо владеют техникой, может пропасть интерес к занятиям в связи с трудностью поставленных перед ними задач, невозможностью выполнить определенных требования и страхом подвести своих коллег во время проведения подвижных игр или эстафет. И, наоборот, в хорошо подготовленных студентов слишком легкие и однообразные задания вызывают негатив и нежелание заниматься. Поэтому в процессе занятий необходимо использовать индивидуально-дифференцированный подход с учетом уровня физической и технической подготовленности студентов [6].

С целью формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям по СПД, на первом занятии целесообразно провести различные тесты для определения технической подготовленности и оценки физических качеств студентов. Перед каждым занятием преподаватель должен конкретизировать задачи которые будут поставлены на данном занятии и величину нагрузок. Желательно иметь учебную карточку как для подготовленных, так и для тех отстающих тре-

буют строго индивидуального подхода. В этом случае каждый студент может выполнять именно ту нагрузку, которая помогает ему лучше освоить технические навыки и развить необходимые двигательные способности. Наблюдение за улучшением своих результатов стимулирует их интерес к занятиям.

Игровая деятельность на занятиях со студентами имеет свои особенности. Разная физическая подготовленность предъявляет особые требования. Большое значение имеет планирование, подбирая подвижные игры для занятий со студентами, необходимо учитывать не только задачи, учебный материал, но и физическую нагрузку. С помощью специально подобранных игровых задач можно целенаправленно развивать физические качества, закреплять и совершенствовать технические навыки.

В зависимости от задач занятия игры можно включать в ту или иную его часть. Например, игры, направленные на совершенствование техники, можно включать в первую половину основной части. Игры, развивающие силовые и скоростные способности, лучше проводить после выполнения упражнений на совершенствование техники. Игровые задания на развитие ловкости могут быть включены как в подготовительную часть, так и в конец основной части занятия. Игры, развивающие общую выносливость, чаще всего включают во вторую половину основной части [1,5].

Работая с разно подготовленной группой, преподавателю целесообразно использовать в проведении игр знания, умения и опыт студентов, имеющих хорошую физическую и техническую подготовленность. С учетом физической подготовленности, количества студентов, условий проведения занятий преподаватель может изменить содержание, организацию и условия выполнения игр [2,4,6].

Все вышеизложенное дает основания для таких выводов.

Как показывает анализ литературных источников формирования мотивации учебных действий - это ответственный этап деятельности педагога. Глубокие, крепкие, эмоционально окрашенные и содержательные мотивы обеспечивают эффективность учебно-познавательных действий студентов и предоставляют им конкретную направленность, что в свою очередь позволяет сформировать у студентов мотивационно-ценностное отношение к занятиям по СПД и к физическому воспитанию в целом.

Для формирования у студентов мотивационно-ценностного отношения на учебных занятиях преимущественное значение имеют следующие факторы: состояние учебной базы; состояние здоровья, лич-

ность преподавателя, уровень предъявляемых требований, направленность учебных занятий.

Включение в занятия специально подобранных и адаптированных к уровню физической подготовленности подвижных игр и игровых заданий улучшает эмоциональный фон занятий, способствует меньшему утомлению, лучшему усвоению учебного материала и повышает мотивационно-ценностное отношение студентов к занятиям по СПД.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
2. Козак Є.П. Формування ціннісного ставлення до фізичної культури у студентів вищих педагогічних навчальних закладів: Автореф. дис...канд.пед.наук. – К., 2011. – 22 с.
3. Крылов, А.А. Некоторые проблемы психологии спорта в современном мире / А.А. Крылов // Вестник Балтийской Педагогической Академии. Вып. 14. – СПб., 1998. – С. 46-49.
4. Маркова А.К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте: Пособие для учителя. — М.: Просвещение, 1983. – 96 с.
5. Николаев, А.Н. Методика оценки мотивов спортивной деятельности / А.Н. Николаев // Психологические основы педагогической деятельности: материалы 30-й научной конференции / под ред. А.Н. Николаева; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – Вып. 7. – С. 55-58.
6. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / под ред. Никифорова Г.С. ; С.-Петербург. гос. ун-т. – СПб. : Изд-во СПб ГУ, 1991. – 152 с.
7. Стасюк Р. М. Вивчення мотиваційно-цільової спрямованості процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі / Р. М. Стасюк // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2005. – С. 108–111.

УДК 378.663.147.091:355.233.231.1(476)

АДРЕСНЫЙ ПОДХОД В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ «БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Т.Д. Полякова

УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Республика Беларусь, г. Минск, пр-т Победителей, 105, e-mail: poltadim@gmail.com)

Аннотация. В статье представлены материалы по организации патриотических мероприятий, основанных на соревновательной деятельности студенческой молодежи по различным видам спорта и посвя-

ценных памяти спортсменов-преподавателей УО «Белорусский государственный университет физической культуры».

Ключевые слова: патриотическое воспитание, студенческая молодежь, спортсмены-преподаватели.

**ADDRESS APPROACH IN PATRIOTIC EDUCATION
STUDENTS OF EDUCATION INSTITUTION
"BELARUSIAN STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL
CULTURE"**

T.D. Polyakova

Belarusian State University of Physical Culture (Republic of Belarus, 105, Pobediteley Avenue, Minsk, e-mail: poltadim@gmail.com)

Annotation. The article presents materials on the organization of patriotic events based on the competitive activity of students in various sports and dedicated to the memory of athletes and teachers of the Belarusian State University of Physical Culture.

Key words: patriotic education, student youth, sportsmen-teachers.

Как один из видов многоплановой, масштабной и постоянно осуществляемой деятельности патриотическое воспитание включает социальные, целевые, функциональные, организационные и другие аспекты, обладает высоким уровнем комплексности. Это целенаправленный процесс воздействия на личность для формирования необходимых жизненно важных ориентиров, установок, стереотипов мышления и поведения. Цель патриотического воспитания – развитие в личности высокой социальной активности, гражданской ответственности, духовности, становление личности, обладающей позитивными ценностями и качествами, способных проявить их в созидательном процессе в интересах Отечества. Самое главное приобретение человека в период взросления и получения образования – это вера в себя, вера в то, что он знает и умеет, чувство собственного достоинства. В этом процессе используются наиболее действенные пути и средства педагогического влияния на человека.

Одним из эффективных путей совершенствования патриотического воспитания студентов является процесс обеспечения воспитания на основе примера личности преподавателя, демонстрирующего образцы высокоразвитого гуманитарного мышления, патриота и гражданина своей Родины, умеющего строить педагогически целесообразные отношения со студентами. Арсенал средств патриотического воспитания неисчерпаем. Это и стимулирование умственной активности студентов,

их любознательности, развитие способности понимать историческую обусловленность явлений и процессов, способности определять собственную позицию по отношению к окружающей реальности. При формировании патриотизма у студенческой молодежи следует учитывать принцип адресного подхода, предполагающий использование особых форм и методов патриотической работы с учетом их будущей профессиональной деятельности.

Одним из важных направлений идеологической работы в учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры» является работа по патриотическому воспитанию, основная задача которого – воспитание чувства гордости за свою Родину и свой народ, уважение к его великим свершениям и достойным страницам прошлого, развитие чувства сопричастности к судьбам Отечества. На личностном уровне патриотизм выступает как важнейшая устойчивая характеристика человека, выражающаяся в его мировоззрении, нравственных идеалах, нормах поведения.

В 2017 году Белорусский государственный университет физической культуры отпраздновал свое 80-летие. Здесь свой путь в большом спорте начинали многие выдающиеся спортсмены и тренеры. Благодаря великим личностям, которые трудились в нашем вузе на протяжении многих десятилетий, достижения наших выпускников вписаны золотыми буквами в историю мирового спорта. В университете есть хорошая традиция проводить соревнования по различным видам спорта, посвященные памяти преподавателей, прославивших страну выдающимися достижениями в спорте и в подготовке спортсменов высокого класса [9].

Кафедра лыжного и стрелкового спорта проводит лыжную гонку, посвященную памяти Заслуженного тренера БССР и Заслуженного деятеля физической культуры СССР Виктора Федоровича Рыженкова [3].

Кафедра гимнастики организует соревнования, посвященные памяти Заслуженного тренера БССР, Заслуженного деятеля физической культуры БССР Александра Алексеевича Губанова [4].

Кафедра водно-технических видов спорта проводит открытый чемпионат университета физической культуры по гребным видам спорта, посвященный памяти первого советского и белорусского чемпиона Европы по гребле на байдарках Валентина Степановича Наумова [5].

На счету кафедры легкой атлетики два вида состязаний. Соревнования, посвященные памяти Михаила Петровича Кривоносова – известного тренера и ученого, выдающегося метателя молота, первого белорусского призера Олимпийских игр, открывает дорогу молодым атле-

там [6]. А кросс памяти Михаила Миновича Сидоренко, первого мастера СССР по легкой атлетике, который был удостоен бронзовых и серебряных наград в беге на средние дистанции, демонстрирует массивность мероприятия [7].

Кафедра борьбы проводит соревнования по трем видам: греко-римской и вольной борьбе, а также самбо. Эти зрелищные соревнования посвящаются памяти Заслуженных тренеров БССР и СССР Михаила Ивановича Мирского, Болеслава Михайловича Рыбалко, Павла Васильевича Григорьева и Александра Семеновича Лисафина. Благодаря известным наставникам белорусская школа борьбы прославилась далеко за пределами республики [8].

Изучая ценностное отношение студентов к спортивным мероприятиям, посвященным памяти известных спортсменов-преподавателей университета, по специально с этой целью разработанной нами анкете, мы получили интересные результаты:

– большая часть опрошенных студентов, обучающихся на кафедрах, считает, что соревнования, посвященные памяти спортсменов-преподавателей, безусловно, способствуют воспитанию патриотизма и духовному развитию личности. Различия в ответах студентов о несомненной значимости мероприятий и участием в их организации и проведении свидетельствуют о недостаточной информированности студентов о тех легендарных личностях в спорте, памяти которых проводятся соревнования. В связи с этим нами подготовлено научно-популярное издание «Бережно традиции храня», в котором отражены основные вехи жизненного пути спортсменов-преподавателей, памяти которых в университете проводятся соревнования [9].

Выводы. Студенты университета бережно чтут традиции и активно принимают участие в различного рода соревнованиях, посвященных памяти уникальных людей, что, в свою очередь является важным аспектом патриотического воспитания учащейся молодежи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Быков, А.К. Пути совершенствования патриотического воспитания студентов педагогических вузов / А.К. Быков // Педагогическое образование и наука. – 2010. – №5. – С.8–13.
2. Кинль, А.Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта Российской Федерации / А.Н. Кинль // Теория и практика физической культуры, 2001. – №3.
3. Полякова, Т. Д. Лыжная гонка памяти учителя – Виктора Рыженкова / Т. Д. Полякова, И. В. Усенко, И. В. Листопад // Ежеквартальный научно-теоретический журнал «Мир спорта»: Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол. Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – 2016. – №1. – С.90–95.
4. Полякова, Т. Д. Всенародно почитаемый спортивный режиссер / Т. Д. Полякова, И. В. Усенко, Г. В. Антонов // Ежеквартальный научно-теоретический журнал

«Мир спорта»: Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол. Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – 2016. – №2. – С.83–89.

5. Полякова, Т. Д. Первопроходец на байдарке / Т. Д. Полякова, И. В. Усенко, С. Е. Жуков // Ежеквартальный научно-теоретический журнал «Мир спорта»: Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол. Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – 2016. – №2. – С.89–92.

6. Полякова, Т. Д. Личность отсчета / Т. Д. Полякова, И. В. Усенко // Ежеквартальный научно-теоретический журнал «Мир спорта»: Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол. Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – 2016. – №3. – С.90–94.

7. Полякова, Т. Д. В память о педантичном мастере / Т. Д. Полякова, И. В. Усенко // Ежеквартальный научно-теоретический журнал «Мир спорта»: Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол. Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – 2016. – №3. – С.95–99.

8. Полякова, Т. Д. Мемориал патриархов борьбы. Великие спортсмены и их наставники / Т. Д. Полякова, И. В. Усенко // Ежеквартальный научно-теоретический журнал «Мир спорта»: Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол. Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – 2016. – №4. – 88–98.

9. Полякова, Т. Д. Бережно традиции храня : научно-популярное издание / Т. Д. Полякова, И. В. Усенко ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск : – БГУФК, 2017. – 91 с.

УДК 378.147.091:008(478)

МАЛЫЙ НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КЛАСТЕР ПО СИНТЕЗУ ВОСТОЧНЫХ И ЗАПАДНЫХ КУЛЬТУР

Т.Д. Полякова, М.Д. Панкова

УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Республика Беларусь, г. Минск, пр-т Победителей, 105, e-mail: poltadim@gmail.com, rector@sportedu.by)

Аннотация. В статье представлены материалы о создании малого научно-образовательного кластера по синтезу восточных и западных культур по взаимообогащению знаниями белорусских и китайских студентов.

Ключевые слова: оздоровительно-реабилитационные системы, студенты, у-шу, научно-образовательный кластер по синтезу восточной и западной культур.

SMALL SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL CLUSTER ON SYNTHESIS OF EAST AND WESTERN CROPS

T.D. Polyakova, M.D. Pankova

Belarusian State University of Physical Culture (Republic of Belarus, 105, Pobediteley Avenue, Minsk, e-mail: rector@sportedu.by)

Annotation. The article presents materials on the creation of a small sci-

entific and educational cluster on the synthesis of eastern and western cultures on the mutual enrichment of knowledge of Belarusian and Chinese students.

Key words: rehabilitation and rehabilitation systems, students, u-shu, scientific and educational cluster on the synthesis of eastern and western cultures.

Исследователями убедительно доказано, что взаимодействие восточных и западных оздоровительно-реабилитационных систем позволяет добиваться значительных успехов в оздоровлении населения. У исследователей налицо убежденность, что восточные оздоровительные системы необходимо адаптировать к практикам западной физической культуры, равно как и западные к восточным, ибо инокультурные оздоровительные системы имеют важное научно-практическое значение, но для этого необходимы целенаправленные усилия ученых и практиков в осуществлении концептуальных педагогических обобщений, способных обогатить физическую культуру [1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10]. Следует отметить, что в последние десятилетия интерес к восточным оздоровительным и реабилитационным системам среди студенческой молодежи значительно возрос.

В Белорусском государственном университете физической культуры на кафедре физической реабилитации с 1994 года развивается у-шу как вид спорта и система оздоровления в рамках преподавания учебной дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование» и осуществляется на базе оздоровительного направления ушу (таолу). Выбор и внедрение ушу в образовательный процесс студентов кафедры физической реабилитации является оправданным с целью расширения их двигательной эрудиции и положительного переноса двигательных навыков на будущую профессиональную деятельность. Накоплен значительный опыт работы в данном направлении (проводятся соревнования, фестивали, ведется подготовка тренеров по у-шу, осуществляется подготовка спортсменов массовых разрядов, судей по данному виду спорта, участие студентов и преподавателей в показательных выступлениях, в соревнованиях регионального, республиканского и международного масштаба в качестве спортсменов и судей, ведется подготовка дипломных, магистерских и кандидатских диссертаций, функционируют внебюджетные учебные группы по у-шу для детей и взрослых) [2, 4, 11].

5 декабря 2015 года в Белорусском государственном университете физической культуры создан кабинет «Класс Конфуция» на базе международного отдела с целью пропаганды культуры Востока и обучения

традиционным оздоровительным и реабилитационным технологиям желающих их освоить. Существует многообразие школ и систем, основанных на синтезе восточной и западной оздоровительно-реабилитационных культур. Формирование знаний и умений по их использованию направлено на сохранение здоровья населения Республики Беларусь.

В 2016 году в рамках внутривузовского гранта «Разработать и внедрить модель научно-образовательного кластера по синтезу восточной и западной культур (на примере взаимодействия кафедры физической реабилитации, межкафедральной учебно-научно-исследовательской лаборатории и Класса Конфуция)» выполнены исследования по выявлению ценностного отношения студентов кафедры к освоению знаний и формированию умений по использованию восточных оздоровительных и реабилитационных технологий в будущей профессиональной деятельности реабилитолога и эрготерапевта. Нами была разработана анкета по определению ценностного отношения студентов к освоению знаний и формированию умений по использованию восточных оздоровительных и реабилитационных технологий. Результаты анкетирования 180 студентов кафедры физической реабилитации свидетельствуют о том, что значительная часть студентов знает о восточных оздоровительно-реабилитационных системах и хотели бы эти знания расширить, имеют сведения о Классе Конфуция, хотели бы участвовать в «Днях китайской культуры», овладеть умениями проведения чайной процедуры, пройти стажировку в Китае.

Учитывая тот факт, что приобщение к использованию этих направлений с целью физического совершенствования населения Республики Беларусь и его оздоровления является весьма перспективным, нами было принято решение о создании малого научно-образовательного кластера по синтезу восточных и западных культур, объединив знания и умения профессорско-преподавательского состава кафедры физической реабилитации, сотрудников межкафедральной учебно-научно-исследовательской лаборатории и Класса Конфуция (директором Класса Конфуция является кандидат педагогических наук Сун Пен, защитивший магистерскую диссертацию под научным руководством М.Д. Панковой и кандидатскую диссертацию в совете Д 23.01.01 под научным руководством В.А. Пономарчука).

Создание кластера является инновационной формой организации сотрудничества структур университета, предусматривающего повышение эффективности рынка образовательных услуг за счет максимального использования внутренних и внешних факторов его развития. Предназначение научно-образовательного кластера по синтезу восточ-

ной и западной культур раскрывается в его миссии как инновационной формы интеграции инокультурных оздоровительных систем для решения сложных педагогических задач в процессе получения образования, воспитания и развития в студенческой среде. Впервые:

- выявлены теоретико-методические предпосылки к разработке научно-образовательного кластера по синтезу восточной и западной культур (на примере взаимодействия кафедры физической реабилитации, межкафедральной учебно-научно-исследовательской лаборатории и Класса Конфуция);

- определено ценностное отношение студентов к освоению знаний и формированию умений по использованию восточных оздоровительных и реабилитационных технологий в будущей профессиональной деятельности реабилитолога и эрготерапевта;

- подготовлен и утвержден пакет нормативно-правовых актов, регламентирующих правомочность функционирования научно-образовательного кластера по синтезу восточной и западной культур (на примере взаимодействия кафедры физической реабилитации, межкафедральной учебно-научно-исследовательской лаборатории и Класса Конфуция) в университете;

- проведены научно-организационные и спортивные мероприятия с участием представителей Класса Конфуция в университете;

- разработана формализованная модель научно-образовательного кластера по синтезу восточной и западной культур (на примере взаимодействия кафедры физической реабилитации, межкафедральной учебно-научно-исследовательской лаборатории и Класса Конфуция).

В настоящее время осуществляется активное сотрудничество структур университета по взаимообогащению знаниями белорусских и китайских студентов, что способствует расширению их двигательной эрудиции, ознакомлению с культурой Китая, многообразием восточных школ и систем оздоровительно-реабилитационной направленности, чайной церемонией, расширяет границы профессиональной готовности будущих специалистов по физической реабилитации, эрготерапии, тренеров по у-шу.

ЛИТЕРАТУРА

1. Иванова, М. В. Восточные оздоровительные системы : метод. разработка для студентов специальности 032 101 – физическая культура и спорт / М. В. Иванова. – Ухта: УГТУ, 2010. – 30 с.
2. Лошаков, В. Б. У-шу. Начальный этап тренировки: пособие: в 2 ч. / В. Б. Лошаков, С. А. Копейкина, А. Н. Лашкевич : подред. Т. Д. Поляковой ; Белорус. Гос. ун-т физ. Культуры. – 2-е изд., доп. – Минск : БГУФК, 2016. – Ч.1. – 103 с.
3. Малявин, В. В. Традиция внутренних школ у-шу / В. В. Малявин. – М. : Издательство «Гиль – Эстель», 1993. – 101 с.
4. Панкова, М. Д. Теоретические аспекты использования тайцзи-цюань в физиче-

ской реабилитации / М. Д. Панкова и др. // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XIV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2015 год, Минск, 12–14 апр. 2016 года: в 3 ч. / Беларус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2016. – Ч.3. – С. 355–358.

5. Попов, Г. В. Ушу. Путь к здоровью и гармонии / Г. В. Попов, О. А. Сагоян, В. В. Диденко. – М.: Интерпринт, 1990. – 128 с.

6. Постол, О. Л. Методика оздоровления студенток вузов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О. Л. Постол. – Хабаровск, 2004. – 196 с.

7. Сун, Пэн Диалог культур в институте спорта республики Беларусь: общее и особенное / Пэн Сун // Ученые записки: сб. рец. науч. тр. / Беларус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2013. – Вып. 16. – С. 90-100.

8. Сун, Пэн Восточные оздоровительные системы как инновационные технологии в физическом воспитании студенческой молодежи / Пэн Сун // Здоровье студенческой молодежи: организация физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. науч. ст. / Беларус. гос. пед. ун-т им. М. Танка; редкол.: А. Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск, 2011. – С. 195-197.

9. Толоконин, А. О. Мировые оздоровительные системы в практике восстановительной медицины / А. О. Толоконин; под ред. А. Н. Разумова. – М.: Медицина, 2007. – 311 с.

10. Томилов, Д. К. Тайцзи-цюань для начинающих: метод. программа первого «года» обучения тайцзи-цюань / Д. К. Томилов. – Керчь: Федерация тайцзи-цюань, 2006. – 99 с.

11. У-шу. Начальный этап тренировки: пособие: в 2 ч. / В. Б. Лошаков, А. Н. Лашкевич, С. А. Копейкина; под ред. Т. Д. Поляковой; Беларус. гос. ун-т физ. культуры – Минск: БГУФК, 2008. – Ч.1. – 104 с., 2009. – Ч.2. – 47 с.

РАЗДЕЛ V. СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ НЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ

УДК 796.412

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ В БЕЛАРУСИ

Н.Н. Астрейко

Белорусский государственный университет (Республика Беларусь, 220004, г. Минск, пр-т Независимости, 4; e-mail: natikastra@mail.ru)

Анотация. В статье представлен анализ развития аэробной гимнастики в высших учебных заведениях Беларуси, а также проблемы и перспективы развития аэробной гимнастики «Aerodance».

Ключевые слова: аэробная гимнастика, гимнастика, студенты, соревнования, аэродромы.

PROBLEMS AND PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF AEROBIC GYMNASTICS IN BELARUS

N.N. Astreika

Belarusian State University (Belarus, 220004, Minsk, Nezavisimosti av., 4; e-mail: natikastra@mail.ru)

Annotation. The article presents an analysis of the development of aerobic gymnastics in higher educational institutions of Belarus, as well as the problems and prospects for aerobic gymnastics Aerodance.

Key words: aerobic gymnastics, gymnastics, students, competitions, aerodromes.

Спортивная аэробика появилась в нашей стране в начале 1992 года. Преподаватели вузов сразу же оценили этот вид спорта и начали культивировать. Спортивная аэробика была включена в программу Республиканской студенческой Универсиады в тот же год. В первые два года групповое упражнение больше напоминало ритмическую гимнастику и не требовало сложных элементов. Но уже с 1994 года требования к сложности программы возросли и продолжают расти до сегодняшнего дня. Спортсмены начали выполнять элементы, требующие специальной спортивной подготовки. Прямо пропорционально росту сложности программы стало снижаться количество вузов, принимающих участие

в Универсиаде по этому виду спорта. Если в самом начале их было около 17 из Минска, Витебска, Полоцка, Бобруйска, Гомеля, Гродно, то в настоящее время их 8. Это БГУФК, БГУ, ГГУ им. Ф. Скорины, БГМУ, БрГУ им. А. С. Пушкина, БГЭУ, АУПрРБ, ГомГМУ. 15 лет была команда в БГПУ им. М. Танка, все годы успешно выступала команда БНТУ, пробовала свои силы несколько лет команда БГТУ. Каковы же причины сокращения команд по спортивной аэробике? Первая из них уже нами озвучена – это высокие требования современной спортивной аэробики к сложности программы. Если раньше достаточно было хорошо танцевать и иметь растяжку, то сейчас требуется сложная координация, статическая, динамическая и взрывная сила, гибкость, силовая и общая выносливость, базовая акробатика. Без серьезной спортивной до вузовской подготовки не обойтись. Необходим как минимум год, полтора, при условии наличия тренировок 3-4 раза в неделю по 3 академических часа, чтобы студенты, имеющие уже хорошую базовую подготовку, способности и огромное желание могли выйти на соревновательную площадку. Далеко не каждая кафедра физического воспитания будет искать возможность выделить начинающей команде столько часов. Здесь нужна активная заинтересованность тренера-преподавателя и заведующего кафедрой. Важнейшей является и проблема кадров. Не смотря на то, что БГУФК каждый год выпускает специалистов по спортивной аэробике и количество работающих тренеров с детскими группами увеличивается, в вузах есть только один молодой специалист, в БГЭУ, работающий с командой по спортивной аэробике. Основная масса молодых специалистов идет работать в фитнес, видимо там они могут больше заработать, да и на результат работать не нужно. Остается проблема набора спортсменов в вузы. Спортивная аэробика пока не олимпийский вид спорта. ДЮСШ в Минске нет и не планируется. Есть по одному тренеру, работающему в ДЮСШ в Гомеле и Бобруйске. Что касается возможности заниматься спортивной аэробикой с детства в Минске, то такая возможность у минчан есть, но на платной основе. В столице в настоящее время работает достаточно опытных тренеров в различных районах на базе школ, вузов (БНТУ, БГУ, БГУФК), спортивного комплекса АУПрРБ, НЦТДМ. Спортивная аэробика – это один из видов гимнастики, поэтому те, кто занимался спортивной гимнастикой и акробатикой прекрасно себя чувствуют в спортивной аэробике. Но сейчас и спортивная гимнастика в Беларуси в упадке. Наиболее популярна из видов гимнастики на сегодняшний день в нашей стране художественная гимнастика. Но для современной спортивной аэробики, «художницы» слишком слабы физи-

чески и освоить силовые элементы могут только самые подготовленные и упорные.

В последние несколько лет в программу соревнований по спортивной аэробике включили новый вид – танцевальную аэробику. Этот вид был добавлен с целью популяризации спортивной аэробики. Так как танцевальная аэробика – массовый вид спорта, доступный не только спортсменам высокого класса. Для танцевальной аэробики достаточно уметь хорошо двигаться, танцевать, иметь растяжку и обладать более-менее стройной фигурой. В этом виде выступает 8 спортсменов. Существует два варианта танцевальной аэробики: аэроданс и аэро степ. Вторым вариантом подразумевает наличие степ-платформы. Поэтому аэроданс наиболее доступен и замечательно подходит для студенческой молодежи.

Многие вузы нашей страны проводят соревнования среди факультетов по аэробике. У кого-то это называется оздоровительной аэробикой, у кого-то спортивной. Но в каждом вузе свои правила соревнований, которые устанавливает проводящий. В настоящее время было бы разумно всем ответственным за аэробику в вузах прийти к соглашению и проводить свои соревнования по правилам аэроданса. После этого стало бы возможным проводить и городские и республиканские соревнования по аэродансу. Таким образом, мы стали бы развивать этот несомненно студенческий и очень интересный вид спорта.

В 2019 году в Минске планируется провести Всемирные Игры, в программе которых будет и спортивная аэробика. Ожидать чуда, что эти крупные соревнования дадут толчок в развитии спортивной аэробики в Беларуси не приходится. Но можно надеяться, что некоторая часть населения нашей страны познакомится с этим зрелищным и перспективным видом спорта.

УДК 796.88(075)

ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ ПОСРЕДСТВОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ У СТУДЕНТОВ

И.Ф. Бернатович¹, В.И. Бернатович²

¹ УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» (Республика Беларусь, г. Гродно, ул. Ожешко, 22),

² ЧУО «БИП – институт правоведения» Гродненский филиал

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного исследования по совершенствованию методики воспитания силовой выносливости на занятиях гиревым спортом посредством круговой тренировки у студентов.

Ключевые слова: студент, гиревой спорт, круговая тренировка, экспериментальная группа.

PECULIARITIES OF EDUCATION OF POWER CONTINUITY AT SESSIONS BY GIRL SPORTS BY CIRCULAR TRAINING IN STUDENTS

Л.Ф. Bernatovich¹, V.I. Bernatovich²

¹ UO "Grodno State University named after Yanka Kupala" (Republic of Belarus, Grodno, 22 Ozheshko Street),

² "BIP - Institute of Jurisprudence" Grodno branch

Annotation. The article presents the results of the research carried out to improve the methods of education of power endurance in classes in kettlebell lifting through circular training for students.

Key words: student, kettlebell lifting, circular training, experimental group.

Гиревой спорт одна из привлекательных форм приобщения студенческой молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Наряду с традиционными видами (классическое двоеборье, толчок по длинному циклу) в настоящее время развивается новое направление гиревого спорта - силовое жонглирование гирями (Щербина Ю.В., 1998; Воротынцева АИ, 2002). Данное направление образовалось в результате эволюции традиционно русского вида спорта и сочетает в себе, по нашему мнению, привлекательные для современной молодежи модность и новизну, высокий эмоциональный фон, эстетику движений, элементы экстрима и шоу при выполнении упражнений. Гиревой спорт национальный вид спорта, который в процессе физического воспитания учащейся молодежи требует разработки физкультурно-оздоровительных инновационных педагогических технологий, формирующих интерактивное отношение студентов к занятиям и направленность их на самосовершенствование.

В настоящее время очень мало внимания педагогами уделяется развитию силовой выносливости (способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины). Одним из наиболее эффективных средств, развивающих различные физические качества и содействующим

щие увеличению функциональных возможностей организма является круговая тренировка.

В связи с этим представляется актуальным поиск путей применения оздоровительных методик тренировок для воспитания силовой выносливости на занятиях гиревым спортом в процессе физического воспитания студентов.

Цель нашего исследования заключалась в совершенствовании методики воспитания силовой выносливости на занятиях гиревым спортом посредством круговой тренировки у студентов.

Методы и организация исследования. Для организации исследования и решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, контрольные испытания, педагогическое исследование и статистическая обработка данных.

Эффективность влияния методика применения круговой тренировки на занятиях гиревым спортом определялась с помощью педагогического эксперимента (с 10.09.2016 года по 10.04.2017 года).

Из числа студентов ГрГУ имени Я. Купалы были сформированы экспериментальная (ЭГ n=13) и контрольная (КГ n=13) группы студентов.

Были разработаны комплексы круговой тренировки, направленные на развитие силовой выносливости в которые входили: специальные упражнения с гирей и тренажерных устройств.

Так продолжительность выполнения упражнений на каждой станции составляла от 1 мин до 1,5 минуты; интервалы отдыха между станциями составляли от 30 сек до 40 сек.

Полученные результаты в конце исследования, были подвергнуты статистической обработке с помощью компьютерной программы Statistica.

Таблица 1 – Показатели силовой выносливости за время исследования в экспериментальной группе (ЭГ) студентов

Показатель	X±σ	X±σ	t, p
	(в начале)	(в конце)	
Вис на согнутых руках	11,21±1,58	12,56±1,54	-0,3
Подтягивание в висе	9,46±1,26	13,38±1,49	-3,08*
Поднимание туловища	37,43±0,18	43,47±0,23	2,57*
Кистевая динамометрия (лев)	44,07±2,25	51,15±2,70	-2,25*
Кистевая динамометрия (прав)	48,76±1,99	55,15±3,82	-2,33*
Становая динамометрия, кг	100,69±5,80	123,92±5,02	-2,90*
Сгибание рук в упоре на брусьях	9,23±1,42	13,23±1,83	-2,21*

Примечание: * - достоверно значимые различия (p<0,05).

Результаты исследования. Анализ полученных результатов показал, что по большинству показателей физической подготовленности темп прироста в экспериментальной группе (ЭГ) значительно выше, чем контрольной группе (КГ) студентов (таблица 1, 2 и рисунок 1).

Таблица 2 – Показатели силовой выносливости за время исследования в контрольной группе (КГ) студентов

Показатель	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	t, p
	(в начале)	(в конце)	
Вис на согнутых руках	12,37±1,05	12,63±1,02	-0,26
Подтягивание в висе	9,46±1,12	10,84±1,77	-2,37*
Поднимание туловища	38,21±0,14	39,23±0,14	1,46
Кистевая динамометрия (лев)	43,38±2,46	44,38±3,04	-0,92
Кистевая динамометрия (прав)	49,76±2,00	51,30±2,25	-1,84
Становая динамометрия, кг	99,92±6,39	105,38±7,81	-1,95
Сгибание рук в упоре на брусьях	9,46±1,39	10,15±1,51	-1,21

Примечание: * - достоверно значимые различия ($p < 0,05$).

Так, были зафиксированы улучшения силовых способностей (динамометрия: кистевая, становая; подтягивание в висе, сгибание рук в упоре на брусьях). Прирост за время исследования в данных показателях в ЭГ был достоверен ($p < 0,05$), что говорит о благоприятном воздействии занятий гиревым спортом на воспитание силовых способностей у студентов ЭГ. В контрольной группе показатель достоверен ($p < 0,05$) был отмечен лишь в подтягивании в висе на перекладине (таблица 2).

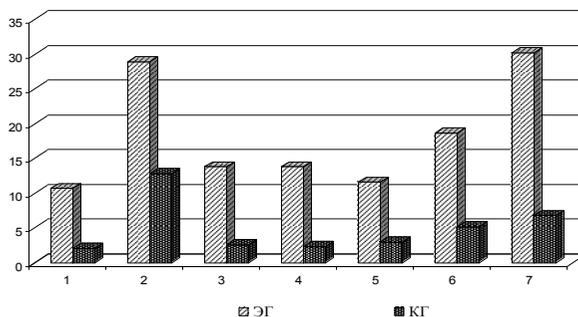


Рисунок 1 – Динамика силовой выносливости студентов опытных групп (%).

Условные обозначения: 1 - вис на согнутых руках; 2 - подтягивание в висе; 3 - поднимание туловища; 4 - кистевая динамометрия (лев); 5 - кистевая динамометрия (прав); 6 - становая динамометрия, кг; 7 - сгибание рук в упоре на брусьях.

Анализ полученных данных показателей силовой выносливости указывает на то, что в ЭГ за время эксперимента достоверно значимые изменения наблюдались в поднимании туловища и сгибании рук в упоре на брусьях ($p < 0,05$), что указывает на эффективность совершенствования методики круговой тренировки на занятиях гиревым спортом у студентов.

Выводы. Выявлено, что темпы прироста в процентах по всем показателям физической подготовленности студентов ЭГ значительно выше, чем у их сверстников из КГ, что свидетельствует о положительном влиянии круговой тренировки на занятиях гиревым спортом у студентов.

При использовании круговой тренировки на занятиях гиревым спортом у студентов рекомендуется: ознакомить занимающихся с методикой организации и проведения круговой тренировки силовой направленности; соблюдать определенную последовательность при выполнении упражнений и переходе с одной станции к другой, а также интервал между кругами при повторном прохождении комплекса.

УДК 796.82

АНАЛИТИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ОПРЕДЕЛЕНИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА СБОРНОЙ КОМАНДЫ «ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ ЯНКИ КУПАЛЫ» ПО БОРЬБЕ ГРЕКО-РИМСКОЙ НА РЕСПУБЛИКАНСКОЙ УНИВЕРСИАДЕ

Д.О. Бричак, В.А. Максимович

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» (Республика Беларусь, г. Гродно, ул. Ожешко, 22, e-mail: kaf_fizvosp@grsu.by)

Аннотация. В статье отражены результаты Республиканской универсиады – 2017г. по борьбе греко-римской. Дан подробный анализ выступлений сборных команд высших учебных заведений Республики Беларусь. Проанализировано выступление сборной команды «Гродненского государственного университета имени Янки Купалы». По результатам выступления на Республиканской универсиаде сделаны выводы и внесены конкретные предложения.

Ключевые слова: универсиада, греко-римская борьба.

**ANALYTICAL APPROACH IN THE DETERMINATION OF
THE TECHNICAL AND TACTICAL SKILLS OF THE TEAM OF
"HROUDNISH STATE UNIVERSITY NAMED AFTER YANKY
KUPALA" ON THE FIGHT OF GRECO-ROMAN AT THE
REPUBLICAN UNIVERSIADE BEFORE**

D.O.Brichak, V.A. Maksimovich

UO "Grodno State University named after Yanka Kupala" (Republic of Belarus, Grodno, street Ozheshko, 22, e-mail: kaf_fizvosp@grsu.by)

Annotation. The article reflects the results of the Republican Universiade - 2017 on Greco-Roman wrestling. A detailed analysis of the speeches of the national teams of the higher educational institutions of the Republic of Belarus is given. The performance of the national team of the Grodno State University named after Yanka Kupala is analyzed.

Key words: Universiade, Greco-Roman wrestling.

Интерес и значимость студенческого спорта высших достижений в Республике Беларусь возрастает с каждым годом.

Для координации и активизации студенческого спорта создана Белорусская ассоциация студенческого спорта (БАС). Под эгидой БАС Пятый год подряд проводилась универсиада Республики Беларусь по борьбе греко-римской в Гродно. Проводится Республиканская Универсиада по 43 видам спорта.

В период с 22 по 23 марта 2017г. на базе государственного учреждения "Гродненский областной комплексный центр олимпийского резерва" состоялись финальные соревнования Республиканской универсиады по борьбе греко-римской.

В соревнованиях приняли участие 135 спортсменов из 24 учреждений высшего образования. По уровню спортивной квалификации команды представляли: ЗМС - 1 (Гамзатов Д. – БГУ), МСМК - 6, МС - 24, КМС – 52 и 52 спортсмена – 1 разряда.

Судейский корпус возглавили главный судья соревнований – Кореиво Сергей Станиславович (международная категория) и главный секретарь – Баллок Павел Павлович (высшая национальная категория).

Результаты командных соревнований Республиканской универсиады по борьбе греко-римской отражены в таблице 1.

Подводя итоги Республиканской универсиады, следует отметить, что два учреждения образования, ГРГУ им. Я. Купалы и БГУФК с большим отрывом заняли лидирующие позиции и вели борьбу за право быть сильнейшими в стране.

Таблица 1 – Рейтинг высших учебных заведений по количеству завоеванных медалей и занятым мест на Республиканской универсиаде по греко-римской борьбе 2017 г.

Название команд	Кол-во участников	Весовые категории (кг.)								Кол-во набранных очков	Общекомандное место
		59	66	71	75	80	85	98	130		
ГрГУ	8	19	27	27	27	24	19	24	27	194	1
БГУФК	8			43	24	38	19	19	24	167	2
БГУ	8			1		16	51	28	1	97	3
БелГУТр	8				19	4	1	19	10	92	4
БНТУ	8		19	3		17	27		15	81	5
ГрГАУ	8		10	6	41		15	5		77	6
МогГУ	6		30	25		15			1	71	7
БГЭУ	8	27	16			13	1	8	3	68	8
БрГУ	6	26	1	15		1	10			53	9
ГрГМУ	5		19	31		1		1		52	10
БГАТУ	8	26				2		2	21	47	11
МогГУПрод	4	12		8				15	12	47	12
БГПУ	7		13	1	15	1		10	7	47	13
МоаГПУ	2					27			19	46	14
ВитГАВМ	7					8	7	15	2	32	15
БГМУ	6		8			1		21		30	16
ВА РБ	8				10	3	10			23	17
БГСХА	4	7		4				7		18	18
Полес Гу	3		1		15		1			17	19
УГЗ МЧС	8		2	2	10	1	1			16	20
БТЭУПК	1								15	15	21
ИПД	1								10	10	22
БГАА	2			2						2	23
ГомГТУ	1					1				1	24
Итого:	135										

На Республиканской универсиаде Гродненский государственный университет имени Янки Купалы был представлен восемью борцами, в каждой весовой категории по одному участнику.

Борцами университета было проведено 30 поединков, в 26 схватках были одержаны победы 86,4%, а в 4 поединках проиграли 13,6%. Так-

же следует отметить, что 19 поединков были закончены досрочно, что составило 63,3% от всех проведенных поединков. В 30 поединках борцами университета было выиграно 202 балла, а в результате ошибок, либо неуспешных действий было проиграно 31 балл 15,3%. Самым результативным борцом команды оказался Сослан Дауров, который в результате всех встреч выиграл 33 балла (16,3 %). В среднем каждый спортсмен команды университета на протяжении всех соревнований выиграл за схватку 6,733 балла и проиграл 1,03 балла, что отражает высокую результативность технико-тактического мастерства.

В весовой категории до 59 кг университет представлял Соловей Андрей и занял 3 место. В этом весе приняло участие 10 борцов. За соревнования Андрей провел три поединка, в которых одержал две победы и допустил одно поражение в полуфинале от Гурбанова Романа. В проведенных поединках Соловей выиграл 21 балл, проиграв всего 2 балла.

В весе до 66 кг за университет выступал МС/МК Сослан Дауров. Сослан провел четыре поединка, выиграл 33 балла и, не проиграв ни одного балла, занял первое место.

В весовой категории до 71 кг победу одержал МС/МК Ярослав Кардаш. Причем, что в его весовой категории был представлен 21 спортсмен, что является одной из самых многочисленных. Учитывая финальную победу Ярослав, одержал 4 победы, в которых выиграл 26 баллов и не проиграл ни одного балла.

Весом выше, до 75 кг университет представлял Павел Лях. В этом весе было 12 спортсменов. Проводя путь к золотой медали, Павел провел четыре поединка, в которых одержал все победы и выиграл все поединки досрочно, не дав своим соперникам не малейшего шанса и при этом, не пропустив не одного технического действия. Сам же Павел показал хорошую результативность и выиграл на протяжении всех соревнований 31 балл.

В весовой категории до 80 кг боролся Малявский Сергей. В весе было представлено 10 студентов. Дойдя до финального поединка, Сергей одержал 3 победы, но, в финальном поединке, в упорной борьбе уступил Шафаренко Станиславу и занял второе место. По ходу соревнований проводя успешные действия, Сергей выиграл 26, а проиграл 8 баллов.

В весе до 85 кг боролся Кулиев Радик. Вес был один из самых многочисленных, 21 участник соревнований. В четвертьфинале Радик допустил несколько весьма неожиданных для такого уровня борца ошибок, что повлекло за собой поражение. Не дав подняться на высшее место пьедестала и занять только третье место. При этом за все сорев-

нования Радик провел три победы и допустил вышеупомянутое поражение. Все предварительные поединки он выиграл досрочно. За все соревнования им было выиграно 26 и проиграно 10 баллов, что является самым высоким показателем среди проигранных оценок для команды университета.

В весе до 98 кг выступал Дмитриченко Захаром. В весе выступало 17 спортсменов. На пути к финалу Захар одержал 2 победы, причем обе досрочно, но в финале ему противостоял именитый спортсмен, бронзовый призёр Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро. Заслуженный мастер спорта Республики Беларусь, Гамзатов Джавид и гродненский борец не смог противостоять столь прославленному спортсмену и проиграл, заняв при этом второе место. На протяжении этих встреч Захар выиграл 18 баллов и лишь в финале проиграл 8 баллов.

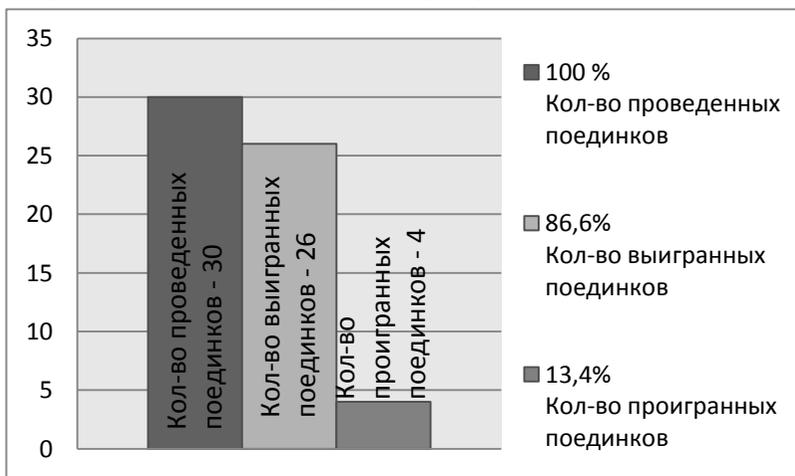


Рисунок 1 – Соотношение выигранных и проигранных схваток участниками сборной команды ГрГУ им. Я. Купалы на Республиканской универсиаде по борьбе греко-римской

В самой тяжелой весовой категории университет представлял Пашком Максим. В весе было 18 участников. Максим, занял первое место и одержал 4 победы. При этом он показал весьма разнообразный технический арсенал, не имея проблем в поединках, лишь в финале ему оказал достойную конкуренцию Чугошвили Георгий. Проводя каскад разнообразных технических действий Максим выиграл 23 и лишь в финале проиграл 3 балла.

На рисунке 1 отображена положительная динамика выигранных 86,6% и проигранных 13,4% схваток классиками ГрГУ им. Я. Купалы

Результаты Республиканской универсиады по греко-римской борьбе дают следующие предпосылки:

- анализ технико-тактического мастерства борцов греко-римского стиля Гродненского государственного университета им. Янки Купалы свидетельствует о разной подготовке по уровню мастерства, общей и специальной физической подготовки.

- необходим поиск новых научно-обоснованных на практике проверенных подходов в подготовке к стартам студентов университета

- в учебно-тренировочном процессе на заключительном этапе подготовки к соревнованиям сконцентрировать внимание на психологическую, технико-тактическую подготовку.

ЛИТЕРАТУРА

1. Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. Монография.-Новосибирск, - 2002. - 479 с.

2. Карелин А.А., Иванюженков Б.В. Способы тактической подготовки и их влияние на спортивный результат // 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. Максимович, В.А. Анализ XXIX Олимпийских игр и перспективы подготовки к XXX Олимпийским играм в Лондоне по греко-римской борьбе. / В.А. Максимович, В.С. Ивко // Мир спорта. – Минск, 2008. – №4(33). – С. 8-17.

4. Максимович, В.А. Анализ чемпионата Европы-2007 года по греко-римской борьбе г. София (Болгария)/ В.А. Максимович, В.С. Ивко // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: Материалы XI Международного научного конгресса. / В.А. Максимович. – Минск, 10-12 октября 2007. – С. 164-166.

5. Максимович, В.А. Анализ чемпионата мира греко-римской борьбе в г. Москве и особенности этапов отбора на XXX Олимпийские игры-2012 в г Лондоне. / В.А. Максимович, В.С. Ивко, В.А. Поленский, О.Р. Михалович // Мир спорта. – Минск, 2011. – №2(43). – С. 3-12.

6. Максимович, В.А. Итоги чемпионата мира 2007 года по греко-римской борьбе и перспективы подготовки сборной команды Республики Беларусь к Олимпийским играм в Пекине / В.А. Максимович // Мир спорта. – Минск, 2007. – №4(29). – С. 93-98.

7. Максимович, В.А. Стратегия подготовки национальной сборной команды Республики Беларусь по греко-римской борьбе к XXX летним Олимпийским играм в Лондоне на основе анализа чемпионатов Европы и мира прошедшего олимпийского цикла / В.А. Максимович, В.С. Ивко, С.К. Городилин // Мир спорта. – Минск, 2012. – №2(47). – С. 7-16.

УДК 796.92:519.86(476)

МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА ОСНОВЕ ДАННЫХ СПОРТИВНЫХ GPS-ЧАСОВ О РЕЛЬЕФАХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ТРАСС

Е.В. Бурлакова

УО «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова» (Республика Беларусь, г. Могилев, ул. Ленинская, 35.
e-mail: tmfv@tut.by)

Аннотация. В статье описывается значимость подготовки спортсменов в условиях приближенным к соревновательным. Важность характеристик лыжных трасс, и особенности подбора мест проведения учебно-тренировочных сборов.

Ключевые слова: моделирование, процесс подготовки, лыжники-гонщики, спортивные часы, GPS-система, соревновательная трасса.

SIMULATION OF THE PROCESS OF TRAINING SKIERS-RACERS BASED ON DATA OF SPORTS GPS-CLOCK ON THE RELIEFS OF COMPETITIVE TRACES

Y.V. Burlakova

El «Mogilev State University named after A.A. Kuleshov» (Belarus, Mogilev, 212033, 35, Leninskayast.; tmfv@tut.by)

Summary. The article describes the importance of training athletes in conditions close to the competitive. Importance of the characteristics of ski trails, and the peculiarities of the selection of places for conducting training camps.

Key words: moderation, training process, skiers-racers, sports clock, GPS-system, competitive track.

Напряженная деятельность высококвалифицированного лыжника гонщика требует постоянного наблюдения за функционированием его систем организма, а также создания условий, в которых можно достичь оптимального соотношения работы организма и дозирования нагрузки. В настоящее время у тренера и спортсмена имеется уникальная возможность оперативно и качественно отслеживать и корректировать, а также моделировать тренировочные нагрузки приближенные к соревновательным условиям с помощью пульсометров.

Современные спортивные часы, являются неотъемлемым атрибутом экипировки каждого лыжника, который заинтересован в получении

нии высокого спортивного результата. Благодаря монитору сердечного ритма можно анализировать и контролировать протекание тренировочного процесса в непрерывном режиме. Многие из современных часов спортсменов, обладают функцией GPS отслеживания тренировочных и соревновательных трасс, что дает возможность моделирования процесса подготовки лыжников-гонщиков на основе полученных данных (маршрутов).

Как правило, основные старты сезона приходятся в большинстве случаев в одних и тех же местах, что связано с критериями, которым отвечают расположение данных мест, к ним относятся такие требования как: удобство расположения; если говорить о высоких рангах соревнований, то нельзя обойтись и без коммерческих целей, массовость и т.д. Но, будь то, это республиканские либо международные соревнования, всегда имеется официальный календарь соревнований, которым можно воспользоваться с целью ориентации и направленности подготовки к тем или иным соревновательным условиям, а в нашем случае - рельефа, перепада высот, и прочих особенностей трассы. За счет данной информации можно подобрать наиболее благоприятное место проведения учебно-тренировочных сборов, за счет чего подготовительный период будет проведен с более эффективным течением тренировочного процесса.

С учётом имеющегося прибора можно произвести анализ трассы, учитывая, где располагается данное место, среднегорье либо высокогорье, если вывести кривую, то мы видим уровень перепадов высот, количество и протяженность подъемов и спусков, их извилистость, т.е. насколько сложна трасса. И на основе вышеизложенных данных, имеется возможность смоделировать маршрут, который будет приближен к выдвинутым требованиям трассы на основных стартах, а именно подобрав расположение, и рельеф трассы схожий с соревновательными условиями.

Также следует отметить, что кроме рельефа трассы, есть возможность отслеживания скорости её прохождения. Учитывая особенности трассы с наложением скорости, тренер-преподаватель, спортсмен может производить анализ с учётом всех особенностей, и специфики как определенных участков, так и прохождения всей дистанции в целом. И на основании данных моделировать тренировочный процесс, что еще более эффективно будет влиять на подготовку к основному старту.

Таким образом, с помощью различных функций пульсометра можно повысить эффективность планирования тренировочного процесса. Построить его в условиях приближенных к соревновательной обстановке, что по-нашему мнению будет способствовать наиболее эффек-

тивному протеканию процесса подготовки, в более благоприятных для организма условиях максимально адаптированных в соревновательным.

ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

2. Кучерова, А.В. Проблемы и перспективы подготовки лыжников гонщиков / А. В. Кучерова // Итоги научных исследований ученых МГУ имени А. А. Кулешова 2016 г. : материалы научно-методической конференции, 25 января – 1 февраля 2017 г. / под ред. Е. К. Сычковой. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2017. – С. 257 – 260.

3. Лаборатория спортивной адаптологии профессора Селуянова [Электронный ресурс] / <http://prosportlab.com/works/adaptology>

УДК 796.325;796:61

АДАПТАЦИЯ ОРГАНИЗМА ВОЛЕЙБОЛИСТОК ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫМ НАГРУЗКАМ

Н.С. Венцковская, М.И. Лис

УО «Гродненский государственный медицинский университет» (Республика Беларусь, г. Гродно, ул. Горького, 80, e-mail: fdp@grsmu.by)

Аннотация. В статье отображены результаты исследования особенностей использования биоэнергетических резервов организма волейболисток, а также их оценка взаимосвязи с показателями физической работоспособности.

Ключевые слова: адаптация, нагрузки, аэробные резервы, волейбол.

ADAPTATION OF THE ORGANISM OF THE VOLLEY-PLAYER AT THE PREPARATION FOR COMPETITIVE LOADS

N.S. Ventskovskaya, M.I. Lis

"Grodno State Medical University" (Republic of Belarus, Grodno, Gorky str., 80, e-mail: fdp@grsmu.by)

Annotation. The article shows the results of the study of the peculiarities of using bioenergetic reserves of volleyball players, as well as their evaluation of the relationship with the indicators of physical working capacity.

Key words: adaptation, loads, aerobic reserves, volleyball.

В настоящее время в спорте физические нагрузки по степени воздействия на организм достигают иногда предельных объемов, что обусловило лимитирующий рост эффективности подготовки. Использование в учебно-тренировочном процессе физических нагрузок различной степени воздействия требует от тренера знания не только технико-тактических возможностей спортсмена, но и уровня резервных функционально-адаптационных возможностей.

Недостаток информации о функциональной переносимости тренировочных нагрузок, порой отсутствие со стороны тренера необходимости должного контроля за физической подготовкой и управление ею приводит к снижению качества подготовки спортсменов.

В связи с этим изучение становления спортивного мастерства в зависимости от уровня функциональных возможностей волейболисток является актуальной проблемой.

Управление функциональной подготовкой волейболистов возможно через создание тренером комплекса знаний о методах контрольных испытаниях, позволяющих определить уровень функциональных резервов организма. Важными показателями при выполнении физических нагрузок различной направленности у волейболистов являются:

- 1) особенности адаптации сердечно-сосудистой, дыхательной систем и крови;
- 2) определение биоэнергетических характеристик механических действий (нападение, блок, подача мяча, защита), игры в целом;
- 3) тренировочные нагрузки по объему и интенсивности, биоэнергетической направленности, способные вызывать рост функциональных возможностей организма.

Комплексная разработка банка данных позволит тренеру целенаправленно управлять функциональной подготовленностью волейболистов [1].

Следует отметить, что функциональная подготовка имеет важное значение в системе спортивной подготовки, так как является ключевым звеном в технико-тактической подготовке волейболисток. Недостаточный уровень функциональной подготовленности волейболисток ограничивает проявление физической работоспособности, что требует их оценки в процессе спортивной подготовки [2].

Целью нашего исследования является изучение особенностей использования биоэнергетических резервов организма волейболисток и оценить их взаимосвязи с показателями физической работоспособности.

Методика исследования. В работе нами применялись физиологические (определение МПК, гликолитических, алактатных резервов) и

педагогические (эффективность выполнения нападающих ударов и блока) методы исследования.

Физиологические и педагогические исследования показателей проверялись нами в действиях учебно-тренировочного и соревновательного процесса.

Математико-статистическая обработка полученных данных производилась с помощью программы Statistica.

Результаты исследования. Проведенный анализ показал, что уровень МПК в начале учебно-тренировочного занятия в группе волейболисток установлен 56,2 мл/мин/кг, с индивидуальными колебаниями от 50 до 66,5 мл/мин/кг. Полученные данные указывают на отсутствие контроля за функциональной подготовленностью, так к началу учебно-тренировочного занятия 23% волейболисток имели низкий уровень аэробных возможностей. Так анализ расчета коэффициента корреляции между показателями МПК и выигранными и проигранными очками в играх установлена положительная зависимость $r=0.53$ ($p < 0,05$).

Исследование гликолитических резервов в период учебно-тренировочных занятий волейболисток указывает на разные их процентное использование, которое колеблется от 9 до 15%. Установлена корреляционная зависимость ($r=0.51$; $p < 0,05$) между уровнем снижения гликолитических реакций и успешностью в выигранных партиях.

Анализ количества точных действий на блоке указывает на недостаточный уровень подготовки (от 20,5 – 27,2% до 34,2–40,4%).

Количество эффективных действий волейболистками в нападении составило от 55,6% до 80,4%.

Так количество точных действий у волейболисток меньше со слабым соперником. Следует отметить низкий уровень количества действий в первый день игр – 7,5 в нападении, во второй – 21,5, в третий – 27.

Выводы:

В результате проведенного исследования выявлено, что аэробные резервы снижаются в конце учебно-тренировочного занятия, к концу игр по 7,5%, гликолитические – на 13,7% и алактатные – на 16,5% ($p < 0,05$).

Установлено, что у волейболисток опытной группы эффективность нападающих действий выше, чем блокирующих в 1,2–2,5 раза. Так с первого на второй день игр была отмечена высокая эффективность нападающих ударов, в то время как в третий день она снизилась в 2 раза, что указывает на развитие утомления к концу игр.

ЛИТЕРАТУРА

1. Демиденко, О.В., Назаренко, Л.Д. Моделирование учебно-тренировочного процесса по подготовке волейболистов массовых разрядов // Личность в физической культуре – физическая культура личности: Материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции. - Оренбург, октябрь 2006 г. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2006. – С.85-92.
2. Железняк, Ю.Д. Волейбол. У истоков мастерства / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский. – М.: Издательство «Гранд», 1998. – 324 с.

УДК 796.82

ДИАГНОСТИКА КОМПЛЕКСНОГО СОСТОЯНИЯ ТРЕНИРОВАННОСТИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

С.К. Городилин¹, В.В. Григоревич², А.С. Гурин³

¹ УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» (Республика Беларусь, г. Гродно, ул. Захарова,32, e-mail: gorodilin_sk@grsu.by)

² УО «Гродненский государственный медицинский университет» (Республика Беларусь, г. Гродно, ул. Горького,2/2, e-mail: sport-grsmu@mail.ru)

³ УСУ «СДЮШОР №4» г. Гродно (Республика Беларусь, г. Гродно, ул. Горького,6, e-mail: Guru-sansei2013@yandex.by)

Аннотация. В статье представлены данные оперативного контроля, показатели физического состояния, уровня адаптации к физическим нагрузкам, комплексного состояния тренированности, энергетического обеспечения, психоэмоционального состояния организма высококвалифицированных борцов греко-римского стиля высокой квалификации в рамках годичного цикла подготовки.

Ключевые слова: Общая физическая подготовка, спортивная тренированность, специальная физическая подготовка. Учебно-тренировочный процесс.

DIAGNOSTICS OF THE COMPLEX STATE OF TRAINING OF THE HIGH-QUALIFICATION GRECO-ROMANIAN STEEL WRESTLERS IN THE YEAR TRAINING CYCLE

S.K. Gorodilin¹, V.V. Grigorevich², A.S.Gurin³

¹ "Grodno State University named after Yanka Kupala" (Republic of Belarus, Grodno, Zakharova str., 32, e-mail: gorodilin_sk@grsu.by)

² "Grodno State Medical University" (Republic of Belarus, Grodno, Gorkogo str., 2/2, e-mail: sport-grsmu@mail.ru)

³ USU "SDYUSHOR №4", Grodno (Republic of Belarus, Grodno, Gorkogo str., 6, e-mail: Guru-sansei2013@yandex.by)

Annotation. The article presents the data of operational control, indicators of the physical state, level of adaptation to physical loads, the complex state of fitness, energy supply, and the psycho-emotional state of the organism of highly qualified Greco-Roman style wrestlers in the framework of a one-year training cycle.

Keywords: General physical training, sports training, special physical training. Training process.

Эффективность управления учебно-тренировочным процессом высококвалифицированных борцов греко-римского стиля во многом обеспечивается применением рациональной программы комплексной диагностики подготовленности спортсменов, которая позволяет получать оперативную информацию о состоянии тренированности спортсменов в течении годичного цикла тренировок.

Для оценки и анализа физического состояния, уровня адаптации к физическим нагрузкам, тренированности, энергетического обеспечения, психоэмоционального состояния и «спортивной формы» борцов греко-римского стиля высокой квалификации в рамках годичного цикла нами использовался

программно-аппаратный комплекс Омега-С.

«Омега-С» помогает тренеру и спортивному врачу контролировать показатели физического и функционального состояния спортсменов, прогнозировать достижение и поддержание высокой спортивной формы на протяжении всего соревновательного периода. Динамическое наблюдение за спортсменами с помощью системы «Омега-С» на протяжении всего сезона позволяет существенно повысить эффективность тренировок. При постоянном контроле как физического, так и функционального состояния спортсменов могут быть созданы новые уникальные методики индивидуального подбора интенсивности и длительности физических нагрузок.

«Омега-С» позволяет в режиме экспресс-контроля определять: уровень адаптации спортсмена к физическим нагрузкам; степень тренированности спортсмена; уровень энергетического обеспечения физических нагрузок; текущее психоэмоциональное состояние; интегральный показатель «спортивной формы».

В режиме динамического наблюдения контролировать изменения показателей физического состояния спортсменов: в период проведения предсезонной подготовки; в соревновательный период; в период реабилитации после спортивных травм; при проведении поддерживающих и корригирующих медикаментозных и физиотерапевтических мероприятий, а также при групповых обследованиях отбирать наиболее подготовленных на данный момент спортсменов, оценивать перспективы улучшения, поддержания или ухудшения спортивной формы; формировать группы спортсменов по уровню физической подготовки; выявлять «внезапные», немотивированные снижения функциональных показателей, являющиеся следствием возможного нарушения спортивного режима.

Особенности системы: для получения всей необходимой информации достаточно регистрации ЭКГ в любом стандартном отведении в течение 5 минут. Спортсмен может находиться в положении сидя или лежа.

Ритмы головного мозга выделяются из сигнала ЭКГ, регистрируемого в широкой полосе частот. Ввод электроэнцефалограммы не требуется.

Контроль показателей физического состояния осуществляется непосредственно в процессе записи ЭКГ.

Для определения показателя саморегуляции и проведения коррекции психоэмоционального состояния спортсмена применяется режим биологической обратной связи.

Оценка и анализ физического состояния борцов греко-римского стиля могут оказать помощь в отборе более функционально подготовленных спортсменов к различным соревнованиям.

Борцов с высокой работоспособностью характеризует более быстрое восстановление ЧСС после физической нагрузки, высокое функциональное состояние.

У спортсменов с низкой работоспособностью более высока степень риска возникновения перетренированности в связи с низкими резервными возможностями.

Следовательно, средства контроля, используемые для получения информации о состоянии борца, эффективного планирования и выбора стратегии тренировочного процесса, должны отражать уровень физического развития и функционального состояния организма. При этом показатели должны быть информативными и в то же время технически несложными, а получение и обработка результатов не должны требовать больших временных затрат.

Данные полученные в ходе нашего исследования помогут тренерам выстраивать тренировочный процесс таким образом, чтобы максимально оптимизировать его, составляя пары исходя из данных работоспособности на данный момент.

Это поможет не только повысить производительность тренировки, но также и снизить риск травмирования спортсменов.

Изучение функционального состояния организма спортсменов является одной из важнейших задач построения учебно-тренировочного процесса. Информация о нем необходима для оценки состояния здоровья, выявления особенностей деятельности организма, связанных со спортивной тренировкой, и для диагностики уровня тренированности.

В процессе систематической спортивной тренировки развиваются функциональные приспособительные изменения в работе сердечно-сосудистой системы, которые подкрепляются морфологической перестройкой аппарата кровообращения и некоторых внутренних органов. Комплексная структурно-функциональная перестройка сердечно-сосудистой системы обеспечивает ее высокую работоспособность, позволяющую спортсмену выполнять интенсивные и длительные физические нагрузки.

Наиболее важны для спортсменов структурно-функциональные изменения систем кровообращения и дыхания. Деятельность этих систем при физической нагрузке строго координируется нейрогуморальной регуляцией, благодаря чему функционирует, по существу, единая система транспорта кислорода в организме, которую обозначают еще как прогнозировать достижение пика спортивной формы и поддерживать её на протяжении всего соревновательного периода.

Динамическое наблюдение за спортсменами с помощью системы «Омега-С» на протяжении всего сезона позволяет существенно повысить эффективность тренировок, добиться снижения риска травматизма и возникновения заболеваний не допускать к соревнованиям спортсменов, в случае если существует угроза внезапной остановки сердца, что позволит предотвратить смерть спортсмена во время соревнований

В процессе исследования для оценки и анализа физического состояния борцов греко-римского стиля высокой квалификации определялись следующие показатели: рост (см), вес (кг), спирометрия (мл), динамометрия (кг), становая тяга (кг), МПК (мл/мин/кг), окружность груди на вдохе (см), окружность груди на выдохе (см), размах (см), а также уровень Hb в крови (г/л)

Обследование оценивает такие показатели как: А – Уровень адаптации к физическим нагрузкам; В – Уровень тренированности орга-

низма; С – Уровень энергетического обеспечения; D – Психоэмоционального состояния, а также интегральный показатель health.

Статистический анализ выявил достоверную статистическую взаимосвязь обследуемых показателей с динамикой спортивных достижений борцов в годичном цикле. Динамический мониторинг учебно-тренировочного процесса борцов греко-римского стиля высокой квалификации на основе применения средств оперативного контроля состояния уровня тренированности позволяет корректировать средства подготовки и оптимизировать тренировочные нагрузки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мартиросов, Э.Г. Морфофункциональная организация и спортивные достижения борцов высокой квалификации, автореф. дис. . канд. лед наук: 13.00.04. ВНИИФЖ/Э Г. Мартиросов. - М . 1968. - 32 с.) .
2. Станков, А.Г. Индивидуализация подготовки борца / А.Г. Станков, В.Н. Климин, И.А. Письменский. - М.: ФиС, 1979. - 186 с.
3. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие в 4-х кн. Кн. II - Кинезиология и психология - М.: Советский спорт, 1998 г. - 279 с.) .
4. Туманян, Г.С. Спортивная борьба. Планирование и контроль: учеб, пособие / Г.С. Туманян,- М.: Сов. спорт, 2000. - 383 с.
5. Шахлай А.М. Совершенствование специальной выносливости борцов высшей квалификации. - Минск, 1998. - 82 с.

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ПРОТЕКАНИЯ ФАЗ ЛЕГКОГО И ГЛУБОКОГО СНА У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ПОСЛЕ НАГРУЗОК СРЕДНЕЙ И ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

А.В. Кучерова, В.В. Шутов, Ю.Ю. Кучеров

УО «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова» (Республика Беларусь, г. Могилев, ул. Ленинская 35, e-mail: a_kucherova@tut.by)

Аннотация. В статье анализируются результаты наблюдений за фазами сна у спортсменов лыжников-гонщиков. Описываются примеры протекания основных фаз легкого и глубокого сна после нагрузок средней и высокой интенсивности. Отмечается особая значимость дифазного сна в период тренировочных сборов.

Ключевые слова: сон, спортсмен лыжник-гонщик, фазы сна, восстановление, пульсометр.

PECULIARITIES OF FACING THE PHASE OF EASY AND DEEP SLEEP AT RACING RACERS AFTER LOADS OF MEDIUM AND HIGH INTENSITIVITY

A.V. Kucherova, V.V. Shutov, Yu.Yu. Kucherov

«The Mogilev State University named after A.A. Kuleshov » (Republic of Belarus, Mogilev, Leninskaya str., 35, e-mail: a_kucherova@tut.by)

Annotation. The article analyzes the results of observations of sleep phases in athletes of skiers-racers. Examples of the course of the main phases of light and deep sleep after loads of medium and high intensity are described. There is a special significance of diphasic sleep during training sessions.

Keywords: dream, athlete skier-racer, sleep phase, recovery, heart rate monitor.

Сон является естественной потребностью человека, основной жизненно необходимых биологических процессов. Для спортсменов сон является, не менее важным аспектом тренировочного процесса, чем физическая нагрузка и спортивное питание. Так как сон является основным средством восстановления после тренировок во время которого восполняется энергетический запас, восстанавливается баланс физиологических и биологических обменных процессов и нервной системы. Следовательно, информация о том, сколько времени спортсмен должен отводит на сон в режиме дня и его качество, является ценной информацией для планирования тренировочного процесса.

Целью нашего исследования явилось изучение продолжительности быстрого и медленного сна спортсменов лыжников-гонщиков с помощью пульсометров Garmin Fenix 5X.

Общеизвестно, что человеку необходимо спать не менее 8-ми часов в сутки, а спортсмен тратит энергии в несколько раз больше чем обычный человек. Следовательно, возникает вопрос, необходимо ли спортсмену спать больше и каково должно быть качество его сна.

Анализ некоторых научных исследований связанных с изучением сна у спортсменов показал, что высококвалифицированные спортсмены спят 10-12 часов в сутки, а в дни соревнований или после высокой интенсивной нагрузки спят еще дольше. Вообще режим дня спортсмена лыжника в обязательном порядке должен включать сон после первой тренировки, при двухразовых тренировках в день. Если, не соблюдать режим сна, во время сборов то метаболизм может снизиться на 30% и увеличится угроза истощения на 11%. Аналогичные исследования, проведенные с пловцами показали, что от полноценного регуля-

ного сна зависит скорость стартовой реакции на 17% [1]. Такие внушительные цифры, информирующие о различии в спортивных реакциях выпавшихся и не выпавшихся спортсменов, подчеркивают важность сна в спорте.

С точки зрения физиологических процессов организма во сне повышается анаболизм и понижается катаболизм. Это особенно важно при проведении силовых тренировок направленных на увеличение количества миофибрилл в медленных или быстрых мышечных волокнах, так как все процессы построения мышечной ткани происходят именно во сне. Следовательно, сон является анаболическим средством для восстановления. В норме сон протекает циклически и имеет определенную структуру. В одном цикле сна ученые выделяют медленную и быструю фазу сна, в общей сложности, которая занимает 80-100 минут. Физиологи считают полноценным сном, в котором прошло 4-6 полных фаз сна. Следовательно, по данным пульсометра можно определить был ли сон полноценным или нет.

В нашем исследовании у испытуемых снимались показания пульсометра в течении суток на протяжении очередного сбора по подготовке к соревнованиям. Фиксировались данные о состоянии бодрствования и состояния сна. Также регистрировались показатели ЧСС во сне и в условиях тренировочного процесса. Анализ полученных данных подтвердил наше положение, что сон действительно является очень мощным восстановительным средством. При его недостатке отмечается состояние недовосстановления у испытуемых спортсменов. Такое состояние наблюдалось после высокоинтенсивных тренировочных нагрузок, при отсутствии сна во второй половине дня. В нашем исследовании мы приводим два примера. В первом можно наблюдать полноценный сон, в котором насчитывается 7 полных фаз. Это свидетельствует о том, что в данном случае спортсмен практически восстановился во сне. Это подтвердили показатели пульса измеренного в состоянии покоя при пробуждении спортсмена. Можно сказать, что тренировочный процесс в данном случае не нуждается в каких либо корректирующих действиях и режим дня с учетом времени потраченного на восстановительный сон вполне оправдывает результат.

Во втором мы наблюдаем пример неполноценного сна, который состоит из 2 –х фаз, что свидетельствует о том, что сон спортсмена во время ночного отдыха не прошел даже минимума фазного сна, который необходим для восстановления. Учитывая, что в период бодрствования находился в состоянии высокой напряженности и ему следует использовать дополнительно несколько часов так называемого полифазного сна. Полифазным сном или многофазным принято считать

такой режим сна, при котором сон делится на несколько фаз на протяжении суток. В отличие от однофазного сна, когда человек спит один раз за сутки, при полифазном сне возможно несколько отходов ко сну, от двух до шести, а именно «Biphasic» - бифазный (двухфазный) сон, иногда такой сон называют сиестой, сон длится 6-7 часов, а далее короткий сон днем – 20-60 минут [2]. В практике лыжных гонок особенно в зимний период спортсмены в своем режиме дня используют обычно бифазный сон, что является одним из факторов улучшения восстановления.

Этот фактор необходимо учитывать, особенно если тренировочный процесс осуществляется вне учебных сборов в условиях стационара, а в условиях тренировок в ДЮСШ. Это можно наблюдать, когда спортсмен после тренировочного занятия тратит некоторое время для перемещения домой или в школу. В этом случае у спортсмена отсутствуют условия, в которых можно восполнить свои энергетические ресурсы с помощью сна. Это является довольно актуальной проблемой особенно для тех спортсменов, у которых в тренировочном режиме имеется две тренировки в день. Как правило, такое состояние недо восстановления рано или поздно отрицательно отразится на спортивном результате.

Выводы Структура сна является очень сложным и важным процессом для спортсмена, требующего постоянного наблюдения. Процессы изучения сна у спортсменов с помощью современных приборов позволяют частично выявлять некоторые закономерности. Однако полностью изучить все функции сна и его влияние на организм задача очень сложная, но актуальная. Наше исследование подтвердило лишь малую долю информации о важности сна для спортсмена с точки зрения его восстановительной функции.

ЛИТЕРАТУРА

1. Насколько важен сон для спортсменов [Электронный ресурс] / <http://kakkobog.ru/naskolko-vazhen-son-dlya-sportsmenov>
2. Полифазный сон в спорте [Электронный ресурс] / <http://youiron.ru/polifaznyy-son-v-sporte>

**ВЛИЯНИЕ НЕДЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛОВ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА НА ФИЗИЧЕСКУЮ
ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ
ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

М.И. Лис, Н.С. Венцковская

УО «Гродненский государственный медицинский университет»
(Республика Беларусь, г. Гродно, ул. Горького, 80, e-mail: fdp@grsmu.by)

Аннотация. В статье отображены результаты исследования эффективности недельных микроциклов подготовительного периода на уровень физической подготовленности и работоспособности волейболистов.

Ключевые слова: микроцикл, физическая подготовленность, физическая работоспособность.

**INFLUENCE OF WEEKLY MICROCYCLES OF PREPARATORY
PERIOD ON PHYSICAL PREPAREDNESS AND OPERABILITY OF
VOLLEIBOLISTS**

ML Lis, N.S. Ventskowsky

"Grodno State Medical University" (Republic of Belarus, Grodno, Gorky str., 80, e-mail: fdp@grsmu.by)

Annotation. The article shows the results of the study of the effectiveness of weekly microcycles of the preparatory period on the level of physical preparedness and efficiency of volleyball players.

Key words: microcycle, physical readiness, physical working capacity.

В тренировочном процессе большое значение придается проблемам подготовки спортсменов к основным соревнованиям года. Такой интерес к ним связан с объективным приростом выполняемой физической работы, что неизбежно входит в противоречие с другими сопутствующими компонентами тренировочной нагрузки. Безусловное увязывание системы тренировки спортсменов со специфическими требованиями вида спорта, конкретной соревновательной дисциплиной выразились в резком увеличении прикладной и особенно специальной физической подготовки.

Актуальность рассмотрения данной проблемы объясняется тем, что в достаточно обширной научной, методической и популярной литературе по волейболу этому вопросу не уделяется должного внимания. Эта проблема является одной из важнейших, потому что существенно

возросли объемы тренировочной нагрузки, что остро поставил вопрос ее рационального размещения в рамках годичного цикла и его отдельных этапов. Вместе с тем стала очевидной необходимость критической оценки механического наращивания объемов, как сомнительному способу повышения эффективности тренировки [1].

Волейбол является видом спорта требующим скоростно-силовой подготовки, которая характеризуется умением волейболиста рационально перестраивать двигательную деятельность в сжатые временные сроки используя упражнения, требующие мгновенного реагирования на внезапно меняющуюся ситуацию. Способностью выполнять скоростные и силовые двигательные действия из различных исходных положений, быстрых ответных действий и движений, ранее не изучаемых спортсменом. При выполнении технических приемов, которые сами по себе являются скоростно-силовыми двигательными действиями, с точки зрения взаимодействия с мячом, а также постоянным изменением скорости и темпа движений [2].

Проводимые исследования в основном направлены на подготовку квалифицированных волейболистов (Ю.Н. Клещев, 2004; Ю.Д. Железняк, 1998 [4]; А.В. Беляев, 2005) [2] и недостаточно затрагиваются вопросы, касающиеся построения микроциклов подготовительного периода спортивной подготовки в волейболе.

Целью исследования явилось определение эффективности недельных микроциклов подготовительного периода волейболистов на их уровень физической подготовленности и работоспособности.

Методика исследования. Исследование проводилось в течение 5 месяцев. Время начала исследования было выбрано с учетом отсева в группах, поскольку количество юношей в группах начальной подготовки стабилизируется после 2-х месяцев учебно-тренировочных занятий. В исследовании приняли участие учащиеся ОСДЮШОР тн. Сапег (1-2 разряд) 2-3 годов обучения группы спортивного совершенствования. Опытные группы (КГ (n=12), ЭГ (n=12)) формировались на основе уже сложившихся групп спортивной подготовки занимающихся волейболом.

Опираясь на результаты сравнительного анализа технико-тактической оснащенности на различных этапах развития волейбола и физической подготовленности волейболистов опытных групп, были разработаны микроциклы для основного тренировочного макроцикла.

За основу в подготовке был принят недельный тренировочный микроцикл. Нагрузка в микроцикле распределялась неравномерно. Наиболее нагрузочными являлись первые три дня микроцикла (понедельник, вторник, среда). В четверг проводилась только одна часовая

тренировка, на которой занимались различными спортивными играми. В пятницу проводилось две тренировки, сходные по структуре и содержанию с теми, проводились во вторник. В вечерней тренировке в пятницу моделировались игровые ситуации с учетом особенностей предстоящего соперника.

Таким образом, недельный микроцикл общеподготовительного этапа можно условно разделить на два с соотношением 3:1 и 2:1 с максимальной кумулятивной нагрузкой в первой трехдневке. Данная структура микроциклов на общеподготовительном этапе, по нашему мнению, являлась наиболее оптимальным вариантом предстоящей подготовки. При определении содержания отдельных тренировочных занятий мы исходили из положения о том, чтобы в процессе подготовки развивались все компоненты физической подготовленности волейболистов. Причем перерыв между развитием одного двигательного качества не должен превышать более 48 часов, чтобы не снижался тренировочный эффект от занятий.

Во всех вариантах микроциклов по вторникам проводились тренировочные занятия с направленностью ОФП и СФП. На этих занятиях выполнялись упражнения силовой направленности (в тренажерном зале), скоростно-силовой направленности и упражнения, направленные на повышение лактатной и алактатной работоспособности. Выполнение упражнений силовой направленности, по нашему мнению, должны способствовать лучшему восстановлению.

Результаты исследования. За время проведения исследования было отмечено изменение всех показателей физической подготовленности и работоспособности у волейболистов опытных групп (Таблицы 1 и 2).

Таблица 1 – Динамика исследуемых показателей волейболистов КГ

Контрольные испытания	До исследования	После исследования	Достоверность	
	$\bar{X} \pm S_x$	$\bar{X} \pm S_x$	t	p
Челночный бег 3x12 м	14,37±0,31	13,92±0,28	1,07	>0,05
Челночный бег 6x6 м	18,24±0,36	17,65±0,31	1,25	>0,05
Поднимание туловища	25,83±0,99	30,58±1,20	-3,36	<0,05
Метание набивного мяча из-за головы	14,57±0,47	16,23±0,44	-2,33	<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

Анализ показателей скоростно-силовой подготовки волейболистов указывает на то, что за время проведения основного исследования произошли достаточно существенные изменения в показателях. Из таблицы 2 видно, что превалирует по большинству показателей ЭГ, что указывает на положительное влияние недельных микроциклов подготовительного периода.

Таблица 2 – Динамика исследуемых показателей волейболистов ЭГ

Контрольные испытания	До исследования	После исследования	Достоверность	
	X±Sx	X±Sx	t	p
Челночный бег 3x12 м	14,23±0,27	13,83±0,26	1,06	>0,05
Челночный бег 6x6 м	18,13±0,35	17,48±0,32	1,36	>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
Тест на прыжковую выносливость	29,50±1,12	33,08±1,18	-2,20	<0,05
Тест на скоростную силу	29,26±0,72	32,25±0,73	-2,42	<0,05
PWC ₁₇₀	676,92±11,65	732,56±12,91	-2,21	<0,05

Анализ результатов проведенного исследования свидетельствует о том, что внедрение недельных микроциклов подготовительного периода в учебно-тренировочный процесс будет способствовать повышению уровня физической подготовленности и работоспособности студентов-волейболистов. Так, в ЭГ достоверно значимые изменения были отмечены в показателе физической работоспособности (PWC₁₇₀) (p<0,05), физической подготовленности по следующим показателям: поднимание туловища; метание набивного мяча из-за головы; тест на прыжковую выносливость; тест на скоростную силу (p<0,05).

Планирование основного тренировочного макроцикла волейболистов следует разрабатывать с учетом предстоящих соревнований. Построение микроциклов подготовительного периода должно быть ориентировано на микроциклы соревновательного периода. Параметры упражнений интегральной направленности должны быть максимально приближены к параметрам соревновательной деятельности с учетом различий по игровым амплуа.

ЛИТЕРАТУРА

3. Алабин, В.Г., Алабин, А.В., Бизин, В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов: Учебное пособие. – Харьков: Основа, 1993. – 243 с.
4. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры / А.В. Беляев. 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.: ил.

5. Демиденко, О.В., Назаренко, Л.Д. Моделирование учебно-тренировочного процесса по подготовке волейболистов массовых разрядов // Личность в физической культуре – физическая культура личности: Материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции. - Оренбург, октябрь 2006 г. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2006. – С.85-92.

6. Железняк, Ю.Д. Волейбол. У истоков мастерства / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский. – М.: Издательство «Гранд», 1998. – 324 с.

УДК 612.821:796

АНАЛИЗ СЕНСОМОТОРНОГО РЕАГИРОВАНИЯ ФУТБОЛИСТОК В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Н.О. Мартусевич, А.И. Выговская

УО «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова» (Республика Беларусь, г. Могилев, ул. Ленинская, 35, 212030, e-mail: om27@tut.by)

Аннотация. Исследование психофизиологического состояния (анализ скорости реакции на световые сигналы, в том числе и в условиях помех) футболисток является важным показателем уровня физической и психической подготовки спортсмена. Анализ индивидуальных особенностей сенсомоторного реагирования спортсменок позволяет определиться с игровым амплуа, выявить развитие перетренированности на раннем этапе, а также индивидуализировать тренировочный процесс.

Ключевые слова: зрительно-моторные реакции, адаптация, спорт.

ANALYSIS OF SENSORIMOTOR REACTION OF FEMALE FOOTBALL PLAYERS IN THE PERIOD COMPETITION

N.O. Martusevich, A.I. Vyhovskaya

Mogilev State University named after A.A. Kuleshov (35 Leninskaya str., Mogilev, Republic of Belarus 212030, e-mail: om27@tut.by)

Annotation. The study of the psychophysiological state (analysis of the speed of reaction to light signals, including conditions of interference) of female football players is an important indicator of the level of physical and mental preparation of the athlete. The analysis of individual features of the sensorimotor response of athletes enables to determine the playing role, to reveal the presence of overtraining at an early stage, and also to individualize the training process.

Key words: visual-motor reactions, adaptation, sports.

Оптимальное функциональное состояние ЦНС является необходимым условием продуктивной деятельности в экстремальных условиях, к которым относится и спорт. Психофизиологическое тестирование дает информацию о становлении спортивной формы и позволяет индивидуализировать подготовку спортсмена на различных этапах. В частности, анализ устойчивости и концентрации внимания, показал, что эти факторы играют значительную роль в формировании психической готовности к соревновательной деятельности [3]. Однако все показатели функционального состояния ЦНС имеют свою специфику в зависимости от вида спорта, возраста спортсмена и этапа подготовки [1].

Целью исследования явилось изучение индивидуального психофизиологического статуса футболистов в зависимости от игрового амплуа.

Объектом обследования были 10 профессиональных футболистов 20-22 лет Могилёвского футбольного клуба «Надежда». Исследование проводилось в соревновательном периоде подготовки перед игрой. Работа проводилась с использованием компьютерного комплекса для психофизиологического исследования «НС-Психотест» (фирма «НейроСофт» г. Иваново).

Исследования, полученные при проведении теста «Реакция выбора» (РВ), который, в частности, предназначен для оценки подвижности нервных процессов было выявлено, что наилучшее время реакции показали испытуемые №1 (полузащитник) и №9 (защитник). При появлении сигнала обследуемый должен как можно быстрее нажать на соответствующую кнопку, стараясь при этом не допускать ошибок (ошибками считаются преждевременное нажатие кнопки и пропуск сигнала). Следует также отметить, что у этих игроков были достаточно низкие показатели времени ПЗМР. Это указывает на высокие скоростные способности данных спортсменов, что является существенным преимуществом в такой командной игре, как футбол. Так как основная задача игроков данных амплуа (полузащитник и защитник) – обеспечить защиту ворот от атакующей команды посредством перехвата, отбора и подбора мяча. Также у обследуемых №1, №5 и №7 (полузащитники) оказались наименьшие значения среднеквадратичного отклонения и коэффициента точности Уиппла. Это свидетельствует о высокой стрессоустойчивости данных игроков, т.к. они отличались стабильными результатами при проведении тестирования (низкие значения среднеквадратичного отклонения по сравнению с другими членами команды) и допустили небольшое количество ошибок при выполнении задания,

которое предполагает выполнение выбора, что является дополнительным стрессовым фактором.

Реакция на движущийся объекты (РДО), как и реакция выбора, относится к классу сложных зрительно-моторных реакций, так как содержит выбор момента, когда необходимо точно и быстро ответить на предъявляемый сигнал. В основе реакции на движущийся объект лежит умение постоянно удерживать его в поле зрения, определять пространственные и временные параметры перемещения объекта и оперативно подбирать адекватные движения-ответы. При помощи РДО оцениваются точность реагирования, склонность к риску, уравновешенность процессов возбуждения и торможения [2].

При анализе результатов учитывают процентное соотношение количества точных реакций, опережений и запаздываний. Если количество точных реакций меньше 50%, то сравниваются показатели опережающих и запаздывающих реакций. Если опережающие реакции преобладают, то у обследуемого преобладают процессы возбуждения, если превалируют запаздывающие реакции – процессы торможения. Опираясь на результаты РДО, можно судить об уровне тренированности и степени утомления ЦНС [2].

У подавляющего большинства членов команды процессы возбуждения преобладали над процессами торможения, исключение составил лишь игрок под №6 (полузащитник), у которого было больше запаздывающих реакций. Вероятно, это указывает на перетренированность спортсменки (впоследствии это негативно отразилось на игре). Преобладание опережающих реакций свидетельствует о высокой работоспособности, так как любая деятельность более эффективна на фоне преобладания процессов возбуждения (полноценная деятельность в условиях торможения невозможна). По мнению ряда авторов, преобладание процессов возбуждения является показателем оптимального функционального состояния ЦНС [2]. Следует также принять во внимание, что у обследуемых под №1 (полузащитник), 3 (защитник), 4 (защитник) и 7 (полузащитник), несмотря на преобладание процессов возбуждения, были высокие показатели числа точных реакций, что указывает на оптимальный баланс процессов возбуждения и торможения.

Проведенные исследования показали, что результаты сенсомоторного тестирования позволяют спрогнозировать результаты игры и определиться с игровым амплуа спортсмена. Футболистки, которые показали во время тестирования высокую скорость реакции при минимальном количестве ошибок отличаются маневренностью, умением быстро принимать правильные решения в условиях дефицита времени и, как результат, демонстрировать высокое качество игры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мартусевич, Н.О. Сравнение сенсомоторного реагирования спортсменов, специализирующихся в гребле и футболе / Н.О. Мартусевич, Е.А. Кондратенкова // Современные проблемы формирования и укрепления здоровья (Здоровье-2015): сборник тезисов V Международной научно-практической конференции; Брест, Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, 23-24 октября 2015 г. – Брест: Брест, Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, 2015.
2. Сурнина, О.Е. Половые и возрастные различия времени реакции на движущийся объект у детей и взрослых / О.Е. Сурнина // Физиология человека. – 2001. – Т. 27. – № 4. – С. 56-60.
3. Чарыкова, И.А. Анализ особенностей сенсомоторного реагирования в условиях адаптации к физической активности разной направленности / И.А. Чарыкова, Е.А. Стаценко, Н.А. Парамонова // Медицинский журнал. – Минск, 2009. – № 4. – С. 119–121.

УДК 796.89(476.6)

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АРМРЕСТЛИНГА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ (НА ПРИМЕРЕ СОРЕВНОВАНИЙ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ г. ГРОДНО)

А.Н. Марчук¹, Ю.А. Лапко, ²М.П. Снежицкий³

¹ УО «Гродненский государственный аграрный университет» г. Гродно, Республика Беларусь, ул. Терешковой, 28, E-mail: ggau@ggau.by)

² УО «Гродненский государственный медицинский университет» (Республика Беларусь, г. Гродно, ул. Виленская, 19, e-mail: honiakov@mai.ru)

³ Отдел внутренних дел администрации Октябрьского района г. Гродно, Республика Беларусь, ул. Гая, 4, E-mail: snezhickij_max@rambler.ru

Аннотация: В данной статье предложены научно-методические основы подготовки начинающих спортсменов и организации соревнований по армрестлингу среди студентов учреждений высшего образования.

Ключевые слова: армрестлинг, студент, тренировка, техника.

SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL BASIS OF ARMRESTLING FOR BEGINNERS (ON THE EXAMPLE OF COMPETITIONS OF STUDENTS OF ESTABLISHMENT OF HIGHER EDUCATION IN GRODNO)

A.N. Marchuk¹, Yu.A. Lapko, ²M.P. Snezhitsky³

¹UO "Grodno State Agrarian University" Grodno, Republic of Belarus, ul. Tereshkova, 28, e-mail: ggau@ggau.by

²"Grodno State Medical University" (Republic of Belarus, Grodno, Gorky str., 80, e-mail: fdp@grsmu.by)

³Department of Internal Affairs of the Oktyabrsky District Administration, Grodno, Republic of Belarus, ul. Gaya, 4, E-mail: snezhickij_max@rambler.ru

Annotation: In this article scientific and methodical bases of training of beginning sportsmen and organization of arm wrestling competitions among students of institutions of higher education are offered.

Key words: armwrestling, student, training, technique.

В последнее время все больше авторов отмечает снижение уровня физической подготовленности в студенческой среде. Отличительной чертой указанной проблемы является отрицательная динамика на протяжении всего периода обучения среди большинства студенческого представительства в учреждениях высшего образования. Однако при использовании мотивационного потенциала соревновательной деятельности по некоторым видам спорта, в частности, армрестлингу (где физическая подготовленность, занимает ключевую роль), можно получить устойчивую положительную динамику силовых показателей у студентов, целенаправленно занимающихся в спортивной секции.

Этот факт актуален особенно для будущих специалистов аграрного профиля, поскольку им предстоит сталкиваться с подъемом и переносом тяжестей в процессе своей предстоящей трудовой деятельности. И то, что такой вид спорта, как армрестлинг пользуется большой популярностью в студенческой среде аграрного университета (как среди юношей, так и среди девушек), является неплохим подспорьем в процессе формирования навыков и двигательных качеств профессионально-прикладной физической подготовки.

В переводе с английского, данный вид спорта звучит как борьба руками. Тренировки и соревнования проходят по специальным правилам за оборудованным столом. Такую распространенность армрестлинг получил за счет доступности, дешевизны (из оборудования нужен

только стол, который прослужит несколько лет), высокой эмоциональности, увлекательности.

Но с первого взгляда, кажущийся простым и доступным вид спорта, требует серьезный подход к тренировкам, как и в любом другом виде. Схватки между спортсменами могут продолжаться более минуты и для победы необходимо обладать силовой выносливостью, скоростными качествами, мгновенной реакцией, сообразительностью, тактическими и техническими навыками. При занятиях армрестлингом идет всестороннее развитие.

Тренировочный процесс включает в себя как специализированную подготовку мышц рук и пальцев, так и общие упражнения на развитие мышц плеч, брюшного пресса, спины, ног. Независимо от того, какую технику использует спортсмен во время борьбы, очень важно включать в работу крупные мышечные группы. И чем больше мышц будет включаться в движение, тем эффективнее будет результат. В начале тренировки и перед выступлением на соревнованиях необходимо подготовить мышцы и связки, выполняя физические упражнения, повышающие их растяжимость.

Для новичков на начальных занятиях по армрестлингу, основная задача – набрать силу и крепость связок, чтоб подготовить их к нагрузкам. На занятиях также большое влияние уделяется технике борьбы. Наибольшее распространение получили три стиля борьбы:

1. техника борьбы «верхом»;
2. техника борьбы «в крюк»;
3. техника борьбы «в бок».

Анализируя выступление сборной команды университета на Республиканской универсиаде, можно сделать вывод, что наибольшей популярностью пользуется стиль борьбы «верхом». Это менее энергозатратный и более техничный, в сравнении с другими, вид борьбы. Что в условиях одного соревновательного дня, при большом количестве схваток, позволяет сэкономить свои силы до финальных поединков. Движение идет на себя – в бок через мизинец соперника, с целью открыть кисть сопернику и выставить захват в то положение, которое обеспечит победу.

При борьбе «в крюк» идет супинирование предплечья с перемещением захвата к себе или подушке. Данный вид техники отличается большими энергозатратами, что может сказаться на последующих поединках.

При борьбе «в бок» происходит непосредственное воздействие на руку соперника в направлении подушки без пронации предплечья.

Таким образом, исходя из вышеперечисленного, можно сделать вывод, что для начинающих заниматься армрестлингом, в выборе своего стиля борьбы, необходимо учитывать индивидуальные анатомические особенности (длина рук, пальцев) и проработанность определенных мышц. Учитывая данные критерии методики подготовки студентов-спортсменов преподаватели кафедры физического воспитания и спорта ГГАУ получают достаточно высокие результаты, как в достижении показателей физической подготовленности, так и в соревновательной деятельности среди учреждений высшего образования г. Гродно.

ЛИТЕРАТУРА

1. Живора П.В. Армспорт. Техника, тактика, обучение / П.В. Живора, А.И. Рахматов. - М.: АСАДЕМА, 2001.
2. Кондрашкин Е.Н. Армспорт. Специализированные тренировочные программы. - Ульяновск : УлГТУ, 2005. - 46 с.
3. Усанов Е.И., Чугина Л.В. Армрестлинг - борьба на руках: Учеб. пособие. М.: Изд-во РУДН, 2006.
4. Снежицкий, П.В. Специфика факторов условий сельскохозяйственного труда, определяющих направленность профессионально-прикладной физической подготовки студентов аграрного УВО / П.В. Снежицкий, Г.К. Томашев, М.П. Снежицкий // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2016 год, посвященной 80-летию университета, Минск, 30 марта – 17 мая 2017 г. : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2017. – Ч. 2. – С. 355 – 360.
5. Снежицкий, П.В. Формирование военно-прикладных навыков у молодежи посредством военно-патриотической игровой деятельности: / П.В. Снежицкий, О.С. Снежицкая, С.П. Снежицкая // Совершенствование системы подготовки кадров в вузе: направления и технологии: материалы Междунар. науч. -практ. конф. Гродно, 15 – 16 ноября 2016 г. в 2 ч / Гроднен. гос. у-нт им. Я. Купалы; редкол. А.К. Лушневский [и др.]. Гродно, 2016. – Ч 2, – С. 104 – 108.
6. Снежицкий, П.В. Специфика физического воспитания национальной системы высшего образования в условиях глобализации / П.В. Снежицкий, А.Н. Марчук, С.К. Городилин, М.П. Снежицкий // Перспективы развития высшей школы : материалы X Международной науч. – метод. конф. Гродно, 5 – 6 мая 2017 г. / Гродн. гос. аграрн. ун-т; редкол. : В. К. Пестис [и др.]. – Гродно : ГГАУ, 2017. – С. 203 – 207.

УДК 796.6

РАСПОЛОЖЕНИЕ ВЕКТОРКАРДИОГРАМЫ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ НАПРАВЛЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ-ВЕЛОСИПЕДИСТОВ

Ю.А. Павленко, Л.Ю. Гапонова

«Национальный университет физического воспитания и спорта Украины» (Украина, г. Киев, ул. Физкультуры, 1. e-mail: [lu-
da.haponova@gmail.com](mailto:luda.haponova@gmail.com))

Аннотация. В статье были рассмотрены и сравнены топографические особенности электродвижущей силы сердца спортсменов велосипедистов, что занимаются маунтбайком и BMX-рэйсингом.

Ключевые слова: сердце, векторкардиография, тренировочные нагрузки, спортсмены, маунтбайк, BMX-рэйсинг.

LOCATION VECTORCARDIOGRAM DEPENDING ON THE ORIENTATION OF THE TRAINING PROCESS OF BICYCLE ATHLETES

Y.A. Pavlenko, L.Y. Haponova

National University of Physical Education and Sports of Ukraine (Ukraine, Kiev, 01033, 1 Fizculty st.; e-mail: luda.haponova@gmail.com)

Summary. The articles were examined and compared topographic features of the electromotive force of the heart of cyclists athletes, that are engaged in mountain biking and BMX-racing.

Key words: heart, vectorcardiography, training loads, athletes, mountain bike, BMX racing,

Воздействие на организм спортсменов больших тренировочных нагрузок, характерно для спорта высших достижений, затрагивает все функции организма и столь же многогранно и сложно по механизму адаптации, сколь сложен и многогранен организм человека.

Адаптация спортсменов к физической нагрузке оказывает непосредственное влияние на развитие сердечной мышцы путем формирования некоторых особенностей, связанных со спецификой тренировок в многолетнем цикле подготовки. Аппарат кровообращения занимает особое место, поскольку является основным лимитирующим звеном транспорта кислорода. Кроме того, сердечно-сосудистая система служит тонким индикатором цены долговременной адаптации организма к различным факторам внешней среды и к физическим нагрузкам. Изучение динамики функционального состояния сердечной мышцы в про-

цессе спортивной подготовки имеет большое значение для обеспечения оптимального контроля за функциональным состоянием и повышением эффективности тренировочного процесса в целом.

Очевидно, что при моделировании различных сторон подготовленности квалифицированного велосипедиста БМХ-ра, невозможно обойтись без учета скоростно-силовой специализации спортсмена. Так, как прохождение различных участков дистанции предъявляет свои специфические требования к морфологическим и психофизиологическим показателям, уровню развития двигательных качеств, тактико-тактической оснащенности и др.

Адаптируясь к многолетним тренировкам и соревновательным нагрузкам, сердце спортсменов претерпевает характерные структурные и функциональные изменения. Контролировать и исправлять эти изменения стало реальным с помощью информативного метода векторкардиографии.

Векторкардиография - это метод пространственного динамического исследования электрического поля сердца

В основе метода лежит принцип получения пространственной фигуры, что является графическим изображением изменений величины и направления электродвижущей силы в течение всего кардиоцикла.

Векторкардиография более тонко, чем электрокардиография реагирует на физическую нагрузку, в связи с чем, лучше выявляются резервные возможности сердца, что дает более дифференцированный ответ о характере адаптации сердца к нагрузкам, т.е. позволяет оценить состояние гиперфункции и гипертрофии миокарда спортсмена.

Векторкардиограмма, как в норме, так и при патологии состоит из следующих элементов:

- Изоэлектрическая (нулевая) точка.
- Петля P - отражение процессов возбуждения миокарда предсердий,
- Петля QRS - характеризует возбуждения миокарда желудочков,
- Петля T - отображение процесса восстановления (реполяризации) миокарда желудочков.

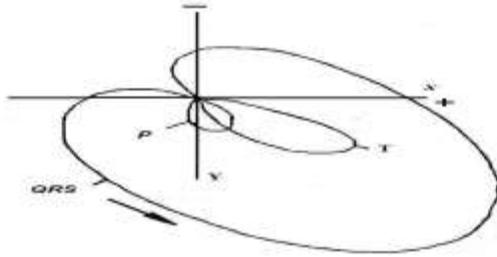


Рисунок 1. Схематическое изображение векторкардиограммы

Так, мы провели исследование где сравнили объемное электрическое поля сердца спортсменов велосипедистов что занимаются маунтбайком и BMX-рейсингом. Нашли наиболее общие результаты и сравнили их.

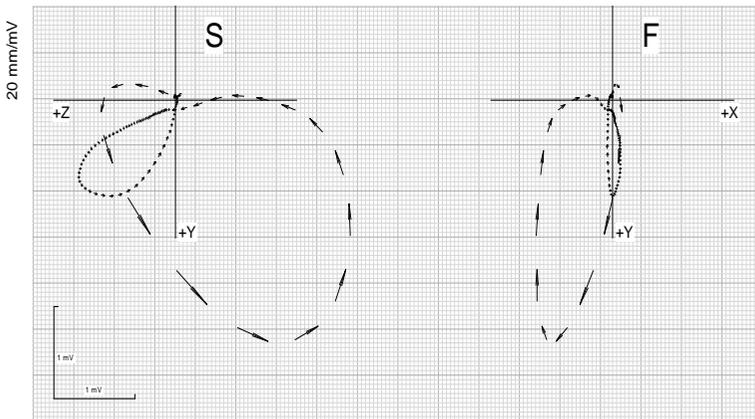


Рисунок 1. Векторкардиограмма спортсмена, что занимается маунтбайком

Как видно на рисунке петля QRS в длину больше чем в ширину, это свидетельствует о направленности сердечной мышцы к выполнению работы аэробного характера (на выносливость).

Петля Т – дает информацию об метаболическом обеспечении миокарда. И у данного спортсмена оно на высоком уровне, (чем петля больше, тем лучше).

Также на рисунке сагиттальной плоскости (S) в левом верхнем сегменте видно незначительное отклонение векторов электродвижущей силы от нулевой точки, это значит, что у спортсмена развиты силовые способности.

На рисунке 2 электродвижущая сила кардинально отличается по своему топографическому расположению от той, что на рисунке 1.

Наблюдается то, что петля QRS гораздо больше в ширину чем в длину. Это свидетельствует о предрасположенности миокарда спортсмена к выполнению работы анаэробного характера (скоростно-силового). Но в данном случае спортсмен больше направлен к нагрузкам скоростного характера, даже за счет того что отсутствует достаточный уровень развития выносливости. Это видно в сагиттальной плоскости (S) в правом верхнем сегменте векторкардиограммы, электродвижущая сила значительно отклонена и очеркивает по форме полу-круг. Это и есть одним с показателей развитие скоростных способностей.

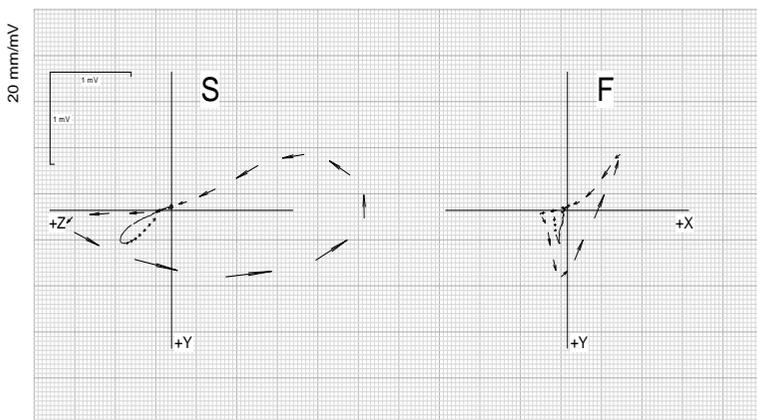


Рисунок 2. Векторкардиограмма спортсмена, что занимается БМХ-рэйсингом

Вывод: одним из главных методов контроля за сердцем спортсменов является векторкардиография, которая позволяет определить достаточное количество показателей деятельности организма. Они позволяют четко и грамотно планировать или при необходимости корректировать тренировочный процесс, чтобы он не навредил здоровью спортсменов. Доказано, что топографическое расположение электродвижущей силы изменяется и имеет свои закономерности в зависимости от избранной специализации и вида спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гапонова Л. Ю. Використання методу векторної кардіографії в контролі за функціональним станом кваліфікованих спортсменів / X Міжнародна конференція «Молодь та олімпійський рух» Збірник тез «Молодь та олімпійський рух», НУФВСУ, Київ, 2017. – С. 99.
2. Земцовский Э.В. Спортивная кардиология /Э.В. Земцовский //СПб.: Гиппо крат. – 1995. – 448 с.
3. Тайболина Л.А. Сравнительный анализ показателей адаптаци онных изменений сердечной мышцы и уровня работоспособности у квалифицированных хоккеистов / Л. А. Тайболина, Е. Талатынник. - Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015. № 3. С. 261-265.
4. Трегубова М. В. К вопросу о применении векторкардиографии при исследовании величины полостей сердца спортсменов / М. В. Трегубова, Д. С. Семикин, Е. В. Задорина, И. А. Бакшуты // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 4. – С. 35–37.
5. Нупка К., Wenger R. Das vorhofvertorkardiogramm nach einer neuen verto?kardiographischen Methode redistriert. – Cardiologia (Basel), 1958, 33, p. 259-265.

УДК 796.015.5:796.88.057.875

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ГРУППАХ ПО ТЯЖЁЛОЙ АТЛЕТИКЕ

В.С. Полубок, А.В. Кравчук, Д.Н. Семашко

УО «Гродненский государственный медицинский университет» (Республика Беларусь, г. Гродно, ул. Горького, 80, e-mail: psv_pvs@mail.ru)

Аннотация: Использование силовой подготовки на занятиях имеет первостепенное значение для студентов. Это способствует гармоническому развитию всего организма, формированию правильной осанки и укреплению костно-мышечного аппарата. Средствами силовой подготовки студентов были выбраны классические упражнения тяжелоатлетов (рывок, толчок, жим и приседание со штангой).

Ключевые слова: студент, силовая выносливость, физическая нагрузка, штанга, силовая подготовка, упражнения.

POWER TRAINING OF STUDENTS IN GROUPS ON HEAVY ATHLETICS

V.S. Polubok, A.V. Kravchuk, D.N. Semashko

"Grodno State Medical University" (Republic of Belarus, Grodno, Gorky street, 80, e-mail: psv_pvs@mail.ru)

Annotation. The use of strength training in the classroom is of paramount importance for students. This contributes to the harmonious development of the entire body, the formation of proper posture and strengthening of the musculoskeletal system. By means of strength training students were selected classical exercises of weightlifters (jerk, jerk, press and squat with the bar).

Keywords: student, power endurance, physical load, bar, strength training, exercises.

Введение. Большое значение для успешного прогресса результатов юных спортсменов имеет эффективная (учитывающая возрастные и специфические для пола особенности) силовая тренировка. Методика силовой подготовки во многом зависит от правильных ответов на ряд вопросов:

- Когда следует начинать силовую тренировку и какие возрастные и специфические для развивающегося организма особенности нужно принимать во внимание в процессе подготовки?

- Какой поддержанию должна быть подготовка?

- Какое значение имеет обучение правильной технике при выполнении отдельных силовых упражнений?

- Не представляет ли силовая тренировка опасности повреждения опорно-двигательного аппарата, и прежде всего позвоночника.

Во всех легкоатлетических метаниях силовые качества развиваются различными упражнениями со штангой. В возрасте от 17 до 23 лет имеются благоприятные нервно-мышечные условия для развития силы. При этом предполагается, что студент уже обладает определенным уровнем силовой выносливости и максимальной силы, которые достигаются самыми разнообразными физическими упражнениями. Только в этом случае он сможет выполнять отдельные силовые упражнения с достаточно высокой нагрузкой и скоростью движения. Так как физически развитые студенты отводят мало времени на отработку техники силовых упражнений, то эта задача, безусловно, должна решаться на начальном этапе подготовки. Поэтому студентов с самого начала систематической силовой тренировки со штангой надо во всех упражнениях ориентировать на технически правильное выполнение движений.

Эффективность тренировки во многом зависит от ее организационного и методического построения. Поэтому вначале надо определить, а какой последовательности выполнять силовые упражнения, сколько человек могут одновременно заниматься на одном снаряде, кто и как осуществляет страховку и т. д. Постановка цели для каждого спортсмена должна быть конкретной и наглядной. Посредством этого зани-

мающиеся постоянно получают информацию о своих достижениях на тренировке, что важно для стимуляции их результативности. Из педагогических и психологических соображений целесообразно объединять 17-19 и 20-23-летних атлетов в отдельные группы. Так как в процессе тренировки у студентов возникает чувство возрастающей мышечной силы, то они часто стремятся как можно скорее перейти к повышенным нагрузкам. При этом, как правило, они переоценивают свои возможности, что может явиться причиной травм. Руководитель должен указать занимающимся на бесполезность таких преждевременных «проб» и на их возможную опасность.

Особое внимание при силовой тренировке нужно обращать на экипировку атлетов. Необходима прежде всего жесткая обувь (например, ботинки штангистов), так как каждое движение при выполнении силовых упражнений может при частом повторении иметь вредные последствия для голеностопных и коленных суставов.

Чтобы смягчить давление на плечи и шею, при приседаниях с большим весом нужно использовать смягчающуюся подушку. Руки рекомендуется натирать магниевой. Это обеспечивает жесткий захват штанги и снижает опасность срывов кожи на внутренней стороне ладони.

В подготовке к тренировке со штангой нужно развивать силовую выносливость, эластичность мышц и максимальную силу. Все эти качества воспитываются в детском возрасте исключительно общими физическими упражнениями и упражнениями с небольшими отягощениями (медицинский мяч, мешок с песком, легкие гантели и др.). Этим обеспечивается всестороннее укрепление мускулатуры, и прежде всего мышечного корсета позвоночника. Таким образом, всесторонне развитые и подготовленные студенты могут с 1-го курса приступать к тренировкам со штангой. Конечно, важной предпосылкой для успешной тренировки является периодическое медицинское обследование.

Представляют интерес некоторые вопросы развития мышечной и костной системы у студентов. Мышечная масса первокурсников меньше, чем у старшекурсников, и составляет у 17-19-летних 44% от общего веса тела. Активная деятельность изменяет это соотношение, и у 20-23-летних мышечная масса составляет 58% и достигает уровня мышечной массы взрослых. Но мускулатура первокурсников беднее белками, жирами и минеральными солями. Это одна из причин того, что только к 20-23 годам студенты и могут вести силовую подготовку с высокой нагрузкой.

Знание о строении и реакции костной системы на нагрузки при силовой тренировке необходимо для оценки влияния различных упражнений. Так, например, при неправильном выполнении упражнений рывкового

типа, а также приседаний и полуприседаний с большими весами можно получить травмы (разрыв тканей межпозвоночных пластин), особенно в области поясничных позвонков.

Обучение отдельным силовым упражнениям должно также сопровождаться обучением «технике» дыхания. Легкой кратковременной задержки дыхания полностью никогда нельзя избежать. А в некоторых определенных фазах упражнений (в растягивающих фазах при рывке, при принятии конечного положения при полуприседе) она даже необходима. Связанная с задержкой фиксации грудной клетки и напряжением мышц живота, задержка дыхания представляет в названных фазах значительную поддержку для всего процесса поднимания тяжести. С другой стороны, длительной задержки дыхания нужно избегать, так как она отрицательно влияет на работу сердечно-сосудистой системы. Поэтому при определенных положениях штанги (взятие штанги на грудь, ее фиксация при толчке, рывке, полуприседаниях и т. п.) надо выталкивать воздух с коротким «кашляющим» звуком. При обучении технически правильному выполнению силовых упражнений (рывок, взятие штанги на грудь, толчок, выпрыгивания, жим лежа, приседания) следует обращать внимание на следующие основные моменты:

1. Прежде чем приступить к тренировкам со штангой, следует обучить начинающего начальной форме каждого силового упражнения с одним из вспомогательных предметов, например с гимнастической палкой.

2. При обучении отдельным техническим приемам вес штанги до определенного момента должен оставаться неизменным и оптимальным для каждого спортсмена. Иначе произойдет закрепление технически неправильных движений.

3. Вес штанги выбирается так, чтобы студент с 4–6 повторениями в одной серии мог освоить требуемую технику. Контрольными цифрами для начальных нагрузок могут служить следующие: рывок – 50-60% от веса тела; взятие на грудь – 50-60%; толчок – 50-60%; полу присед – 55-65%.

4. При обучении рывку и взятию штанги на грудь диски штанги должны всегда иметь одинаковые размеры, так как в стартовой позиции из-за постоянно изменяющихся угловых соотношений (в коленных и тазобедренных суставах) возникают новые условия для начала движения. Преимуществом этих двух движений является поднимание штанги с «приподнятой» позиции. С этой целью до овладения начальной формой движений диски стоят на ящиках, и только потом спортсмены переходят к поднятию штанги с пола.

Для осмысления техники движений полезно отрабатывать отдельные элементы и целое движение сначала с облегченным (вспомогательным) снарядом. Использование вспомогательных снарядов не требует такой концентрации внимания и усилий, как при работе со штангой. После овладения в начальной форме отдельными элементами и всем движением в целом (это составляет 2-3 тренировочных занятия) можно приступить к тренировкам со штангой. Не нужно слишком долго заниматься отдельными элементами, а следует плавно переходить к обучению целому движению. Можно предложить следующую последовательность отработки силовых упражнений:

- ✓ рывок двумя руками (способом «ножницы»);
- ✓ взятие штанги на грудь;
- ✓ толчок штанги с груди.

Эта последовательность обусловлена тем, что в возрасте 17-19 лет наблюдается хорошая приспособляемость организма к скоростным упражнениям. Кроме того, при названной последовательности имеет место согласование отдельных фаз структуры движения при рывке и взятии на грудь. Приседанию, полуприседанию и жиму лежа можно обучать независимо от других силовых упражнений. Они служат прежде всего развитию силы ног и рук. При двухразовой силовой тренировке в неделю студенты должны после 4 недель овладеть простейшей формой выполнения рывка и затем взятия штанги на грудь. На 3-4 занятиях осваивается техника толчка с груди (на грудь штанга берется со стоек). В дальнейшем внимание обращается на совершенствование отдельных технических приемов, особенно потом, при повышенных нагрузках. Толчок выполняется как целое движение, то есть со взятием штанги на грудь.

В одном тренировочном занятии (продолжительностью до 90 мин.) на работу над техникой отводится 60-70 мин. и только 30-20 мин. остаются на разминку и на расслабление после силовой тренировки. Интенсивность технической тренировки выбирается так, чтобы при рывке, взятии на грудь и толчке спортсмен, не нарушая правильной техники, мог выполнить в одной серии из 4-6 повторений. Каждая тренировка включает в себя 4-6 серий с общим числом 20-40 повторений. Паузы между сериями составляют 2-3 мин. К началу работы над техникой отдельные элементы упражнений отрабатываются в той последовательности, с которой происходит весь процесс движения. Для рывка это выглядит так: начальное движение, тяга штанги вверх, движения «ножниц» с выбросом рук вверх и подсед под штангу.

После овладения элементами начинают отрабатывать целое движение. Во время одного тренировочного занятия после отработки техни-

ки применяют еще 2-3 упражнения для общего и специального развития силы. Например: полуприседы, жим лежа, упражнения для развития мышц живота и спины (без штанги!) и прыжковые упражнения. Эти упражнения отрабатываются в 3-4 сериях (6-10 повторений в серии, от 2 до 3 мин.).

Высокая нагрузка в силовой тренировке требует обширной общей и специальной разминки, чтобы избежать травм мышц, сухожилий и связок. Общая разминка включает разнообразные гимнастические и другие упражнения. Специальная разминка выполняется со штангой, вес которой на 10-15 кг ниже предусмотренного для основной части тренировки начального веса. Каждое силовое упражнение с этой облегченной штангой выполняется по 4-8 раз. После окончания силовой тренировки следует выполнять упражнения для расслабления или немного поиграть в баскетбол, футбол и т. д.

Заключение

Главное условие каждой силовой тренировки – обеспечение безопасности спортсменов. Так, при жиме лежа и приседаниях страховка обеспечивается другими спортсменами или тренером. Руководитель занятия должен указать на возможные источники несчастных случаев и так организовать тренировку, чтобы занимающиеся не мешали друг другу и не использовали неисправные снаряды.

ЛИТЕРАТУРА

1. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике : Учебное пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 232 с.
2. Воробьев А. Н., Сорокин Ю. К. Анатомия силы. Изд 2-е. М. : Физкультура и спорт, 2007. – 180 с.
3. Бельский И. В. Системы эффективной тренировки. – Мн.: ООО «Вида-Н», 2003. – 352 с.

УДК 37.037.1

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ

В.В. Руденик

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»
(Республика Беларусь, г. Гродно, ул. Ожешко, 22;
e-mail: vrudenic@yandex.ru)

Анотация. Разработаны состав и структура процесса технико-тактической подготовки спортсменов. Эффективность теоретической

модели обучения решению двигательных задач подтверждена результатами экспериментальных исследований.

Ключевые слова: спорт; технико-тактическая подготовка; методика обучения.

TECHNICAL-TACTICAL TRAINING OF ATHLETES

V.V. Rudzenik

The educational institution «Grodno state University named Yanka Kupala»
(The Republic of Belarus, Grodno, Ozheshko St., 22;
e-mail: vrudzenik@yandex.ru)

Annotation. The composition and structure of the process of technical and tactical training of athletes are developed. The effectiveness of the theoretical model of learning to solve motor problems is confirmed by the results of experimental studies.

Key words: sport, technical and tactical training; methods of training.

В рамках теории и методик физического воспитания, теории спорта разработана обобщающая методика обучения технике двигательных действий: определены этапы обучения (*этапы начального разучивания техники физического упражнения, углубленного разучивания техники физического упражнения, закрепления и дальнейшего совершенствования техники физического упражнения*). Разработаны также системы задач каждого из этапов, определены средства и методы их решения [1].

Методики обучения «принятия решений» как основы тактической подготовки разработаны преимущественно в разделах «тактическая подготовка» отдельных видов спорта. В тоже время, на уровне интегративных дисциплин (теории и методик физического воспитания и теории спорта) в процессе обучения «принятия решений» как основы тактической и, следовательно, технико-тактической подготовки, имеются серьезные проблемы теоретического и методического характера, требующие разрешения:

а) не сформулирован обобщающий принцип разделения процесса обучения на этапы обучения «принятия решений»;

б) не определены соответственно задачи этапов, средства и методы их решения.

Следовательно, в рамках интегративной дисциплины практически не определена и взаимосвязь технической и тактической сторон подготовки спортсменов. Учитывая, что тактическая подготовка служит как бы ведущим объединяющим началом, так как совместный эффект всех

разделов подготовки спортсменов должен вылиться в единую форму целостной тактики действий в спортивных состязаниях [1, с. 455], то проблема разработки состава и структуры процесса обучения, в котором во взаимосвязи осуществляется техническая и тактическая подготовка спортсменов, является актуальной. Необходимо также сохранить теоретические положения и методические компоненты педагогического процесса, которые разрабатывались и совершенствовались специалистами на протяжении десятилетий и которые позволяют эффективно решать многие задачи процесса обучения спортсменов умениям решать двигательные задачи.

Цель исследования – разработать архитектуру процесса технико-тактической подготовки спортсменов.

Методы исследования. Методологической основой исследования явились положения теории функциональных систем П.К. Анохина, кон-цепции уровневого построения движений Н.А. Бернштейна, теория управления движениями Л.В. Чхаидзе, теория деятельности, разработанная психологами школ Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, теория планомерно-поэтапного формирования двигательных действий М. М. Богена и др. Для решения поставленных задач использовались методы построения общелогического знания (анализ и синтез, индукция и дедукция, обобщение, абстрагирование, аналогия, системный подход), методы построения теоретического знания (мысленный эксперимент, формализация и идеализация, восхождение от абстрактного к конкретному, исторический и логический методы), анализ научной и научно-методической литературы.

Основной материал исследования. Используя в качестве методологической основы теорию функциональных систем П.К. Анохина [2], установлено, что в системе двигательных задач, возникающих в условиях двигательной деятельности человека целесообразно различать задачи, отличающиеся физиологическими механизмами «принятия решений» [3].

Среди двигательных задач необходимо различать: 1) задачи, которые человек решал ранее, и решения которых сохранились в аппаратах памяти; 2) задачи, которые ранее в процессе двигательной деятельности человека не возникали, или решения которых не сохранились в аппаратах памяти.

Среди двигательных задач, которые сохранились в аппаратах памяти, целесообразно различать: 1) задачи, которые были решены успешно; 2) задачи, которые ранее человек решал неудачно.

Дифференциация двигательных задач, проведенная на основе отличий в физиологических механизмах «принятия решения» [2], требует и

соответствующего дифференцированного подхода к обучению их решению. В результате экспериментальных исследований доказана [4] эффективность дидактической схемы обучения технико-тактическим умениям: «обучение обусловленным двигательным действиям» – «обучение преднамеренным двигательным действиям» – «обучение преднамеренно-экспромтным двигательным действиям» – «обучение экспромтным двигательным действиям». Результаты исследований дают основание выделить в процессе обучения этапы, в рамках которых должны решаться во взаимосвязи задачи как технической, так и тактической подготовки спортсменов.

Этап обучения обусловленным двигательным действиям. Цель этапа обучения – научить спортсменов в искусственно созданных условиях эффективно использовать двигательный потенциал для решения частных двигательных задач вида деятельности посредством двигательных действий (сформировать двигательные навыки до уровня умений эффективно решать двигательные задачи в искусственно созданных условиях при автоматизации механизмов управления движениями).

Этап обучения преднамеренным двигательным действиям. Цель этапа обучения – научить спортсменов эффективно использовать двигательный потенциал для решения частных двигательных задач вида деятельности посредством двигательных действий в различных условиях внешней среды и внутреннего состояния организма (сформировать двигательные навыки до уровня умений эффективно решать двигательные задачи в различных условиях внешней среды и внутреннего состояния организма).

Этап обучения преднамеренно-экспромтным двигательным действиям. Цель этапа обучения – научить спортсменов в условиях лимита времени выбирать оптимальные пути развития двигательных ситуаций и эффективно решать двигательные задачи посредством двигательных действий.

Этап обучения экспромтным двигательным действиям. Определение всей совокупности двигательных ситуаций, которые могут возникнуть у спортсменов в условиях соревновательной деятельности, представляет большие трудности. В тоже время, создание неожиданных для соперников ситуаций, в которых соперники не обладают достаточными возможностями для их эффективного разрешения – одна из основных задач технико-тактической подготовки в спорте. Цель этапа обучения – научить спортсменов в условиях лимита времени находить оптимальные варианты развития неизвестных двигательных ситуаций и эффективно решать соответствующие двигательные задачи.

Эффективность предлагаемой архитектоники процесса обучения решению двигательных задач подтверждена результатами экспериментальных исследований [4; 5].

Выводы.

1. Техническую и тактическую подготовку в спорте целесообразно осуществлять во взаимосвязи в рамках процесса обучения решению двигательных задач, возникающих в условиях двигательной деятельности.

2. При разделении процесса обучения решению двигательных задач на этапы целесообразно за принцип разделения принимать отличия в физиологических механизмах «принятия решений».

3. При использовании в качестве методологической основы обучения теории функциональных систем П.К. Анохина в процессе обучения решению двигательных задач могут быть выделены четыре этапа: этапы обучения обусловленным, преднамеренным, преднамеренно-экспромтным, экспромтным двигательным действиям. Особенности обучения на этих этапах обусловлены отличиями в физиологических механизмах «принятия решений», выявленных при разработке названной теории.

4. Разработанная теоретическая модель процесса обучения решению двигательных задач, возникающих в условиях двигательной деятельности дает основание для оптимизации объема и интенсивности средств технической и тактической подготовки на этапах обучения, позволяет конкретизировать их направленность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

2. Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – М.: Медицина, 1975. – 448 с., ил.

3. Руденик, В.В. Совершенствование механизмов принятия решений как основа повышения эффективности технико-тактической подготовки / В.В. Руденик, В.И. Гавроник, Н.И. Антипин // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е: Педагогические науки. – № 5. – 2010. – С. 115–122.

4. Бойченко, С.Д. Особенности обучения двигательным действиям в средних учебных заведениях милиции / С.Д. Бойченко, В.В. Руденик, В.Е. Костюкович // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 3. – С. 52–55.

5. Бойченко, С.Д. Сетевые методы в специальной физической подготовке студентов учебных заведений милиции / С.Д. Бойченко, В.В. Руденик, В.Е. Костюкович, Д.Ю. Куриленок // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е: Педагогические науки. – № 11. – 2007. – С. 70–74.

**СПОРТИВНАЯ И РЕКРЕАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В
АНИМАЦИЯХ ОТЕЛЯ В КАЧЕСТВЕ НОВОГО ПРЕДЛОЖЕНИЯ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ТУРИЗМА И ОТДЫХА**

Матылда Сивек¹, Магдалена Змуда Палка²

¹ Педагогический университет в Кракове (Польша, Краков, ул. Podchorążych 2, 30-084, e-mail: matylda_siwek@op.pl)

² Университет физического воспитания в Кракове (Польша, Краков, ул. Jana Pawła д.78, 31-571)

Аннотация. В настоящее время в отелях и других объектах размещения туристов играют все более важную роль дополнительные услуги. Одна из таких услуг - анимация, среди которых очень популярная спортивная и рекреационная анимация. В этой статье представлены основные аспекты этого вида анимации, а также примеры наиболее привлекательных и популярных мероприятий, которые могут быть сделаны гостями отеля.

Ключевые слова: анимация отеля, спортивные и развлекательные мероприятия, свободное время, отдых.

**SPORT AND RECREATIONAL ACTIVITIES IN HOTEL
ANIMATIONS AS A NEW OFFER FOR STUDENTS OF TOURISM
AND RECREATION**

Matylda Siwek¹, Magdalena Zmuda Palka²

¹ Matylda Siwek, Ph.D., Pedagogical University, Faculty of Geography and Biology, Institute of Geography, Section of Tourism and Regional Studies, ul. Podchorążych 2, 30-084 Krakow, Poland, e-mail: matylda_siwek@op.pl

² Magdalena Zmuda Palka, Ph.D., The University of Physical Education, Faculty of Physical Education and Sport, Department of Humanities, Section of Pedagogy, al. Jana Pawła 78, 31-571 Krakow, Poland

Annotation. At present in hotels and other accommodation objects additional services play more and more important role. One of those services are animations and among them very popular sport and recreational animations. In this article the main aspects of this kind of animation has been presented, together with examples of the most attractive and popular activities that could be done by hotel guests.

Key words: hotel animations, sport and recreational activities, free time, holiday

Animations are currently one of the most important hotel services together with accommodation and catering services (Podwysocka, 2012). Many guests determine the choice of the accommodation just taking into account the offer and quality of the animation activities. Following this trend, hotels are trying to prepare the most interesting and varied offer for their guests, at the same time remembering that it can be, on the one hand a factor attracting tourists, and on the other hand, it is a competition for similar objects. A contemporary tourist is more and more demanding, has higher expectations to both the quality of services and the attractiveness and originality of the offer (Cynarski, 2017, Jakość usług ..., 2009). To meet his requirements, hotels are trying to prepare the best offer, especially by diversifying additional services.

To meet expectations of tourism market, some universities introduce new classes for tourism and recreation students regarded free time animation. During those classes students have an opportunity to gain both the theoretical and practical skills that enable them to work as animators.

Generally speaking, the purpose of hotel animation is to organize in an interesting way the free time of guests staying in a hotel, as well as familiarize them with culture and customs of the country in which they are staying, encourage to spend free time in a creative, active way, show new, maybe previously unknown activities.

One of the forms of animation organized for the hotel guests is sports animation, which is currently experiencing its "renaissance" being very popular (Bączek, 2011). Its the most important goal is to encourage guests to spend their free time on holiday in an active way, as well as to familiarize them with various sports disciplines, games and activities. The selection of recreational activities depends on the infrastructure and equipment of the object, which determines the type and the possibilities of chosen sports activities (Bączek, 2011). Sport animators must remember and follow some of the most important rules of good animation. Above all, they must bear in mind that sports activities are meant to be fun, give joy and satisfaction to the participants. Hotel guests cannot be, under no circumstances, forced to take part in any activities. Games and plays should be run in such a way that guests will not notice their shortcomings, imperfections, complexes, but they will be satisfied with themselves and their progress, motivated to continue playing, but also to work on themselves and improve their skills.

It is important to remember that hotel guests are of different age, health, condition and skills. Often, they usually do not spend their free time, apart from holiday, in an active way (Pięta, 2008), that is why many of the activities presented by the animators are new to them and cause understandable fear or dislike. Guests are afraid of failure or being perceived as ridiculous.

The animator should estimate the level of difficulty of the activity he or she conducts so that each participant could feel comfortable playing or doing it. What is more, the animator should also have a knowledge of a wide range of different types of games and know the methodology of conducted recreational and sports activities (Litwicka, 2016). It is also important to choose the place for the exercises or games somewhere on the side that the participants will be not in the center of attention, watched closely by, for example, other guests lounging by the pool.

Particular attention must be paid while working with children, only fair play competition between them ought to be introduced and there should be no losers in a group. It must be emphasized by the animator that everyone achieved something only just by doing the exercise or learning new skills. The role of the animator, his or her openness, honesty, positive attitude, the ability to encourage and motivate guests is a key role, often more important than the program of activities prepared by him or her.

One of the most popular form of spending time actively during the holidays is aqua aerobics, a kind of aerobics done in a pool. The advantage of this activity is its availability for people of all ages, from children to seniors, as well as for guests of different health and condition. Exercises are not complicated and thus could be easily done. The place of doing this activity – the pool – is also a big advantage, especially in hot, summer days.

All team games, especially beach volleyball and volleyball, are also very popular. Their advantage is the ability to play in a group / team, as well as an element of a competition. In most of the facilities there are volleyball courts, and the beach volleyball courts can also be set within the hotel beach.

Hotel guests are also keen on bowling, darts, boules, water polo, football, basketball, street ball, badminton, football, tennis and table tennis. Mini golf is also popular, among others because it is easy to adjust the degree of the game to the age or skills of the players. There are mini golf courses prepared for adults or especially for children, where individual elements are not only easier, but also more colorful or with fairy-tale characters.

Animators conducting sports activities should know the rules of games, being at the same time just and objective judges. They should keep in mind that they are not the most important people on the pitch and that the crucial goal of the game is fun and pleasure (Litwicka, 2016).

For entertainment, different, often funny, varieties of games and activities can be introduced, such as for ex. Crazy Ping-pong (with eight players running around the table), Crazy Volleyball (with a net hidden by the bed sheet), towel volleyball (throwing ball with a big towel), Crazy Water polo

(with three balls) and so on (Bączek, 2011). Imagination and creativity of the animators can decide about attractiveness of the game or activity.

In a hotel offer also various types of exercises could be found, for example aerobic, aqua gym, stretching, Pilates, yoga, abdominal exercises, which can be carried out in the morning. Also activities outside the hotel could be organized, for example Nordic walking, excursions, canoeing, cycling, horse riding, etc.

According to the UNWTO reports, until 2030, the first place (54%) among all international arrivals will have trips for leisure, recreation and holidays (Tourism..., 2011), which are chosen mostly by guests purchasing hotel services. Thus, ways of spending free time during the stay in a hotel or other similar objects, are very important factor deciding about attractiveness of a place. Currently more and more tourists would like to spend their free time in an active way and are interested in a new, adventurous offers. That can be proposed to them by sport and recreational animations. Not only an interesting program is important but also a quality and professionalism of a service.

BIBLIOGRAPHY

1. Bączek J. B. (2011) *Animacja czasu wolnego. Praktyczny Podręcznik dla Animatorów*, Warszawa, s. 40, 44-45.
2. Cynarski W. J. (2017) *Czas wolny, turystyka i rekreacja w perspektywie socjologicznej*, Kraków, s. 129.
3. *Jakość usług w pilotażu i przewodnictwie. Materiały z IV Forum Pilotażu i Przewodnictwa* (2009) pod red. Z. Kruczka, Kraków, s. 11.
4. Litwicka P. (2016) *Metodyka i technika pracy animatora czasu wolnego*, Kraków, s. 109.
5. Pięta J. (2008) *Pedagogika czasu wolnego*, Warszawa, s. 91.
6. Podwysocka J. (2012), *Animator czasu wolnego, poradnik zawodowy z zakresu animacji hotelowej*, Kraków, s. 6.
7. *Tourism Towards 2030 Global Overview* (2011), UNWTO, Madrid, s. 26.

УДК 796.03:796.07

СПОРТИВНЫЕ ЗВЕЗДЫ И ИХ РОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ОБРАЗОВАНИИ МОЛОДЕЖИ

Магдалена Змуда Палка¹, Матылда Сивек²

¹ Университет физического воспитания в Кракове (Польша, Краков, ул. Jana Pawła д.78, 31-571, e-mail: magda-lena.zmuda@awf.krakow.pl)

² Педагогический университет в Кракове (Польша, Краков, ул. Podchorążych 2, 30-084, e-mail: matylda_siwek@op.pl)

Анатация. Вместе с медиализацией спорта интерес к нему и самим игрокам стали многочисленными. Лучшие спортсмены стали звездами шоу-бизнеса и знаменитостями, и отслеживание их карьеры стало частью образа жизни многих молодых людей. С одной стороны, это влияет на потребление товаров, одобренных спортсменами; а с другой – заметна положительная тенденция имитации. Эта идеализация спортивных звезд является одним из элементов, обуславливающих процесс социализации в физической культуре.

Ключевые слова: спортивная знаменитость, спортивная звезда, кумир, спортсмен, физическое воспитание.

SPORT STARS AND THEIR ROLE IN THE PHYSICAL EDUCATION OF YOUTH

Magdalena Zmuda Palka¹, Matylda Siwek²

¹ University of Physical Education in Krakow, Faculty of Physical Education and Sport, Department of Humanities, Section of Pedagogy; magdalena.zmuda@awf.krakow.pl

² Pedagogical University, Faculty of Geography and Biology, Institute of Geography, Section of Tourism and Regional Studies

Annotation. Together with the medialisaton of sport, interest in it and the players themselves have become numerous. Top sportspeople have become show business stars and celebrities, and tracking their careers has become a part of the lifestyle of many young people. On the one hand, this has an impact on the consumption of goods endorsed by the sportsmen; while on the other a positive trend of imitation is noticeable. This idealisation of sport stars forms one of the elements conditioning the process of socialisation to physical culture.

Key words: celebrity of sport, sport star, idol, athlete, physical education.

There is no modern sport without media. Sport takes an important position in media culture; it is one of the few spectacles that attract the attention of viewers around the world. Mass culture can not exist without sport, especially since today sports fan is mostly a TV fan (Jakubowska, 2014). On the one side, there is also no sport without media. The process of medialisaton has transformed the dimension of sport, turning it into a buoyant business. Appearing in the media means profit for a particular sports discipline and the players themselves. This mutually beneficial relationship means that

media transmissions refer to the disciplines, competitions and sportsmen that will attract the largest possible audience. The viewership is a determinant of the appearance of a particular sports discipline in mass media. It means that players who achieve success on the international arena are definitely more often showcased. Sportsmen that are willingly observed are top sportsmen in which viewers put hope to see a spectacle at a high level.

As a result of the participation in many sport events that are commonly watched, the status of sportsmen changes. The player's prestige, his social respect and appreciation increases. According to P. Sztompka, it is prestige, together with power and welfare, that are the most important motivations (Sztompka, 2002). We also share the H. Domański's opinion, that prestige is a manifestation of respect, dignity and is attributed to people with intelligence, knowledge, groomed appearance, elevated social roles and for life's successes (Domański, 1999). Thus, sport, especially the ones at the highest level, give real opportunities for social advancement (Lenartowicz, 2012). Sports results and full professionalism in sport results in sportsmen gaining such prestige, but also become TV stars, idols, icons, celebrities, compared to show business stars. Together with prestige, the interest in the player's sport soars and his personal life also broadens. Origin, scandals, financial matters can sometimes eclipse sports successes.

Socialization to physical culture is a mechanism resulting from instrumental learning, assimilation of behaviours. The process of socialisation takes place throughout our lives, yet in the early years, a man becomes a social creature and a participant in culture, learning elementary patterns of behaviour, absorbs knowledge and acquires skills. The entrained patterns and values becomes second nature (Lenartowicz, 2006). The success of a primal socialisation into physical culture also depends upon the norms and social behaviours that are compulsory in a particular culture. While primal socialisation provides the basics for participation in physical culture, ectypal socialisation invests into different segments of social life, teaches playing various social roles and occupying specific positions (Merton, 1982). Sport upbringing is an implementation to a specific model of life.

One of the elements of a socialisation to physical culture in recent years is the emergence of sports personalities and their impact upon social life, especially of young people. Personalities, not only sport ones, are characterised by a system of features and internal mechanisms, determined by natural, social, cultural and individual factors (Dziubiński, 2011). The life of sport stars becomes an ideal and universal role model, both in the sphere of consumption and a lifestyle (Awdziej, Tkaczyk, 2004). The noticeable trend of supporting sports stars is being strengthened more and more through me-

dialisation of sport. Thousands of young people around the world follow the actions of players and their professional careers.

Many outstanding sportsmen become a positive model for the masses. They are perceived as gods who are ideal, which often leads to not noticing or finding an explanation of the sportsman's negative attitude or behaviour. Young people, but not only, follow the players' careers, especially those from the front pages of newspapers. From one aspect, it is beneficial in strengthening physical activity, young people and children often imitate sports celebrities and aspire to become more like them. The element of becoming similar to a sports star is one of the factors influencing active participation in physical culture. As it is well known, practicing physical activity at a young age, brings many benefits. It has an impact on shaping the physical and psychological features of a person. Young people are full biologically of vitality and energy, and physical activity is a perfect use of dynamism that is specific to children and adolescents (Kowalczyk, 2013).

Sport also has an educational, social-integration function, it can also have a positive influence on moral and spiritual education. A rational physical activity serves physical and mental health. Thus the children become similar to sports stars, because this temporal attraction of sport and the taking of sport habits, can have a positive effect and contribute to later physical activity done at an adult age.

BIBLIOGRAPHY

- Awdziej, M., Tkaczyk, J. (2004). *Wspieranie produktu wizerunkiem znanej osobistości*. Warszawa. Pozyskano z: <http://rynkologia.pl/wp-content/uploads/2012/01/celebrity.pdf>
- Dziubiński, Z. (2011). Socjalizacja do kultury fizycznej. W: Dziubiński, Z., Krawczyk, Z. (red.). *Socjologia kultury fizycznej*. Warszawa: AWF. 206.
- Jakubowska, H. (2014). *Gra ciałem praktyki i dyskursy różnicowania płci w sporcie*. Warszawa: PWN. 345.
- Kowalczyk, S. (2013). Rola sportu w wychowaniu młodzieży. W: Nowocień, J., Zuchora, K. (red.) *Sport w kulturze zdrowia czasu wolnego i edukacji olimpijskiej w 1560-lecie urodzin Pierre'a de Coubertin*. Warszawa: AWF. 201-2.
- Lenartowicz, L. (2012). *Klasowe uwarunkowania sportu i rekreacji ruchowej*. Warszawa: AWF. 45
- Lenartowicz, M. (2006). Rodzinny czas wolny i sport. W: Kosiewicz J. (red.). *Sport, kultura, społeczeństwo. Księga pamiątkowa w 75-lecie urodzin Profesora Zbigniewa Krawczyka*. Warszawa: WSE.
- Merton, R. (1982). *Teoria socjologiczna i struktura społeczna*. Warszawa: PWN.
- Sztompka, P. (2002). *Socjologia. Analiza społeczeństwa*. Kraków: Zak. 334.
- Domański, H. (1999). *Prestiż*. Wrocław: Funna. 9-0.

**К ИЗУЧЕНИЮ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ
СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ**

А.Л. Флёрко, А.А. Богурин, В.А. Маклаков

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»
(Республика Беларусь, г. Гродно, ул. Ожешко, 22, e-mail:
kaf_fizvosp@grsu.by)

Аннотация. В статье проведена оценка взаимосвязи специальной подготовленности студентов, занимающихся баскетболом и их психофизических возможностей. Психофизическая подготовленность студентов улучшается после физической нагрузки. У студентов наблюдаются оптимальные адаптационные двигательные реакции, которые улучшаются после нагрузки и стабилизируются в восстановительном периоде.

Ключевые слова: студент, баскетбол, нагрузка.

**TO STUDY THE PSYCHOPHYSICAL OPPORTUNITIES OF
STUDENTS DEVELOPED BY BASKETBALL**

A.L. Flerko, A.A. Bogurin, V.A. Maklakov

UO "Grodno State University named after Yanka Kupala" (Republic of Belarus, Grodno, street Ozheshko, 22, e-mail: kaf_fizvosp@grsu.by)

Annotation. The article assesses the relationship between the special preparedness of students engaged in basketball and their psychophysical capabilities. Psychophysical preparedness of students is improved after physical exertion. The students have optimal adaptive motor reactions, which improve after the load and stabilize in the recovery period.

Keywords: student, basketball, load.

Спортивные игры оказывают существенное влияние на развитие психомоторных сторон подготовленности занимающихся. Так специфика игровой деятельности предъявляет высокие требования к нервной системе, реагирующей на изменение игровой ситуации, в которой оценивается скорость обработки зрительной информации, концентрация и объем внимания (Козина, Ж.Л., 2006). Улучшение данных показателей положительно сказывается на умственной работоспособности занимающихся, что является актуальным в связи с интенсификацией учебного процесса, а также определение уровня и оценки взаимосвязи психофизических возможностей и специальной подготовленности студентов, занимающихся спортивными играми.

На основе оценки психофизических возможностей обосновывались программы профессионально-прикладной физической подготовки сту-

дентов. Установлено, что психофизиологические и психодинамические механизмы обеспечения двигательной деятельности имеют взаимосвязи с показателями центральной нервной системы, двигательной и сердечно-сосудистой системы (Martin Laki, I.D., 2006). Так, на показатели психофизиологических возможностей занимающихся существенное влияние оказывает вид двигательной активности. Средства баскетбола широко применяются в системе физического воспитания студенческой молодежи, в связи с чем возникает необходимость оценки психофизических возможностей студентов, занимающихся баскетболом.

Цель исследования – провести оценку взаимосвязи психофизических возможностей и специальной подготовленности студентов, занимающихся баскетболом.

Методика исследования. В нашем исследовании принимали участие студенты (N=21) факультета математики и информатики ГрГУ имени Янки Купалы, отнесенные по состоянию здоровья к основной группе и занимающиеся в группе по баскетболу.

В начале и конце исследования нами определялись: скорость, точность обработки зрительной информации и продуктивность работы; время одиночного движения (ВОД); степень утомления нервной системы (теппинг-тест). Оценка способности поддержания статического равновесия проводилась с помощью пробы Ромберга.

Математико-статистический анализ показателей психофизиологических возможностей студентов был представлен количественными данными. Так, при определении значимости различий был применен критерий Вилкоксона-Манна-Уитни (W). Достоверность (p) различий характеристик сравниваемых выборок составляла 95%.

Проводился корреляционный анализ (r) по Спирмену, который рассчитывался с использованием пакета программы Statistica.

Результаты исследования. Анализ полученных результатов, исследования психофизических возможностей студентов в начале нагрузки, в конце нагрузки и через 15 минут восстановительного периода представлены в таблице 1.

Анализ показал, что в конце нагрузки снижаются показатели психофизических возможностей студентов, скорость обработки информации и коэффициент работоспособности. Однако достоверно значимых различий между показателями в начале и в конце нагрузки не отмечено. В то время как в восстановительном периоде наблюдается значительное повышение данных показателей, что указывает на то, что нагрузка положительно влияет на показатели психофизической подготовленности студентов.

Таблица 1 - Динамика психофизических показателей студентов, занимающихся баскетболом

Показатели	В начале нагрузки	В конце нагрузки	Через 15 мин	W в начале – в конце	W в начале – через 15 мин
Скорость обработки информации, бис/с	3,1±0,2	3±0,2	3,2±0,2	0,53	0,10
Коэффициент точности, ед	0,81±0,08	0,75±0,04	0,72±0,05	0,89	2,01
Коэффициент работоспособности, ед	58,4±4,2	57,2±5,2	60,3±5,1	0,24	3,15
Пространственная точность движения, см	6,2±1,6	5,4±1,3	4,6±1,4	2,61	3,09
Проба Ромберга, с	13,5±2,1	16,4±2,4	14,3±2,7	1,3	0,54

Следует отметить значимые различия показателей, характеризующих пространственную точность движения.

Полученные данные свидетельствуют о том, что у студентов наблюдается утомляемость нервной системы. Видно, что число точек снижается к 4-тому интервалу. Анализ результатов в конце нагрузки указывает на то, что наблюдается стабилизация нервных процессов.

Динамика утомления нервной системы представлена в таблице 2.

Таблица 2 – Динамика утомления нервной системы (результаты теппинг-теста) студентов, занимающихся баскетболом

Показатели	Число точек в 5-и секундных интервалах				Число точек за 20 сек	ВОД
	1	2	3	4		
В начале нагрузки	33±3,2	30±3,5	29±3,7	27±4,01	119±10,1	158
В конце нагрузки	33±3,6	30±3,1	29±2,8	32±3	124±10,7	156
На 15 мин восстановления	34±3,7	32±3,9	30±3,1	32±3,7	128±10,6	152

В восстановительный период данные теппинг-теста возрастают и общее число точек за 20 сек превышает аналогичные показатели в начале нагрузки, что свидетельствует об активизации простых двигательных процессов в ответ на физическую нагрузку.

В результате проведения корреляционного анализа выявлены положительно корреляционные взаимосвязи между показателями в специальных тестах баскетбола и психофизических возможностей студентов. А значит студенты, которые имеют лучшие результаты в тестах

специальной подготовленности, будут отличаться и более высоким уровнем психофизических возможностей.

Заключение. Выявлено, что психофизическая подготовленность студентов, занимающихся баскетболом, улучшается после физической нагрузки, что указывает на приспособление к предстоящей физической нагрузке и мобилизации нервной системы к специфической деятельности. Так у занимающихся баскетболом студентов были отмечены оптимальные адаптационные двигательные реакции, которые улучшаются в конце нагрузки и стабилизируются в периоде восстановления. Наблюдаемые взаимосвязи специальной подготовки в баскетболе и психофизических возможностей указывает на улучшение межсистемной координации и совершенствование механизмов центральной регуляции двигательной деятельности.

Таким образом, развитие специальных двигательных навыков, свойственных баскетболу, будет положительно сказываться на развитии психофизических возможностей будущего специалиста.

УДК 378.663.147.091:799.3(476)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И ТРЕНЕРСКИХ КАДРОВ В СТРЕЛКОВОМ СПОРТЕ

Н.А. Юрчик, Т.Д. Полякова

УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Республика Беларусь, г. Минск, пр. Победителей, 105.)

Аннотация. В статье предлагается методика использования современных стрелковых тренажёров «СКАТТ» и «ТРАСЕ» в профессионально-прикладной подготовке студенческой молодежи и тренерских кадров в стрелковом спорте.

Ключевые слова: стрелковый спорт, профессионально-прикладная подготовка, студенческая молодежь, тренерские кадры.

PROFESSIONAL APPLIED PREPARATION OF STUDENT YOUTH AND TRAINERS IN SPIRITUAL SPORTS

O.N. Yurchik, T.D. Polyakova

Belarusian State University of Physical Culture (Republic of Belarus, Minsk, 105, Pobediteley Ave.)

Anatation. The article suggests a technique for using modern shooting simulators "SKATT" and "TRACE" in the professional and applied training of student youth and coaching personnel in shooting sports.

Key words: shooting sports, professional and applied training, student youth, coaching staff.

В настоящее время вопросы теории и методики спортивной тренировки, связанные с техническими аспектами в стрелковом спорте, представляют предмет научных дискуссий и поисков. Накопленный в последние годы практический и теоретический материал не позволяет прийти к единому мнению по многим аспектам данной проблемы.

Стрельба пулевая относится к сложнокоординационным видам спорта. Успех в стрельбе определяется в основном не столько уровнем развития процессов энергообразования и функциональных возможностей сердечно-сосудистой, и дыхательной систем спортсмена, сколько совершенством его технического мастерства, проявлением тактических способностей и психических качеств.

Современный высокий уровень спортивных результатов в стрельбе пулевой требует от представителей науки поиска эффективных средств и методов, которые бы позволили более интенсивно и полно раскрыть потенциальные возможности спортсмена в соревновательных условиях.

Эффективность применения внутренировочных средств в стрелковом спорте видится нам одним из ведущих направлений исследований на современном этапе развития стрелкового спорта. Следует отметить, что большинство технических устройств, из ранее применявшихся в стрелковом спорте устарели или дают гораздо меньше информации, чем современные внутренировочные и разработанные в настоящее время и появление которых обосновано достижениями науки в области компьютерных, оптико-электронных и других технологий.

Целью нашего исследования было представление сравнительных характеристик двух современных стрелковых тренажерных устройств, при подготовке квалифицированных спортсменов-стрелков.

Поставленная цель предполагает решение следующих задач:

1. Рассмотреть применение современных технических средств при подготовке спортсменов-стрелков.

2. Экспериментально обосновать эффективность применения стрелковых тренажеров в учебно-тренировочном процессе.

Большую роль в рационализации управления процессом становления и совершенствования структуры движений спортсмена – стрелка играют тренажеры.

Для данной цели применимы не все тренажёры, которые используются в настоящее время в учебно-тренировочном процессе стрелков, а лишь те из них, которые моделируют необходимые параметры спортивной деятельности, предназначенные для становления и совершенствования двигательных навыков спортсменов в условиях жесткого регламента пространственных, временных или силовых параметров движения, в условиях активной двигательной деятельности.

Широкое применение стрелкового тренажера «СКАТТ» в стрельбе пулевой в процессе проведения педагогических наблюдений за выполнением технической стрельбы спортсменами во время проведения учебно-тренировочных занятиях, позволяет нам выявить качественное выполнение технических элементов спортсменами при выполнении стрелковых упражнений, а также получить наглядно и оперативно информацию по зачетной стрельбе. Наблюдения проводилось с использованием стрелкового тренажера «СКАТТ».

Разработан концепцию данного тренажера еще в 1973 году Олег Лапкин, ныне главный тренер сборной России по пулевой стрельбе. Производство «СКАТТ» началось значительно позже, в 1991 году. Главная особенность этого тренажера, заключается в том, что процесс обучения стрельбе ускоряется в 3 – 4 раза.

Таблица 1- Результаты стрельбы высококвалифицированных спортсменов-стрелков

ФИ спортсмена	Квалификация	Результат (в очках) с применением тренажера «ТРАСЕ»	ФИ спортсмена	Квалификация	Результат (в очках) с применением тренажера «СКАТТ»
Б В	мсмк	630,1	Ч И	мсмк	628,4
Д Е	мсмк	627,3	Щ Ю	мсмк	625,4
Ч А	мс	630,1	З П	мс	620,3
Ч В	мсмк	583,0	К В	мсмк	583,0
К А	мсмк	588,0	З Д	мс	580,0
Е О	мс	622,9	Т К	мс	620,3
Л К	мсмк	591,0	Е И	мс	590,0
У П	мс	623,3	Н И	мс	619,0
А А	мс	620,0	К В	мсмк	620,0
Н А	мсмк	625,5	Л О	мсмк	624,8
	Σ=	614,12		Σ=	611,14

Тренажерное устройство «СКАТТ» позволяет получить следующую необходимую нам информацию по зачетной стрельбе: целый результат стрельбы, поперечник стрельбы, среднюю длину траектории, график

координации и график результата в зависимости от момента выстрела. На экране компьютера отображается траектория прицеливания (в реальном времени) и регистрируется с высокой точностью достоинства пробойны (погрешность не более 0,1мм на дистанции 10 метров) [4,5].

В нашем исследовании и опросе принимали участие тренеры и спортсмены - стрелки. Опрос проходил на базе ОШВСМ по стрелковому спорту г. Брест (Республика Беларусь). В эксперименте приняли участие спортсмены-стрелки контрольной и экспериментальной групп, имеющих спортивную квалификацию «Мастер спорта» и «Мастер спорта международного класса». Контрольная группа занималась на стрелковом тренажере «SKATT», а в экспериментальной группе использовался модифицированный стрелковый тренажер «TRACE». Испытуемые и тренеры принимали участие в опросе и выполнении непосредственно контрольных стрельб на стрелковых тренажерах. Стрельба выполнялась на современных стрелковых тренажерах, с использованием пневматического оружия (винтовка, пистолет).

В ходе опроса тренеры и спортсмены в качестве показателей технической подготовки на тренажерах отметили: высокую точность стрельбы - 90% опрошенных; стабильность результатов и надежность выступления спортсмена в соревнованиях указало 80% респондентов.

В ходе проведения наших исследований выявлено: что во время проведения занятий спортсмены-стрелки экспериментальной группы, с применением стрелкового тренажера «TRACE» смогли улучшить результативность в стрельбе на 3,9%, что соответствует - 10,7 очка, в то время как у спортсменов контрольной группы результативность увеличилось на 1,1%, что соответствует - 4,1 очка (таблица 1)

Таким образом, использование современных стрелковых тренажеров «SKATT» и «TRACE» показало преимущество применения более совершенного и модифицированного стрелкового тренажера «TRACE» в учебно-тренировочном процессе спортсменов-стрелков. Представлена его эффективность и положительное влияние на результативность в стрельбе высококвалифицированных спортсменов-стрелков.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алабин, В.Г. Тренажеры – настоящее и будущее / В.Г. Алабин, Т.П. Юшкевич // Академия. – 1974. – С. 22-23.
2. Володина, И.С. Специальные упражнения и тренажеры в подготовке стрелков-пулевиков: учебно-методическое пособие для тренеров, спортсменов, студентов институтов физической культуры. / И.С. Володина, М.М. Кубланов, И.А. Зозулина. – Воронеж: ВГИФК, 1999. – 36 с.
3. Иванченко, Е.И. Контроль и учет в спортивной подготовке: пособие / Е.И. Иванченко; Белорус. гос. университет ФК. – 3-е изд., стереотип. – Минск: БГУФК, 2013. – 87 с.

4. Установка Scatt (СКАТТ) - электронный стрелковый тренажер. Тренировка на SCATTe. [Электронный ресурс] : - Режим доступа: http://www.shooting-ua.com/books/book_19.htm
5. Юрчик, Н.А. Особенности организации учебно-тренировочного процесса квалифицированных спортсменов-стрелков / Н.А. Юрчик // Мир спорта. – 2010. - № 2 – С. 8-17.

РАЗДЕЛ VI. СОВРЕМЕННЫЕ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И САМОКОНТРОЛЯ ЗА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ, ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ И УСПЕВАЕМОСТЬЮ

УДК 796.7012.68

ТЕСТИРОВАНИЕ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

С.С. Волкова, Н.С. Сергатая

Коммунальное высшее учебное заведение
«Хортицкая национальная учебно-реабилитационная академия»
Запорожского областного совета (Украина, г. Запорожье,
ул. Школьная, 18; e-mail: phystherapy2017@gmail.com)

Аннотация. В статье определено место тестирования в физическом воспитании как одного из способов повышения уровня физической подготовленности студентов. Проанализировано содержание ежегодных двигательных тестов, разработанных Министерством молодежи и спорта Украины по физическому воспитанию, раскрыты формы проведения тестирования. Приведены тестовые задания по физическому воспитанию студентов. Показаны основные требования к дифференцированному зачету по дисциплине «Физическое воспитание» в Хортицкой национальной учебно-реабилитационной академии г. Запорожья.

Ключевые слова: физическое воспитание, дифференцированный зачет, студенты, двигательные качества, тестирование.

TESTING AS A METHOD OF INCREASING OF LEVEL OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS

S.S. Volkova, N.S. Sergataya

Municipal Institution of Higher Education «Khortytsia National Educational Rehabilitation Academy» of Zaporizhzhia Regional Council (Ukraine, Zaporozhye, 18 Shkolnaya st.; e-mail: phystherapy2017@gmail.com)

Summary. The article defines a place for testing in physical education as one of the methods of increasing the level of physical preparedness of students. The content of the annual Ministerial motor tests on physical education has been analyzed and the forms of conducting tests on physical culture have been disclosed. The necessary test tasks for the physical education of students are given. The main requirements for the differential classification

of the discipline «Physical Education» in the Khortytsia National Educational Rehabilitation Academy of Zaporozhye are shown.

Key words: physical education, grading test, students, motor qualities, testing.

Роль физической подготовленности студентов многогранна. Технический прогресс, стремительное развитие науки и возрастающее количество новой информации, необходимой современному специалисту, делают учебную деятельность студента все более интенсивной и напряженной. Соответственно, возрастает и значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения. Наряду с этим, средствами физической культуры обеспечивается дальнейшая общая и специальная физическая подготовка применительно к условиям будущей профессии [1; 4].

Физическое воспитание – это единственный учебный предмет, проявляющий заботу о важнейших компонентах личности: состоянии здоровья; соответствии психофизиологических возможностей организма современному потоку учебной деятельности; физической подготовленности; физическому совершенствованию; способности к будущему профессиональному труду и защите Родины. Известно, что за секундами, метрами, сантиметрами, которыми измеряются результаты контрольных нормативов физического воспитания, скрывается биологическая сущность организма, функциональное и физическое формирование которого завершается именно в студенческие годы. Формируется своего рода фундамент, обеспечивающий в будущем жизнедеятельность личности и его место в обществе [1; 2; 4].

Изучению вопроса повышения эффективности физической подготовленности студентов в высших учебных заведениях посвящено в последние годы значительное количество исследований, проводятся «Олимпийские уроки», «Спортивные праздники», «Спартакиады», проводятся тесты и нормативы двигательных качеств благодаря которым каждый студент высших учебных заведений сможет оценить свой уровень физической подготовленности и физическое развитие. Наиболее перспективным направлением решения этой проблемы является поиск новых средств и методов, связанных с формированием устойчивой мотивации к занятиям и улучшения уровня физической подготовки студентов.

С этой целью в Украине создана своя национальная программа по развитию физической культуры и спорта, которая стремится решить проблему сохранения генофонда народа и его оздоровления. Разработ-

ка нормативов по двигательной активности – это создание системы государственного контроля над уровнем физической подготовленности различных категорий населения.

С 2016 года Министерством молодежи и спорта Украины введены тесты и нормативы для проведения ежегодного оценивания физической подготовленности населения Украины, цель которых – пропаганда здорового образа жизни, привлечение населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, оценка уровня физической подготовленности населения на различных этапах жизни [5]. Государственное тестирование – это первый опыт создания единой системы оценки физической подготовленности населения Украины. Тесты – это совокупность упражнений (испытаний), определяющих посредством контрольных нормативов общий уровень физической подготовленности населения к учебной, трудовой деятельности и готовности молодежи к военной службе. Они являются основой нормативных требований к физической подготовленности детей, молодежи и взрослого населения Украины.

Тестирование включает: физические упражнения, позволяющие определить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями человека, и нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств по пятибалльной системе (табл. 1).

Ежегодное государственное тестирование позволяет определить индивидуальный уровень физической подготовки студента в каждом упражнении по развитию основных физических качеств, а также учебной группы в целом. На основании всех результатов тестов был определен общий уровень физической подготовленности студента и учебной группы. В табл. 2 представлены результаты осеннего тестирования студентов Хортицкой национальной учебно-реабилитационной академии г. Запорожья.

Всего в Хортицкой национальной учебно-реабилитационной академии обучается 454 студента. Из них 220 студентов по состоянию здоровья были допущены медицинским персоналом академии к тестированию. Согласно результатам, показанным в таблице, 5% занимающихся показали высокий уровень, 19% вышли на достаточный уровень, 47% – показали средний уровень и 29% – низкий уровень. Согласно результатам тестирования пятая часть студентов показали низкий уровень физической подготовленности. Студенты низкого уровня подготовленности взяты под особый контроль преподавателями по физическому воспитанию и получили индивидуальные задания.

Таблица 1 - Тесты и нормативы ежегодного оценивания физической подготовленности для студентов высших учебных заведений (18–25 лет) (кроме военных подразделений вуза)

№	Виды тестов	Пол	Нормативы, баллы			
			5	4	3	2
1	Равномерный бег 3000 м, мин., 2000 м, мин.	М	13,0	13,3	14,2	15,3
		Ж	10,3	11,15	11,5	12,3
2	Подтягивание на перекладине, раз, или прыжок в длину с места, см	М	14	12	11	10
			260	240	235	205
	Ж	25	21	18	15	
		210	200	185	165	
3	Бег на 100 м, с	М	13,2	14,0	14,3	15,0
		Ж	14,8	15,5	16,3	17,0
4	Челночный бег 4 x 9 м, с	М	9,0	9,6	10,0	10,4
		Ж	10,4	10,8	11,3	11,6
5	Наклон туловища вперед с поло- жения сидя, см	М	13	11	9	6
		Ж	20	18	16	9

Таблица 2 – Результаты осеннего тестирования студентов Хортицкой национальной учебно-реабилитационной академии г. Запорожья

Кол-во студен- тов ХНУРА	Кол-во студен- тов, допущен- ных к тестиро- ванию			Количество студентов, которые получили результаты уров- ня физической подготовленности											
				Высокий			Достаточ- ный			Средний			Низкий		
				всего	м	ж	всего	м	ж	всего	м	ж	всего	м	ж
454	22	3	18	1	6	4	42	8	34	10	1	9	6	6	5
	0	3	7	0						4	3	1	4		8

Таким образом, важной стороной тестирования является воспитание у студентов потребности в целенаправленной деятельности на учебных занятиях.

С этой целью нами используется оперативный контроль, который позволяет объективно оценить уровень подготовленности студентов на протяжении всего учебного года. Благодаря установленной форме контроля и самоконтроля студент может регулярно подсчитывать количество баллов и по таблице определять уровень своей физической подготовленности, а также использовать комплекс специальных упражнений для самостоятельного повышения уровня физической подготовленности.

Для повышения активности и мотивации студентов к занятиям физического воспитания Ученым советом Хортицкой национальной учебно-реабилитационной академии была введена система дифференцированного зачета по дисциплине «Физическое воспитание».

Требования к дифференцированному зачету включают в себя: выполнение государственных тестов; знание теоретических основ влияния физических упражнений на организм человека; текущую оценку на занятиях по дисциплине «Физическое воспитание» с учетом медицинской группы; самоконтроль текущего состояния здоровья (учитывая ЧСС, внешние признаки утомления); участие в спортивно-массовых мероприятиях; занятия физическими упражнениями за пределами учебного заведения (спортивные клубы, секции и т.д.). Показатели общей оценки по дисциплине «Физическое воспитание» представлены в табл. 3.

Таблица 3 - Общая оценка дифференциального зачета по дисциплине «Физическое воспитание»

Название вида работы	Баллы за выполнение	Сумма баллов
Присутствие на занятиях в спортивной форме, соблюдение правил гигиены	0,5 баллов	17 (согласно количеству занятий по уч. плану)
Выполнение задач на практических занятиях	1 балл	34 (согласно количеству занятий по уч. плану)
Выполнение самостоятельной индивидуальной работы (написать и защитить реферат, ведение «Дневника здоровья» и др.).	5 баллов	5
Участие в спортивно-массовых мероприятиях, занятия физической активностью за пределами учебного заведения (спортивные клубы и т.д.)	10 баллов	10
Выполнение государственных тестов и нормативов физической подготовленности	34 баллов	34
Всего	100 баллов	100 баллов

Дифференцированный зачет влияет на начисление студентам стипендии и поэтому студент достаточно быстро осознает, что улучшение результатов тестирования зависит только от него самого, прикладывает максимум усилий, чтобы выполнить тест, а затем продемонстрировать его на занятиях.

Можно предположить, что повышение уровня физической подготовленности благотворно повлияет на здоровье всех студентов

Хортицкой национальной учебно-реабилитационной академии, будет формировать у них мотивацию вести здоровый образ жизни.

Не вызывает сомнений, что такой контроль поможет студентам в их дальнейшей жизни и профессиональной деятельности, позволит определять для себя уровень физической нагрузки, правильно планировать работу.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барчуков И. С. Физическая культура: учебное пособие для вузов. Киев, 2003. 255 с.
2. Васильков А. А. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие для вузов. Курск, 2008. 381 с.
3. Волкова Н. П. Педагогіка: навчальний посібник для вузів. Київ, 2001. 576 с.
4. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання*. Київ, 2008. Вип.8. С.69–86.
5. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 15.12.2016 № 4665 «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».

УДК 796

СИСТЕМА ТЕКУЩЕГО И ОПЕРАТИВНОГО КОНТРОЛЯ НАД СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Д.В. Жамойдин

Академия управления при Президенте Республики Беларусь
(Республика Беларусь, г. Минск, 220007, ул. Московская, 17, post@pac.by)

Аннотация. В настоящей статье представлена структура и содержание системы текущего и оперативного контроля над физическим состоянием студентов в процессе обязательного организованного физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, студент, текущий контроль, оперативный контроль, физическое состояние, состояние здоровья.

THE SYSTEM OF CURRENT AND OPERATIVE CONTROL OVER THE CONDITION OF STUDENTS IN PHYSICAL EXERCISES

D.V. Zhamoidin

Academy of management under the President of the Republic of Belarus
(Republic of Belarus, Minsk, 220007, Moskovskaya str., 17, post@pac.by)

Summary. This article presents the structure and content of the system of current and operational control over the physical condition of students in the process of compulsory organized physical education. **Keywords:** physical education, student, current control, operational control, physical condition, state of health.

Key words: physical education, student, current control, operational control, physical condition, health status.

Всегда в системе физического воспитания при выполнении физических упражнений предусматривалась необходимость учета состояния здоровья занимающихся. До проведения занятий, во время и после тренировки должны осуществляться мероприятия, связанные с врачом-педагогическим контролем. Они могут включать оценку признаков утомления, данных по ЧСС и ЧД, измерение АД, учет физической подготовленности, заболеваний и других показателей.

Очевидно, что рассматривая систему врачбно-педагогического контроля, следует отталкиваться от биологических основ изменений в организме человека и выделять различные состояния организма в динамике по времени. Наиболее простой системой диагностики функциональных состояний, подходом для оценки уровня здоровья может быть структура с делением мероприятий на три уровня в зависимости от периода проведения исследований (В.Л. Карпман, 1980): на исходно-промежуточно-конечное комплексное поэтапное тестирование, текущий контроль и оперативное наблюдение.

Исходя из установленной структуры врачбно-педагогического контроля, определенно существует неразрывная связь всех уровней наблюдений за состоянием организма занимающегося. Системно на каждом из уровней решаются свои задачи, осуществляются исследования, устанавливаются биологические параметры, которые оценивают врачи и педагоги, и совместно дают рекомендации для определения содержания учебного процесса. Рассматривая текущий и оперативный контроль, следует конкретизировать их по содержанию, формам, методам оценки состояния здоровья студентов.

Текущее состояние определяется воздействием на физиологические параметры организма 5-8 учебных занятий, что соответствует 2-3 неделям или месяцу. Контроль может проводиться до и после одного, двух или серии занятий. Данные тестирования указывают на отставленный тренировочный эффект, другие результаты учебной деятельности, позволяют корректировать учебный материал, уровень физических нагрузок на одном или серии занятия.



Рисунок 1 – Структура и содержание врачебно-педагогических наблюдений при текущем контроле на примере учебного процесса студентов

В структуре текущего контроля можно выделить следующие виды исследований: врачебные наблюдения, тестирование физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (рисунок). Однако по сравнению с комплексным контролем текущие наблюдения должны нести более конкретный характер. Нет необходимости выполнять все исследования, так как по многим физиологическим параметрам за короткий промежуток времени стойких изменений не произойдет. Поэтому индивидуально и для каждой отдельной группы студентов заранее планируется период организации и использование методов текущего контроля на весь учебный год. Врачебный контроль для студентов состоит также в индивидуальных консультациях с профильными специалистами, диагностике и лечении заболеваний.

Текущий контроль физического развития может включать измерение роста, массы тела, окружностей отдельных частей тела, динамометрии, ЖЕЛ. Для экономии времени параметров не должно быть много, но их состав требуется подобрать так, чтобы можно было рассчитать индекс УФС, ИФИ, ЖИ, применить экспресс-оценку уровня здоровья по Г.Л. Аланасенко.

Функциональное состояние в режиме текущего контроля по аналогии с измерениями физического развития должно диагностироваться быстро, с применением простых тестов и проб, и без сложного технического оборудования. Часто педагоги измеряют в покое ЧСС, АД, ЧД, ЖЕЛ. Для студентов также не составляет дополнительных сложностей выполнение проб Штанге и Генчи, пробы с приседаниями Мартинэ-Кушелевского. Полученные данные преподаватель может использовать для расчета индексов (УФС, ИФИ, ЖИ и другие) и выявления уровня физического здоровья (по Г.Л. Апанасенко). Очевидно, что преподаватель может применять и другие оценочные шкалы для изучения текущего состояния.

Тестирование физической подготовленности также требует затрат по времени, что может существенно отвлечь преподавателя от решаемых задач. Поэтому набор тестов для текущего контроля должен быть ограничен одним упражнением для исследования каждого физического качества. Кроме того тестовые упражнения могут отличаться на этапах текущего контроля в зависимости от содержательной части программы, от освоения элементов по видам спорта, состояния здоровья студента, времени года. Так, например, при освоении студентами материала с применением упражнений из легкой атлетики преподаватель будет ежемесячно использовать соответствующие тесты: бег (30 м, 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м, 2000 м, 3000 м, с барьерами, челночный); прыжки (в высоту, в длину с места и с разбега). По разделу общей физической подготовки чаще всего используют подтягивания на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища, наклон вперед. В то же время при занятиях в тренажерном зале студентам для текущего контроля физической подготовленности будут предложены другие тесты.

Анализируя всю систему контроля и оценки физического состояния студентов, следует особое внимание уделить этапу с оперативными исследованиями параметров организма.

Оперативный контроль. Известно, что каждое занятие «физической культурой и спортом» сопровождается выполнением упражнений с изменениями физической нагрузки, соответственно к организму человека предъявляются особые требования. При этом оперативное или непрерывное исследование параметров организма – наблюдения, тестирование, аналитика и корректировка заданий происходят по ходу. Оперативная информация поступает непрерывно и способствует решению задач на конкретном занятии, снижает риск неблагоприятного воздействия на организм чрезмерных нагрузок, уменьшает травматизм. Вся система оперативного контроля предсказуемо включает два блока.

Это часть медицинских наблюдений и часть педагогических методов исследования.

Поэтому, во-первых, согласно медицинскому блоку оперативного контроля каждый занимающийся в спортивном зале должен быть здоров. Во-вторых, с учетом оперативного наблюдения занятия физическими упражнениями следует начинать и завершать с измерениями ЧД, ЧСС и АД. Обучение студентов первого курса методу пальпации позволяет в дальнейшем использовать процедуру подсчета пульса без ограничений. Для измерения ЧСС и АД необходимо применять медицинское диагностическое оборудование. В-третьих, современный подход к изучению состояния здоровья требует измерений основных физиологических гемодинамических параметров (ЧСС, АД) непосредственно в течение всего занятия физическими упражнениями. Для решения этой задачи в физическом воспитании часто используется метод пульсометрии с регистрацией ЧСС техническим устройством (специальным нагрудным поясом-ремнем или браслетом в форме часов). Метод применяется для определения реакции ССС на выполнение различных упражнений. В работе используются мониторы сердечного ритма. Наиболее известными мониторами в настоящий момент являются устройства следующих компаний: Garmin, GlobalSat, Polar, Suunto, Timex, Sigma и других. Как правило, мониторы предназначены для определения уровня физиологического напряжения при двигательной деятельности.

Явными достоинствами данного метода диагностики функционального состояния при оперативном контроле являются:

- точность измерений ЧСС и отрезков времени по частям занятия;
- скорость подачи информации – при выполнении упражнений;
- доступность считывания данных – ЧСС и время видны;
- простота использования – обучить можно за несколько минут;
- мобильность – легко снимать, одевать, перемещать, мыть;
- технологичность – совместимость с мобильными приложениями;
- архивирование – сохранение большого объема информации;
- безопасность – не оказывает отрицательного воздействия;
- стоимость устройств – от 10\$ (HDE) до 500\$ (Polar V800 GPS).

Применение мониторов сердечного ритма в физическом воспитании студентов способствует оптимизации динамики физической нагрузки по частям занятия, формирует условия для регулирования нагрузкой, снижает риск чрезмерного роста ЧСС путем подачи предупреждающих звуковых сигналов.

Альтернативой методу непрерывной пульсометрии служит методика экспресс-измерений мгновенной частоты сердечных сокращений с помощью экспресс-анализатора частоты пульса «Олимп» (В.И. Ярмолинский, 2006). Прибор позволяет оценивать уровень физической подготовленности организма, а также измерять показатели сердечного ритма. Принцип работы устройства основан на регистрации и анализе электрокардиосигнала человека.

Характеризуя наиболее современные подходы в системе мер оперативного контроля требуется рассмотреть техническое устройство слежения и регистрации ЧСС для всех участников группы на учебных занятиях. Такой системой является техническая инновационная разработка Activio Sport (Швеция). Система Activio Sport включает нагрудные пояса (пульсометры), ресивер, антенну, USB кабель, программное обеспечение. Это позволяет получать и анализировать параметры ЧСС одновременно всех участников группы в режиме реального времени. Система может использоваться на улице и в помещении. Пользователями этой системы являются ведущие спортивные клубы и организации во всем мире (fc barcelona, fc real madrid, fc chelsea, fc arsenal, english institute of sport, spanish olympic training centre, fc new york red bulls, the swedish football academy, nato training camp и другие).

УДК 796.015

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

В.Г. Иванов, В.В. Шутов

УО «Могилевский государственный университет им. А.А. Кулешова»
(Республика Беларусь, г. Могилев, ул. Космонавтов 1, e-mail
<https://msu.by>)

Аннотация. Статья содержит информацию о методах массового определения физической работоспособности. Предлагаемая методика включает беговую тренировку и базируется на принципах велоэргометрического теста PWC₁₇₀.

Ключевые слова: тестирование физической работоспособности, тест PWC₁₇₀(V), функциональное состояние

ESTIMATION OF LEVEL OF PHYSICAL WORKING CAPACITY OF STUDYING YOUTH

V.G. Ivanov, V.V. Shutov

«Mogilev State A. Kuleshov University» (apt.71, Unsubdued Str., Mogilev, 212029, Belarus)

The article contains information about methods for mass determination of physical performance. The proposed method includes a track-and field running and is based on the principles of cycloergometric test PWC₁₇₀.

Key words: testing of physical working capacity, test PWC₁₇₀ (V), a functional condition.

По мнению большинства исследователей, общая физическая работоспособность человека является интегральным показателем, позволяющим судить о функциональном состоянии различных систем организма и, в первую очередь, о производительности аппарата кровообращения и дыхания. Она прямо пропорциональна количеству внешней механической работы, выполняемой с высокой интенсивностью.

Между величиной потребления кислорода и частотой сердечных сокращений существует линейная зависимость, что дает возможность оценки физической работоспособности в условиях безопасных, не изнуряющих субмаксимальных нагрузок. При этом под субмаксимальной понимают ту нагрузку, мощность которой составляет 75%, от максимальной. В практике тестирования здоровых людей и спортсменов чаще пользуются непрямыми методами определения, основанными на косвенных расчетах при использовании небольшой мощности нагрузки.

Общепризнанным критерием оценки физической работоспособности является потребление кислорода в условиях максимальной мышечной нагрузки. При этом максимальной принято считать нагрузку такой мощности, повышение которой уже не сопровождается ростом потребления кислорода, то есть нагрузку, исчерпывающую резервы организма по снабжению работающих мышц источниками энергии

В спортивно-медицинской и педагогической практике физическую работоспособность оценивают с помощью ряда тестов. Одни из них предусматривают характеристику работоспособности по длительности работы до отказа (12-минутный тест Купера), другие – по величине максимального потребления кислорода (МПК), третьи – по реакции частоты сердечных сокращений (ЧСС) при выполнении физических нагрузок определенной мощности (велозргометрический тест PWC₁₇₀,

расшифровывается как физическая работоспособность при пульсе 170 ударов в минуту), при которых минутный объем крови является максимальным. Наибольшее распространение получил велоэргометрический тест PWC_{170} , рекомендованный в 1985г. Европейским консультативным комитетом по развитию спорта для определения физической работоспособности и подготовленности европейских детей и молодежи. Однако методика проведения теста в классическом варианте требует наличия велоэргометра или тредбана, что ограничивает его применение.

Применение велоэргометра и тредбана удобно при обследовании малых групп, при массовом тестировании этот метод неудобен из-за низкой пропускной способности. Количество обследуемых в единицу времени с оценкой уровня аэробной работоспособности может быть существенно увеличено при использовании бегового варианта теста $PWC_{170}(V)$ (В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский и др.), разработанного для спортсменов. Вместе с тем использование сложной аппаратуры и оборудования не позволяет проводить тестирование с использованием бегового варианта теста $PWC_{170}(V)$ на больших контингентах людей (школьники, студенты, военнослужащие, работники предприятий и т.д.

В связи с вышеизложенным возникает необходимость разработки простой и доступной высокоинформативной методики для массового тестирования физической работоспособности, на принципах велоэргометрического теста PWC_{170} .

Нами были разработаны новые организационно-методические принципы исследования работоспособности с применением бегового варианта теста $PWC_{170}(V)$, при которых упрощается процедура его проведения и возрастает возможность тестирования до 100-120 человек в день на одного исследователя (преподавателя) с оценкой работоспособности в кгм/мин. и в скорости бега м/сек.

Оценка полученных результатов производилась при помощи разработанной нами счетной линейки, где определялась ЧСС, уровень физической работоспособности, энергозатраты и рекомендуемая скорость ходьбы или бега на 100 и 1000 метров для самостоятельных занятий на оптимальном пульсовом режиме.

Тестирование производится в виде медленного бега с однократной нагрузки на скорости от 1,8 м/сек у школьников первого класса до 2,7 м/сек у студентов с последующей экстраполяцией (до счетом) по счетной линейке до индивидуальной величины $PWC_{170}(V)$. Несложно при необходимости сделать и вторую нагрузку, скорость бега для которой будет рассчитана на линейке на основании первой нагрузки, а индиви-

дуальную величину физической работоспособности посчитать с помощью общеизвестной формулы В.А.Карпмана введенной в компьютер.

С использованием разработанной нами методики проведены исследования уровня физической работоспособности по тесту PWC_{170} (V) у студентов Могилевского университета - 505 чел., у школьников средних общеобразовательных школ г. Могилева №№ 18, 30, 34, 37 (с первого по одиннадцатый класс) – 563 человека. Протестированы учащиеся ДЮСШ № 7 (54 человека – футбол) и ДЮСШ № 2 (36 человек - легкая атлетика). При повторном выборочном тестировании была получена высокая воспроизводимость теста ($r=0,812-0,926$).

В результате тестирования определив величину PWC_{170} (V), можно сравнить полученный результат с возрастно-половой классификационной шкалой и распределить обследуемых на пять групп по уровню физического состояния (УФС): низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий.

На основании результатов тестирования с помощью счетной линейки производится выбор оптимальной начальной тренировочной нагрузки, в последующем по мере роста функциональной подготовленности по результатам повторного тестирования определяется более высокий уровень интенсивности самостоятельных или групповых занятий.

В практической работе педагог после проведенного тестирования считывает с линейки полученную информацию: величину ЧСС, уровень PWC_{170} (V), а также рекомендуемую скорость ходьбы или бега на 100 и 1000 метров. Изменение показателей PWC_{170} (V) после повторного тестирования через определенное время (один месяц, полгода, год, начало и окончание четверти, семестра или учебного года, начала и окончания смены в оздоровительном лагере и т.д.) позволяет оценивать эффективность проводимых занятий и оздоровительных мероприятий и сравнивать динамику сдвигов в состоянии здоровья за соответствующий период.

Методика по определению уровня физической работоспособности и последующей на ее основе определении величины оптимальной тренировочной нагрузки в виде ходьбы или медленного бега для самостоятельных занятий, опробована на кафедрах методики преподавания спортивных дисциплин (168 человек) и кафедре физического воспитания (335 человек)

Предлагаемая методика массового тестирования достаточно информативна, не требует от испытуемых максимальных усилий и позволяет оценивать уровень здоровья и физической работоспособности без

привлечения специального персонала и расходования материальных и финансовых средств.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. М.: Медицина, 1990. - 192с.
2. Детская спортивная медицина. Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В.Хрущева. – Руководство для врачей. – 2 изд. – М.: Медицина. – 1991. – 560с.
- 3.Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. – М.: ФИС, 1988. – 208с.

УДК615.825+613.72:[378.4:61]-057.875

ЛЕЧЕБНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ

А.Н. Кравчук, В.С. Полубок, Д.Н. Семашко

УО «Гродненский государственный медицинский университет»
(Республика Беларусь, г. Гродно, ул. Горького, 80,
e-mail: psv_pvs@mail.ru)

Аннотация. Физическое воспитание студентов медицинских вузов носит специфический характер. Это обусловлено высокой комплектацией специальных медицинских групп по различным заболеваниям. Значительную роль играет организация всего учебного процесса в вузе. На занятиях по физической культуре применяется сочетание как классических форм физического воспитания, так и средств используемых в лечебной физкультуре (ЛФК).

Ключевые слова: физическое воспитание, студент, адаптация, заболевания, ЛФК

MEDICAL AND ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND PHYSICAL REHABILITATION AT MEDICAL STUDENTS

A.N. Kravchuk, V.S. Polubok, D.N Semashko

"Grodno State Medical University" (Republic of Belarus, Grodno, Gorky street, 80, e-mail: psv_pvs@mail.ru)

Annotation. The physical education of medical students is specific. This is due to the high number of special medical groups for various diseases. A significant role is played by the organization of the entire educational process in the university. In the classes on physical culture, a combination of

both classical forms of physical education and the means used in therapeutic physical training is applied.

Keywords: physical education, student, adaptation, illness, exercise therapy.

Введение. Физическое воспитание студентов в вузе занимает одно из ведущих мест в общей системе образования. Особенно важно оно для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья временного или постоянного характера, так как применение средств физической культуры позволяет расширять резервные возможности организма. Этот вопрос актуально стоит перед студентами медицинских вузов, в связи с высокой психофизической нагрузкой в процессе обучения и при дальнейшей специфике их будущей профессии. В медицинских вузах количество таких студентов в последние годы колеблется от 30-35% от общего количества занимающихся. Количество студентов, занимающихся в группах лечебной физкультуры (ЛФК), составляет от 5 до 10%. Где во всех случаях преобладают лица женского пола. Не учитывать эти цифры нельзя, т.к. наше здравоохранение регулярно получает значительный контингент физически ослабленных и больных врачей.

Учитывая важность настоящей проблемы, перед специалистами-преподавателями по лечебной и адаптивной физической культуры, а также по физической реабилитации и эрготерапии, ставится цель – помочь студентам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, повысить общую и специальную физическую работоспособность.

Сформировать необходимый объем знаний для понимания основ врачебного контроля, принципов распределения студентов на медицинские группы, ведения дневников самоконтроля и самостоятельного использования средств физической культуры с лечебной, профилактической и тренирующей направленностью.

Физическая реабилитация студентов занимает одно из ведущих мест в системе восстановительного лечения для ликвидации последствий остаточных явлений после острых и хронических заболеваний, восстановление нарушений функций организма во время учебного процесса, трудоспособности, активной жизнедеятельности, и возможности самообслуживания. Она представляет собой сложный процесс, в результате которого у больного студента создается активное отношение к нарушению его здоровья и формируется осознанная положительная мотивация к самовыздоровливанию.

В сочетании с физической реабилитацией часто применяется и медицинская реабилитация. Она представляет собой процесс, направлен-

ный на восстановление и компенсацию медицинскими и другими методами функциональных возможностей организма человека, нарушенных вследствие врожденного дефекта, перенесенных заболеваний или травм.

Основной формой занятий у студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья временного или постоянного характера являются лечебная и адаптивная физическая культура. Занятия проходят на специальном учебном отделении кафедры физвоспитания и спорта. В таких условиях лечебная и адаптивная физическая культура играет основную роль в физической реабилитации студентов. Именно своей ориентацией на хронических и постоперационных пациентов адаптивная физическая культура отличается от одного из разделов (видов) общей физической культуры, который называется «оздоровительно-реабилитационная или лечебная физическая культура» или «двигательная реабилитация».

Основная задача адаптивного физического воспитания состоит в формировании у занимающихся студентов осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

ЛФК использует средства физической культуры с лечебной и лечебно-профилактическими целями. Основные средства, которыми располагает ЛФК, состоят из физических упражнений, подразделяющихся на упражнения общеразвивающие и дыхательные, спортивно-прикладного типа (ходьба, плавание и т.д.) и игры (подвижные, малоподвижные, спортивные и т.д.). В основе ЛФК лежит использование биологической функции организма – движение, которое является основным стимулятором роста, развития и формирования организма.

ЛФК – метод неспецифической терапии, а применяемые физические упражнения – неспецифические раздражители, которые вовлекают в ответную реакцию звенья нервной системы.

ЛФК – метод патогенетической терапии, при дозировке физических упражнений всегда учитывают особенности хода развития заболевания, его осложнений и длительность восстановления утраченных или ограниченных функций.

ЛФК – метод активной функциональной терапии. Регулярная дозированная тренировка физическими упражнениями стимулирует, тренирует и приспособливает организм студентов, что приводит к функциональной адаптации.

ЛФК – метод восстановительной терапии. При комплексной физической реабилитации ЛФК успешно сочетается с медикаментозной терапией и с различными физическими методами.

В процессе физической реабилитации на занятиях по ЛФК нужно использовать следующие педагогические принципы:

- индивидуальный подход к занимающемуся студенту;
- сознательное и активное участие занимающегося в собственной реабилитации;
- постепенность и систематичность выполнения физических нагрузок;
- цикличность, умеренность воздействия, новизна и разнообразие при использовании мышечных усилий;
- последовательное чередование исходных положений и упражнений для разных мышечных групп с целью воздействия на разные системы.

Для того чтобы правильно протекал процесс адаптивного физического воспитания, нужно строго и точно определить степень физического состояния студента. В этом случае широко применяется врачебно-педагогический контроль или наблюдение, которое предусматривает наблюдение врача и преподавателя непосредственно в процессе учебного занятия по лечебной физкультуре. Такой контроль направлен на оценку правильности построения занятий физическими упражнениями и выбора величины мышечной нагрузки в зависимости от состояния здоровья студентов. Их физического развития и уровня подготовленности.

Оценку оздоровительно-тренировочного эффекта, правильности построения занятия и качества приспособительных реакций организма можно провести методом визуального наблюдения.

Визуальные направления дают возможность судить о степени утомления по внешним признакам (небольшое, среднее и резкое утомление). При определении моторной плотности занятия можно определить его физиологический эффект (80-90% – высокая, 60-70% – хорошая, 40-50% – низкая). Проверка величины нагрузки и приспособляемости организма к тем или иным упражнениям осуществляется путём определения физиологической кривой занятия (подсчитывается пульс, частота дыхания, АД до начала занятий, в начале занятий и в конце каждой части занятия).

В зависимости от характера заболеваний или постоперационного состояния у студентов, отнесенных к группе лечебной физкультуры, предлагается простая и доступная квалификация физических упражнений:

- при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (для облегчения работы сердца и снижения ЧСС, нормализации АД);
- при заболеваниях органов пищеварения (для улучшения работы органов брюшной полости);
- при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (часто при сколиозе и плоскостопии);
- физические упражнения в акушерстве и гинекологии (при беременности, после родов или заболевания моче-половой системы).

Помимо лечебной и адаптивной физической культуры к студентам может быть применена эрготерапия – это раздел медицины, связанный с оздоровлением людей с физическими и психическими травмами и лиц с физическими недостатками, страдающими этими недугами временно или постоянно. Специалист-эрготерапевт призван вовлечь пациентов в активную деятельность с целью восстановления и максимального использования их функциональных возможностей, отвечающим задачам удовлетворения и профессиональной, общественной и личной деятельности, что соответствует понятию «жить полноценной жизнью». Эрготерапия используется:

- для максимального улучшения состояния здоровья студентов;
- предупреждение ухудшения состояния студентов с хроническими заболеваниями;
- содействию установления диагноза;
- ускорению выздоровления;
- восстановлению работоспособности;
- оценки устойчивого характера процесса выздоровления.

Заключение

Учитывая вышеизложенное, можно сформулировать ряд практических рекомендаций – правил для студентов, занимающихся в группах лечебной и адаптивной физкультуры:

- Заниматься только в этой группе, которая рекомендована специалистами-врачами после медосмотра.
- Регулярно вести дневник самоконтроля и сообщать преподавателю о нарушении сна самочувствия, работоспособности, перенесенном заболевании и других показателях.
- Знать ограничения и противопоказания в использовании физических упражнений при своем заболевании и не пытаться выполнить упражнения, содержащие «фактор риска» для своего здоровья.
- Не выполнять упражнения при сильном утомлении или при болезненном состоянии и обязательно поставить в известность об этом своего преподавателя.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах : Учеб. пособ. для техникумов. – М. : Высш. шк. - 1986. – 255 с.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учебник для студентов вузов. – М. : Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС. : изд-во «Феникс». – 1999. – 576 с.
3. Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. – Ростов на Дону : Из-во Баро-Пресс. - 2002. - 796 с.
4. Учебник инструктора по лечебной физической культуре: Учебник для ин-тов физической культуры. // Под ред. В. К. Добровольского. - М. : ФиС. – 1974. – 480 с.

УДК 613–057.875.796–021.321

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДИК ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СМО

В.М. Куликов, С.В. Хожемпо, К.С. Вашкевич

Белорусский государственный университет (Республика Беларусь,
г. Минск, ул. Октябрьская 8 а, e-mail: kulikovvm@bsu.by)

Аннотация: Для контроля за составом массы тела студентов специального медицинского отделения рассматривается современная методика ее измерения. Результаты обследований с помощью диагностических весов помогут студентам, прежде всего с избыточной массой тела и ожирением 1 степени, уделить внимание своему здоровью и красоте тела, сбалансировать и оздоровить питание (похудеть или набрать мышечную массу), улучшить образ жизни, контролировать физическую активность.

Ключевые слова: студенты, здоровье, масса тела, избыточный вес, ожирение, обследование, состав массы тела, современные методы.

THE USE OF MODERN METHODS TO ASSESS THE LEVEL OF HEALTH OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL DEPARTMENT **V.M. Kulikov, S.V. Khozhempo, K.S. Vashkevich**

Belarusian state University

(Republic of Belarus, Minsk, Oktyabrskaya str. 8A, e-mail: kulikovvm@bsu.by)

Abstract: in order to control the composition of body weight of students of special medical Department in this article the modern method of determining the composition of body weight is considered. The results of the

survey may be an additional motivation for students with overweight and obesity 1 degree. Will allow them to pay attention to their health and beauty of the body, balance and improve nutrition (lose weight or gain muscle mass), improve lifestyle, monitor physical activity.

Key words: students, health, body weight, overweight, obesity, examination, body composition, modern methods.

Несмотря на то, что здоровье учащейся молодежи традиционно является приоритетным направлением отечественного здравоохранения, студенческая молодежь зачастую остается за рамками передовых технологий диагностики и реабилитации.

Как показал анализ литературных источников, за редким исключением, систематическая диагностика физического состояния студентов с использованием современных методик еще не нашла место в педагогической практике. Это касается и контроля состава массы тела.

В то же время, хорошо известно, что масса тела является одним из основных показателей физического развития человека, так как представляет собой интегральную оценку степени обмена веществ, энергетических и информационных процессов в его организме [2, 4]. Поэтому как избыток, так и недостаток веса свидетельствуют, прежде всего, об имеющихся нарушениях данных процессов.

Так, при выраженном дефиците массы тела развивается дистрофия. Часто причиной дистрофии является недоедание (алиментарная дистрофия). В тяжелых формах дистрофии наблюдается кахексия, полная атрофия мышц. И, наоборот, довольно часто избыточная масса тела переходит в ожирение – одно из самых распространенных в мире хронических заболеваний, распространенность которого, по данным экспертов ВОЗ, к настоящему времени приобрела характер эпидемии и охватывает в разных странах от 20 до 50% всего населения (рис.1) [5].

Большой проблемой для государственного здравоохранения на современном этапе является увеличение количества людей молодого возраста имеющих избыточную массу тела и ожирение [3-5].

Распространенность ожирения в популяции студенческой молодежи 17-22 лет составляет 4,8%, избыточной массы тела – 11,8% [3-5]. По мнению экспертов ВОЗ, все более широкая распространенность ожирения в молодом возрасте вызвана экономическими и социальными изменениями в обществе. Ожирение у лиц молодого возраста связывают с нездоровым питанием и низким уровнем физической активности [5].

Эта проблема связана не только с изменившимся образом жизни студентов высших учебных заведений, но так же зависит от социаль-

но-экономических условий и политики государства в области образования, транспорта, городского планирования, окружающей среды, сельского хозяйства, производства пищевых продуктов [5].

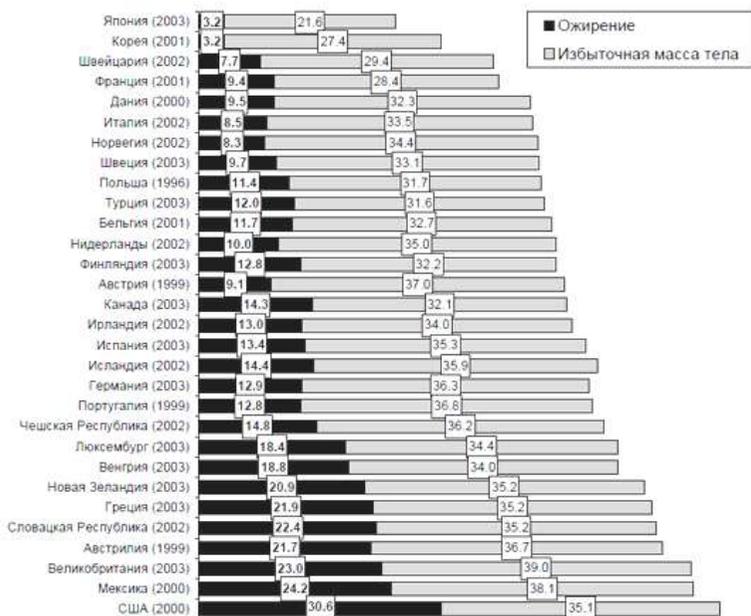


Рисунок 1. – Распространенность избыточной массы тела в мире

Поэтому выбор современных методик контроля массы тела и оценки его состава является как никогда актуальным и востребованным, в том числе и для студенческой молодежи. Изучение данной проблемы позволило нам сделать выбор на диагностическом приборе, которым пользуются во всем мире для анализа и контроля состава массы тела. Им является монитор ключевых параметров тела от ведущего японского производителя Omron (рисунок 2 и 3), который представляет собой диагностические весы, или весы-анализаторы состояния тела. Это напольные весы, которые помимо веса определяют и другие показатели состояния организма: процентное содержание жира, скелетных мышц, уровень висцерального жира, индекс массы тела, норму потребления калорий. Во всем мире диагностические весы-анализаторы используют люди активного образа жизни, которые тщательно следят за своим здоровьем, контролируют вес, занимаются спортом.



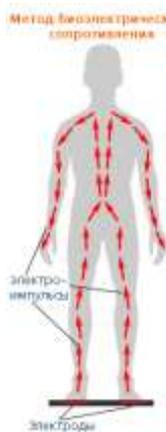
Рисунок 2.



Рисунок 3.

Как происходит измерение? В платформу прибора вмонтированы электроды в виде специальных пластин, либо напыления. Во время анализа через тело пропускаются безопасные для здоровья и очень слабые (неощутимые) электрические импульсы. Электрический сигнал

легко проходит через воду, содержащуюся в большом количестве в мышечной ткани, и встречает сопротивление в жировой ткани из-за отсутствия жидкости. Это сопротивление и называют «импеданс» (рис.4). С учетом полученных значений импеданса и личных параметров (вес, рост, возраст), вводимых перед началом использования анализатора, проводится **расчет композитного состава тела** по специальному алгоритму, полученному в результате медицинских исследований.



Измерение основных показателей вес, общий и висцеральный жир, мышечная масса, индекс массы тела, основной обмен в калориях дают возможность контролировать уровень жира и мышечной массы, что дает понимание, *за счет чего* меняется вес. В первую очередь имеет большое значение для студентов ведущих здоровый образ жизни. Например, увеличение веса может быть вызвано ростом мышечной массы, а не увеличением жировых отложений. А вот быстрая потеря веса за короткий промежуток времени, как правило, связана со снижением содержания воды, а не жира. Этот диагностический прибор может быть востребован и у студентов, занимающихся физической культурой и спортом для контроля за эффективностью тренировочного процесса.

1. **Процентное содержание жира** в организме – это отношение общего количества жира к весу тела. Взглянув на нормы содержания жира, вы убедитесь, соответствуют ли они возрасту. Само собой разумеется, что слишком высокое или наоборот низкое содержание жира – сигнал для изменения вашего питания или физической нагрузки.

2. **Висцеральный жир** – это так называемый внутренний жир, находящийся в брюшной полости и окружающий жизненно важные органы [1] .



3. **Индекс массы тела BMI. Индекс массы тела ИМТ (BMI – Body Mass Index)** - общепринятый индекс для оценки веса человека по соотношению его роста и массы тела. От величины ИМТ прямо зависит риск возникновения сопутствующих заболеваний, в частности сахарного диабета 2 типа, артериальной гипертензии, сердечно-сосудистой патологии. Чем выше нормы показатель ИМТ, тем выше такой риск.

4. **Основной обмен, или уровень базального метаболизма BMR** – эта величина характеризует скорость метаболизма или обмена веществ в нашем организме. На основании этого показателя можно контролировать свое питание, следить за процессом достижения поставленной цели (похудение, набор мышечной массы, снижение содержания общего и висцерального жира и др.).

5. **Процентное содержание мышечной массы** в организме – это отношение общего количества мышц к весу тела. Ее измерение позволяет оценить, как тренировки влияют на мышечную массу и тем самым по результатам анализа мышечной массы корректировать физическую нагрузку, подобрать **оптимальную физическую нагрузку**. Взглянув на нормы содержания мышц, вы убедитесь, соответствуют ли они возрасту.

Таким образом, предложенная методика обследования и анализа состава тела студентов это наиболее простой и доступный способ контроля важных показателей их здоровья в процессе учебной деятельности. Результаты обследования приведенным выше способом могут являться одним из критериев определения эффективности системы физического воспитания в учебных заведениях. Кроме того, результаты определения состава тела могут учитываться при распределении студентов на медицинские группы для занятий физической культурой, что особенно важно для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включающими избыточную массу тела и ожирение.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бутрова С.А., Дзгоева Ф.Х. Висцеральное ожирение – ключевое звено метаболического синдрома // Ожирение и метаболизм. - 2004. – №1 - С. 10-23.
2. Мартыросов, Э. Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э. Г. Мартыросов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 274 с.
3. Разина А.О. Оптимизация оздоровительно-тренировочных программ у студенток с избыточной массой тела: дис. ... канд. мед: 14.03.11 / А.О. Разина. - М.: 2.016. - 180 С.
4. Ульянов, Д. А. Динамика показателей морфофункционального состояния у студентов специального медицинского отделения различных курсов обучения / Д. А. Ульянов // Теория и практика физ. культуры. – 2014. – № 10. – С. 19–22.
5. Голомолзина, В.П. Индивидуализация физической подготовки студенток специальной медицинской группы на основе учета особенностей телосложения [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / В.П. Голомолзина. – Москва, 2009. – 24 с.

УДК 796.325

ВЛИЯНИЕ НЕДЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

М.И. Лис, Н.С. Венцковская

УО «Гродненский государственный медицинский университет» (Республика Беларусь, г. Гродно, ул. Горького, 80, e-mail: fdp@grsmu.by)

Аннотация. В статье отображены результаты исследования эффективности недельных микроциклов preparatory периода на уровень физической подготовленности и работоспособности волейболистов.

Ключевые слова: микроцикл, физическая подготовленность, физическая работоспособность.

INFLUENCE OF WEEKLY MICROCYCLES OF PREPARATORY PERIOD ON PHYSICAL PREPAREDNESS AND OPERABILITY OF VOLLEIBOLISTS

М.И. Lis, N.S. Ventskowsky

"Grodno State Medical University" (Republic of Belarus, Grodno, Gorky str., 80, e-mail: fdp@grsmu.by)

Annotation. The article shows the results of the study of the effectiveness of weekly microcycles of the preparatory period on the level of physical preparedness and efficiency of volleyball players.

Key words: microcycle, physical readiness, physical working capacity.

В тренировочном процессе большое значение придается проблемам подготовки спортсменов к основным соревнованиям года. Такой интерес к ним связан с объективным приростом выполняемой физической работы, что неизбежно входит в противоречие с другими сопутствующими компонентами тренировочной нагрузки. Безусловное увязывание системы тренировки спортсменов со специфическими требованиями вида спорта, конкретной соревновательной дисциплиной выразились в резком увеличении прикладной и особенно специальной физической подготовки.

Актуальность рассмотрения данной проблемы объясняется тем, что в достаточно обширной научной, методической и популярной литературе по волейболу этому вопросу не уделяется должного внимания. Эта проблема является одной из важнейших, потому что существенно возросли объемы тренировочной нагрузки, что остро поставил вопрос ее рационального размещения в рамках годичного цикла и его отдельных этапов. Вместе с тем стала очевидной необходимость критической оценки механического наращивания объемов, как сомнительному способу повышения эффективности тренировки [1].

Волейбол является видом спорта требующим скоростно-силовой подготовки, которая характеризуется умением волейболиста рационально перестраивать двигательную деятельность в сжатые временные сроки используя упражнения, требующие мгновенного реагирования на внезапно меняющуюся ситуацию. Способностью выполнять скоростные и силовые двигательные действия из различных исходных положений, быстрых ответных действий и движений, ранее не изучаемых спортсменом. При выполнении технических приемов, которые сами по себе являются скоростно-силовыми двигательными действиями, с точки зрения взаимодействия с мячом, а также постоянным изменением скорости и темпа движений [2].

Проводимые исследования в основном направлены на подготовку квалифицированных волейболистов (Ю.Н. Клещев, 2004; Ю.Д. Железняк, 1998 [4]; А.В. Беляев, 2005) [2] и недостаточно затрагиваются вопросы, касающиеся построения микроциклов подготовительного периода спортивной подготовки в волейболе.

Целью исследования явилось определение эффективности недельных микроциклов подготовительного периода волейболистов на их уровень физической подготовленности и работоспособности.

Методика исследования. Исследование проводилось в течение 5 месяцев. Время начала исследования было выбрано с учетом отсева в группах, поскольку количество юношей в группах начальной подготовки стабилизируется после 2-х месяцев учебно-тренировочных заня-

тий. В исследовании приняли участие учащиеся ОСДЮШОР ти. Сапегги (1-2 разряд) 2-3 годов обучения группы спортивного совершенствования. Опытные группы (КГ (n=12), ЭГ (n=12)) формировались на основе уже сложившихся групп спортивной подготовки занимающихся волейболом.

Опираясь на результаты сравнительного анализа технико-тактической оснащенности на различных этапах развития волейбола и физической подготовленности волейболистов опытных групп, были разработаны микроциклы для основного тренировочного макроцикла.

За основу в подготовке был принят недельный тренировочный микроцикл. Нагрузка в микроцикле распределялась неравномерно. Наиболее нагрузочными являлись первые три дня микроцикла (понедельник, вторник, среда). В четверг проводилась только одна часовая тренировка, на которой занимались различными спортивными играми. В пятницу проводилось две тренировки, сходные по структуре и содержанию с теми, проводились во вторник. В вечерней тренировке в пятницу моделировались игровые ситуации с учетом особенностей предстоящего соперника.

Таким образом, недельный микроцикл общеподготовительного этапа можно условно разделить на два с соотношением 3:1 и 2:1 с максимальной кумулятивной нагрузкой в первой трехдневке. Данная структура микроциклов на общеподготовительном этапе, по нашему мнению, являлась наиболее оптимальным вариантом предстоящей подготовке. При определении содержания отдельных тренировочных занятий мы исходили из положения о том, чтобы в процессе подготовки развивались все компоненты физической подготовленности волейболистов. Причем перерыв между развитием одного двигательного качества не должен превышать более 48 часов, чтобы не снижался тренировочный эффект от занятий.

Во всех вариантах микроциклов по вторникам проводились тренировочные занятия с направленностью ОФП и СФП. На этих занятиях выполнялись упражнения силовой направленности (в тренажерном зале), скоростно-силовой направленности и упражнения, направленные на повышение лактатной и алактатной работоспособности. Выполнение упражнений силовой направленности, по нашему мнению, должны способствовать лучшему восстановлению.

Результаты исследования. За время проведения исследования было отмечено изменение всех показателей физической подготовленности и работоспособности у волейболистов опытных групп.

Таблица 1 – Динамика исследуемых показателей волейболистов КГ

Контрольные испытания	До исследования	После исследования	Достоверность	
	$\bar{X} \pm S_x$	$\bar{X} \pm S_x$	t	p
Челночный бег 3x12 м	14,37±0,31	13,92±0,28	1,07	>0,05
Челночный бег 6x6 м	18,24±0,36	17,65±0,31	1,25	>0,05
Поднимание туловища	25,83±0,99	30,58±1,20	-3,36	<0,05
Метание набивного мяча из-за головы	14,57±0,47	16,23±0,44	-2,33	<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

Таблица 2 – Динамика исследуемых показателей волейболистов ЭГ

Контрольные испытания	До исследования	После исследования	Достоверность	
	$\bar{X} \pm S_x$	$\bar{X} \pm S_x$	t	p
Челночный бег 3x12 м	14,23±0,27	13,83±0,26	1,06	>0,05
Челночный бег 6x6 м	18,13±0,35	17,48±0,32	1,36	>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
Тест на прыжковую выносливость	29,50±1,12	33,08±1,18	-2,20	<0,05
Тест на скоростную силу	29,26±0,72	32,25±0,73	-2,42	<0,05
PWC ₁₇₀	676,92±11,65	732,56±12,91	-2,21	<0,05

Анализ показателей скоростно-силовой подготовки волейболистов указывает на то, что за время проведения основного исследования произошли достаточно существенные изменения в показателях. Из табл.3 видно, что превалирует по большинству показателей ЭГ, что указывает на положительное влияние недельных микроциклов подготовительного периода.

Анализ результатов проведенного исследования свидетельствует о том, что внедрение недельных микроциклов подготовительного периода в учебно-тренировочный процесс будет способствовать повышению уровня физической подготовленности и работоспособности студентов-волейболистов. Так, в ЭГ достоверно значимые изменения были отмечены в показателе физической работоспособности (PWC₁₇₀) (p<0,05), физической подготовленности по следующим показателям: поднима-

ние туловища; метание набивного мяча из-за головы; тест на прыжковую выносливость; тест на скоростную силу ($p < 0,05$).

Планирование основного тренировочного макроцикла волейболистов следует разрабатывать с учетом предстоящих соревнований. Построение микроциклов подготовительного периода должно быть ориентировано на микроциклы соревновательного периода. Параметры упражнений интегральной направленности должны быть максимально приближены к параметрам соревновательной деятельности с учетом различий по игровым амплуа.

ЛИТЕРАТУРА

7. Алабин, В.Г., Алабин, А.В., Бизин, В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов: Учебное пособие. – Харьков: Основа, 1993. – 243 с.
8. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры / А.В. Беляев. 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.: ил.
9. Демиденко, О.В., Назаренко, Л.Д. Моделирование учебно-тренировочного процесса по подготовке волейболистов массовых разрядов // Личность в физической культуре – физическая культура личности: Материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции. - Оренбург, октябрь 2006 г. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2006. – С.85-92.
10. Железняк, Ю.Д. Волейбол. У истоков мастерства / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский. – М.: Издательство «Гранд», 1998. – 324 с.

УДК 378.037.1

АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКОЙ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ю.В. Сак, И.Ф. Бернатович, В.А. Кулешов

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»
(Республика Беларусь, г. Гродно, ул. Ожешко, 22, e-mail:
kaf.teorfizkult@grsu.by)

Аннотация. Проведено экспертное оценивание с целью установления качества владения техникой передвижения на лыжах будущими учителями физической культуры в рамках требований учебной программы «Физическая культура и здоровье» для учащихся учреждений общего среднего образования.

Ключевые слова: будущие учителя, лыжная подготовка, техническая подготовленность.

ANALYSIS TECHNICAL SKI TRAINING OF STUDENTS OF FACULTY OF PHYSICAL CULTURE

Yu Sak, I.F. Bernatowicz, V.A. Kuleshov

EI «Yanka Kupala State University of Grodno» (Belarus, Grodno, 22 Ozheshko st., e-mail: kaf.teorfizkult@grsu.by)

Summary. Expert evaluation was carried out to establish the quality of ownership of the technique of skiing by future teachers of physical culture within the requirements of the curriculum "Physical culture and health" for students of secondary education.

Key words: future teachers, ski training, technical preparedness.

Введение. Учет успеваемости позволяет педагогу сократить или увеличить время, отводимое на изучение того или иного элемента или лыжного хода в целом, использовать новые, более эффективные методы обучения, на основе прочного усвоения материала вовремя приступить к изучению неосвоенных движений [1].

Педагогический контроль начинается с оценки исходного уровня возможностей и готовности занимающихся к реализации поставленных задач. Он осуществляется еще до начала курса или очередного цикла занятий, будучи необходимой предпосылкой целесообразной организации педагогического процесса, в том числе распределения занимающихся по группам соответственно индивидуальным возможностям и условиям конкретизации программы занятий.

Данные предварительного учета используются для оперативного планирования образовательного процесса. При подведении результатов работы с выставлением оценки за лыжную подготовленность педагог сравнивает результаты обучения с данными предварительного учета. Такое сравнение дает возможность правильно оценить успехи занимающихся и выяснить эффективность применяемых методов обучения и планирования в целом [3].

Овладение правильной техникой передвижения на лыжах для ее качественной демонстрации учащимся – это сложный аспект подготовки будущих учителей физической культуры. В этой связи исследование лыжной подготовленности будущих педагогов является своевременным и актуальным.

Цель исследования заключалась в установлении качества владения техникой передвижения на лыжах будущими учителями физической культуры согласно требований раздела «Лыжная подготовка» программы по физической культуре и здоровью для учащихся начальных

средних и старших классов учреждений общего среднего образования [6; 7].

Материал и методы исследования. Основными методами исследования явились педагогические (экспертное оценивание техники способов передвижения на лыжах) и математико-статистические (статистическое описание).

Исследование проведено на базе учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» с участием студентов двух академических групп (ЭГ, $n = 28$; КГ, $n = 25$) второго курса факультета физической культуры. Для установления однородности состава указанных групп перед проведением занятий по дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» нами была проведена экспертным путем по пятибалльной шкале педагогическая оценка качества их технической лыжной подготовленности.

Для проведения экспертизы предварительно был осуществлен отбор трех экспертов из девяти специалистов в области лыжного спорта. Отбор производился с помощью метода самооценки. Вопросы для экспертов были четко направлены на оценивание навыков передвижения на лыжах.

Расчет эффективности оценочной деятельности экспертов производился по методике В.М. Зацюрского [4]. Три эксперта, получившие наиболее высокие коэффициенты конкордации, составили в нашем исследовании экспертную группу, осуществляющую оценку техники выполнения двигательных действий на лыжах с использованием метода простой ранжировки (метода предпочтения). Каждый эксперт раскладывал признаки в порядке предпочтения от 5 до 1, где цифра 5 обозначала наиболее важный признак, а цифра 1 – наименее важный. Обобщенное мнение экспертов выражалось как средний ранг каждого признака.

В состав экспертной группы вошли преподаватели лыжного спорта, имеющие опыт практической работы более 20 лет.

Оценивая технику передвижения на лыжах отдельными способами, эксперты учитывали количество и значимость ошибок у студентов, их влияние на скорость передвижения и структуру лыжного хода в целом. Группировка ошибок, возникающих при обучении ходам на лыжах, по мнению большинства специалистов, связана с неправильной посадкой, незаконченным толчком ноги, незаконченным толчком руки, неправильной постановкой палок на снег, колебаниями туловища, ошибками в фазе скольжения, недостаточным расслаблением мышц после их работы, неправильным согласованием работы рук и ног [2; 5].

Экспертный контроль за техникой способов передвижения у студентов, участвующих в исследовании, осуществлялся во внеучебное время после проведения стандартной разминки (15 мин), при хороших условиях скольжения, качественной учебной лыжне и учебном склоне. Тестируемым предоставлялась одна попытка. При непредвиденных сбивающих факторах (случайное падение, выход из строя лыжного инвентаря и т. п.), студент выполнял повторную попытку. Испытуемых заранее информировали о контрольном выполнении способа передвижения.

Лыжные ходы. Студенты передвигались по учебной лыжне, а контрольный участок (прямой) длиной 50–60 м проходили заданным способом в среднем темпе с экспертной оценкой за технику передвижения. Эксперты наблюдали не менее 6–8 циклов хода.

Спуски. Оценивалась техника стоек на склоне длиной не менее 50 м, крутизной 6–12°. Учитывалось положение туловища, лыж, палок, уверенность и устойчивость при спуске.

Подъемы. Оценивались скорость, эффективность работы рук и ног. Использовались пологие, средние и крутые подъемы до 15°.

Торможения. Оценивались правильность выполнения способа и способность снизить скорость или выполнить полную остановку.

Повороты. Повороты в движении *переступанием* выполнялись на площадке выката после спуска в левую или правую сторону. Оценивалось умение выполнять толчок лыжей и переступания, умение выполнять повороты по дуге среднего и малого радиуса, умение при небольшой скорости использовать одновременные отталкивания руками. Повороты из группы «*рулящие*» выполнялись на склонах средней крутизны, оценивалась подготовка к повороту, вход в поворот, ведение лыж по дуге, выход из поворота, а также умение переносить массу тела с одной лыжи на другую.

Экспертная оценка была проведена по 38 показателям технической подготовленности. Каждый эксперт, наблюдая за студентами, оценивал их техническую подготовленность в передвижении на лыжах определенным способом, выставив оценку в протокол. Затем их оценки суммировались и выводился средний результат.

Для доказательства достоверности полученных качественных данных использовался непараметрический U-критерий Манна-Уитни, позволивший сопоставить полученные данные исследуемых групп после проведения экспертного оценивания. Данные обрабатывались с помощью прикладной программы R version 3.0.2

Результаты и их обсуждение. При сравнении среднегрупповых исходных показателей экспертных оценок технической подготовлен-

ности студентов исследуемых групп достоверных различий установлено не было. В тоже время, наиболее высокие оценки имели место в ЭГ и КГ за выполнение технически простых и доступных способов подъемов «полуелочкой» (соответственно $3,62\pm 0,6$; $3,64\pm 0,7$ баллов), «елочкой» (соответственно $3,59\pm 0,61$; $3,63\pm 0,6$ баллов), «лесенкой» (соответственно $3,62\pm 0,5$; $3,61\pm 0,6$ баллов); способов спуска в основной стойке (соответственно $3,36\pm 0,5$; $3,39\pm 0,6$ баллов), высокой стойке (соответственно $3,24\pm 0,6$; $3,23\pm 0,5$ балла), низкой стойке (соответственно $3,37\pm 0,7$; $3,39\pm 0,6$ баллов); поворотов на месте вокруг пятки лыж (соответственно $3,18\pm 0,5$; $3,16\pm 0,4$ баллов) и вокруг носков лыж (соответственно $2,89\pm 0,5$; $2,93\pm 0,4$ баллов). Обращает на себя внимание тот факт, что студенты ЭГ и КГ недостаточно владели техникой скользящего шага – основой техники лыжных ходов (соответственно $2,49\pm 0,5$; $2,51\pm 0,6$ баллов). В этой связи наиболее низкие экспертные оценки были зафиксированы во всех группах за технику выполнения наиболее технически сложного и одного из основных способов передвижения – попеременного двухшажного хода (соответственно $2,13\pm 0,5$; $2,16\pm 0,6$ баллов); одновременного одношажного (основной вариант) (соответственно $2,23\pm 0,4$; $2,21\pm 0,5$ баллов); одновременного одношажного (скоростной вариант) (соответственно $2,33\pm 0,6$; $2,38\pm 0,5$ баллов); одновременного двухшажного (соответственно $2,48\pm 0,5$; $2,45\pm 0,5$ баллов). У студентов исследуемых групп практически отсутствовали навыки владения попеременным четырехшажным ходом, коньковыми лыжными ходами, переходами с одновременных ходов на попеременные.

По нашему мнению, данное положение объясняется в первую очередь слабой организацией учебного процесса по лыжной подготовке в учреждениях общего среднего образования, неустойчивым снежным покровом на территории Республики Беларусь на протяжении последних лет.

Заключение. Качественный состав исследуемых групп по показателям технической подготовленности не имел существенных отличий, испытывал явные затруднения в выполнении технических действий на лыжах, входящих в содержание школьной программы по физической культуре и здоровью для учащихся учреждений общего среднего образования. Это явилось основанием для организации и проведения педагогического эксперимента по повышению эффективности методики формирования у будущих учителей техники способов передвижения на лыжах, необходимой им в дальнейшей самостоятельной работе для проведения уроков лыжной подготовки с учащимися.

Полученные результаты исследования также указывают на необходимость овладения «школой лыжника» будущими учителями физической культуры в процессе проведения занятий по дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» в силу их низкого уровня технической подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонова, О. Н., Кузнецова В. С. Лыжная подготовка. Методика преподавания: учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений / О. Н. Антонова, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 1999. – 208 с.
2. Барков, В. А. Оценка технической подготовленности школьников при занятиях лыжным спортом / В. А. Барков, Ю. В. Сак // Фізична культура і здоров'я. – 2001. – № 1. – С. 24–60.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: учебник для студентов педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1983. – 336 с.
4. Спортивная метрология : учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. В. М. Зацюрского. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.
5. Лыжные гонки. Теория и методика обучения в лыжных гонках : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Изд. 3-е., стер. – Мн. : БГУФК, 2012. – 298 с.
6. Физической культуры и здоровье (I–IV классы) : учебная программа для общеобразовательных учреждений с белорусским и русским языками обучения. – Минск. : НИО, 2009. – 34 с.
7. Физической культуры и здоровье (V–XI классы) : учебная программа для общеобразовательных учреждений с белорусским и русским языками обучения. – Минск. : НИО, 2009. – 80 с.

УДК 378.147.091:796.011.1(470)

К ВОПРОСУ О РОЛИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАНОВЛЕНИИ ЗОЖ МОЛОДЁЖИ

В.В. Сорока, К.В. Ларина

ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет экономики и торговли» (Россия, г. Орел, ул. Октябрьская, д. 12, e-mail: vaseksoroka@mail.ru)

Аннотация. В данной статье анализируется роль и значение уроков физической культуры для развития здорового образа жизни современной молодёжи. Данная проблема активно обсуждается в настоящее время. Перед обществом и государством стоит серьёзная задача по преодолению негативных тенденций в физической подготовки молодёжи. По мнению автора статьи, уроки физической культуры способствуют не только физической подготовке, но и нравственному разви-

тию молодёжи, так как в процессе обучения формируются чувства патриотизма, командного духа и др.

Ключевые слова: физическая культура, ГТО, здоровье, здоровый образ жизни, молодежь.

TO THE QUESTION ABOUT THE ROLE OF LESSONS OF PHYSICAL CULTURE IN THE FORMATION OF HLS OF YOUNG PEOPLE

V.V. Soroka, K.V. Larina

FGBOU VO «Orel State University of Economics and Trade» (Russia, Orel, Oktyabrskaya Str., 12, e-mail: vaseksoroka@mail.ru)

Annotation. This article analyzes the role and importance of physical education lessons for the development of healthy lifestyles of modern youth. This problem is being actively discussed. The society and the state have a serious task to overcome the negative trends in the physical training of young people. According to the author, the lessons of physical culture contribute not only to physical training, but also to the moral development of young people, as in the process of training formed a sense of patriotism, team spirit, etc.

Key words: physical culture, TRP, health, healthy lifestyle, youth.

В настоящее время на всех уровнях государственной власти остро обсуждается вопрос физического здоровья и духовного развития молодого поколения. Перед государством и обществом встаёт серьёзная задача по преодолению негативных тенденций в молодёжной среде. Молодёжь — это не просто пласт в половозрастной социальной структуре общества... это будущее России, поскольку именно молодежь, ее подходы к жизни определяют направления развития страны, но в то же время само состояние общества и государственная политика закладывают ценностные основы и формируют приоритеты и ориентиры молодежи [1]. Для решения данной проблемы государство использует ряд мер: возобновление работы спортивно-патриотических детских лагерей, строительство спортивных объектов, увеличение количества учебных часов на уроках физической культуры.

В данной статье проанализируем роль уроков физической культуры в решении проблемы улучшения здоровья молодёжи. Следует отметить, что общая физическая подготовка включает не только физическое формирование личности, но и нравственное, именно на занятиях физической культуры преподаватель может привить и культуру здорового

образа жизни и чувство патриотизма, командного духа, справедливости и т.д.

Главной целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, совершенствование присущих каждой личности физических качеств и способностей, характеризующих общественно активную личность [2].

Уроки физической культуры предполагают решение двух основных задач: общеобразовательной и задачи по улучшению физического развития человека.

Решение задачи по улучшению физической культуры человека должно обеспечить:

- развитие физических качеств, которые даны человеку;
- усиление и сохранение здоровья, а также выносливость организма;
- улучшение телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

Увеличение количества часов по физической культуре позволяет подготовить студентов к соревнованиям различных уровней, изучить теоретические аспекты физической подготовки. Большое количество часов позволяет при хороших погодных условиях проводить занятия на улице, где учащиеся могут освоить технику катания на лыжах, проводить занятия по спортивному ориентированию.

Разносторонний прогресс физических свойств имеет огромное значение для личности. Массовая возможность их перевода на, какую - либо другую двигательную работу позволяет использовать их во многих сферах человеческой работы – в различных трудовых процедурах, а также в различных и необычных условиях.

Здоровье людей в стране рассматривается как самая важная ценность, как основное условие для полноценной работы и счастливой жизни граждан. При наличии здоровья и хорошо развитой физиологической системы организма, может быть, достигнут высоко поставленный уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Совершенствование тела и гармоническое развитие физиологических функций человека решаются на основе разностороннего воспитания физических качеств и двигательных способностей, что, в конечном итоге, приводит к естественному, неискажённому формированию телесных форм. Физические занятия дают долговременное сохранение отличного уровня физических качеств, продлевая тем самым жизнь человека.

К специальным образовательным задачам относят:

- образование разных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- приобретение фундаментальных знаний научно – практического характера.

Физические свойства человека могут наиболее качественно и рационально использоваться, если он обучен двигательным движениям. Вследствие обучения навыков движения формируются двигательные способности. К обязательным способностям и навыкам относится возможность проявлять двигательные действия, необходимые в трудовой, оборонной, бытовой или спортивной деятельности.

Так, непрямое практическое значение для жизни имеют умения и способность к плаванию, катание на лыжах, бега, ходьбы, прыжков и т.д.

К общепедагогическим задачам относят принципы формирования личности человека. Они представляются обществом перед всей системой воспитания как особо важные. Однако физическое развитие должно содействовать развитию моральных качеств человека, поведению в духе требований социума, развитию интеллекта и психомоторной функции.

Комплекс физического развития также включает мировоззренческие, программно-показательные и концентрационные субстраты, обеспечивающие физическое улучшение людей и развитие здорового образа жизни.

Мировоззренческие фундаменты представляют собой комплекс идей, взглядов, определяющих целенаправленность человеческой жизнедеятельности.

Программно - показательные основы предполагают физическое развитие на основе неизбежных государственных проектов по физической культуре и спорту. В настоящее время государственными органами власти разработаны различные программы по поддержке здорового образа жизни. Одним из примеров подобной программы является возобновление сдачи норм ГТО, результаты которых показывают физическую подготовку нации.

В настоящее время предусматриваются комплексные занятия физическими упражнениями в детских садах, общеобразовательных школах, средних специальных и высших учебных заведениях, армии. Занятия проводят по правительственным планам, в определенные для этого часы, зная расписание и официальные графики под руководством штатных специалистов. популярным становится заниматься в фитнес-центрах и спортивных клубах, посещать различные секции, открытые ледовые катки.

Проверку за учреждениями, которые осуществляют результаты физического воспитания, обеспечивают Министерство Российской Федерации, Комитет Государственной Думы по туризму и спорту, городские комитеты по физической культуре и спорту, а также отделы Министерства образования Российской Федерации.

Важной тенденцией является абсолютная произвольность физкультурных занятий. Протяженность занятий зависит в большинстве случаев от самостоятельной установки, личных склонностей и действительного реального незанятого времени. Учреждение физического развития на социально - самостоятельных стартах предусматривает большое вовлечение в занятия физической культурой через комплекс добровольных спортивных социумов.

Таким образом, в данной статье мы проанализировали значение уроков физической культуры для реализации физической подготовки молодого поколения. Следует отметить, что важную роль в решении данной проблемы играют государственные программы, направленные на поддержание физического здоровья молодежи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кравченко Л.И. Взгляд на российскую молодежь // режим доступа: <http://rusrand.ru/docconf/vzglyad-na-rossiyskuyu-molodej--kakoe-budushee-jdet-rossiyu>
2. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников: Учеб. пособие для студентов пед. спец. высш. учеб. заведений // режим доступа: <http://uchebnik.biz/book/261-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vozpitaniya-i-sporta>
3. Теория и методика физического воспитания и спорта режим // доступа: <http://pandia.ru/text/77/150/8719.php>

УДК 796.015.132

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

М.И. Сулейманова

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»
(Республика Беларусь, г. Брест, бул. Космонавтов, 21,
e-mail: arif240@mail.ru)

Аннотация. Важным звеном в процессе физического воспитания студенческой молодежи является организация и осуществление комплексного контроля. В его содержание входит оценка и анализ состояния физической, координационной, функциональной, теоретической, технической и тактической подготовленности.

Ключевые слова: контроль, процесс, метод, воспитание, тестирование.

PEDAGOGICAL CONTROL IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

M. Suleymanova

El «Brest State University named after A.S. Pushkin» (Brest, Belarus, Cosmonauts boul., 21, e-mail: arif240@mail.ru).

Annotation. An important link in the process of physical education of student youth is the organization and implementation of integrated control. Its content includes assessment and analysis of the state of physical, coordination, functional, theoretical, technical and tactical preparedness.

Key words: controls, processes, methods, training, testing.

Одной из основных проблем системы высшего образования является поиск оптимальных путей подготовки конкурентоспособных, функционально и физически подготовленных студентов к будущей профессиональной деятельности. Проблема повышения уровня физической и функциональной подготовленности студентов с годами не только не утратила своей актуальности, но и выдвигает новые вопросы, решать которые необходимо с помощью современных научных методов.

Многочисленные исследования свидетельствуют, что повысить уровень физической и функциональной подготовленности студентов можно за счет совершенствования педагогического контроля [1,2].

Приоритетное значение контроля в образовательном процессе вуза представлено в многочисленных исследованиях ученых (Б. А. Ашмарин, А. И. Завьялов, В. А. Барков, В. С. Якимович и др.).

Термин «контроль» в толковом словаре означает «проверка, а также постоянное наблюдение в целях проверки» [4, с. 292]. На английском языке control означает управление. Следовательно, управление любым процессом, в частности физическим воспитанием студентов, невозможно без педагогического контроля.

Педагогический контроль, по мнению И. Н. Ярошевич, представляет собой систему мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок [8]. Основная цель педагогического контроля – определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, в частности, в физической и функциональной подготовленности. Так же на основе анализа полученных в ходе педагогического контроля данных проверяется пра-

тельность подбора средств, методов и форм занятий, что создает возможность при необходимости вносить коррективы в образовательный процесс по физическому воспитанию студентов.

Анализ литературы по данной проблеме позволил выявить, что многие авторы в своих исследованиях педагогический контроль подменяют системой врачебного контроля. Необходимо уточнить, что образовательный процесс по физическому воспитанию студентов основан прежде всего на врачебном контроле, при котором определяется состояние здоровья обучающихся.

Центральное место в педагогическом контроле по физическому воспитанию студентов занимает двигательная деятельность. Она контролируется по трем направлениям:

- 1) формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- 2) воспитание физических качеств;
- 3) изменение состояния организма.

В практике физического воспитания применяются следующие методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ – жизненной емкости легких, массы тела и др.), хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.

Из всех традиционно существующих методов педагогического контроля (анализ, опрос, измерения, наблюдения и др.) в настоящее время метод тестов является основным методом оценки и контроля уровня физической подготовленности студентов.

Согласимся с мнением зарубежных авторов, что педагогический контроль является одним из важных аспектов образовательного процесса в высшем учебном заведении, и делится на тестирование и оценивание. Каждый из них, по нашему мнению, имеет важное значение в реализации целей физического воспитания студентов – формирования положительного отношения обучающихся к занятиям физической культурой, совершенствование физических качеств и повышение функционального состояния обучающихся [5, 6].

Многие ученые отмечают, что тестирование эффективно только в том случае, когда оно является основой для последующего оценивания достижений обучающихся. Результаты тестирования чаще всего выражаются количественно, т.е. в цифрах. Оценивание – это интерпретация результатов тестирования, выражено чаще фразой или термином. Необходимо отметить, что для того, чтобы тестирование и оценивание являлось высоким стимулом в совершенствовании физи-

ческой подготовленности студентов, преподаватель должен давать положительные комментарии к результатам тестирования. При оценивании акцент должен делаться на то, насколько каждый студент улучшил свой результат, а не на то, насколько лучше других он справился с заданиями теста.

По мнению ряда исследователей (Апанасенко Г.Л., Бальсевич В.К., Белов В.И., Благуш П.К. и др.) тесты, используемые для оценки физической подготовленности человека должны выявлять уровень главных (наиболее важных) двигательных качеств. К их числу относят: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, равновесие и координацию.

Для оценки уровня физической подготовленности студенческой молодежи в вузах Республики Беларусь используются контрольные упражнения и специальные тесты, представленные в нормативных требованиях учебной программы по физическому воспитанию (типовая программа). Тестовые комплексы, представленные в новой типовой программе, подбирались с учетом подготовки студенческой молодежи к сдаче норм государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь. Поэтому для оценки уровня физической подготовленности студентов в качестве тестов представлен данный комплекс. В его состав включены восемь двигательных тестов. В каждом тестовом испытании устанавливаются нормативы, в соответствии с которыми начисляются баллы и определяется уровень физической подготовленности [7].

На сегодняшний день разработано огромное количество тестовых комплексов для оценивания уровня физической подготовленности студенческой молодежи, которые широко используются в практике физического воспитания, просты в обращении и не требуют специального оборудования.

Для оценки физической подготовленности человека от 6 до 60 лет и старше создан универсальный комплекс тестов, представленных в работах профессора Ю. Н. Вавилова [3]. Выделенные физические упражнения охватывают весь спектр основных физических качеств (быстрота, сила, выносливость, скоростно-силовые качества), которые опосредовано отражают функциональное состояние организма человека и в какой-то мере определяют состояние его здоровья.

Методика «Проверь себя» позволяет самостоятельно либо с участием специалистов управлять собственной физической кондицией практически на всем протяжении жизни, корректировать индивидуальную программу двигательной активности.

Впервые предложена принципиально новая оценка результатов, основой которой является перевод многомерной системы измерений результатов тестовых испытаний (метры, секунды, количество повторений упражнений) в единую балльную систему, выведение средневозрастных показателей, а также стоимости одного балла в каждом упражнении в зависимости от возраста и пола участника.

О физической подготовленности участника судят по индивидуальному профилю (графику), построенному на основе баллов отдельных упражнений тестовых испытаний. Данная методика позволяет выявить биологический (двигательный) возраст человека. Это осуществляют сравнением хронологического (паспортного) возраста и определяемого предлагаемым способом двигательного возраста.

Особенность изобретения методики в том, что предложен интегральный, комплексный способ оценки физической кондиции человека на протяжении всей его жизни либо периода выздоровления, либо периода подготовки к соревнованиям и т.п. Повышение точности оценки физической кондиции участника основано на использовании в различных вариациях доступных, эффективных физических упражнениях и возможности самостоятельно для каждого возраста подсчитать и определить значения общего уровня физической подготовленности (ОУФП), по которым можно установить индивидуальный профиль физической кондиции. На основе этого способа возможно создание глобальных оздоровительных программ с вовлечением широких масс населения.

К наиболее информативным величинам, используемых при оценки функциональной подготовленности относятся ЧСС, АД, время задержки дыхания. С их помощью осуществляется контроль функционального состояния сердечно-сосудистой системы по нагрузочной и ортостатической пробе, пробе Руфье и дыхательной системы по пробам Штанге-Генче и др.

Таким образом, важным звеном в процессе физического воспитания является организация и осуществление интегративного (комплексного) контроля. В его содержание входит оценка и анализ состояния физической и функциональной подготовленности студентов.

Совершенствование физического воспитания на основе использования комплексного педагогического контроля, как необходимого условия оперативного управления образовательным процессом по физическому воспитанию студентов, отражает объективную необходимость высших учебных заведений в планомерной, систематической и целенаправленной физической подготовке обучающихся к будущей профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гзовский, Б. М. Организация физического воспитания студентов / Б. М. Гзовский, В. Н. Кряж. – Минск : Высш. шк., 2001. – 211 с.
2. Гневушев, В. В. Врачебный контроль в физическом воспитании студентов : учеб. пособие / В. В. Гневушев, Е. Караизуров. – Петрозаводск : Мысль, 1982. – 112 с.
3. Вавилов, Ю. Н. Проверь себя (к индивидуальной системе самосовершенствования человека) / Ю. Н. Вавилов, Е. А. Ярыш, Е. П. Какорина // Теория и практика физической культуры – 1997. – № 9. – С. 58–61.
4. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского язык : 80000 слов и фразеологических выражений / Ожегов, С. И., Шведова Н. Ю. / Российская академия наук. Институт русского языка им. В. В. Виноградова. – 4-е изд., дополненное. – М. : Азбуковник, 1999. – С. 292.
5. Палагина, Н. А. Оптимизация физической подготовки студентов на основе оценки двигательных способностей: дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. А. Палагина. – Йошкар-Ола, 2005. – 276 л.
6. Рафалович, А. Б. Тестирование физической подготовленности и физическая тренировка школьников: дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. Б. Рафалович. – Малаховка, 2009. – 167 л.
7. Физическая культура : типовая учебная программа для высших учебных заведений / сост. В. А. Коледа и др. – Минск : РИВШ БГУ, 2017. – 33 с.
8. Ярошевич, И. Н. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания в ВУЗе / И. Н. Ярошевич // Физкультурное образование и спорт в Восточной Сибири: бюл. – 2002. – № 2. – С. 119–127.

**РАЗДЕЛ VII. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ И
РЕКРЕАЦИОННО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ ФОРМЫ,
СРЕДСТВА И МЕТОДЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ
СТУДЕНТОВ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

УДК 796.011

**ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА В ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО
ОТДЕЛЕНИЯ**

В.А. Барков, В.В. Баркова

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»
(Республика Беларусь, г. Гродно, ул. Ожешко, 22, e-mail:
kaf.teorfizkult@grsu.by)

Аннотация. Укрепление здоровья студенческой молодежи является важной государственной задачей, решение которой зависит от грамотного выбора методов физического воспитания, особенно если речь идет о категории студентов специального учебного отделения. В статье с помощью анкетного опроса исследуется отношение студенток к игровому методу, разрабатывается экспериментальная методика его применения и обосновывается технология его применения, с использованием педагогического эксперимента. Установлена специфическая реакция организма студенток на экспериментальный фактор.

Ключевые слова: студенты, специальное учебное отделение, игровой метод, оздоровительная физическая культура.

**THE USE OF THE GAME METHOD IN PHYSICAL CULTURE OF
STUDENTS IN A SPECIAL EDUCATIONAL DEPARTMENT**

V.A. Barkov, V.V. Barkova

UO "Grodno State University named after Yanka Kupala" (Republic of
Belarus, Grodno, street Ozheshko, 22, e-mail: kaf.teorfizkult@grsu.by)

Annotation. Strengthening of student's health is an important national aim, which solution depends on a competent choice of methods in physical education, especially if it is a category of students in a special educational department. The article uses questionnaires to investigate the attitude of students to the game method, an experimental methodology is developed for its application, and the technology of its application is justified, with using of

pedagogical experiment. A specific reaction of female body to the experimental factor has been established.

Key words: students, special educational department, game method, health-improving physical culture.

Важной проблемой в теории и методике физического воспитания является укрепление здоровья студенческой молодежи, имеющей высокий процент выраженных нарушений в состоянии здоровья, нуждающейся в специально организованных занятиях физической культурой. Проводимые исследования по обозначенной проблеме носят многоцелевой практико-ориентированный характер.

Однако, в вузах Республики Беларусь пока еще недостаточно научно обоснованных подходов к организации оздоровительной физической культуры для студентов с нарушениями систем и функций организма, входящих в состав специального учебного отделения (СУО), что негативно сказывается на результативности работы по коррекции и укреплению здоровья студентов, занимающихся в них.

К сожалению на занятиях со студентками СУО пока еще этот метод обучения не нашел должного применения, поэтому имеется объективная необходимость в эффективности его научного обоснования для решения проблем коррекции здоровья студентов СУО, что выводит данное исследование в разряд весьма актуальных.

Цель исследования: экспериментальное обоснование эффективности методики применения игрового метода обучения со студентками, отнесенными по состоянию здоровья к СУО.

В качестве методов исследования использовались: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

На базе ГрГУ им Я. Купалы был проведен анализ научно-методической литературы по проблеме физического воспитания студенток СУО, осуществлен их анкетный опрос, разработана экспериментальная методика и осуществлен педагогический эксперимент, произведена оценка их физического состояния, выявлены особенности физического здоровья, их отношение к игровому методу. Прежде всего нас интересовало отношение студенток СУО к игровому методу. С этой целью был проведен анкетный опрос студенток ($n = 125$), отнесенных по состоянию здоровья к СУО. Который позволил установить то, что в студенческие годы у них сохраняется положительное активное отношение к занятиям спортивными играми и снижается интерес к подвижным играм. Наибольшую группу заболеваний у опрошенных составили нарушения опорно-двигательного аппарата (42,3 %), затем

сердечно-сосудистой системы (30,0 %), зрения (10,0 %), почек (7,7 %), дыхательной системы (6,1 %) и другие.

Занимаясь в школе, девушки отдавали предпочтение волейболу и баскетболу (39,7 % и 24,4 %), а также настольному теннису (16,9 %), гандболу (7,6 %) и даже футболу (11,4 %).

Из всех опрошенных 46,5 % изъявляют желание, чтобы с ними применялись спортивные игры, причем 59,2 % из них предпочитают волейбол, 20,4 % – настольный теннис и 8,2 % – баскетбол.

Половина респонденток согласны с тем, чтобы на занятиях СУО применялись подвижные игры (48,8 %), третья часть – против (27,1 %), а остальные не смогли определиться с ответом (24,1 %).

Таким образом, для посещающих СУО характерно неравнозначное отношение к средствам и методам физического воспитания, которые применялись в школьные годы, используемым сейчас и тем, которые они хотели, чтобы применялись на занятиях в вузе. В тоже время выявлено не равноценное их отношение к игровому методу, представленному спортивными и подвижными играми. Значительная часть респонденток сомневается в пользе от его применения на занятиях СУО. Причиной непринятия данного метода служит тот факт, что значительная их часть имеют нарушения опорно-двигательного аппарата и зрительного анализатора, являющихся важными для успешного осуществления игровой деятельности. По этой причине, видимо, педагогам следует дифференцированно подходить к подбору игровых заданий для каждой группы занимающихся, учитывая нозологические особенности развития каждого студента.

На основании вышеизложенного была выявлена потребность в разработке методики занятий СУО, основанной на использовании игрового метода и экспериментальном обосновании ее эффективности.

Сущность экспериментальной методики заключалась в педагогическом подходе к оздоровлению студенток СУО игровым методом обучения (подвижными и спортивными играми).

Содержание экспериментальной методики составили подвижные игры, выбранные с учетом их общего и специального воздействия на организм занимающихся. Для этого на шести занятиях СУО апробировались различные по содержанию и воздействию на занимающихся подвижные игры. На каждом из шести занятий предлагалось 5–6 подвижных игр и с помощью опроса выявлялись те, которые в большей степени доставляли удовлетворение, вызывали повышенный интерес, состояли из небольшого количества элементов, доступные по физической нагрузке и правилам, обладающие оптимальной подвижностью с ходьбой, бегом, метанием различных по весу и размеру мячей, с эле-

ментами спортивных игр и т.п. Каждая подвижная игра характеризовалась конкретной коррекционной направленностью, рекомендуемым временем непрерывной работы, темпом, продолжительностью отдыха. Отбор игр учитывал места их проведения. Из 32 подвижных игр экспертным путем было отобрано 22 (шесть без предметов и 16 – с мячами).

В опытных группах было проведено по 4 занятия с применением подвижных игр на свежем воздухе. В остальной период учебного года занятия по физической культуре проводились в спортивном зале и характеризовались тем, что подвижные игры предшествовали применению такой спортивной игры, как настольный теннис – доступной и популярной среди лиц разного возраста и уровня физического развития, развивающей координационные способности, психофизические функции их организма. Теоретически разработанная методика коррекции нарушений физического развития студенток СУО применялась в течение двух семестров с учетом сезонных условий, материально-технического обеспечения на 35 занятиях в каждом семестре.

Осенью (первый семестр) и весной (второй семестр) было проведено по восемь занятий на свежем воздухе с применением в основной части только подвижных игр, причем в каждом занятии было предложено студенткам по две игры без мяча и две – с мячом, продолжительностью на 15–20 % большей в каждой игре, чем в зимний период.

В зимний период года в основной части занятия наряду с подвижными играми использовалась спортивная игра «настольный теннис», которой предшествовала одна подвижная игра без мяча и две с мячом (мячами) по продолжительности короче, чем на свежем воздухе. Однако запланированное суммарное время, выделяемое на применение игрового метода, было одинаковое как в первом, так и во втором семестрах, не смотря на отмеченные организационные особенности его применения в учебном процессе.

Для научного обоснования эффективности разработанной методики занятий СУО, был организован педагогический эксперимент со студентками Гродненского государственного университета имени Янки Купалы (экспериментальная группа (ЭГ) $n = 28$ и контрольная (КГ) $n = 14$). В ЭГ занятия проводились по описанной выше методике, а в КГ использовался учебный материал, рекомендованный рабочей программой по физическому воспитанию для специального медицинского отделения Гродненского государственного университета им. Янки Купалы (2009).

После проведенного эксперимента у студенток ЭГ был получен высокий уровень частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое, но, как в

ЭГ, так и в КГ за период эксперимента существенных изменений в ЧСС не выявлено ($P>0,05$), так же как и в сравнении этих групп по ЧСС между собой.

Экспериментальная методика, в виду применения на занятиях умеренной физической нагрузки, не вызвала существенных изменений в показателях артериального давления.

Представляет особый интерес полученная оценка функциональных изменений систем организма на дозированную физическую нагрузку по индексу Гарвардского степ-теста (ИГСТ). В ЭГ после первого и второго семестров был получен значимый прирост показателей ИГСТ ($P<0,05$), соответствуя среднему его уровню, что можно отнести в актив положительного влияния на студентов экспериментальной методики. В КГ и между опытными группами отличия индекса были статистически несущественными, а по абсолютной величине – адекватными уровню «ниже среднего».

Полученные показатели функционального состояния дыхательной системы (задержка дыхания на вдохе после дозированной нагрузки) свидетельствуют о существенном преимуществе студентов СУО ЭГ над КГ, что характеризует экспериментальную методику с положительной стороны.

В настоящем исследовании для изучения эффективности влияния экспериментальной методики на физическую подготовленность студентов ЭГ и КГ использовались тесты, на силовую выносливость (подъемы тела из положения лежа на спине), гибкость (величина наклона сидя на полу), быстроту (реакция на падающий предмет (линейку)), статическое равновесие (проба Ромберга). Батарея тестов учитывала двигательные и функциональные возможности студентов, характер имеющегося заболевания. По перечисленным двигательным тестам достоверных изменений за время эксперимента не произошло, за исключением пробы Ромберга, характеризующей чувствительность вестибулярного анализатора и его устойчивость к разнообразным воздействиям, целесообразным и экономичным взаимодействиям различных мышечных групп (синергистов и антагонистов) [3]. Следует отметить, что в ЭГ анализируемые показатели статического равновесия имели достоверную тенденцию увеличения как после первого семестра ($P<0,05$), так и по окончании эксперимента ($P<0,001$) по сравнению с КГ ($P>0,05$), что в праве можно рассматривать как положительное влияние применяемых в учебно-воспитательном процессе СУО подвижных игр и настольного тенниса.

Таким образом, апробированная в педагогическом эксперименте со студентками СУО технология применения предложенного варианта

игрового метода обучения способствовала значительному улучшению у них функциональной и двигательной подготовленности. В то же время установлена специфическая реакция организма студенток на экспериментальный фактор. Получено существенное преимущество студенток ЭГ над КГ по таким показателям, как задержка дыхания на вдохе после дозированной нагрузки и ИГСТ ($P<0,05$), что свидетельствует об эффективном влиянии подобранных для данной категории студенток подвижных игр в сочетании с игрой в настольный теннис. Достоверное преимущество показателей студенток ЭГ получено и в тестах, характеризующих двигательные возможности занимающихся (быстроту ($P<0,05$) и статическое равновесие ($P<0,001$)).

В заключении следует отметить, что предложенный игровой метод обучения, основанный на применении подвижных игр в сочетании с игрой в настольный теннис, оказался доступным для лиц с различными нарушениями здоровья, вызвал у занимающихся высокую двигательную активность, положительно отразился на посещаемости занятий СУО.

УДК 796.323.2

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СТУДЕНТОВ I – II КУРСОВ

О.М. Белясова

Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова
(Республика Беларусь, г.Могилев, ул.Ленинская, 35, каб. 307, e-mail:
оха-coach@yandex.ru)

Аннотация. В статье предлагаются основные аспекты методики обучения игре в настольный теннис на начальном этапе студентов I – II курсов.

Ключевые слова: методика, настольный теннис, студенты.

METHODS OF TEACHING THE GAME OF TABLE TENNIS AT THE INITIAL STAGE OF I-II STUDENTS

O.M. Belyasova

Mogilev State University named after A.A. Kuleshova (Republic of Belarus, Mogilev, Leninskaya St., 35, room 307, e-mail: оха-coach@yandex.ru)

Annotation. The article suggests the main aspects of the method of teaching the game of table tennis at the initial stage of the students of the I - II courses.

Keywords: technique, table tennis, students.

Настольный теннис – самая доступная игра в системе студенческого образования по дисциплине «физическая культура». Это обусловлено тем, что настольный теннис как вид спортивных и подвижных игр не требует больших материальных затрат и места для тренировок и спортивных соревнований. При этом в процессе игры, которая отличается высокой двигательной активностью, у студентов формируются такие важные качества, как быстрота, ловкость, координация, внимание, реакция, глазомер, мышление и другие способности. Настольный теннис – игра увлекательная, бесконечно многообразная, доступная всем от мала до велика. Он азартен и непритязателен. Легкость и быстрота движений, стремительность атак и самоотверженность защиты, неожиданность технических комбинаций представляют собой захватывающее зрелище. Разнообразие двигательных навыков и действий, различных по координационной структуре и интенсивности, способствует развитию всех физических качеств. В процессе игровой деятельности занимающиеся получают значительную и в то же время посильную физическую нагрузку и вместе с тем эмоциональную зарядку. Обучение основам настольного тенниса входит в программу вузов. Студенты должны овладеть новыми элементами техники и тактики игры, ознакомиться с основными правилами игры. Занятия по настольному теннису должны быть направлены на физическое развитие студентов, ознакомление их с дисциплиной, режимом дня, гигиеной и самоконтролем.

Методика обучения

Способы держания ракетки

Чтобы легче и быстрее приручить ракетку, можно использовать различного рода упражнения. Их можно выполнять самостоятельно и где угодно: в спортзале, дома, на улице.

1 Набивание мяча. Подбросить мяч на ракетку и продолжать подбивание мяча снизу, горизонтально расположенной ракеткой, примерно на уровне пояса. Сначала одной стороной, потом другой, а затем попеременно левой и правой стороной.

2 Игра у стенки. Встаньте у стенки на расстоянии 3-4 метров в пол-оборота направо и, слегка подбросив мяч рукой без ракетки, ударьте по нему ракеткой таким образом, чтобы мяч ударился о стену и долетел до вас.

Комплекс упражнений.

Жонглирование мячом правильным хватом ракетки:

- одной стороной ракетки;
- другой стороной;
- поочередно;
- игра о стену с лета;
- игра о стену после отскока от пола;
- перебрасывание мяча ракетками (как в бадминтоне).

Стойки и передвижения теннисиста

Чтобы быстрее овладеть правильной техникой передвижения и быстро «догонять» даже самые коварные мячи, воспользуйтесь данными советами и старайтесь им следовать во время игр и состязаний.

1. Прежде чем выполнить удар, примите правильное исходное положение, от этого зависит не только качество удара, но и быстрота передвижений.

2. При перемещениях сохраняйте основную стойку теннисиста или же принимайте её в момент перед приземлением ног.

3. При использовании различных способов передвижений в различных направлениях следите, чтобы центр тяжести приходился на носки и переносился в направлении удара.

4. После выполнения каждого удара кратчайшим путем возвращайтесь к середине стола и готовьтесь к отражению следующего удара.

5. Передвигаясь у стола, не суетитесь, двигайтесь легко, избегайте лишних движений, не делайте двух шагов, если можно сделать один. Лишние движения отнимают драгоценное время, мешают правильной подготовке к удару.

6. Учитесь передвигаться разнообразно, в разных направлениях, делайте повороты в стороны, это повысит мастерство вашей игры.

7. Постоянно совершенствуйте специальные физические качества – скорость, гибкость, выносливость, координацию движений, особенно равновесие, так как большая часть передвижений в настольном теннисе выполняется стремительно, динамично и требует больших затрат сил.

8. Не жалейте времени и внимания на освоение рациональных способов передвижений, так как умение правильно, рационально и быстро передвигаться – ключ к успеху в игре.

9. Для освоения и закрепления правильной техники передвижений используйте имитационные упражнения.

10. Комплекс упражнений.

- выполнение стоек и передвижений под руководством преподавателя;
- рациональные стойки для ударов слева, справа;

- позиции у стола: ближняя, средняя, дальняя;
- выпады вправо, влево, вперед, назад;
- шаги: одиночные, двойные, приставные, прыжки.

Подача

Подача является единственным техническим приемом, который можно отрабатывать без партнера. Поэтому тренировки могут проводиться не только у стола, но и самостоятельно в различных местах.

1. Уделять внимание освоению ложных, маскирующих движений.

2. Каждая подача должна выполняться так, будто это происходит на соревнованиях. После каждой подачи необходимо обращать внимание на то, как мяч вращается, на точку его отскока, на положение, возникшее в результате подачи на противоположной стороне стола.

3. Ежедневно проводить как минимум получасовую тренировку по отработке подач, а при необходимости в течение более длительного времени, сочетая ее с отработкой других технических приемов.

4. Для увеличения подвижности кисти при выполнении подачи хватка ракетки немного меняется. Сама ракетка удерживается большим и указательным пальцами, а ручка лишь слегка придерживается остальными тремя пальцами.

5. Старайтесь по возможности максимально расслабить кисть и выполнить не широкое, но хлесткое, с максимальным ускорением движение.

6. Перед началом подачи старайся принять правильное исходное положение. Это поможет вам не только хорошо выполнить подачу, но и быть готовым к следующему после неё удару.

7. Следите внимательно за углом наклона ракетки во время её взаимодействия с мячом. От этого зависит точность попадания мяча на стол.

Комплекс упражнений

- разучивание подачи толчком слева без вращения;
- разучивание подача толчком справа без вращения;
- разучивание подачи «маятник»
- разучивание подачи «веер»
- выполнение подач с большим количеством мячей под наблюдением тренера.

Накат

Накат относится к нападающим ударам и считается одним из основных технических приемов игры. С его помощью можно не только перебрасывать мяч на другую сторону стола и выполнять удары по мячам, имеющим как верхнее, так и нижнее вращение. Этим приемом

можно также контратаковать в ответ на атаку накатом. Применение наката позволяет разнообразить игру.

1. Рука с ракеткой при замахе согнута в локте под углом 100 - 110° как для наката справа, так и слева. Переразгибание руки в локтевом суставе затруднит быстрое и точное выполнение удара, а слишком маленький угол сократит амплитуду движения.

2. Особое внимание следует обратить на движение в локтевом суставе. Локоть должен остаться на месте, движение выполняется вокруг локтя. Для контроля можно положить левую руку на сгиб 20 правой руки и, придерживая локоть, выполнять как накат справа, так и слева.

3. При замахе «нос» ракетки чуть опущен, а сама ракетка должна находиться на уровне игровой поверхности стола или чуть ниже. После окончания удара «нос» ракетки поднят вверх, а сама она оказывается у головы на уровне глаз или чуть ниже.

4. Движение выполняется плавно, с постепенным ускорением. Наибольшая скорость движения должна быть в момент соударения ракетки с мячом.

5. Для увеличения поступательной скорости нельзя забывать в момент удара переносить вес тела с одной ноги на другую: при накате слева – с левой ноги на правую, а при накате справа – с правой ноги на левую.

Комплекс упражнений

- игра накатом справа о стену;
- игра накатом справа на столе по диагонали против подставки, против наката справа;
- игра накатом справа по прямой против подставки.

Подрезка

При выполнении подрезки необходимо, прежде всего, занять положение на определенном расстоянии от стола в зависимости от посланного соперником мяча. Если мяч приземляется недалеко от задней линии стола и имеет довольно высокую скорость полета, игроку следует быстро сделать шаг назад. Если мяч приземляется в средней зоне стола и обладает невысокой скоростью мяча, то следует быстро сделать шаг вперед. Как правило, удар по мячу выполняют справа перед собой.

1. При замахе не поднимайте руку выше плеча, а при подрезке справа не прижимайте ракетку к правому плечу, а локоть к туловищу.

2. Выпрямляя руку с ракеткой до конца, делайте движение плавно, но с ускорением. Наибольшей скорости ракетка должна достигать в момент удара.

3. Удар по мячу выполняйте в высшей точке отскока перед собой - сбоку.

4. Окончание движения при подрезке не в сторону, а вперед - вниз к сетке.

5. В зависимости от направления и силы вращения возвращающегося мяча меняйте угол наклона ракетки. Чем сильнее нижнее вращение, тем меньше угол наклона ракетки (ракетка отклонена назад).

6. Во время выполнения подрезки основное значение имеет активная работа предплечья и особенно кисти, которая способствует приданию мячу сильного нижнего вращения.

Комплекс упражнений

- имитация подрезки справа и слева под наблюдением тренера;
- разучивание подрезки справа и слева на столе против подрезки, посылаемой тренером;
- самостоятельная отработка учениками подрезки справа и слева против подрезки попеременно;
- удар подрезкой слева и справа против удара “толчок”;
- удары подрезкой слева и справа против ударов подрезкой в различные зоны стола.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. проф. Барчуковой Г.В. - М.: ИЦ «Академия», 2006.

2. Амелин, А.Н. Настольный теннис [Текст]/А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. – М.: Физкультура и спорт, 1999.

3. Барчукова Г.В. Настольный теннис в ВУЗЕ./Г. В. Барчукова, А.Н. Мизин. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002.

4. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. - Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008

УДК 174.6

ПОЗНАВАТЕЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

В.Г. Беспутчик, В.А. Ярмолук

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»
(Республика Беларусь, г. Брест, Б-р Космонавтов, 21, e-mail:
sportdis@brsu.brest.by

Аннотация. Для повышения эффективности процесса физического воспитания необходима интеграция двигательной и познавательной деятельности учащейся молодежи в процессе учебной и внеучебной работы в учреждениях профессионально-технического и среднего спе-

циального образования. Познавательный-двигательный компонент способствует развитию и совершенствованию психофизиологических и двигательных функций: памяти, эмоциональности, позитивной умственной и двигательной деятельности, мышления, творчества, интеллекта, физического развития, физической подготовленности.

Ключевые слова: молодёжь, интеграция двигательно-познавательной деятельности, программы, физическое воспитание, эффективность.

COGNITIVE-MOTOR COMPONENT IN ENHANCING THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

V.G. Besputchik, V.A. Yarmoluyk

EI «Brest State University named after A.S. Pushkin» (Republic of Belarus, Brest, B-r Cosmonauts, 21, e-mail: sportdis@brsu.brest.by)

Summary. To enhance physical education requires integration of motor and cognitive activities of pupils and young students during the academic and extracurricular work in establishments of general secondary, vocational and post-secondary education. Cognitive-motor component contributes to the development and improvement of Psychophysiological functions: memory, positive mental and motor activity, thinking, creativity, intelligence of students.

Key words: youth, physical activity, physical education, interoperability, efficiency.

Актуальность. Общеизвестно решающее значение двигательной активности в подготовке и формировании будущих специалистов рабочих профессий и среднего звена. Однако в образовательном процессе использование познавательно-двигательного компонента, как фактора, стимулирующего повышение резервных возможностей: физического, функционального, двигательного, психологического, умственного развития учащейся молодёжи и других, учитывается недостаточно. Основы физической культуры личности учащейся молодежи закладываются в процессе физического воспитания при решении взаимосвязанных педагогических, гигиенических и прикладных задач. От уровня и степени решения этих задач во многом зависит здоровье учащейся молодёжи, их жизненный потенциал, и в дальнейшем достойное место в современном обществе. Интеграция двигательной и познавательной деятельности учащейся молодежи будет способствовать решению вышеуказанных задач.

Цель работы. Выявление роли и места интеграции двигательной и познавательной деятельности учащейся молодежи региона в процессе физического воспитания.

Методы и организация исследования. В работе использовались литературный и интернет обзор, обобщение опыта преподавателей физической культуры и здоровья учреждений профессионально-технического и среднего специального образования региона, педагогическое наблюдение, педагогический анализ.

Результаты и их обсуждение. Развитие образования в Республике Беларусь направлено на обеспечение процесса экономического и культурного развития страны. Немаловажное значение в этом играет физкультурное образование всех слоев населения, а особенно учащейся молодежи. Современная экономика, ориентированная на обширное применение высоких технологий, предъявляет новые требования к качеству подготовки специалистов с профессионально-техническим и средним специальным образованием, которые должны обладать нестандартным мышлением, вносить новое содержание в производственную и социальную жизнь, уметь ставить и решать новые задачи, относящиеся к будущему. Именно одаренная и талантливая молодежь в скором будущем обеспечит социально-экономическое развитие республики, займет ключевые позиции в науке, экономике, искусстве, физической культуре и спорте и других [4, 5, 6].

Сегодня в учреждениях профессионально-технического и среднего специального образования ведется поиск новых форм работы по физическому воспитанию, которые позволили бы развивать у учащейся молодежи физические, морально-нравственные, психологические, эстетические, идеологические качества и свойства личности, самостоятельность, мышление, творческую активность. Большое значение в этом отводится активным формам и методам обучения. Урочные и внеурочные творческие физкультурно-спортивные занятия стимулируют самостоятельность действий, мышления, расширяют диапазон практических умений и навыков, способствуют совершенствованию жизненно необходимых и профессиональных физических качеств [2, 3, 6].

Стратегической задачей современной профессионально-технической и средней-специальной школы является формирование у учащейся молодежи потребности и способностей к самостоятельному приобретению знаний, к непрерывному образованию, самообразованию [4]. Для чего необходимо воспитывать у каждого молодого человека стойкие познавательные мотивы учения, интересы, стремления углубляться в область познания, через исследование.

В этом возрасте происходит интенсивное формирование интеллектуальных, познавательных и творческих способностей. Для проявления творческой активности в процессе физического воспитания необходимо использовать: выбор новых, оригинальных, нестандартных путей решения двигательных задач; самостоятельность; широта ассоциативного ряда, неординарное использование средств физической культуры; богатство и разнообразие идей в творческом поиске.

Существенная роль в данном проявлении принадлежит теоретическому и двигательному опыту учащегося. Творческая активность, интерес к процессу познания в сфере физической культуры и спорта изменяет и характер организации ее деятельности. Включение учащейся молодежи в такую деятельность побуждает его проявлять активность в процессуальной стороне физического воспитания, что приводит к стремлению мыслить, преодолевать умственные и психофизические препятствия, самостоятельно находить и принимать решения. Конечным результатом включения в творческую познавательную деятельность является приобретение мотивационной основы для регулярных, систематических занятий физической культурой и спортом, выполнения обязательных учебно-познавательных и развивающих задач направленных на формирование физической культуры личности.

Механизмы действия познавательного интереса проходят несколько стадий развития:

- интерес-переживание, переходящий при соответствующих условиях в отношение, мотив деятельности;
- интерес-направленность, позволяющий ученику осмыслить, оценить объект своего физкультурно-спортивного интереса;
- интерес-потребность, указывающий на переход интереса в устойчивую потребность.

Как показывают исследования наибольшей эффективностью в интеграции познавательной и двигательной деятельности можно достигнуть на физкультурно-спортивных занятиях с использованием игровых и интерактивных методов обучения. Интерактивный процесс характеризуется высокой интенсивностью двигательно-коммуникационной, движения, общения, сменой и разнообразием видов деятельности. Основными признаками такой деятельности являются: инициативность, самостоятельность, самодеятельность, творчество обучающихся. В зависимости от целей и решаемых задач творческой игры, их можно подбирать: со строгой ограниченностью времени; со свободной деятельностью учащихся; с творческим использованием деловых, ролевых, проблемных игр; с предварительной домашней подготовкой; блиц турниры без подготовки; экспресс бои; турниры 3-х (4-х и т.д.); с кон-

кретной ситуацией; прогнозы; пресс-бои; на досуге; игры-исследования и многие другие.

Большое значение в процессе физического воспитания имеют специальные деловые игры, которые способствуют:

- формированию познавательных и профессиональных мотивов и интересов;
- воспитанию системного мышления, коллективной мыслительной и двигательной деятельности;
- формированию специальных умений и навыков в процессе деловых игр;
- коммуникации в коллективе во время деловых игр и другое.

Анализ практического опыта учителей и преподавателей физической культуры региона показывает, что, использование многообразных способов повышения творческой активности вызывает у учащейся молодежи состояние любопытства, любознательности, эмоционального отношения к новым знаниям (интерес-переживание). Однако кратковременное увлечение внешними стимулами не способствует развитию деятельного познавательного интереса и интереса-потребности. В структуру творческой познавательной деятельности школьников и учащейся молодежи в процессе физического воспитания, входят: игровая, познавательная, художественно-творческая, эстетическая, прикладная и коммуникативная виды деятельности. Для формирования и совершенствования познавательного интереса его нужно постоянно инициировать, повышая интерес к дисциплине «Физическая культура и здоровье», широко используя интеграцию знаний и межпредметную связь преподаваемых учебных дисциплин. Большим ценностным потенциалом в интеграции познавательно-двигательной деятельности в учебной, и внеучебной работе обладают игры, элементы единоборств, оздоровительная и спортивная аэробика, йога, атлетическая гимнастика, ушу, различные танцевальные системы и другие виды физических упражнений [1,2,3].

Выводы. 1. Познавательно-двигательный компонент существенно расширяет диапазон педагогических возможностей и повышает творческо-двигательную деятельность учащейся молодежи.

2. Наблюдается существенное повышение интересов, эмоциональности на занятиях физической культурой и спортом, формируются более стойкие мотивы.

4. Создаются благоприятные условия для повышения уровня физической подготовленности и развития самостоятельности учащейся молодежи в двигательной деятельности.

5. Расширяется объем знаний и компетентности у учащейся молодежи в вопросах здорового образа жизни, физической культуры и спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беспутчик, В.Г. Играэробика на уроках физической культуры и здоровья / В.Г. Беспутчик, В.А. Ярмолюк // Фізична культура і здоров'я : ежеквартальний науч.-метод. журнал. – Минск : Изд-во “Адукацыя і выхаванне”. – 2012. – № 1. – С. 30–31.

2. Беспутчик, В.Г. Мотивация и отношение учащихся старших классов к дисциплине “Физическая культура и здоровье” / В.Г. Беспутчик, В.А. Ярмолюк // Материали за 10-а международна научна практична конференция, «Найновите постижения на европейската наука», – 2014. Том 24. Физическа култура и спорт. Музика и живот. София. «Бял ГРАД-БГ» ООД. – С. 34–37.

3. Беспутчик, В.Г. Интеграция умственной и физической деятельности школьников средствами игровой аэробики / В.Г. Беспутчик, В.А. Ярмолюк // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы V Междунар. науч. практ. конф., Мозырь, 9-11 окт. 2014г. / УО МГПУ им. И.П. Шамякина ; редкол. : С.М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь, 2014. – С. 6–8.

4. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы Утверждена Постановлением Совета Министров Республики Беларусь 12.04.2016. № 303.

5. Типовая учебная программа для учреждений, обеспечивающих получение профессионально-технического и среднего специального образования (для обучающихся на основе общего среднего образования), «Физическая культура и здоровье». – Минск, РИПО, 2010. – 24 с.

УДК 37.01

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ФОРМИРОВАНИИ ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТА

Е.Р. Борисова

Чебоксарский кооперативный институт (филиал) Российского университета кооперации (Российская Федерация, г. Чебоксары, пр.М. Горького, 24, e-mail:elraborisova@mail.ru)

Аннотация. В статье рассматривается роль физического воспитания в формировании общих компетенций, его значимости в формировании компетенций, способствующих трудоустройству будущего специалиста. Выделены задачи физического воспитания студентов в рамках исследования компетентностного подхода.

Ключевые слова: физическое воспитание, компетентностный подход, конкурентоспособность, востребованность.

PHYSICAL EDUCATION IN THE FORMATION OF THE GENERAL COMPETENCES OF THE STUDENT

E. R. Borisova

Cheboksary cooperative Institute (branch) Russian University of cooperation (Russian Federation, Cheboksary, Pr. M. Gorkogo, 24, e-mail: elraf-borisova@mail.ru)

Summary. The article discusses the role of physical education in the formation of General competencies, its significance in the formation of skills for the employment of future specialist. Selected tasks of physical education of students in the study of the competence approach.

Key words: physical education, competence approach, competitiveness, demand.

В современном обществе работодатели предъявляют все больше требований к выпускникам высших учебных заведений. В этой связи актуализируются вопросы необходимости повышения конкурентоспособности выпускника, которая детерминирована сформированностью компетенций во время обучения студентами. Отсюда остро ставится задача поиска новых парадигм образования, способствующих совершенствованию процесса обучения, которые целенаправленно воздействуют на формирование требуемых компетенций.

Высшее образование в конечном счете выражает ценностные установки общества, обуславливая развитие общественного и индивидуального сознания, является фактором социализации.

Возрастают требования со стороны рынка труда к работникам не только профессиональных компетенций, но и физического состояния, поскольку рынок диктует необходимость учитывать возрастание рисков некачественного исполнения обязанностей, связанных со здоровьем работника. От специалиста требуется ответственное поведение.

Современный этап развития общества характеризуется динамичностью и инновационностью всех сфер науки и техники, и предъявляет новые требования к обучающемуся поколению. Данная проблема связана с модернизацией образования. Поэтому особое внимание должно быть уделено развитию физического воспитания студентов в период обучения. Важно понимать, что с переходом страны на инновационный путь развития первостепенное значение приобретает подготовка высококвалифицированных, компетентных, ответственных, динамичных, свободно владеющих своей профессией и ориентирующихся в смежных областях знаний практико-ориентированных специалистов,

что невозможно обеспечить без соответствующего физического воспитания.

Обозначенные проблемы обуславливают необходимость научного изучения физического воспитания в формировании компетенций обучаемого. В ходе проводимых реформ высшего образования актуализировалась проблема интеграции различных педагогических подходов в содержательной плоскости, терминологической унификации предложенных методик образования с целью повышения качества образования в целом. В последнее десятилетие особо интенсивно происходят процессы реформирования классической парадигмы образования, в преемственность которой предложена компетентностная концепция как ответ на вызовы современных тенденций развития. Как любая смена формаций, переход на другие принципы образования сопровождается возникновением проблем, при разрешении которых предлагаются подчас совершенно противоречивые решения.

С одной стороны, провозглашается необходимость усиления физического воспитания молодого поколения, с другой стороны – ограниченность часов учебного плана при усилении профессиональной составляющей диктует снижения часов, выделяемых на физическое воспитание.

Диалектическое противоречие внутри целостного исследуемого объекта требует формирования новых методологических принципов предлагаемых концепций, с помощью которых и должны быть разрешены возникающие противоречия. Современное развитие высшего образования как часть непрерывного образования в плоскости компетентностного подхода позволяет выявить эффективные образовательные концепции, нацеленные на формирование новых специальных и профессиональных компетенций будущего выпускника, как единого, комплексного образовательного результата. В этой связи актуализируются проблема формирования компетенций, способствующих в трудоустройстве будущего специалиста [1].

Многие ученые придерживаются мнения, что компетенции представляют собой осваиваемое и уже освоенное содержание, образ содержания программ, знаний, различных способов и алгоритмов действий их получения [2].

Особое место занимает физическое воспитание как общая компетенция, обеспечивающая эффективность применения профессиональных компетенций. Сегодня вопрос физического воспитания в рамках компетентностного подхода находит отражение в образовательных стандартах всех уровней образовательной системы.

Можно выделить следующие задачи, требующие решения в рамках исследования вопросов физического воспитания студентов:

- отсутствие теоретико-методологического обоснования условий и факторов формирования физического воспитания как общей компетенции;

- рост требований к профессиональной компетенции выпускника образовательного учреждения;

- неопределенность границ диагностических методов физического воспитания.

Ускоряющиеся процессы изменений в экономике страны требуют новые подходы в образовании. Рынок труда предъявляет к выпускникам образовательных учреждений обладания все большего количества компетенций. Работодатели все в большей степени ориентируются не на квалификацию (хотя она, прежде всего, и определяет профессиональные рамки), а на компетентность, включающую и необходимый уровень знаний, и способность социально адаптироваться в коллективе, и умение учиться непрерывно в процессе профессионального роста. Конкурентоспособность будущего специалиста обеспечивают системно ориентированные профессиональные компетенции, позволяющие успешно их применять в конкретной практической профессиональной плоскости в широком экономическом, социальном и культурном контекстах, что, безусловно, зависит от физического потенциала.

ЛИТЕРАТУРА

1. Борисова Е.Р. Формирование компетенций в системе высшего образования как фактор повышения конкурентоспособности выпускника // *Preparing a competitive specialist as a purpose of modern education: materials of the VII international scientific conference on November 20–21, 2017.* – Prague: Vědecko vydavatelské centrum «Sociosféra-CZ», 2017. – P 51-53.

2. Зимняя И.А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования // *Эксперимент и инновации в школе* 2009. №/2 – С. 7-14.

УДК 796.01

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

А.А. Борисок

УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И. П. Шамякина» (Республика Беларусь, г. Мозырь, Гомельская область, ул. Студенческая, 28, e-mail: alla.borisok@gmail.com).

Аннотация. В последнее время наблюдается тенденция к снижению уровня здоровья студенческой молодежи, поэтому задача воспитания

физической культуры студента на занятиях по физической культуре в университете занимает одно из первых мест.

Ключевые слова. Физическая культура, здоровье, специально-медицинская группа, подготовительная группа, основная группа, освобожденные.

EDUCATION OF PHYSICAL CULTURE OF THE PERSON OF STUDENT YOUTH

A.A. Borisok

Educational Institution «Mozyr State Pedagogical University named after I. P. Shamyakin» (Belarus, Mozyr, Gomel region, Studencheskaya str., 28, e-mail: alla.borisok@gmail.com).

Annotation. Recently there is the tendency to decrease in level of health of student's youth therefore the problem of education of physical culture of the student at the classes in physical culture at the university is one of the most important problems.

Keywords. physical culture, health, special medical group, preparatory group, main group, exempted.

Здоровая нация — это достояние нашего общества и каждого человека в отдельности. Здоровье — бесценный дар, который дается нам при рождении. Задача человека — поддерживать уровень здоровья на протяжении всей жизни. Основные факторы, влияющие на здоровье: режим труда и отдыха, рациональное питание, здоровый сон, активная мышечная деятельность, закаливание организма, отсутствие вредных привычек, знание требований санитарии и гигиены, культура межличностного общения и сексуального поведения, наследственность.

С целью получения информации об уровне здоровья первокурсников на факультете дошкольного и начального образования УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И. П. Шамякина» мы провели мониторинг количественного состава первокурсников, из них количество студентов специально-медицинской группы (СМГ), подготовительной группы (ПГ), освобожденных (осв.) и количество студентов основной группы с 2012/2013 учебного года по 2017/2018 учебный год и процентное соотношение отображены в таблице 1 и рисунке 1.

Полученные данные показали, что с 2012/2013 учебного года по 2017/2018 учебный год состав студентов основной группы волнообразно снизился на 10 %. В подготовительной группе состав студентов волнообразно повысился на 11,3 %, в специально-медицинской группе

волнообразно (пик повышения в 2016/2017 учебном году) снизился на 0,96 %.

Таблица 1 – распределение студентов по группам занятий физической культурой в УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И. П. Шамякина»

Учебный год	Количество студентов				
	1 курс	СМГ	ПГ	Осв.	Основная
2012/2013	60	10	14	2	34
2013/2014	52	9	10	4	29
2014/2015	57	12	9	1	35
2015/2016	61	10	8	4	39
2016/2017	81	19	20	4	38
2017/2018	75	12	26	2	35



Рисунок 1 – Количество студентов в группах для занятий физической культурой

В связи с намеченной тенденцией на снижение количественного состава основной группы и увеличение количественного состава подготовительной группы, часть практических занятий по физической культуре (11,1 % от общего числа учебных часов) в 2017/2018 учебном году проводим в форме круглых столов. На этих занятиях рассматриваем вопросы о влиянии физических упражнений на организм человека; о значении самостоятельной двигательной активности в свободное от

учебы время; о дозировании физической нагрузки с учетом патологий организма, вопросы по организации здорового образа жизни. Проводим мониторинг личных достижений в уровне физической подготовленности и физиологического состояния организма на основе личных дневников «Дневник моих успехов». Разрабатываем программы с применением современных оздоровительных систем и внедряем в учебный процесс занятия по интересам. Студенты защищают групповые проекты по основам здорового образа жизни.

Первокурсники 2017/2018 учебного года, наблюдая личные изменения в функциональном состоянии организма и повышении работоспособности на занятиях к концу первого полугодия, активизировали самостоятельную двигательную деятельность на 9,3 % посредством посещения тренажерных залов УО «МГПУ» в свободное от учебы время. 6,7 % студентов целенаправленно стали заниматься в группе спортивного совершенствования по гандболу.

В результате полученных данных мы предполагаем, что с улучшением уровня диагностики в медицине тенденция на снижение количественного состава основной группы и увеличение количественного состава подготовительной группы будет сохраняться. В связи с этим на практических занятиях по физической культуре воспитание физической культуры личности студенческой молодежи является одной из главных задач. Наши исследования показали, что занятия в форме круглых столов, с применением современных информационных технологий активизируют студенческую молодежь, помогают осознать значимость уровня физической подготовленности и работоспособности и их влияния на уровень здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. — М.: Гардарики, 2000. — 448 с. ISBN 5-8297-0010-7 (в пер.)

УДК 378.663.091.147:634.1 (476.6)

КОМПЕНСАТОРНО-НЕЙТРАЛИЗУЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН АГРОНОМИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

А.С. Бруйло, А.Н. Марчук

УО «Гродненский государственный аграрный университет» (Республика Беларусь, г.Гродно, ул. Терешковой, e-mail: kafedra.plod@mail.ru)

Аннотация. В статье представлена сущность компенсаторно-нейтрализующих здоровьесберегающих технологий (КНЗТ), показана возможность и пути их реализации в процессе преподавания специальных дисциплин агрономического профиля.

Ключевые слова: компенсаторно-нейтрализующие здоровьесберегающие технологии, здоровьесбережение, утомляемость, релаксация, расписание учебных занятий, лекционные занятия, лабораторно-практические занятия.

COMPENSATOR-NEUTRALIZING HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF TEACHING SPECIAL DISCIPLINES OF AGRONOMICAL PROFILE

A.S. Bruilo, A.N. Marzhuk

EL «Grodno State Agrarian University» (Belarus, Grodno, 230008, Tereshkova st., e-mail: kafedra.plod@mail.ru)

Annotation. The article presents the essence of compensatory-neutralizing health-saving technologies (KNZT), the possibility and ways of their implementation in the process of teaching special disciplines of agronomic profile is shown.

Key words: compensatory-neutralizing health-saving technologies, health saving, fatigue, relaxation, the schedule of training sessions, lecture classes, lab practice.

Под компенсаторно-нейтрализующими здоровьесберегающими технологиями (КНЗТ) понимается такая совокупность психолого-педагогических приёмов, способов и методов, при использовании комплекса которых ставится задача восполнить недостаток того, что требуется организму обучаемого для полноценной жизнедеятельности, или хотя бы частично нейтрализовать негативные воздействия в тех случаях, когда полностью защитить от них обучаемых не представляется возможным [2]. Необходимость изучения проблемы использования КНЗТ в процессе преподавания специальных дисциплин агрономического профиля обусловлена целым рядом как объективных, так и субъективных причин. К закономерному заключению о том, что процесс обучения и преподавания, в целом, оказывает неблагоприятное влияние на здоровье обучаемых приходили как учёные в области педагогики, так и педагоги-практики.

Ещё в середине XIX века многие врачи отмечали широкое распространение среди обучаемых близорукости, нарушения осанки (преимущественно сколиоза), неврастении и анемии. Преимущественное

распространение этих заболеваний в категории школьников по сравнению с их неуучающимися сверстниками было столь очевидным и закономерно возрастающим от класса к классу, что учёные-исследователи назвали их «школьными болезнями». В XX и XXI веках данная проблема только обострилась. В учреждениях высшего образования аграрного профиля это проявляется в отрицательной динамике учебной эффективности и самоэффективности, неудовлетворённости сделанным профессиональным выбором, уровнем взаимоотношений в учебных группах, в росте тревожности обучаемых, изменениями в негативную сторону их представлений об агрономической профессии, повышением уровня изоляции и утомляемости. К причинам возникновения этих негативных проявлений, возникающих в процессе преподавания специальных дисциплин аграрного профиля, следует отнести неумение преподавателей-методистов правильно организовать и выстроить учебный процесс с учётом взаимосвязи его с фазами возбуждения и торможения ЦНС, отсутствия релаксации (состояния расслабленности) при чтении лекций и проведении лабораторно-практических занятий по этим дисциплинам, что неукоснительно ведёт к повышению утомляемости и возникновению переутомления у студентов.

В основу КНЗТ положено представление о динамическом соотношении или равновесии между процессами утомления и релаксации. **Утомление** – это временно возникающее в процессе работы обучаемого (студента) ухудшение функционального состояния организма, которое выражается в снижении его физической и умственной работоспособности, а также в неспецифических изменениях физиологических функций. С точки зрения физиологии, усталость – это диспропорция между приходом энергии в человеческий организм и её расходом им. Утомление не следует рассматривать только как негативное явление, т.к. это защитная реакция организма, стимулятор его восстановительных процессов и повышения его функциональных возможностей.

Переутомление - это крайняя степень утомления, при которой не происходит самопроизвольной физиологической реабилитации организма обучаемого, а для его восстановления требуется комплекс специфических воздействий, приёмов или программ, в отдельных случаях – даже медикаментозная терапия.

Релаксация - это состояние покоя, расслабленности или удовлетворения, наступающее у обучаемого после снятия сильных переживаний или состояния умственной (физической) усталости. Различают два вида релаксации – **произвольная** и **непроизвольная**. **Произвольная релаксация** – предполагает наступление состояния покоя или расслабленности путём мысленного представления этих состояний, принятия

спокойных поз, переключения с одного вида деятельности на другой и т. д. **Непроизвольная релаксация** предполагает наступление состояния удовлетворённости (покой и расслабление) через повышение двигательной активности обучаемых, кардинальное изменение образа их деятельности и поведения на семинарских занятиях, что, естественно, приводит к нарушению дисциплины и способствует ухудшению усвоения изучаемого материала. С точки зрения позиции КНЗТ, должно соблюдаться динамическое равновесие между различными видами релаксации, с преобладанием то одного, то другого вида, в зависимости от сложности изучаемого материала, вида или типа учебного занятия, уровня подготовленности и работоспособности обучаемых, стадии занятия, времени суток и т.д. [2].

КНЗТ предполагает организацию учебного процесса при преподавании специальных дисциплин агрономического профиля на основании знания и учёт взаимосвязей между фазами возбуждения и торможения ЦНС. С точки зрения этого, динамика умственной работоспособности в течение дня имеет 2 пика активности, которые, к тому же, совпадают с периодами наивысшей физиологической активности: I- с 8 до 12 часов; II- с 16 до 18 часов. Кроме того, работоспособность обучаемых не остаётся постоянной даже в часы её оптимального состояния. Она претерпевает различного рода изменения в течение даже одного лекционного или лабораторно-практического занятия [1].

Первый период, когда студент только приступил к работе на учебном занятии, называется **фазой вработывания**. Фаза вработывания сравнительно непродолжительна по времени, работоспособность обучаемых сравнительно невысока, но постепенно она возрастает. Продолжительность этой фазы зависит, в первую очередь, от индивидуальных способностей студентов. Вслед за фазой вработывания наступает **фаза оптимально устойчивой работоспособности**. Затем работоспособность начинает снижаться и, как правило, последние 5-10 минут занятия педагогически малопродуктивны. В отдельных случаях незадолго до окончания работы может наступить кратковременное повышение работоспособности. Эта фаза получила название **«конечного прорыва»** [3].

Таким образом, использование КНЗТ в процессе преподавания специальных агрономических дисциплин в учреждениях высшего аграрного образования предполагает следующее:

- Рационализация расписания проведения учебных занятий;
- Оптимизация организации построения и проведения лекционных занятий;

- Совершенствование технологии организации и проведения лабораторно-практических занятий.

Рационализация расписания проведения учебных занятий с позиций КНЗТ должна учитывать динамику изменения физиологических функций и умственной работоспособности студентов, изучающих специальные дисциплины агрономического профиля, как в течение учебного дня, так и в течение недели. Если проанализировать динамику умственной работоспособности студентов, то следует отметить, что с точки зрения педагогической эффективности 1-ое занятие не вполне продуктивное, так как попадает в фазу вработывания, а 2-е и 3-е соответствуют периоду оптимально устойчивой работоспособности, а 4-е занятие попадает в фазу некомпенсированного утомления и является, на наш взгляд, педагогически малоэффективным. В дневной динамике умственной работоспособности явления «конечного прорыва» педагогами-исследователями в отношении последних пар учебных занятий не отмечались.

В педагогически грамотно составленном расписании учебных занятий должна быть учтена динамика изменения физиологической активности и умственной работоспособности обучаемых как в течение учебного дня, так и в течение учебной недели. Таким образом, в рационально составленном расписании учебных занятий специальных дисциплин агрономического профиля, согласно принципам КНЗТ, должна быть учтена сложность (значимость или важность) спецдисциплин, а также динамика физиологической активности и умственной работоспособности.

В качестве варианта решения данной проблемы возможно использование ранговой шкалы трудности (значимости или важности) спецдисциплин агрономического профиля. Вполне вероятно, что следует откорректировать и графики учебного процесса по годам обучения и семестрам. В доступной нам учебно-методической и педагогической литературе вопросы ранговой сложности спецдисциплин агрономического профиля, оптимизации графиков учебного процесса по годам обучения и семестрам, а также дневного и недельного расписания с точки зрения вопросов здоровьесбережения ранее не рассматривались.

Второй аспект, на который хотелось бы обратить внимание, это оптимизация организации построения и проведения лекционных занятий. В специальной литературе достаточно много сказано про структурно-содержательный компонент лекций по спецдисциплинам агрономического профиля, но не в полной мере, на наш взгляд, рассмотрены принципы их здоровьесберегающего проведения. В соответствии с

принципами КНЗТ, лекционное занятие должно быть чётко структурировано с динамикой физиологической активности и фазами умственной работоспособности обучаемых при прохождении ими спецдисциплин агрономического профиля, оно не должно иметь перерывов. Спаренные лекции или лекции с лабораторно-практическими занятиями по одной и той же спецдисциплине педагогически нерациональны. С точки зрения принципов здоровьесбережения, педагог на лекции должен использовать разные формы подачи фактического материала для того, чтобы задействовать различные виды памяти обучаемых. КНЗТ предполагает уменьшение утомляемости студентов на лекции, снижение отрицательного влияния однообразного способа подачи материала и единообразия поз на лекции, активизацию внимания обучаемых и повышение их способности к восприятию учебного материала, использование различного рода эмоциональных «встрясок» и «разгрузок» и т.д. В ней должно быть чётко выражено взаимодействие и взаимосвязь речевых и неречевых взаимодействий, зрительных, слуховых и кинетических представлений, чёткая взаимосвязь материала с достижениями научно-исследовательских учреждений и опытом работы передовых хозяйств нашей страны, в ней должно быть чётко выражено динамическое и статистическое начало. Таким образом, лекционное занятие по специальным дисциплинам должно носить, на наш взгляд, чётко выраженный релаксационный характер, а произвольный и непроизвольный его типы должны чётко взаимодействовать и сочетаться, т.е. от лекции студенты должны получать положительные эмоции.

Третий аспект, на который хотелось бы обратить внимание, - это рационализация организации и проведения лабораторно-практических занятий (ЛПЗ). Учитывая специфику спецдисциплин агрономического профиля, педагогу-преподавателю необходимо использовать при проведении ЛПЗ педагогические технологии, которые имеют здоровьесберегающий ресурс (индивидуальное обучение, групповые и игровые технологии обучения, уровневая дифференциация и др.), а также различные организации учебной деятельности студентов на ЛПЗ (работа в составе малых групп, творческих лабораторий, проектных групп и др.), разумное чередование различных видов учебной деятельности на такого рода занятиях, рациональное использование технических средств аудиовизуализации при подаче учебного материала темы. Весьма важным, с точки зрения здоровьесбережения, на наш взгляд, при проведении ЛПЗ по спецдисциплинам агрономического профиля является соблюдение санитарных норм и правил (СанПиН) и правил техники безопасности (ТБ).

В соответствии с требованиями КНЗТ, при проведении ЛПЗ по спецдисциплинам агрономического профиля, у студентов не должны накапливаться явления утомления, для чего необходимо применение комплекса релаксационно-корректирующих мероприятий для устранения либо смягчения факторов, приводящих к переутомлению.

Таким образом, использование компенсаторно-нейтрализующих здоровьесберегающих технологий в процессе преподавания специальных дисциплин агрономического профиля предполагает рационализацию расписания учебных занятий на основе знаний динамики изменения физиологической активности и умственной работоспособности как в течение учебного дня, так и в течение учебной недели. Оптимизация лекционных и лабораторно-практических занятий требует использования преподавателями здоровьесберегающих педагогических технологий, обеспечивающих наряду с релаксацией, восприятие содержательной стороны занятий, их эмоциональность, взаимодействие речевых и неречевых действий, движений, зрительных, слуховых и кинетических представлений, создание будущей профессиональной атмосферы, задействование различных видов памяти: словесно-логической, эмоциональной, зрительной, слуховой, осязательной; наглядного материала, создание ассоциативных связей учебного материала с переживаемыми на занятиях по спецдисциплинам агрономического профиля позитивными эмоциональными состояниями.

ЛИТЕРАТУРА

1. Безруких, М.М. Здоровьесберегающая школа / М.М. Безруких. - М.: МПСИ, 2004.- 240с.
2. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя школы/Н.К. Смирнов. - М.: АРКТИ, 2003.- 240с.
3. Чупаха, И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе/И.В.Чупаха, Е.З.Пушаева, И.Ю. Соколова.- М.: Народное образование, 2005.- 400с.

УДК 796:378

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

А.В. Гичевский, Н.Е. Кудрявин

УО Витебская государственная академия ветеринарной медицины
(Республика Беларусь, г. Витебск, ул. 1-я Доватора, 7/11, e-mail: rio-vsavm@tut.by).

Аннотация. В статье анализируется понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», рассматриваются задачи, средства, методы и формы профессионально-прикладной физической подготовки; раскрывается роль профессионально-прикладной физической подготовки в приобщении студентов к трудовой деятельности.

Ключевые слова: ППФП, задачи, методика, средства и формы ППФП, прикладные физические качества, выносливость, сила.

**SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS
A.V. Gicheuskij, N.E Kudryavin.**

EI Vitebsk state Academy of veterinary medicine (Republic of Belarus, Vitebsk, 1st Dovatora str., 7/11, e-mail: rio-vsavm@tut.by).

Annotation. The article analyzes the notion of "professionally-applied physical training", examines the tasks, means, methods and forms of professionally-applied physical training; reveals the role of professional-applied physical training in involving students in labor activity.

Keywords: PAFT, tasks, methods, means and forms of PAFT, applied physical qualities, endurance and strength.

В условиях научно-технического прогресса проблема соотношения средств физической культуры и учебной деятельности студентов приобретает важное экономическое значение, заключающееся в использовании физического воспитания для подготовки к конкретному профессиональному труду и повышении его производительности. Одним из эффективных средств повышения работоспособности студенческой молодежи является приобщение, посредством физических упражнений и спорта, к **профессиональной прикладной физической подготовке (ППФП)**. ППФП – педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности [2].

Основа физической подготовки к предстоящей трудовой деятельности – это всестороннее физическое развитие студента. Это база для совершенствования всех жизненно важных функций организма, необходимых двигательных качеств, умений, навыков. Вместе с тем развитие промышленной техники, компьютеризация производства, создание непрерывных технологических процессов, увеличение скорости и эффективности действия технических средств меняет и характер производительного труда. Доля ручного труда и физических нагрузок уменьшается, доля умственного труда в общем, балансе рабочего вре-

мени, возрастает. Все это ведет к дальнейшему повышению специальных требований, предъявляемых к организму человека, к физической подготовленности специалиста.

Задачи ППФП:1) совершенствование ведущих для избранной профессии физических качеств;2) воспитание профессионально значимых психических качеств;3) сообщение специальных знаний для успешного освоения практического раздела ППФП и применения приобретенных умений и навыков в профессиональной деятельности;4) укрепление здоровья в связи с особыми внешними условиями профессиональной деятельности;5) формирование прикладных двигательных умений и навыков [2].

Прикладные умения и навыки обеспечивают быстрое овладение необходимыми трудовыми операциями, безопасность в быту и при выполнении определенных видов работ.

Прикладные физические качества – это перечень необходимых для каждой профессиональной группы физических качеств, которые можно формировать при занятиях различными видами спорта [2].

Формирование специальных качеств можно в процессе ППФП не только с помощью специально подобранных упражнений, но и при регулярных занятиях соответствующими в каждом случае (прикладными) видами спорта. Установлено, что хорошо физически развитый и тренированный человек быстрее акклиматизируется в новой местности, легче переносит действие низкой и высокой температуры, более устойчив к различного рода инфекциям, проникающей радиации и т.д. [3].

Построение **цикла ППФП** в учреждении высшего образования базируется на следующих составляющих:

- ППФП является разделом дисциплины «Физическая культура» и проводится в соответствии с учебными планами;
- ППФП должна обеспечить физическую подготовленность студентов, необходимую для прохождения учебно-производственных практик;
- ППФП должна полностью сформировать профессиональную физическую готовность будущих специалистов к окончанию курса «Физическая культура».

Методика ППФП основана на учении об адаптации организма человека и теории переноса навыка.

Адаптационные процессы, проходящие в организме человека во время физических нагрузок носят направленный характер, вследствие чего требуется адекватный подбор средств и методов подготовки, дающих эффект положительного переноса навыка. Вне связи со специ-

фией труда, в силу эффекта отрицательного переноса навыка, может затрудняться формирование профессиональной готовности будущих специалистов. Исходя из этого, следует уделять внимание освоению отдельных элементов различных видов спорта, способствующих формированию прикладных двигательных умений и навыков. Вместе с тем, большое значение имеет общее состояние физиологических систем и их резервов, что указывает на необходимость интеграции общей физической и профессионально-прикладной подготовки[3].

Подбор **средств ППФП** осуществляется с учетом особенностей учебного процесса на каждом факультете и специфики будущей профессиональной деятельности студентов.

Средства ППФП студентов классифицируются следующим образом:

- прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта;
- прикладные виды спорта;
- оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
- вспомогательные средства, обеспечивающие качества учебного процесса по разделу ППФП[4].

Основным средством ППФП студентов является физическое упражнение. При их подборе следует учитывать, чтобы их психофизиологическое воздействие соответствовало формируемым физическим качествам.

Уровень умственной работоспособности, безусловно, зависит от состояния здоровья и общей работоспособности, а способность человека длительно выполнять умственную или физическую работу определяется выносливостью, обуславливаемой, прежде всего, функциями сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Важным фактором, определяющим совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем молодого организма студентов, является оптимальное сочетание умственных нагрузок и разнообразных средств физической культуры.

Если говорить о студентах вузов аграрного профиля, то необходимо отметить важные элементы комплекса «физическая подготовленность»: **1)** комплексная выносливость, проявляемая в динамических и статических режимах продолжительного функционирования различных мышечных групп; **2)** способность ориентироваться на местности и рационально распределять затраты энергии во времени; **3)** разнообразные двигательные навыки, в том числе навыки, способствующие умелому оперированию различными орудиями труда; **4)** закаленность организма по отношению к неблагоприятным метеорологическим воздействиям [4].

Таким образом, имея ввиду уровень физической подготовленности студентов аграрных вузов, мы подразумеваем, прежде всего, уровень развития приоритетных для их производственной деятельности физических качеств – **выносливости и силы**. Следовательно, в физическом совершенствовании и профессионально-прикладной физической подготовке указанным качествам следует отдавать предпочтение. Рассмотрим данные качества ниже.

Выносливость – способность человека противостоять наступающему утомлению [2]. Проявляется в двух основных формах в продолжительности работы без признаков утомления на данном уровне мощности и в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления. Основные средства развития – упражнения циклического характера. Это ходьба на лыжах, бег на средние и длинные дистанции, кроссы, езда на велосипеде, прыжковые упражнения в круговой тренировке, плавание [7].

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных усилий [2]. Средствами развития силы являются упражнения с повышенным сопротивлением – силовые упражнения, подразделяющиеся на две основные группы: упражнения с внешним сопротивлением, для чего используются отягощения (штанга, гири, гантели, утяжелители), противодействие партнера, сопротивление тренажеров и упражнения, отягощенные массой собственного тела (подтягивание на перекладине, различные варианты сгибания и разгибания рук) [7].

Элементы состязательности, сопряженные с повышенными физическими и психическими нагрузками, позволяют широко использовать спортивные игры в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов [6]. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы – обязательные средства ППФП студентов, особенно для воспитания специальных прикладных качеств, обеспечивающих продуктивную работу в различных географо-климатических условиях. С помощью специально-организованных занятий можно достичь повышенной устойчивости организма к холоду, жаре, солнечной радиации, резким колебаниям температуры воздуха [6].

Вспомогательные средства ППФП, обеспечивающие ее эффективность, это различные тренажеры, специальные технические устройства и приспособления, с помощью которых можно моделировать отдельные условия и характер будущего профессионального труда.

Организация ППФП студентов в вузах предполагает использование специализированной подготовки в учебное и вне учебное время. Для этого в вечернее время занятия ведутся в учебно-спортивных отделе-

ниях(УСО) по армрестлингу, пауэрлифтингу, гиревому спорту и атлетизму. Студенты, занимающиеся в УСО, используют в своей подготовке, наряду со спортивными элементами, упражнения из комплекса ППФП[5].

Одна из форм ППФП – массовые физкультурно-оздоровительные (легкоатлетические пробеги, дни здоровья) и спортивно-массовые мероприятия (круглогодичная спартакиада вуза, первенства по игровым видам спорта: среди общежитий, курсов, а также, спартакиада вузов города).

ЛИТЕРАТУРА

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : КНОРУС, 2012. – 240 с.
2. Смотрицкий, А.Л. Словарь-справочник по теории физической культуры / А.Л. Смотрицкий. – Могилев: УО «МОИПК и ПРР и СО», 2004. – 227 с.
3. Солодков, А.С. Физиология спорта: учеб.пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – С.-Пб. С.-ПбГАФК им. Лесгафта, 1999. – 231 с.
4. Физическое воспитание студентов основного отделения: учебник для студентов вузов / Н.Я.Петров [и др.]; под общ. ред. Н.Я. Петрова, А.В. Медведя. – Минск: БГУИР, 1997. – 711 с.
5. Физическая культура: типовая учебная программа для высших учебных заведений / В.А. Коледа [и др.]. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.
6. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., 2003. – 528 с.
7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студентов высш. учеб. заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

УДК 796.012.412.7

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА ПРИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СТАРТОВОГО ПРЫЖКА В ПЛАВАНИИ

А.В. Гулевич, Л.М. Гейченко

УО «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова» (Республика Беларусь, г. Могилев, ул. Ленинская, 35, e-mail: gulevich.anton@yandex.by)

Аннотация. В статье представлены научно-методические основы индивидуального подхода при совершенствовании стартового прыжка в плавании.

Ключевые слова: научно-методические основы, индивидуальный подход, стартовый прыжок, плавание.

SCIENTIFIC AND METHODOICAL BASIS OF THE INDIVIDUAL APPROACH IN IMPROVING THE STARTING JUMP IN SWIMMING

A.V. Gulevich, L.M. Geychenko

The Mogilev State University named after A.A. Kuleshov -va » (Republic of Belarus, Mogilev, Leninskaya str., 35, e-mail: gulevich.anton@yandex.by)

Annotation. The article presents the scientific and methodological foundations of the individual approach in improving the starting jump in swimming.

Key words: scientific and methodical basis, individual approach, starting jump, swimming.

Анализируя литературу конца семидесятых и начала восьмидесятых годов, можно сделать вывод, что тренеры и научные сотрудники более внимательно начали присматриваться к структуре соревновательной деятельности пловца. Происходит определение рабочих зон, пространственных характеристик, старта, дистанционного плавания, поворотов и финиша. Ряд авторов вводят дополнительные компоненты в соревновательную деятельность пловца, определяются промежуточные зоны. В современной литературе продолжается тенденция поиска наиболее эффективных и рациональных вариантов техники и методик обучения стартам в плавании с выраженным индивидуальным подходом. Но все же единого мнения о технике выполнения стартового прыжка в плавании, среди ведущих специалистов в этой области, пока нет.

Современные варианты стартового прыжка учитывают время двигательной реакции, оптимальный градиент силы, угол атаки, время опоры, горизонтальную скорость полета, угол входа в воду, время преодоления отрезка 5,5 метров. При обучении старту быстрее осваиваются его элементы, которые в большей мере имеют высокие естественные темпы развития. Поэтому рекомендуется строго придерживаться принципа постепенного усложнения упражнений и осваивать все варианты старта. Кроме того, следует учитывать возрастные особенности занимающихся и их антропометрические данные при формировании техники выполнения старта, используя соответствующие средства, методы и методические приемы, подходящие для их индивидуального изучения и совершенствования [1].

Регистрировать временные характеристики техники старта можно с применением электронной аппаратуры, различных регистрирующих устройств (контактные платформы, надводная и подводная видеозаписи, надводная и подводная киносъемки, циклографическая съемка, спидография, миографические исследования и т.п.).

Анализ кинематических и динамических показателей техники выполнения различных вариантов старта, проведенный еще Н.Н. Чаплинским, дал возможность объединить их в четыре группы. Данная классификация актуальна и по сей день:

1-я группа – показатели, которые зависят от варианта старта, но не зависят от квалификации пловцов (исходное положение на старте, время подготовительных движений, время полета, высота полета, вертикальная скорость полета);

2-я группа – показатели, зависящие от варианта старта и от квалификации пловца: время отталкивания от стартовой тумбочки; динамические показатели отталкивания (величина вертикальных и горизонтальных усилий, градиент силы); угол отталкивания; время нахождения спортсмена на опоре; угол входа тела пловца в воду; время скольжения до отметки стартового отрезка;

3-я группа – показатели, определяемые квалификацией пловца: время двигательной реакции, горизонтальная скорость полета, скорость скольжения; время определения стартового отрезка;

4-я группа – показатели, которые зависят от индивидуальных особенностей пловца и антропометрических данных: время скольжения, включая выполнение первых движений под водой; глубина погружения под воду [9].

В практике спортивного плавания используются различные варианты старта. Все они должны быть эффективными. Выбирать исходное положение необходимо, исходя из индивидуальных особенностей пловца: антропометрических данных (рост, вес, телосложение), подвижности в суставах, скоростно-силовых возможностей, психологических особенностей личности, а также дистанции и способа плавания [2, 6].

В экспериментальных исследованиях установлено, что в настоящее время наиболее эффективными и часто применяемыми являются следующие варианты стартового прыжка: старт махом руками вперед, старт с круговым махом руками, старт с захватом, старт «в группировке», старт «пружиной». Способы постановки ног в исходном положении на стартовой тумбочке, как правило, используются двух видов: старт с отталкиванием двумя ногами, старт с разножкой (легкоатлетический старт). У каждого варианта есть свои плюсы и минусы. Так при

варианте отталкивания двумя ногами, градиент силы выше, чем у легкоатлетического старта, соответственно дальность полета после такого отталкивания больше. Преимущество же старта с разножки заключается в том, что спортсмен быстрее выводит общий центр масс тела за проекцию опоры, соответственно, сокращается время пребывания пловца на стартовой тумбочке. Что, в свою очередь, компенсирует проигрыш в дальности полета. Это особенно актуально с изменением конструкции стартовой тумбочки, где спортсмен может вручную регулировать угол наклона верхней платформы, удобной для упора сзади стоящей ногой [8].

Поскольку в спортивном плавании основная оценка – результат, показанный на всей дистанции от старта до финиша, то и оценка любого элемента этого сложного двигательного действия пловца в первую очередь должна определяться временной характеристикой. Старт должен быть результативным, целесообразным, экономичным и надежным [5, 7].

В научно-методической литературе можно встретить разные подходы к определению мерного отрезка. Различия проявляются в определении величины этого отрезка – от 5 до 12,5 м. Этот отрезок должен быть различным при изучении эффективности старта у квалифицированных спортсменов и новичков, а также у пловцов, специализирующихся в плавании различными способами. Улучшение времени до 1 – 2% от исходного считается высоким показателем в процессе совершенствования старта [3, 4].

Подсед и отталкивание с махом руками (дятся до отрыва ног от тумбочки). Спортсмен быстро выводит тело из равновесия, выполняет энергичный подсед с движением туловищем и головой вперед-вверх, а затем – отталкивание с махом руками. Цель: как можно быстрее выполнить энергичный прыжок и послать тело вперед-вверх по оптимальной траектории. На стартовые движения, выполняемые на тумбочке, затрачивается 0,35 – 0,50 с. Время от подачи сигнала до отрыва ног от тумбочки составляет 0,65 – 0,95 с.

Основные установки: 1) одновременно с надавливанием руками на край тумбочки начать энергичное выпрямление туловища с движением тазом вперед и резким подниманием головы; 2) выполнить быстрый подсед и отталкивание, держать туловище жестким, избегать падения тела вниз; 3) завершить выпрямление туловища одновременно с разгибанием ног в коленных и голеностопных суставах; 4) координировать отталкивание с махом руками так, чтобы руки к моменту отрыва ног от тумбочки прошли вперед дальше вертикали, условно проведенной через плечевой сустав.

Положение тела в момент завершения отталкивания: туловище и ноги выпрямлены, продольная ось тела направлена вперед-вверх под углом $20 - 25^\circ$ к горизонту; прямые руки вытянуты вперед, угол между ними и продольной осью тела равен $40 - 80^\circ$; лицо пловца направлено вперед и немного вниз.

Полет длится $0,35 - 0,40$ с (до касания воды кистями рук). Цель: пролететь как можно дальше по рациональной траектории. Высококвалифицированным спортсменам удается преодолеть по воздуху расстояние, равное в среднем $3,3$ м (максимальная величина $4,0 - 4,2$ м). Этому способствуют оптимальный угол вылета, относительно высокая траектория полета тела и высокая скорость тела в момент отрыва ног от тумбочки ($4,0 - 4,5$ м/с; к моменту погружения тела в воду скорость возрастает до $5,0 - 5,5$ м/с). В начале полета руки пловца, завершив мах, вытягиваются вперед, голова занимает положение между руками. Далее тело пловца разворачивается таким образом, чтобы вход в воду был выполнен как бы в одну точку.

Основные установки: 1) вслед за махом руками энергично направить таз вперед-вверх и опустить голову между руками; 2) направить кисти вытянутых рук как можно дальше в воображаемую точку входа в воду; 3) развернуть тело для входа в воду под оптимальным углом, немного приподнять таз и ноги в момент касания кистями поверхности воды. Положение тела в момент завершения полета: руки и туловище входят в воду под углом $30 - 40^\circ$, голова между руками, ноги немного согнуты в тазобедренных суставах, таз приподнят.

Вход в воду и скольжение делятся до начала первого гребка руками. Цель: сохранить на возможно большем отрезке пути высокую скорость движения тела вперед. Тело пловца погружается в воду в хорошо обтекаемом положении (на эту часть старта уходит $0,25 - 0,30$ с.). За счет изменения положения рук, головы и прогиба туловища спортсмен регулирует глубину погружения и пространственную ориентацию тела. Затем (при плавании кролем и дельфином) он начинает движения ногами.

Основные установки: 1) руки вытянуть вперед, держать вместе; выполнить вход в воду как бы в одну точку и под оптимальным углом; 2) во время погружения поднять ноги за счет разгибания в тазобедренных суставах; 3) под водой добиться длинного скольжения с высокой скоростью, направляя тело по плавной траектории вперед-вверх, при плавании кролем и дельфином сразу же после погружения выполнить несколько энергичных рабочих движений ногами; 4) контролировать скорость и глубину скольжения, приготовиться своевременно начать гребковые движения руками.

Общая продолжительность входа в воду и скольжения составляет 1,5 – 1,9 с; общая длина скольжения – 2,0 – 3,5 м.

Положение тела в момент завершения фазы скольжения: тело у поверхности воды под небольшим углом атаки, руки вытянуты и вместе, голова между руками.

Выход на поверхность осуществляется за счет гребков руками и ногами и длится до того момента, когда пловец оказывается в положении, характерном для начала первой обобщенной фазы техники плавания данным способом. К этому моменту расстояние, преодолеваемое спортсменом, составляет: 6,0 – 7,5 м в кроле, 7,0 – 8,5 м в дельфине и брассе. При наиболее эффективной работе туловищем и ногами, современные спортсмены могут преодолевать при выходе до 12,5 метров, не теряя при этом соревновательной скорости. Цель: подхватить гребковыми движениями высокую скорость скольжения и выйти на поверхность таким образом, чтобы без промедления и в оптимальном ритме перейти к плаванию по дистанции.

При плавании кролем спортсмен выполняет гребок рукой, согласовывая его с активными движениями ногами. Основные установки: 1) своевременно выполнить длинный гребок рукой, хорошо захватывая воду, посылая другую руку вперед в хорошо обтекаемом положении; 2) согласовывать гребок рукой с движениями ногами в ритме шестиударного кроля; 3) вывести плечевой пояс из воды в первой половине гребка рукой, конец гребка сочетать с захватом воды другой рукой и акцентированными ударами стопами вниз.

Используя методику индивидуального подхода при выборе пространственных характеристик техники стартового прыжка, исходя из антропометрических данных и квалификации спортсменов, мы определили общие и частные задачи, а также отправные точки, которых придерживались на протяжении всего исследования (таблица 1).

В педагогическом эксперименте принимали участие юноши – студенты факультета физического воспитания, занимающиеся по специализации спортивное плавание как имеющие II спортивный разряд, так и без спортивного разряда.

Они были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную в количестве по 14 человек в каждой из них, с примерно равным техническим мастерством. В последующие три месяца каждая из групп занималась по своей программе. В экспериментальной группе был сделан упор на индивидуальный подбор пространственных характеристик элементов техники стартового прыжка для каждого спортсмена: исходное положение (постановка ног, способ захвата за тумбочку), угол вылета при отталкивании, угол входа в воду и траектория

скольжения под водой. Каждый спортсмен отработывал стартовый прыжок с заданными характеристиками в сочетании с дистанционным плаванием. В контрольной группе спортсмены тренировали стартовый прыжок без индивидуального подбора, т.е. пространственные характеристики для них были усредненные, наиболее рациональные с точки зрения биомеханики и гидродинамики.

Таблица1 – Структура технического элемента «старт» со смысловой характеристикой выполняемых действий

Цель действия	Выиграть старт			
Общие программные задачи	В минимальный отрезок времени по сигналу покинуть место старта		Обеспечить оптимальные условия для начала гребковых движений	
Частные программные задачи	Привести управляющие и управляемые системы в готовность	Осуществить быстрое и сильное отталкивание от стартовой тумбочки	Выполнить полет и вход в воду	Выполнить скольжение и своевременно начать первое гребковое движение
Содержание происходящих процессов управления и регулирования при решении частных задач	Выбор программы действия, обеспечение рабочей позы на старте	Простая реакция, автоматизированное управление	Автоматизированное управление	Оценка, коррекция тела и скорости движения
Моторный состав действия	Глубокий наклон вперед, сгибание ног до 90 – 120° в коленных суставах, захват пальцами ног переднего края стартовой тумбочки, вынос проекции общего центра масс за пределы опоры	Толчок ногами с энергичным выносом рук вперед и разгибанием туловища	Тело в полете вытянуто, руки и голова в позе «ныряльщика». Угол входа в воду 20 – 30°	Скольжение в позе «ныряльщика»

На первом этапе исследования были проведены контрольные (исходные) измерения скорости прохождения дистанции 25 метров. Старт выполнялся с тумбочки высотой 75 см. над водой. Также фиксировались такие показатели, как время ухода со старта, время прохождения каждого из первых шести метров дистанции.

На завершающем этапе мы провели контрольные (итоговые) измерения по тем же параметрам. Данные занесены в таблицу 2.

В таблице экспериментальной группы мы видим улучшение итогового результата на 0,59 с. против 0,17 с. в контрольной группе. Для 25 метровой дистанции это значительный результат. И это при том, что дистанционная скорость осталась примерно на том же уровне. То есть нам удалось добиться прогресса результата только лишь за счет прохождения зоны старта. После того, как для спортсмена индивидуально подобрана техника старта с учетом его индивидуальных особенностей, он ее будет совершенствовать, что позволит ему на соревнованиях уже на старте получить преимущество над равным соперником.

Таблица 2 Результаты педагогических исследований

Параметры	Исходные данные, с	Итоговые данные, с	Разница, с
Экспериментальная группа			
Время на 25 м, с	13,41	12,82	0,59
Время ухода со старта, с	1,11	0,94	0,17
1 м, с	0,27	0,23	0,04
2 м, с	0,21	0,20	0,01
3 м, с	0,28	0,23	0,05
4 м, с	0,42	0,34	0,08
5 м, с	0,63	0,51	0,12
6 м, с	0,76	0,65	0,11
Итоговый результат, с	3,68	3,10	0,58
Контрольная группа			
Время на 25 м, с	13,39	13,22	0,17
Время ухода со старта, с	1,10	1,09	0,01
1 м, с	0,25	0,25	0,00
2 м, с	0,21	0,21	0,00
3 м, с	0,26	0,25	0,01
4 м, с	0,40	0,38	0,02
5 м, с	0,64	0,61	0,03
6 м, с	0,77	0,74	0,03
Итоговый результат, с	3,63	3,53	0,10

Согласно полученным данным, можно утверждать, что индивидуальный подход позволяет более эффективно освоить и в дальнейшем совершенствовать технику стартового прыжка и технику плавания в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Биомеханические основы обучения плаванию / В. Т. Гринев [и др.]. – Краснодар : ГИФК, 1990. – 81 с. : ил.
2. Викулов, А. Д. Плавание : учебное пособие для вузов по специальности 022300 «Физическая культура и спорт» / А. Д. Викулов. – Москва : ВЛАДОС, 2003. – 365 с.
3. Иванченко, Е. И. Наука о спортивном плавании (планирование подготовки, контроль и совершенствование техники, силы, гибкости, выносливости, скорости, управленческие спортивной тренировкой) : учебное методическое пособие / Е. И. Иванченко. – Минск : АФВиС РБ, 1993. – 168 с.
4. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта: учеб. пособие в 3 ч. / Е. И. Иванченко. – ч.3. – Минск, 1997. – 240с.
5. Плавание / под ред. В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература 2000. – 495 с.
6. Платонов, В. Н. Тренировка пловцов высокого класса / В. Н. Платонов, С. М. Вайцеховский. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.
7. Плавание : учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. – Москва : Физкультура и спорт, 2001. – 400 с. : ил.
8. Техника спортивного плавания. Правила соревнований : учебно-методическое пособие / В. И. Зернов [и др.]. – Минск : «Веды», 2003. – 176 с.
9. Чаплинский, Н. Н. Анализ техники современных вариантов стартового прыжка в плавании и разработка путей ее совершенствования : Автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Н. Н. Чаплинский. – Москва : 1980. – 20 с.

УДК 378.037:711.455

РЕКРЕАЦИОННЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Е.Л. Гульмантович, С.А. Зенкевич, В.Н. Зенкевич

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»
(Республика Беларусь, г. Гродно, 230023, ул. Ожешко 22, e-mail: zajko_lenka@mail.ru)

Аннотация. В данной статье описывается организация физического воспитания студентов, дается определение понятия «туризм». Рассматривается возможность использования рекреационного туризма для повышения двигательной активности студентов. Раскрываются основные цели рекреационного туризма.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, формы организации учебного процесса, средства туризма, рекреационный туризм.

RECREATIONAL TOURISM AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

E.L. Hulmantovich, S.A. Zenkevich, V.N. Zenkiewicz

EI « State University Yanka Kupala of Grodno » (Belarus, Grodno, 230023, 22 Ozheshko st.; e-mail: zajko_lenka@mail.ru)

Annotation. This article describes the organization of physical education of students and gives the definition for “tourism”. It also examines the opportunity to use recreational tourism to increase moving activity of students and analyses the main aims of recreational tourism.

Key words: physical education of students, forms of organization of study process, means of tourism, recreational tourism.

В настоящее время особой социальной группой, для которой наиболее важен вопрос оптимизации двигательной активности, является студенчество. В соответствии с законодательством высшая школа, решая задачи профессиональной подготовки, должна обеспечить и физическую подготовку студентов. Физическое воспитание студентов, является учебной дисциплиной, формирующей общую и профессиональную культуру личности будущего специалиста и рассматривается как неотъемлемая, важная часть общего воспитания студенчества. Как и другие дисциплины, она дает студенту необходимые знания, умения и навыки, воздействует на формирование потребности в систематическом физическом самосовершенствовании. Поэтому целью учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности [2, 7, 8, 9].

Основной, базовой формой организации учебного процесса являются обязательные занятия по физическому воспитанию, проводимые в основном, специальном и спортивном учебных отделениях. Как показывает практика, двухразовых занятий в неделю по 80-90 минут по предмету «физическая культура» недостаточно для поддержания оптимального психофизического состояния студентов. Поэтому помимо обязательных занятий по физическому воспитанию, предусмотренных учебными планами факультетов, важную роль в оздоровлении студентов, повышении их физического статуса играют различные формы физкультурно-спортивной и оздоровительно-массовой работы в вузе. Они являются действенным методом приобщения студентов к физиче-

ской культуре, создают условия для состязательно-игровой деятельности с учетом интересов и потребностей занимающихся [9].

К таким формам относят: утреннюю гигиеническую гимнастику, физические упражнения в режиме учебного дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями во внеучебное время, внутрифакультетские, внутривузовские и межвузовские спортивные соревнования, занятия в оздоровительных группах, спортивных секциях и клубах, работа студенческих спортивно-оздоровительных лагерей, оздоровительный и спортивный туризм и др.

Одним из основных направлений физкультурно-массовой работы среди студентов является оздоровительно-рекреативное, которое предусматривает использование средств физической культуры и спорта при коллективной организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и в период каникул в целях послебрачного восстановления и укрепления здоровья. К средствам этого направления относятся туристские походы, экскурсии, подвижные игры, спортивные мероприятия, которые могут быть организованы на базе студенческих общежитий, в домах отдыха, оздоровительно-спортивных лагерях, строительных отрядах, во время учебной практики и др. [6].

Эффективным средством физического воспитания студентов является туризм, которому отведена роль формирования жизненно важных умений и навыков. В соответствии с учебной программой дисциплины «Физическая культура» для студентов непрофильных специальностей изучение туризма производится в рамках практических и теоретических занятий. Туризм как средство физкультурно-оздоровительной работы применяется в ходе проведения массовых мероприятий [9].

Существует более двухсот определений туризма, простейшие из которых рассматривают только какие-либо его грани, например отдых или оздоровление, и поэтому являются далеко неполными. К таким определениям относятся, например следующие: туризм – лучший отдых, туризм – один из видов спорта или одно из средств познания и эстетического воспитания и т.п.

В Википедии понятие туризма рассматривается как временные выезды (путешествия) людей в другую страну или местность, отличную от места постоянного жительства на срок от 24 часов до 6 месяцев или с совершением не менее одной ночевки в развлекательных, оздоровительных, спортивных, гостевых, познавательных, религиозных и иных целях без занятия деятельностью, оплачиваемой из местного источника.

В книге Ганопольского В.И. туризм - это разнообразная двигательная деятельность, естественная по своему характеру и осуществляемая в природных условиях. Поэтому хорошо организованный туризм открывает большие возможности к приобретению многих важных для жизни и трудовой деятельности общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков, способствует укреплению здоровья и разностороннему формированию личности [4, 5].

Типы, виды и формы туризма разнообразны. В большинстве литературных источников типы туризма выделяются по целевой функции, мотивам и результатам занятий туризмом: спортивный, рекреационный, реабилитационный, профессионально-прикладной, учебный, культурно-познавательный, культурно-развлекательный, экскурсионный, краеведческий, приключенческий, экспедиционный, деловой, коммерческий, комбинированный, программный.

Более подробно рассмотрим рекреационный туризм, который представляет собой определенный тип туризма, имеющий основную целевую функцию – восстановление физических и психических сил человека средствами туризма, к которым относят: прогулки, экскурсии, походы и путешествия, туристские слеты и соревнования, комплексные туры и сборы по видам туризма, туристские развлечения и активный отдых, туристские экспедиции, туристское краеведение и т.п. Часто его называют оздоровительным туризмом [1, 3, 10].

В целом данный тип туризма рассматривается нами как форма активного туризма в рамках физической рекреации студентов с определенными ограничениями по физическим нагрузкам. Выход за верхние ограничения приводят к спортивному туризму, выход за нижние ограничения – к реабилитационному туризму [10].

Рекреационный туризм, особенно его активные формы, позволяют устранить или ослабить воздействие на студента неблагоприятных факторов повседневной действительности (нервно-эмоциональной перегрузки, гипокинезии, избыточного нерационального питания и т.д.). Эффективному отдыху и оздоровлению участников рекреационно-туристской деятельности способствует, во-первых, обеспечение достаточной мышечной активности, устранение неблагоприятных последствий «мышечного голода» с тренировкой основных функциональных систем, обеспечивающих работоспособность организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной, нервно-эндокринной и пр. [6].

Во-вторых, кроме физической нагрузки умеренного объема и интенсивности оздоровительным эффектом обладает сама по себе смена

обстановки и положительный эмоциональный фон от общения с природой и приятной компанией. «Выход» человека из повседневных, однообразных условий, обеспечивает переключение нервно-эмоциональной сферы на новые объекты. Именно на таком положительном эмоциональном фоне предлагаемые физические нагрузки не воспринимаются, как утомительные, однообразные. Напротив, они легко переносятся и в целом обеспечивают отдых и оздоровление участников.

Оздоровлению способствуют, в-третьих, сами рекреационные природные ресурсы. Не стоит даже доказывать благотворный результат на здоровье таких природных факторов, как умеренное пребывание на солнце, чистый воздух и вода, воздействие фитонцидов в сосновом бору и пр. Очевидно, и закаляющее воздействие водно-воздушных процедур в походных условиях [5].

Таким образом, чтобы студенческая молодежь успешно адаптировалась к условиям обучения в вузе, сохранила и укрепила здоровье за время учебы необходимо соблюдать условия здорового образа жизни и оптимизировать двигательную активность. Известно что большую часть своего свободного времени студенты используют на различные игры и развлечения, в связи с этим особенно актуальным становится вопрос об организации активного отдыха студентов как фактора компенсации недостатка двигательной активности. Из всех видов физической культуры наиболее доступным является физическая рекреация, которая и включает в себя рекреационный туризм. Основным эффектом которого, состоит в повышении работоспособности человека, что субъективно выражается в виде снятия усталости, появления чувства бодрости и прилива сил, а объективно - в улучшении функционального состояния организма.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бардин, К.В. Азбука туризма. Пособие для руководителей туристских походов в школе / К.В. Бардин. – М., Просвещение, 1973. – 174 с.
2. Введение в теорию физической культуры. / Под ред. профессора Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 126 с.
3. В лесу и в поле – как дома: В помощь начинающим туристам. / Сост. В.И. Астафьев. – Мн.: Польша, 1981. – 143 с.
4. Ганопольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. для ин-тов и тех. вузов физ. культуры / В.И. Ганопольский. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 240 с.
5. Ганопольский, В.И. Уроки туризма / В.И. Ганопольский. – Мн.: НМЦентр, 1998. – 215 с.
6. Горовой, В.А. Физическая рекреация студентов: методические рекомендации / В.А. Горовой. – Мозырь: УО МГПУ имени И.П. Шамякина, 2011. – 158 с.
7. Городилин, С.К. Физическое воспитание студентов: тексты лекций / С.К. Городилин, В.В. Руденик. – Гродно: ГрГУ, 2002. – 83 с.

8. Джуринский, А.Н. Развитие образования в современном мире: Учеб.пособие / А.Н. Джуринский. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 200 с.

9. Физическая культура: Типовая учебная программа для высших учебных заведений / В.А. Коледа [и др.]; под общ.ред. В.А. Коледы. – Минск.: РИВШ БГУ, 2008. – 49 с.

10. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ.ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2003. – 328 с.

УДК 37.037–053.067/37.011.3

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ ПОХОД

В.Ю. Давыдов, А.Н. Яковлев

УО «Полесский государственный университет» (Республика Беларусь,
г. Пинск, ул. А.С. Пушкина,4, e-mail: yak-33-c1957@mail.ru)

Аннотация. Физкультурно – спортивная деятельность в формировании телесно–двигательных характеристик, ориентирована на «окультуривание» человека, при этом исключительная роль отводится интеграции, где науки о человеке и природе отражают синергию педагогического процесса, как результат достижений науки и практики.

Одним из путей повышения двигательной активности школьников и студентов является комплексная индивидуализация физкультурно-спортивной деятельности, которая позволяет конструктивно повысить эффективность учебного процесса с учетом особенностей научно-обоснованных подходов, которые характеризуются построением личностно-ориентированной методики, направленной на обеспечение единства и взаимосвязи биологического и физического развития при воспитании различных видов моторики.

Систематизация научно-методического обеспечения отрасли физическая культура и спорт позволит определить ценностные аспекты для дальнейшего развития личности в современном обществе.

Следует учитывать особенности восприятия будущего в юношеском возрасте в аспекте соотношений рационального и иррационального.

Ключевые слова: педагогическая система, инновации, психолого-педагогический аспект проблемы здоровье сбережения в юношеском периоде.

PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITY: THEORETICAL AND METHODOLOGICAL EXPEDITION

V.Yu. Davydov, A.N. Yakovlev

Polesk State University (Republic of Belarus, Pinsk, AS Pushkin St., 4, e-mail: yak-33-c1957@mail.ru)

Summary. Physical culture and sports activity in the formation of physical and motor characteristics is oriented to "cultivating" a person, while an exclusive role is given to integration, where the sciences of man and nature reflect the synergy of the pedagogical process as a result of the achievements of science and practice.

One of the ways to increase the motor activity of schoolchildren and students is a complex individualization of physical culture and sports activities that allows to constructively improve the effectiveness of the educational process, taking into account the features of scientifically grounded approaches that are characterized by the construction of a person-oriented methodology aimed at ensuring the unity and interrelation of biological and physical development in the education of various types of motor skills.

Systematization of the scientific and methodological support of the branch physical culture and sport will allow to determine the value aspects for the further development of the personality in modern society.

It is necessary to take into account the peculiarities of the perception of the future in adolescence in the aspect of rational and irrational relations.

Keywords: pedagogical system, innovations, psychological and pedagogical aspect of the problem of saving health in the youthful period.

Формирование устойчивого телесного здоровья в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью на всех этапах образовательного процесса зависит от ряда факторов, которые негативно влияют на выполнение выше обозначенных ориентиров: большинство школьников и студентов не занимаются регулярно физической культурой и спортом, не ведут здоровый образ жизни; усиление глобальной конкуренции в спорте связано с международной конкуренцией, где «теневые» схемы получения высокого спортивного результата на международной спортивной арене сводит на нет гуманный посыл олимпийского движения; недостаточный уровень развития детско-юношеского спорта связан с непопулярностью системы отбора и подготовки спортивного резерва, главным образом, из-за отсутствия финансового обеспечения; внедрение новых технологических изменений в развитии физкультурно-спортивной деятельности затруднено отсутствием должной инфраструктуры или несовершенством юридической базы.

Научная систематизация морфологических особенностей, соматотипирования и функциональных показателей под влиянием физических нагрузок, биомеханических характеристик и психолого-педагогических показателей, характеризующих личность в социуме, обеспечит интеграцию теории и практики в деятельность образовательных учреждений [1].

В настоящем исследовании, применяя системный подход, рационализация процесса силовой подготовки студенток Полесского государственного университета (ПолесГУ) и Владивостокского государственного университета экономики и сервиса (ВГУЭС) на занятиях по физическому воспитанию с общефизической направленностью (группы ОФП) рассматривается, с одной стороны, как система, включающая следующие подсистемы: мотивационно-социологическая, физическая, техническая, психологическая, состояние физического здоровья (реакция ССС и НМА на функциональные нагрузки), наследственность и предрасположенность к выполнению конкретных физических упражнений (соматотип), уровень физического развития (бальная оценка по комплексу параметров), физиологические особенности женского организма (учет протекания ОМЦ), а также демографический фактор. С другой стороны, физическое воспитание, студенток рассматривается как система, состоящая из семестров и годовых циклов.

Годичный цикл подразделяется на осенне-зимний (сентябрь-декабрь) и зимне-весенний (февраль-май) периоды, периоды - на этапы, этапы - на микроциклы, микроциклы - на занятия, занятия - на тренировочные задания. Курс физического воспитания охватывает четыре годовых цикла, в меньшей степени - три и два годовых цикла.

К средствам регионального и локального воздействия были отнесены: 1) с использованием резиновых жгутов и амортизаторов; 2) с использованием блочных устройств; 3) с использованием веса партнера и небольших отягощений; 4) с использованием гимнастической стенки и гимнастической скамейки; 5) с использованием матов и ковриков (лежа на животе, спине, на боку, стоя на коленях); 6) с использованием лазаний, перелезаний, подтягиваний; 7) с использованием гантелей.

В качестве традиционных видов физических упражнений для развития силовых качеств у лиц женского пола специалисты выделяют средства с использованием на занятиях по физвоспитанию: 1) резиновые жгуты и амортизаторы; 2) блочные устройства; 3) вес партнера и небольшие отягощения; 4) гимнастическая стенка и гимнастическая скамейка; 5) маты и коврики; 6) лазания, перелезания, подтягивания; 7) гантели.

Вышеперечисленные средства силовой подготовки позволяют моделировать различные условия выполнения упражнений. С другой стороны все эти упражнения являются наиболее доступными и для их практического использования на занятиях.

Развитие личности в юношеском периоде в образовательном пространстве многоуровневого образования связано с процессом адаптации организма к внешней среде, которая «тестирует» организм по все параметрам телесного здоровья, результатом такого «экзамена» являются: уровень телесно-двигательных характеристик, динамика системы ценностей, параметры триединого источника сенсорной, вербальной, структурной информации.

Иррациональное восприятие будущего в юношеском периоде связаны с особенностями процесса «встраивания» личности в социум на основе трансформации представлений о рациональном и иррациональном в аспекте понимания жизненной цели как элемента образа будущего.

Страх перед будущим в этом возрастном периоде указывает на проявление инстинктов и наиболее полную классификацию по содержанию навязчивых страхов представил Б. Карвасарский (1990).

В юношеском периоде это может приводить человека к самоизоляции, что является результатом влияния болезненных страхов: охлофобия; социальные фобии; ходофобия, агорафобия или клаустрофобия; гипсофобия; нозофобия [2-4].

Основные проблемы в понимании иррационального восприятия будущего в юношеском возрасте отражаются в педагогическом процессе как сочетание целей общества и личности: обоснование этнической культуры; осознание своего «Я»; моделирование; сбалансированность телесного здоровья; взаимодополняемость; единство сознания и деятельности; поиск резервов своего организма; единство требований социальных институтов (семьи, учреждений образования).

Выделены особенности жизненных целей юношей: стереотип успешного человека; альтруизм (служение людям), богатая духовная культура; автономность как потребность возраста, связаны с такими возрастными особенностями образа будущего, как нереалистичность, трудность в совмещении ближней и дальней перспективы, проблема образа будущего в юношеском периоде заключается в невозможности оценить свои ресурсы и неумением технологично строить планы.

Выделено три группы испытуемых, отличающихся друг от друга наличием целей: прожектеры, целеустремленные, бесцельные.

Статистический анализ эмпирического материала показал значимые различия по факторам: ценностно-смысловому, эмоционально-

волевому. Кроме того, три группы испытуемых имеют отличия по результативному аспекту жизни: результативность самореализации, эмоциональная насыщенность жизни, положительная оценка себя.

На современном этапе развития науки общепринятым подходом к изучению различных проблем является системное исследование объекта. Это позволяет рассматривать объект как определенную систему с множеством взаимосвязанных элементов. Такой подход дает возможность применять в исследованиях общую теорию систем, которая ставит своей задачей выявление и обоснование закономерностей строения, поведения, функционирования и развития систем.

Наличие цели значимо связано с результатом собственной жизни в настоящем, проявляющемся в удовлетворенности самореализацией.

В работу включается подсознание, на основе сформированных иллюзорных представлений, оперируя образами, идет поиск ресурса для его преодоления. Для этого можно применяются физические упражнения (дыхательная гимнастика), средства искусства и физическая рекреация. Далее анализ вашего страха изобразить на новом листе бумаги.

Технология проектирования будущего: создание условий для осознания собственных желаний, ценностей и смысла жизни, ответственности за собственные решения, развитие проектного мышления и воображения.

В физкультурно-спортивной деятельности, которая оказывает значительное влияние на будущее юношей и девушек, в числе применяемых средств отмечены, наиболее востребованные в аспекте спортивного отбора: психофизиологическая диагностика - методика «простая зрительно-моторная реакция»; методика «реакция различения»; методика «реакция выбора»; помехоустойчивость.

Психологическая диагностика: диагностика эмоционально-волевой сферы. Проективная методика восьмицветовой тест Люшера - оценка психоэмоционального состояния. Цветовой тест отношений. Диагностика ситуативной и личностной тревожности.

Психодиагностика типа темперамента, оценка экстра-интраверсии, нейротизма, эмоциональной возбудимости, акцентуаций характера, стрессоустойчивости.

Опросник Айзенка (MPI, EPQ). Опросник Леонгарда, Смишек. Многомерные методы диагностики личности: MMPI, опросник Кеттелла [5].

Выводы. Деятельностно-аксиологический подход в контексте основных закономерностей развития личности в юношеском возрасте сопряжено с пониманием иррационального и рационального, что является основой для разработки интегративной педагогической модели,

где решаются задачи на новом качественном уровне, что выходит далеко за рамки внутренней системы организации управления.

Современные образовательные учреждения ориентированы на разработку и реализацию такой образовательной системы, в которой можно перестраивать педагогическую деятельность для сохранения, укрепления и развития телесного здоровья на всех этапах онтогенеза.

Следует отметить, что выходя за пределы рационализма, иррационализм обеспечивает непрерывный процесс, связанный с познанием мира, поэтому иррациональное восприятие будущего в юношеском периоде находится в сфере научных интересов психологов, социологов, определяет в целом потенциал развития общества.

Данное утверждение связано с необходимостью переоценки ценностей, поиском, осмыслением перспектив будущего, поэтому, логично, что появляется новый круг жизненных задач.

Сложность исследований заключается в том, что лица указанного возраста, считают, что в настоящий момент жизнь - это пробный вариант, а все «настоящее» впереди.

Понимание иррационального в юношеском периоде сопряжено с изучением иррациональной психологии, где можно найти особое иррациональное мировоззрение, основанное на взаимопроникновении и взаимодополнении друг друга, что является показателем развития психологии как науки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акчурина, Б.Г. Телесность как проявление человеческого потенциала [Текст] / Б.Г. Акчурина. Социально-гуманитарные знания, 2004. – № 2. – С. 31–37.
2. Кон, И. С. Категория «Я» в психологии / И. С. Кон // Психологический журнал Т. 2. – 1981, – №3. – С. 12– 25
3. Кон, И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 255 с.
4. Кроник, А. А. Психологический возраст личности / А. А. Кроник, Е. Н. Головаха // Психология личности в трудах отечественных психологов. СПб.: Питер, 2000. – С. 246 – 256.
5. Яковлев, А.Н. Систематизация ценностей телесности и взаимосвязь тела с объектами культуры и процессом воспитания физической культуры личности (Физическая культура и спорт в системе высшего образования) [Текст] / А.Н. Яковлев, В.В. Маринич. – М.: Издательство «Перо», 2012. – С. 273 – 281.

УДК 378.663.147.091.313:796.386(476.6)

ПРИМЕНЕНИЕ ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Т.В. Даньковская¹, Д.И. Мелешко¹, Н.А. Кандаракова²

¹–УО «Гродненский государственный аграрный университет»
г. Гродно, Республика Беларусь, ул. Терешковой, 28, e-mail:
ggau@ggau.by

²–УО «Гродненский государственный медицинский университет»
г. Гродно, Республика Беларусь, ул. М. Горького, 80., e-mail: sport-grsmu@mail.ru

Аннотация: В статье содержится материал описывающий положительное влияние игры настольный теннис на организм студентов.

Ключевые слова: настольный теннис, студент, специальная медицинская группа.

APPLICATION OF THE GAME TO TABLE TENNIS FOR STUDENTS OF THE SPECIAL MEDICAL GROUP

T.V. Dankovskaya¹, D.I. Meleshko¹, N.A. Kandarakova²

¹ UO "Grodno State Agrarian University" Grodno, Republic of Belarus, ul. Tereshkova, 28, e-mail: ggau@ggau.by

² OO "Grodno State Medical University", Grodno, Republic of Belarus, ul. M. Gorky, 80., E-mail: sport-grsmu@mail.ru

Summary: The article contains a material describing the positive impact of playing table tennis on the body of students.

Keywords: table tennis, student, special medical group.

Предмет «Физическая культура» неразрывно связан с освоением игровых видов спорта, которые сопутствуют комплексному развитию физических качеств у студентов. Одним из наиболее эффективных и распространенных видов спорта является настольный теннис.

Настольный теннис оказывает разностороннее влияние на организм занимающегося, так как это очень скоростная игра, отличающаяся быстрыми и многообразными действиями игроков, включая разнообразные формы двигательной деятельности: рывки, прыжки, ускорения и удары. Одновременно с этим, настольный теннис оказывает и оздоровительное воздействие на студентов, укрепляя сердечно-сосудистую и дыхательную систему организма, ускоряя обмен веществ и развивая двигательный аппарат.

Занятия настольным теннисом позволяют снять умственную усталость, которая накапливается в течении учебного дня, месяца, семестра. Игра в настольный теннис не требует сложных технических навыков. Поэтому широко применяется во многих учебных заведениях. Рекомендуется применять настольный теннис не только для групп спортивного совершенствования, но и для студентов, имеющих некоторые отклонения в состоянии здоровья при соблюдении всех необходимых норм гигиены: освещения, влажности помещения, температурного режима.

В УО «ГГАУ» игра настольный теннис применяется для студентов специальной медицинской группы. Так какое же влияние на организм оказывает настольный теннис:

1. Положительно влияет на органы зрения. Он подойдет и для близоруких, и для дальновзорких студентов, так как постоянно приходится переводить взгляд с близкого расстояния на более дальнее, позволяя тренировать мышцы глаз. Так же полезна будет эта игра и тем студентам, которые много времени проводят за монитором компьютера.

2. Настольный теннис позволяет развивать мелкую моторику, соответственно улучшает качество письма, так как при выполнении различных технических элементов активно участвуют все группы мышц кисти и предплечья.

3. Ускоряет скорость реакции. Скорость полета мяча может превышать 120 км/ч, при этом игроки должны успеть не только подставить ракетку, но и проанализировать направление и скорость вращения мяча, а так же выбрать ответный удар. Поэтому настольный теннис очень активно применяют в боевых видах единоборств для улучшения скорости реакции.

4. Настольный теннис позволяет тренировать вестибулярный аппарат, так как постоянно приходится крутить головой.

5. Положительно влияет на сердечно-сосудистую систему.

6. Укрепляет опорно-двигательный аппарат. Ноги постоянно находятся в полусогнутом состоянии, что укрепляет мышцы ног, активно работают все суставы верхнего плечевого пояса, а так же постоянно вращающее движение в позвоночнике при выполнении ударов, позволяет укрепить мышечный корсет.

7. Игра ускоряет обменные процессы, так как по энергозатратам пинг-понг занимает 5 место, что позволяет применять эту игру для регулирования своего веса.

8. Развивает гибкость. Во время игры активно работают все суставы организма, поэтому настольный теннис рекомендован всем, кто много

времени проводит в сидячем положении, не давая проявляться застойным явлениям.

Для поднятия эмоционального настроения хорошо использовать музыкальное сопровождение. Все выше перечисленные факторы убеждают в целесообразности использования игры настольный теннис в учебном процессе в УВО для студентов специальной медицинской группы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 256 с.: с ил.
2. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис / Советский спорт. – М.
3. Особенности обучения технике и тактике настольного тенниса в КНР. Сборник методических материалов №1 / Федерация настольного тенниса России/ Авторы-составители С.В. Астахов, Г.В. Барчукова. – М., 2011. – 49с.
4. Худец Р. Настольный теннис: техника с Владимиром Самсоновым / пер. с англ. О. Белозёров. – М., 2005.
5. Польза настольного тенниса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/polza-nastolnogo-tennisa/>
6. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов/ А.Г.Фурманов, М.Б.Юспа. – Мн., Тесеи, 2003. – 528 с.

УДК 796.011.2-057.87:303.621.3

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДА АНКЕТИРОВАНИЯ

В.А. Дробышевская, Т.Ф. Торба, В.В. Бображ

УО «Гомельский государственный технический университет имени П.О.Сухого» (Республика Беларусь, г. Гомель, ул. Пр.Октября,48, e-mail: puntus.1992@mail.ru)

Аннотация. В данной статье рассмотрено отношение студентов университета к здоровому образу жизни и к занятиям по физическому воспитанию, определение устойчивости и активности памяти, как субъективный показатель, которые в совокупности характеризуют адаптацию студентов к физической и умственной деятельности.

Ключевые слова: физическое воспитание, память, адаптация, физическое упражнение, здоровый образ жизни, двигательная активность.

DEFINITION OF STUDENTS 'ATTITUDE TO PHYSICAL EDUCATION BY THE UNIVERSITY METHOD

V.A. Drobyshevskaya, T.F. Torba, V.V. Bobrage

EU «Gomel State Technical University named after PO Sukhoi »

(Republic of Belarus, Gomel, street O. Oktyabrya, 48,
e-mail: puntus.1992@mail.ru)

Annotation. This article considers the attitude of university students towards a healthy lifestyle and physical education, the definition of memory stability and activity, as a subjective indicator, which together characterize the adaptation of students to physical and mental activity.

Keywords: physical education, memory, adaptation, physical exercise, healthy lifestyle, motor activity.

В настоящее время большое внимание уделяют физической культуре студентов университета, т.к. общая двигательная активность с каждым годом снижается, что влечет за собой отрицательные изменения в организме учащихся. Студенчество — это период жизни человека, в котором ему приходится сталкиваться с совершенно разными проблемами, и решать их должен сам студент. Исследования показывают, что эффективность обучения во многом зависит от возможностей первокурсника быстро и без трудностей адаптироваться к новым для него видам учебной деятельности.

Проблемы гиподинамии вызвал у нас особый интерес, и мы поставили перед собой практическую задачу проанализировать и оценить состояние студентов УО «Гомельский государственный университет имени П.О.Сухого». Для этого следовало определить отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию и отношение к своей осанке и к своему здоровью.

В сентябре 2016 года был проведен социологический опрос мониторинга здоровья на выявление фактора риска «гиподинамия» среди студентов. Анализ полученных данных выявил отношение студентов к физическим упражнениям и спорту, причины отказа от физических нагрузок, а также мотивацию к занятиям.

В опросе всего приняло участие 63 студента первого курса, из них 32 студента основного отделения и 31 – специально – медицинского отделения.

Для начала исследования мы узнали, как сами студенты относятся к здоровому образу жизни, считают ли они для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?

И большинство студентов считают (67%), что необходимо придерживаться принципов здорового образа жизни, 26% - можно хорошо прожить и без этого и 7% - эта проблема студента пока не волнует.

Несмотря на то, что студенты обладают информацией о здоровом образе жизни, все же только 8% делают утреннюю гимнастику каждый

день, а 19 % - один раз в два дня, а 73% опрошенных студентов вообще утром не делают зарядку.

Следующий вопрос был «Занимались ли вы каким-либо видом спорта, посещаете спортивную секцию (Если да, то каким?)» и данные следующие: 56% опрошенных ответили, что занимаются фитнесом и спортом в свободное время, причем 35% регулярными занятиями и 21% - время от времени. 44% студентов не занимаются никаким видом двигательной активности.

Обработав результаты на вопрос: «Как вы считаете, способствует ли здоровый образ жизни успеху в других сферах человеческой деятельности (учеба, работа и т.д.)», то 78% студентов ответили «да» и 22% - «затрудняюсь ответить».

Теперь рассмотрим отношение студентов к физкультуре в ВУЗе. Нас интересовала динамика отношения к физической культуре и спорту у студентов первого курса. Вопрос следующий: «Ваше отношение к физической культуре» и 57% - «положительное», 14% - «отрицательное» и 33% - «не всегда нравится». Этот вопрос показывают мотивацию к занятиям физической культуре, следовательно, преподавателю необходимо уделить большее внимание на индивидуальный подход преподавания, также наличие элементов новизны в содержании занятия.

Интересные результаты дал вопрос о причинах, мешающих занятиям физической культурой. У половины опрошенных (53%) отсутствует время для занятий, при этом 49% заявили, что им мешает усталость после учебы.

Рисунок 1 – Результаты ответов о причинах, мешающих занятиям



Следующими причинами стали банальная лень и нежелание заниматься физическими нагрузками (18%). У 21% студентов нет условий для занятия спортом, у 8% - отсутствуют необходимые знания для занятий. Эти данные также отражены на рисунке 1.

Тонус нервной системы и работоспособность головного мозга могут поддерживаться долгое время, если сокращение и напряжение различных мышечных групп ритмически чередуются с их последующим растяжением и расслаблением [1]. Такой режим движений характерен для ходьбы, бега, передвижения на лыжах, коньках и др. Для успешной умственной работы нужен не только тренированный мозг, но и тренированное тело, мышцы, помогающие нервной системе справляться с интеллектуальными нагрузками. Устойчивость и активность памяти, внимания, восприятия, переработки информации прямо пропорциональны уровню физической подготовленности.

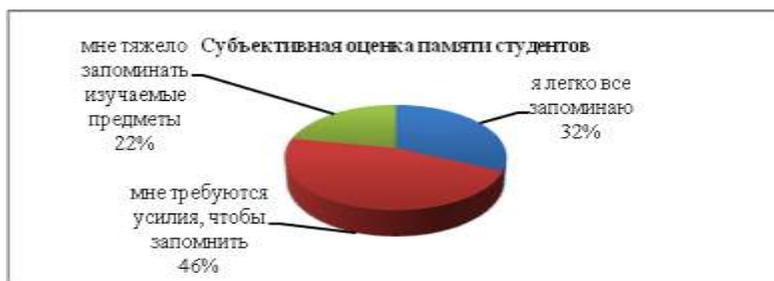


Рисунок 2 – Результаты оценки памяти студентов

Для того, чтобы оценить устойчивость и активность памяти студентов первого курса (субъективный показатель) были получены следующие ответы на вопрос: «Как Вы оцениваете свою память?». Обработав полученные данные, которые показаны на рисунке 2, мы получили, что 46% опрошенных студентов ответили «мне требуются усилия, чтобы запомнить», 32% - «я легко все запоминаю» и 22% - «мне тяжело запоминать изучаемые предметы».

Для полного анализа исследования необходимо знать, как студенты проводят свои выходные дни. Из рисунка 3 видно, что большая часть студентов (54%) выходные проводят пассивно за компьютером: 26% из них – готовят доклады, рефераты (учебная деятельность) и 28% - проводят свой досуг за компьютером (слушать музыку, играть в компьютерные игры). 32% опрошенных посещают кафе, кино, встречаются с друзьями и лишь 14% студентов занимаются в спортзале и активным физическим отдыхом в выходные дни.

Таким образом, такой фактор риска, как гиподинамия находится на высоком уровне в настоящее время [2]. Это в свою очередь повышает риск таких заболеваний среди населения как сердечно-сосудистые за-

болевания, ожирение, заболевания опорно-двигательной системы, заболевания кровообращения и органов зрения.

Серьезным испытанием организма является информационная перегрузка студентов, возникающая при изучении многочисленных учебных дисциплин, научный уровень и информационный объем, которых все время возрастает [3].

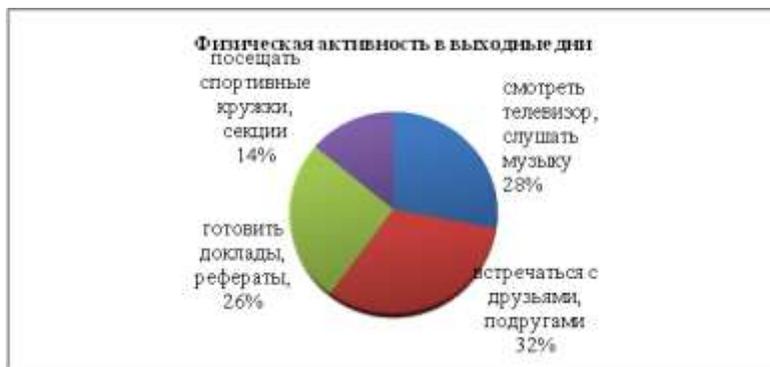


Рисунок 3– Физическая активность студента в выходные дни

К основным средствам устранения дефицита мышечной деятельности людей умственного труда относятся физические упражнения, которые необходимо регулярно выполнять как на занятиях по физическому воспитанию, так и самостоятельно для повышения уровня физического состояния и адаптации студентов к учебной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1 Виленский, В.И. Физическая культура студента / В.И. Виленский – М.: Гардарики, 2001. – 200 – 208 с.

2 Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2011. – 303с.

3 Голубева, Г.Н., Голубев, А.И. Внешние и внутренние факторы риска здоровья студентов / Г.Н. Голубева, А.И. Голубев. – Фундаментальные исследования, 2013. – 909 – 912 с.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

С.А. Зенкевич, Е.Л. Гульмантович

УО «Гродненский государственный университет имен Янки Купалы»
(Республика Беларусь, г. Гродно, ул. Ожешко, 22, e-mail:zinkevich_sa@mail.ru)

Аннотация. В данной статье раскрыта сущность понятия физическая рекреация, рассмотрены основные ее характеристики как одного из видов двигательной активности студентов. Выделены основные формы, виды, средства рекреационной деятельности. Описаны достигаемые эффекты в процессе реализации данного вида деятельности, а также ее функциональная направленность.

Ключевые слова: рекреация, физическая рекреация, физическая культура, физические упражнения, двигательная активность, физкультурно-рекреационная деятельность.

GENERAL CHARACTERISTICS PHYSICAL-RECREATIONAL ACTIVITIES OF STUDENTS

S. A. Zenkevich, A.L. Hulmantovich

EE "Grodno state University of Yanka Kupala" (The Republic of Belarus, Grodno, Ozheshko St., 22, e-mail:zinkevich_sa@mail.ru)

Annotation. This article reveals the essence of the concept of physical recreation, considered its main features as one of the types of motive activity of students. The basic forms, types, means of recreational activities. Described achieved effects in the process of implementation of the activity and its functional orientation.

Keywords: recreation, physical recreation, physical culture, physical exercise, physical activity, sports and recreational activities.

В настоящий момент учебный процесс настолько интенсивный, что требует от студентов максимальной траты, свободного от учебы, времени. В результате нехватки времени для отдыха и восстановления физических и эмоциональных сил, отмечается снижение функциональных возможностей организма, уровня физического развития и подготовленности, растет процент заболеваемости. И для того, чтобы студенты успешно адаптировались в достаточно сложных условиях во время учебного процесса в вузе, кроме основных занятий физической культурой, необходима дополнительная двигательная активность. Та-

ким образом, из всех видов физической культуры, наиболее эффективной выступает физическая рекреация.

В результате анализа литературных источников было установлено, что теоретические аспекты физической рекреации недостаточно разработаны, что в свою очередь определило необходимость более точного толкования сущности «физическая рекреация», раскрытия ее содержания, определения структуры и функций, выявления форм и видов [2,3,4].

Физическая рекреация является интегративным явлением, поскольку включает в себя свойства двух ее составляющих – понятие «рекреация» и «физическая». Слово «рекреация» производное от латинского слова "recreatio" что означает отдых [2,10]. Согласно мнению одних ученых, рекреация рассматривается как успокаивающая форма отдыха, использование ее форм и видов деятельности направлено на восстановление утраченных сил. Другие – как любую свободную и доставляющую удовольствие деятельность [4,2]. В педагогике, под рекреацией понимается специально отведенное в учебном заведении помещение, где учащиеся посредством подвижных игр снимают психическое и интеллектуальное напряжение, переключаются с одного вида деятельности на другой [8]. В социологии, рекреацию определяют как "специфический вид биологической и социальной активности субъекта, сопровождающейся переживанием им рекреационного эффекта" [6]. В Энциклопедии туризма, рекреация имеет следующие определения: «1) расширенное воспроизводство сил человека (физических, интеллектуальных и эмоциональных); 2) любая игра, развлечение и т.п., используемые для восстановления физических и умственных сил; 3) наиболее быстро развивающийся сегмент индустрии досуга, связанный с участием населения в активном отдыхе на открытом воздухе, приходящийся преимущественно на уик-энд; 4) перестройка организма и человеческих популяций, обеспечивающая возможность активной деятельности при различных условиях, характере и изменениях окружающей среды» [1].

«Физическая» - означает, что в этих процесса преобладает двигательная деятельность, в основе использования которой лежат физические упражнения, развлечения, игры, направленные на содействие нормальному функционированию организма людей путем создания оптимального физического состояния [2,7].

На основании литературных данных можно сделать вывод о том, что в настоящее время нет единого определения понятия «физическая рекреация», так как различное толкование этого термина предполагает учет целевых установок физкультурно-рекреационной деятельности.

Физкультурно-рекреационная деятельность представляет собой систему упорядоченных и целесообразных двигательных действий человека по освоению ценностей физической культуры и рекреации [4,10].

Стоит отметить, что особенностью физической рекреации является полное подчинение интересам, вкусам, наклонностям как одного человека, так и группы людей.

Таким образом, общая цель физической рекреации сводится к укреплению физического и психического здоровья, созданию базы для плодотворного умственного и физического труда.

Анализ литературных источников показал, что физическая рекреация наиболее схожа с понятием физическая культура, так как физическая культура, в общем, это сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности [3,5,9]. Также, необходимо отметить, что в рекреационной деятельности используются физические упражнения, специфические средства физической культуры, созданные и применяемые для физического совершенствования человека [5,9]. Каждый студент имеет свойственный только ему, уровень физического развития и подготовленности, двигательных способностей, состояния здоровья, уровня интеллектуальных способностей и прижизненно развитых умений и навыков, которые определенным образом и влияют на выбор форм и видов физкультурно-рекреационной деятельности.

Основные формы организации физической рекреации представлены в трех основных ее видах: вводной, основной и переходной. Для вводных видов характерна постепенная подготовка организма к предстоящей учебной деятельности, а также обеспечение переключения от одного вида деятельности к другому. К вводным видам относят утреннюю, гигиеническую, производственную гимнастику. Основная цель – активизация функционального состояния организма для предстоящей учебной деятельности [2,4,10].

Основные виды физической рекреации направлены на поддержание, сохранение функционирования организма в целом, путем восстановления временно утраченных физических и духовных сил студента. К ним относят учебные занятия в группах здоровья и спортивных секциях, туризм, различные игры, плавание, физкультминутки и паузы [4,10].

Переходная физическая рекреация по направленности противоположно вводной. Она обеспечивает перевод организма от состояния бодрствования в состояние покоя. Как правило, к данным видам относят различные типы прогулок [2,3,10].

Осуществление той или иной деятельности предполагает достижения какого-либо результата или эффекта. Так, в результате реализации физкультурно-рекреационной деятельности наблюдаются следующие виды эффекта:

- оздоровительный – проявляется в повышении функциональных возможностей организма, улучшении его здоровья, оптимизации общих свойств организма к стрессовым факторам;

- образовательный – способствует формированию у студента комплекса специальных знаний, представлений о воздействии физических упражнений на его организм, уровень физического развития и подготовленности, а также приобретение определенных мотивационно-ценностных ориентаций;

- воспитательный – обеспечивает формирование положительного отношения студента к здоровью, к систематическим занятиям физическими упражнениями, умения рационально организовать свой досуг;

- социально-психологический – обеспечивает направленное становление личности человека в обществе;

- «физкультурный» - предполагает овладение определенным уровнем физической культуры личности [4]

Изучению функций физической рекреации посвящено немало исследований. Согласно данным литературных источников физической рекреации присущи внешние и внутренние функции. Внутренняя функция раскрывает особенности взаимодействия ее основных структурных компонентов, т.е. особенности ее внутренней организации. Внешняя, проявляется в особенностях взаимодействия ее с иными социальными явлениями, существующими в обществе. Реализация функций физической рекреации позволяет сформировать у студента определенный комплекс знаний и умений, расширить интеллектуальные способности, а так же развить его творческий потенциал. Это в свою очередь позволит улучшить уровень физических способностей, физической подготовленности, общего состояния здоровья. Кроме того, в процессе реализации физкультурно-рекреационной деятельности происходит удовлетворение потребности личности в эмоционально-насыщенном общении [2,3,4,10].

Таким образом, представленный теоретический анализ средств, форм, видов и функций физической рекреации позволяет сделать следующие заключения:

- 1) Процесс реализации физкультурно-рекреационной деятельности осуществляется в соответствии с индивидуальными особенностями студента, обеспечивая полное его удовлетворение в двигательной активности;

2) Осуществление данного вида деятельности обеспечивает все-сторонне гармоничное развитие личности, что проявляется в оптимизации его физического и психического здоровья, а также формировании физической культуры личности на самом высоком его уровне;

3) Возможность сочетания сложившихся традиционных способов организации двигательной активности студента, и современных тенденций ее реализации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зорин, И.В. Энциклопедия туризма : Справочник / И.В. Зорин, В.А. Квартальнов. - М.: Финансы и статистика, 2003. – 368 с: ил.

2. Выдрин В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев //Теор. и практ. физ. культ. - 1989. - № 3.–С. 2-3.

3. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры / Б.В. Евстафьев. – Л.: ВИФК. 1985. – 118 с.

4. Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.С. Макеева, В.В. Бойко. – М. : Советский спорт, 2014. – 152 с. : ил.

5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. Культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

6. Орлов, А.С. Социология рекреации / А.С. Орлов; Рос. АН, Ин-т социол., Центр комплекс. социал. исслед. и маркетинга. - М. : Наука, 1995. - 146,[2] с. : ил.

7. Пономарев, Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека / Н.И. Пономарев ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 2000. – 284

8. Смирнов, В.И. Общая педагогика : учебное пособие/ В.И. Смирнов. – М.: Логос, 2002. – 304 с.

9. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 480 с.

10. Эльмурзаев, М.А. Введение в теорию физической рекреации : учебное пособие / М.А. Эльмурзаев. – СПб. : Изд-во Политехнического университета, 2015. – 249 с.

УДК 378.633.147.091.313:796(476.6)

**ГРУППЫ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, КАК ФАКТОР
СПОСОБСТВУЮЩИЙ ПРИВЛЕЧЕНИЮ СТУДЕНТОВ К
САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ
УПРАЖНЕНИЯМИ**

А.В. Зорин, Г.В. Бесараб

УО «Гродненский государственный аграрный университет»
г. Гродно, Республика Беларусь, ул. Терешковой, 28, e-mail:
ggau@ggau.by)

Аннотация Привлечение студентов к самостоятельным занятиям физической культурой процесс весьма эффективный, способствующий поддержанию хорошего здоровья и высокой работоспособности будущих специалистов.

Ключевые слова: основные причины, самостоятельные занятия.

**GROUPS OF GENERAL PHYSICAL TRAINING, AS A FACTOR
PROMOTTING THE ATTRACTION OF STUDENTS TO SELF-
STUDENT ACTIVITIES BY PHYSICAL EXERCISES**

A.V. Zorin, G.V. Besarab

"Grodno State Agrarian University" Grodno, Republic of Belarus, ul. Tereshkova, 28, e-mail: ggau@ggau.by)

Summary: Attraction of students to independent physical training is a very effective process, contributing to the maintenance of good health and high performance of future specialists.

Key words: main reasons, independent studies.

Изменения, происходящие в системе подготовки студентов в вузах Республики Беларусь, требуют совершенствования организации учебного процесса при минимальных затратах средств. Решить эту проблему в физическом воспитании можно при оптимальном сочетании учебного процесса и самостоятельных занятий студентов физической культурой.

Цель исследования – совершенствование организации привлечение студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. На основании анкетирования выяснилось, что 61 % студентов занимались самостоятельно физическими упражнениями в предыдущие годы. В настоящее время самостоятельно занимаются около 18 % студентов.

Анализ результатов исследования определил основные причины прекращения занятий. Основной из них является ухудшение самочувствия (39,9 %), как следствие перегрузок, по причине отсутствия навыков правильного выбора средств физического воспитания и их дозирования, в зависимости от уровня физической подготовленности, а так же недостаток знаний методики самоконтроля.

Другой наиболее значимой причиной прекращения занятий является отсутствие видимого положительного эффекта (24,8 %) – также следствие неумения правильно контролировать свою физическую подготовленность и физическое развитие, дозировку нагрузки. Отсутствие чувства потребности в занятиях (20,1 %) – говорит об нетренированности организма, преодолеть которую можно только при правильном выборе нагрузок и при достаточной систематичности занятий студентов.

Завершают перечень бытовые причины (15,2 %) недостаток финансов, смена места жительства, отсутствие свободного времени, семейные обстоятельства.

Анализируя вышеприведенные данные можно сделать вывод, что прекращение самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов происходит во многом из-за их низкого образовательного уровня.

В связи с чем, нами была разработана и экспериментально опробована методика проведения занятий в группах общефизической подготовки как средства привлечения студентов к самостоятельным занятиям.

Эта методика основывалась на повышении образовательного уровня занимающихся и включала в себя навыки и умения по следующим вопросам физического воспитания: определение физического развития и физической подготовленности, выбор средств в зависимости от индивидуальных особенностей организма, контроль и самоконтроль в процессе занятий, самопрограммирование и самодозировка нагрузки.

Всего приняло участие в исследовании 120 студентов агрономического и биотехнологического факультетов Гродненского государственного аграрного университета (70 юношей и 50 девушек).

На основании результатов исследования было выявлено в экспериментальных группах повышение стабильности посещения и интереса к занятиям физическими упражнениями. Показатели физической подготовленности улучшились на 12-15%, а показатели функционального состояния организма занимающихся повысились на 10-12%.

Анализируя результаты исследования можно заключить, что методика повышения образовательного уровня по вопросам физического

воспитания студентов достаточно эффективна, она способствует поддержанию хорошего здоровья и высокой работоспособности на протяжении учебы, а также и всей жизни будущего специалиста на основе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ЛИТЕРАТУРА

1. Рейзин, В. М. Физическая культура в жизни студента [Текст] / В. М. Рейзин, А. С. Ищенко ; ред. А. А. Логинов. - Минск : Вышэйшая школа, 1986. - 175 с. : табл. - Библиогр.: с. 173. - 0.035 р. ББК 75.1.
2. Макарец Н., Рыболовлев В. Учет и отчетность в физкультурных организациях. Серия: Библиотека физкультурного работника. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 127 с.
3. Методы оптимизации учебно-тренировочного процесса в вузах / [С. Д. Бойченко, Д. А. Тышлер, М. Ш. Геллер, А. А. Овсянкин] В 80-41/105. В 80-41/106, Минск : Вышэйш. школа, 1980, описание · в подборку. 82.

УДК 613–057.875.796–021.321

АНАЛИЗ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ И ЕЕ ДИНАМИКА КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР КОРРЕКЦИИ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ГРУПП СМО

В.М. Куликов, А.А. Тимофеев, Н.И. Сафронова

Белорусский государственный университет
(Республика Беларусь, г. Минск, ул. Октябрьская 8 а,
e-mail: kulikovvm@bsu.by)

Аннотация: Сложной методологической проблемой физического воспитания студентов специального учебного отделения остается подбор адекватных средств и методов физической подготовки в соответствии с имеющимися заболеваниями. Выявленные основные нозологические группы заболеваний являются основой для разработки содержательного компонента учебных занятий по физическому воспитанию данной категории лиц.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, специальная медицинская группа, заболевания, организация, средства, методы.

ANALYSIS OF MORBIDITY OF STUDENTS AND ITS DYNAMICS AS AN IMPORTANT FACTOR IN THE CORRECTION OF CONTENT TRAINING SESSIONS OF GROUPS OF SPECIAL MEDICAL DEPARTMENT

V.M. Kulikov, A.A. Timofeev, N.I. Safronova

Belarusian state University (Republic of Belarus, Minsk, Oktyabrskaya str. 8A, e-mail: kulikovvm@bsu.by)

Annotation. The Complex methodological problem of physical education of students of the special educational Department is the selection of adequate means and methods of physical training in accordance with existing diseases. The revealed basic nosological groups of diseases are a basis for development of the substantial component of training sessions on physical education of this category of persons.

Key words: students, physical education, special medical group, disease, organization, tools, methods.

Проблема организации учебного процесса в специальном медицинском отделении становится приоритетным направлением работы кафедр физического воспитания. Ее актуальность определяется тем, что ежегодно увеличивается количество студентов СМГ. На ухудшение здоровья указывает и ретроспективный анализ функционального состояния студентов специального медицинского отделения вузов Республики Беларуси. Так, если в 1970-е гг. студентов специального медицинского отделения среди первокурсников было до 10%, то в 1980-е гг. их становится уже 15–20, в 1990-е – 20–25%, в 2000-е – 25–45%, а вместе с подготовительной группой – до 75%. По итогам ежегодных медицинских осмотров около 35% студентов вузов относятся к специальной медицинской группе, и число их ежегодно увеличивается на 3–8% [1-2].

При этом сложной методологической проблемой остается подбор адекватных средств и методов физической подготовки студентов в соответствии с имеющимися заболеваниями. Анализ научно-методической литературы показал, что методология физического воспитания и оздоровления студентов специального учебного отделения не всегда позволяет в полной мере осуществлять поставленные перед ней задачи [1-4]. Отсюда вытекает потребность в регулярном мониторинге заболеваемости студентов, начиная с первого курса. Далее основе анализа полученных данных осуществляется поиск наиболее эффективных организационных форм, средств и методов физического воспитания, рациональных подходов в нормировании физических нагрузок, адекватных функциональному состоянию организма студентов, обеспечивающих устойчивую физическую и умственную работоспособность студенток [2, 4].

В настоящее время многими исследователями доказано, что в студенческой среде к числу наиболее распространенных заболеваний относятся нарушения сердечно-сосудистой системы и опорно-

двигательного аппарата (до 80% отклонений), дыхательной системы, органов зрения, мочеполовой, пищеварительной систем и др. [1-3].

Цель исследования заключалась в том, чтобы по данным врачебного осмотра систематизировать по группам заболеваний студентов в 1 курса БГТУ, отнесенных по состоянию здоровья в СМГ.

Организация исследования. В 2016 г. в исследовании приняло участие 340 студентов семи факультетов, отнесенных по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу, а в 2017 г. уже 275 студентов тех же факультетов. Для систематизации заболеваний, характерных для этой группы студентов были выделены девять основных групп: сердечно-сосудистая система; опорно-двигательный аппарат; органы дыхания; органы зрения и слуха; мочеполовая система; желудочно-кишечный тракт и печень; эндокринная система; центральная и периферическая нервная система, прочие заболевания.

Результаты исследования. Сравнительный анализ полученных в 2016 году медицинских данных студентов показал, что наибольшее число студентов имеет заболевания опорно-двигательного аппарата – 53,5 %, заболевания сердечно-сосудистой системы имеют 39,1 %, заболевания органов зрения и слуха 37,6 %. Остальные группы заболеваний не столь значительные от 9,7 до 3,5 %. Из этих групп 9,7 % – прочие заболевания, а 3,5 % заболевания эндокринной системы. Следует отметить, что выше приведены усредненные данные в целом по университету. Однако, если сравнивать между факультетами три самые большие группы заболеваний, то между ними наблюдались некоторые различия. В группе заболеваний опорно-двигательного аппарата внутригрупповые различия не столь существенные. На факультете ПИМ их больше всего – 68,4 %. Далее идут факультеты ТОВ (61,8 %), ИТ (58,8%), ЛХ (53,1 %). Меньше всего заболеваний студентов (41,5 % и 50,0 %) соответственно на факультетах ИЭ и ТТЛП. Рассматривая вторую по значимости группу заболеваний, к которой относятся заболевания сердечно-сосудистой системы можно отметить, что на факультете ТОВ только 27,6 % имеют заболевания ССС, а больше всего на факультете ТТЛП – 63,6 %. В третьей наиболее значимой группе заболеваний органов зрения и слуха, более высокий процент (42,1; 43,9; 50,0) на факультетах ТОВ, ИЭ и ПИМ соответственно.

При анализе групп заболеваний студентов 1 курса в 2017 году следует отметить, что наибольшими, в процентном отношении, по-прежнему остались те же группы. Проведенный сравнительный анализ показал, что 64,4% студентов имели заболевания опорно-двигательного аппарата; 44,7 % – заболевания сердечно-сосудистой системы; 40,7 % – заболевания органов зрения и слуха.

Сравнивая между собой процент студентов трех основных нозологических групп в 2016 г. и 2017 г. нужно подчеркнуть, что их количество в последнем случае выросло соответственно на 10,9 %, 5,3 %, 1,6 %. В то же время, общее количество студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе в 2017 году наоборот снизилось на 19 % по сравнению с 2016 годом.

Таким образом, проведенное обследование студентов отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе в течение двух лет позволило выявить определенную закономерность в их заболеваниях. Вполне определенно, основываясь на анализе полученных данных, можно утверждать о том, что среди студенческой молодежи поступивших на 1 курс выявлены три основные группы заболеваний. На первом месте заболевания опорно-двигательного аппарата; на втором – сердечно-сосудистой система; на третьем – заболевания органов зрения и слуха. При этом следует отметить на значительные внутригрупповые различия данной выборки, которые определяются выбранной студентами специальностью, изучаемой на том или другом факультете. Выявленные закономерности имеют и практическое значение для разработки содержательного компонента учебных занятий по физическому воспитанию данной категории лиц. Это, прежде всего, касается подбора средств и методических приемов в большей мере способствующих снижению отрицательных воздействий, вызванных выше названными заболеваниями.

ЛИТЕРАТУРА

1. Куликов, В. М. Современные подходы к организации физического воспитания в вузах. – Минск: БГТУ, 2012. – 170 с.
2. Медведев, В. А. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учеб.-метод. пособие для преподавателей физ. воспитания и студентов / В. А. Медведев, В. А. Коледа, О. П. Маркевич; Белкоопсоюз, Белорус. торгово-экон. ун-т потреб. кооперации. – Гомель: [БТЭУПК], 2010. – 236 с.
3. Пулина, В. В. Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения в вузе: учеб. - метод. пособие / В. В. Пулина; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014. – 79 с.
4. Степанова О.Н. Технология педагогического проектирования физкультурно-оздоровительных занятий со студентками специальных медицинских групп / О. Н. Степанова [и др.] // Физ. культура, спорт – наука и практика. – 2014. – № 3. – С. 16–20.

УДК 378.663.147.091.313:796.323.2 (476.6)

КОНТРОЛЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

А.М. Летыго¹, Л.П. Саросек¹, П.В.Снежицкий¹, А.Н. Хоняков²

¹–УО «Гродненский государственный аграрный университет»
г. Гродно, Республика Беларусь, ул. Терешковой,28,
e-mail: ggau@ggau.by)

²–УО «Гродненский государственный медицинский университет»
(Республика Беларусь, г. Гродно, ул. Виленская,19,
e-mail: honiakov@mai.ru)

Аннотация: В статье содержится материал раскрывающий специальную и техническую подготовку баскетболистов с применением контрольных испытаний.

Ключевые слова: мяч, передача, бросок, ведение.

CONTROL OF SPECIAL AND TECHNICAL PREPARATION FOR BASKETBALLISTS

A.M. Letyago¹, L.P. Sarosek¹, P.V.Snezhitsky¹, A.N. Khonyakov²

¹ UO "Grodno State Agrarian University" Grodno, Republic of Belarus, ul. Tereshkova, 28, e-mail: ggau@ggau.by)

² OO "Grodno State Medical University" (Republic of Belarus, Grodno, Vilenskaya str., 19, e-mail: honiakov@mai.ru)

Summary: The article contains material that reveals the special and technical training of basketball players with the use of control tests.

Keywords: ball, transfer, throw, maintenance.

Обеспечение высокого качества общефизической и специальной (технической) подготовки баскетболистов не возможно без эффективной обратной связи между субъектами общеобразовательного процесса (преподаватель → студент). Одним из общепринятых средств этого является педагогический контроль и самоконтроль.

Контроль владения игровым техническим приемом проводится по завершению освоения учащимися двигательного навыка или после серии занятий по конкретной теме. Оценка качества владения навыком состоит из двух оценок: техники владения навыком и по результату выполнения соответствующего норматива в количественном выражении (количество успешных повторений). Отметка выставляется в протокол. Отметка определяется по ранговой шкале успешности испытуемых по каждому контрольному испытанию. К примеру. Мы имеем в

группе 29 человек. По мере распределения их результатов производим деление шкалы на 10 равных участков (в случае десятибалльной оценки) от самого низкого до самого высокого. После этого производим оценивание по соответствию результата определенному участку шкалы от единицы до десяти. Все оценки результатов являются положительными. В дальнейшем используем полученные оценки для анализа эффективности образовательного процесса и организации студенческой научно-исследовательской деятельности[2].

Для определения уровня специальной и технической подготовленности студентов в образовательном процессе по физической культуре средствами баскетбола используются приведенные ниже контрольные испытания.

Ведение мяча – на расстоянии 20 метров от лицевой линии на полу мелом чертится широкая (5 см) полоса. По команде испытуемый ведет мяч правой рукой от лицевой линии до отметки, затем переводит мяч на левую руку и ведет его в обратном направлении. Результат фиксируется секундомером в момент касания мяча лицевой линии.

Передача мяча двумя руками от груди за 30 секунд – на расстоянии 3 м от стены чертится контрольная линия, а на стене размечаются 3 квадрата размером 50x50 см. Располагаются они на разной высоте: 1 м 40 см; 1 м 50 см; 1 м 60 см от пола. Испытуемый выполняет передачи с расстояния 3 м. результат фиксируется по количеству точных попаданий по истечении времени выполнения контрольного упражнения[1].

Ловля катящегося мяча в движении – испытуемые располагаются на боковых линиях, удерживая двумя руками мяч на уровне пояса. По сигналу выполняют «степы» вправо, влево, вперед, назад, после чего делают наклон вперед и катят мяч по полу партнеру. Упражнение выполняется 1 мин. Результат фиксируется по количеству передач каждого тестируемого.

Броски одной рукой в прыжке, (после ловли мяча в движении) – в упражнении принимают участие два испытуемых. Один из них бросает мяч в кольцо – другой возвращает мяч ему обратно в руки передачей от груди. Испытуемый, бросающий мяч в кольцо выполняет следующую серию бросков с соответствующих данным броскам отметок:

- бросок с ближней дистанции;
- бросок со средней дистанции (3-4 м);
- бросок с дальней дистанции (6 м);
- штрафной бросок.

Все броски осуществляются при получении мяча в движении и в прыжке (кроме штрафного броска). По окончании времени выполнения упражнения испытуемые производят смену рабочих мест (один идет на

подбор мяча, а второй – на броски). Бросковая серия повторяется 1 мин. Результат фиксируется по количеству попаданий в кольцо [3].

Штрафные броски – испытуемый выполняет 10 серий по 2 броска (20 бросков). После первого броска мяч ему подает партнер, а после второго – подбирает мяч сам. Результат фиксируется по количеству попаданий.

Тест «40 бросков с точек» – испытуемый выполняет 4 серии по 10 бросков с равнорасположенных и разноудаленных точек с заданием выполнить 40 бросков за минимальное время. Точки для бросков размечаются на площадке следующим образом:

- точки 1 и 2 – слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки и проходящей через проекцию центра кольца;
- точки 3 и 4 – слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45° к проекции щита;
- точки 5 и 6 – на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 90° к проекции щита (т.е. прямо перед щитом);
- точки 7 и 8 – симметричны точкам 3 и 4 справа от щита;
- точки 9 и 10 – симметричны точкам 1 и 2 справа от щита;

Расстояние точек 1,3,5,7,9 от проекции центра кольца 4 м, а точек 2,4,6,8,10 – 5,5 м. Испытуемый обязан выполнить серии бросков с точек в строгой последовательности: первая серия бросков 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10, затем вторая серия – вновь с точек 1,2,3,4,5 и т.д. Испытуемому подавать мяч не разрешается: он должен сам подобрать мяч после броска и с ведением выходить на следующую точку. Норматив выполняется из двух попыток. Точность попаданий подсчитывается в процентах в соотношении к броскам. Результат определяется по соотношению успешных бросков и затраченного на выполнение упражнения времени. [4]

Таким образом, предполагаемые нами методы педагогического контроля способны обеспечить более высокую эффективность образовательного процесса и качества специальных двигательных навыков и умений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гомельский, А. Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений [Текст] / А. Я. Гомельский. – М.: 1997. – 145 с.
2. Спортивные игры [Текст]: учеб. для студентов пед. инситутов по спец. «Физическое воспитание» / Под ред. В. Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988. – 304 с.
3. Спортивные игры [Текст]: учеб. для студентов пед. инситутов по спец. «Физическое воспитание» / Под ред. В. Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988. – 304 с.
4. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов., В. С. Кузнецов. – М.: Академия. 2001. – 480 с.

УДК 796.323.2

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ НЕТРАДИЦИОННЫХ ФОРМ АКТИВНОГО ДОСУГА СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

С.Г. Мазько

МГУ имени А. А. Кулешова (Республика Беларусь, г. Могилев,
ул. Ленинская, 35)

Аннотация. В статье актуализирована проблема организации активного досуга студенческой молодежи.

Ключевые слова: студенческий спорт, оздоровительная физическая культура, здоровый образ жизни, активный досуг, алтимат, игры с летающим диском.

PROMOTION OF NON-TRADITIONAL FORMS OF AN ACTIVE LIFESTYLE AMONG STUDENTS

S.G. Mazko

Mogilev State A. Kuleshov University (Republic of Belarus, Mogilev,
Leninskaya str., 35)

Summary: the article actualizes the problem of organization of active image of students.

Key words: student sport, health-improving, physical culture, healthy lifestyle, active leisure, ultimate, games with flying disk.

Двигательная активность является одним из важных компонентов формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. В настоящее время в молодежной субкультуре все большее развитие стали получать формы активного досуга, связанные со спортивной деятельностью: роллеры, скейтеры, паркурщики, воркаутеры. Менее традиционным занятием пока является игра алтимат (спортивная игра с планирующим диском). Развитием и продвижением игр с диском на территории Республики Беларусь активно занимается Белорусская федерация летающих дисков (БФЛД), которая является членом Всемирной федерации летающих дисков (WFDF). БФЛД выступает организатором традиционных международных турниров Winter Brest, «Минск*18». В феврале 2018 года Молодежное общественное объединение «Федерация летающих дисков» изменило свой статус с местного на республиканское.

Помимо повышения спортивного мастерства занимающихся и организации условий для участия национальных и международных чем-

пионатах, Республиканское общественное объединения «Федерация летающих дисков» ставит перед собой следующие цели:

- организация активного отдыха и содействие физической подготовке членов общественного объединения путем занятия Алтиматом;
- укрепление здоровья населения;
- популяризация Алтимата среди учащихся школ, колледжей и университетов [5].

В проведенном лингвистическом исследовании по выявлению в спортивной субкультуре алтимат ключевых идентификационных смыслов, основными смысловыми доминантами были определены слова «молодость» и «сила» [2]. Это еще раз подчеркивает привлекательность этого вида спорта для студенческой среды.

Активное развитие движение игр с летающим диском получает в соседних странах. В России создан Комитет по студенческому алтимату, действует Московская Студенческая Лига Алтимата. Соревнования по флаинг диску (алтимат) включены в программу XXIX Московских Студенческих Спортивных Игр, в июне 2017 года в них приняли участие команды из 11 вузов страны [6]. В 2016 году в Украине подписан приказ, о внесении спорта с летающим диском в государственный реестр видов спорта в раздел «Неолимпийские виды» [7]. Летом 2017 года в городе Ройан (Франция) прошел пятый Чемпионат Мира по Пляжному Алтимату. Это событие собрало 117 команд из 39 стран мира. Общее количество участников составило более 2000 человек.

В Беларуси существует 6 команд в регионах и 5 в городе Минске. Спортивные группы складываются на основе межличностных отношений, через поиск в социальных сетях, благодаря популяризации игры при проведении показательных выступлений на городских праздниках. Обучение базовой технике и элементарной тактике алтимата на занятиях физической культуры в ВУЗе значительно повысит интерес студенческой молодежи к этой игре и расширит контингент заинтересованных этим видом спорта.

Наряду с другими спортивными играми, алтимат обладает несомненным оздоровительным эффектом, способствует развитию необходимых физических качеств и координационных способностей [3], улучшает работу зрительного и вестибулярного аппарата [4].

При этом алтимат имеет ряд преимуществ:

- несложные для овладения игровые действия;
- доступный инвентарь;
- отсутствие специфических требований к экипировке, месту проведения занятий и отсутствие дополнительного оборудования;

- возможность использования игр в самостоятельной организации активного досуга;
- наличие принципа «Духа игры», который способствует формированию межличностных отношений, воспитанию коммуникативной культуры и профилактике асоциальных проявлений среди молодежи.

Овладение базовой техникой не требует от занимающихся специализированной предварительной подготовки. Содержание многих упражнений заимствовано из баскетбола. Следует отметить, что если обучение баскетболу девушек, не освоивших ранее этот вид спорта, затруднено, то игры с летающим диском более доступны по своей технике. Поэтому знакомство с элементами техники и тактики игры алтимат значительно расширит двигательный опыт и будет способствовать развитию познавательных и эмоциональных психических процессов, а также волевых качеств студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белорусская федерация летающих дисков [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://bdf.by/> — Дата доступа 18.02.2018
2. Кузнецова, О.А. Конструирование идентичности в дискурсе алтимат / О.А. Кузнецова // Вопросы психолингвистики – 2014. – № 1(19). – С. 66–78.
3. Лаврова, Т.В. Алтимат (командный спорт с летающим диском): методические рекомендации / Лаврова Т.В., Уланова Е. А. – Н. Новгород: ННГУ, 2006. – 27 с.
4. Ленин, Р. С., Пожилова, А. В. Фрисби как средство развития скоростных и координационных способностей / Р.С. Ленин, А.В. Пожилова / Актуальные вопросы профессионального образования сферы физической культуры и спорта: сборник научных трудов (Выпуск 5) / ВоГУ; отв.ред. Н.Л. Елагина – Вологда, 2016 – С. 17-21.
5. Министерство юстиции Республики Беларусь [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://minjust.gov.by/ru/news/1371/> — Дата доступа 18.02.2018
6. Московское региональное отделение общероссийской общественной организации «Российский студенческий спортивный союз» [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://mrsss.ru/vidy-sporta/altimat> — Дата доступа 18.02.2018
7. ULTIMATE FRISSBEE UKRINE [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://ultimate.com.ua/> — Дата доступа 18.02.2018

УДК 796.034.2.011.1+796.078

НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

О.П. Маркевич, В.А. Медведев

УВО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации» (Республика Беларусь, г. Гомель, пр. Октября, 50, e-mail: mamaeva@tut.by, vmedvedev@tut.by)

Аннотация: разработана и внедрена в учебный процесс физкультурно-оздоровительная технология для студентов специального учебного отделения; определены уровни и динамика показателей физического здоровья студентов с учетом имеющихся заболеваний; осуществлен мониторинг основных показателей физического здоровья в процессе прохождения курса физического воспитания.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, специальное учебное отделение, оздоровительная технология, нормирование физических нагрузок, уровень физического здоровья.

SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL APPROACHES IN THE ORGANIZATION OF A TRAINING PROCESS WITH STUDENTS SPECIAL EDUCATIONAL DEPARTMENT

O.P. Markevich, V.A. Medvedev

UWO "The Belarusian Trade and Economic University of Consumer Cooperatives" (Republic of Belarus, Gomel, Oktyabrya ave., 50, e-mail: markeva@tut.by, vmedvedev@tut.by)

Annotation. the first time physical and recovering technology for the students of special educational department was developed and introduced in educational process; the levels and dynamics of indicators of students health; having defects in health taking into account their diseases were determined; the influence of physical and recovering technology on the indicators of students health was investigated.

Key words: students, physical training, special educational department, recovering technology, physical load control, physical health level.

Неблагоприятная экологическая ситуация в Республике Беларусь, обусловленная загрязнением окружающей среды, привела к росту заболеваемости населения. Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что уровень физического здоровья населения снижается [1,2,6].

Наибольшие опасения вызывает состояние здоровья молодежи, особенно студентов, отнесенных к специальному учебному отделению (СУО), так как их количество в вузах неуклонно растет и, по данным ряда авторов, составляет от 20 до 40 % [1,2,3]. Выявлена также негативная тенденция увеличения количества больных студентов к концу обучения в вузе [7].

В сложившейся ситуации одной из актуальных проблем является разработка и внедрение оптимальных технологий оздоровления в про-

цессе физического воспитания. Она предполагает не только отбор необходимых средств и методов физического воспитания, но и формирование рациональной системы их применения, гармоничной взаимосвязи, единства используемых инновационных подходов.

Исследования исходного уровня физического здоровья (УФЗ) студентов-первокурсников (по методике Г.Л. Апанасенко) специального учебного отделения, проводившиеся в течение четырех лет, показали, что количество неудовлетворительных оценок варьирует от 75% до 90% от числа обследованных. Негативное влияние на интегральную оценку физического здоровья наблюдавшегося контингента оказывает неудовлетворительное функциональное состояние сердечно-сосудистой и мышечной систем организма. Анализ полученных характеристик, отражающих функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, выявил значительные отклонения от нормы, регистрируемые не только при выполнении дозированной физической нагрузки, но и в состоянии относительного мышечного покоя.

В процессе прохождения полного курса физического воспитания функциональные показатели студентов СУО совершенствуются незначительно, преимущественно в течение первого года занятий, однако эти позитивные изменения не приводят к существенному повышению среднего УФЗ, который на протяжении всего периода обучения остается неудовлетворительным.

В результате распределения студентов СУО по группам заболеваний, межгруппового анализа их антропометрических и функциональных показателей и уровня физического здоровья обнаружено отсутствие достоверных различий между основными информативными показателями. Для всех выделенных групп заболеваний средние значения функциональных показателей и уровня физического здоровья варьировали в диапазоне значений от «очень низкого» до «низкого». Это дает возможность унифицировать в значительной мере средства и методы коррекции функционального состояния студентов специального учебного отделения и комплектование групп для занятий физическим воспитанием.

В процессе педагогического эксперимента у студентов экспериментальной группы, занимающихся по разработанной оздоровительной технологии (ОТ), произошли более выраженные достоверные позитивные сдвиги ($P < 0,05-0,001$) показателей уровня физического здоровья и физической подготовленности, чем у студентов контрольной группы [3].

В результате математико-статистического моделирования антропометрических и функциональных характеристик и параметров физического воспитания разработаны мультирегрессионные уравнения

($P < 0,01$), позволяющие рассчитывать индивидуализированный объем и интенсивность физической нагрузки для конкретного занятия в пределах годового учебного цикла.

Анализ разработанных моделей и результатов их применения, полученных в процессе педагогического эксперимента, свидетельствует о том, что объем физической нагрузки и ее интенсивность обусловлены индивидуальным уровнем физического здоровья и должны корректироваться при прохождении курса физического воспитания по мере развития долгосрочной адаптации [4].

Получение надежных прогностических показателей объема и интенсивности физических нагрузок обусловлено периодичностью тестирования УФЗ. Его необходимо проводить в начале и в конце семестра. Это сопряжено с тем обстоятельством, что учебный процесс (зимой и летом) прерывается (сессия и каникулы). Экспериментальные данные свидетельствуют о том, что в течение вышеназванных перерывов функциональное состояние студентов СУО достоверно снижается на 30-40% от прироста, достигнутого в течение семестра.

Исследование построенных моделей однозначно показало необходимость реализации физических нагрузок преимущественно в аэробной зоне энергообеспечения для лиц, имеющих неудовлетворительный уровень физического здоровья. На первых этапах (подготовительный период) нагрузки должны возрастать, главным образом, за счет увеличения времени двигательной активности (т.е. объема), а в основном периоде – как за счет объема, так и за счет интенсивности.

Результаты педагогического эксперимента показали, что реализация моделирования параметров физических нагрузок в экспериментальной группе проходила на фоне их постепенного повышения, в то время как в контрольной группе после короткого периода прогрессирования параметров нагрузок (которые при этом были ниже, чем в экспериментальной группе) наступил период стабилизации, продлившийся до конца учебного цикла.

Моделирование параметров физических нагрузок позволило определить совокупность средств и методов физического воспитания, необходимых для разработки программы двигательной активности с оздоровительной направленностью.

Как показали результаты педагогического эксперимента, одним из эффективных путей оптимизации функционального состояния организма студентов СУО является применение научно обоснованных комплексов средств физического воспитания, разработанных для групп наиболее часто встречающихся заболеваний [3]. Суть комплексов заключается в следующем:

— Каждый комплекс объединяет три компонента (элементы легкой атлетики, гимнастики, игр). Содержание и длительность использования каждого компонента (базового вида деятельности) определяется с учетом программных требований, имеющихся противопоказаний, степени овладения учебным материалом. Обязательным элементом комплекса являются корригирующие упражнения.

— Объем базового вида деятельности составляет около 60% от времени основной части занятия, что позволяет реализовать учебную программу (за счет оптимизации объема физической нагрузки) по легкой атлетике, гимнастике или играм, а остальное время использовать для вспомогательных видов деятельности. Использование средств легкой атлетики, гимнастики и спортивных игр способствует гармоничному развитию физических способностей.

— Нормирование физических нагрузок в процессе реализации программы двигательной активности определяется индивидуально по разработанным моделям. Коррекция параметров физических нагрузок осуществляется на основании результатов индивидуального этапного тестирования уровня физического здоровья, а на учебных занятиях – в процессе текущего контроля пульсометрии и хронометража.

— В основной части занятия используются преимущественно метод круговой тренировки (способствующий повышению времени двигательной активности) и игровой метод.

— Порядок выполнения упражнений обеспечивает смену видов деятельности (двигательные переключения) для развития функциональных систем, отделов опорно-двигательного аппарата и двигательных способностей занимающихся.

— Каждый семестр занятий со студентами СУО можно разделить на два этапа: втягивающий и базовый. Основной задачей втягивающего этапа является адаптация организма студентов к предстоящей нагрузке. В первом семестре втягивающий этап составляет четыре недели, во втором – две недели (разница связана с длительностью каникулярного периода).

Таким образом, оздоровительная технология представляет собой систему упорядоченных элементов, взаимодействующих между собой и образующих некоторое целостное единство. Основными элементами этой системы являются: а) комплекс антропометрических и функциональных показателей и уровня физического здоровья участников оздоровительной программы; б) модели нормирования параметров физических нагрузок; в) комплексы средств физического воспитания, обеспечивающие оптимальные объемы двигательной активности с учетом имеющихся заболеваний.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белякова, Р.Н. Педагогический и медицинский контроль физического воспитания учащихся: пособие для преподавателей физ. культуры и мед. работников учебных заведений / Р.Н. Белякова, Г.А. Боник, И.А. Мотевич. – Минск: УП «ИВЦМинфина», 2004. – 154 с.

2. Лосева, И.И. Об особенностях занятий в специальных медицинских группах в вузе / И.И. Лосева // Физическое воспитание и современные проблемы формирования сохранения здоровья молодежи: материалы Междунар. науч. конф., Гродно, 25-27 апр. 2001 г. / Гродненский гос. ун-т им. Я. Купалы. – Гродно: ГГУ им. Я. Купалы, 2001. – С. 159-160.

3. Маркевич, О.П. Результаты применения физкультурно-оздоровительной технологии в физическом воспитании студенток специального отделения / О.П. Маркевич // Ученые записки: сб. рец. науч. тр. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2007. – Вып. 10. – С. 270-279.

4. Маркевич, О.П. Моделирование параметров физического воспитания студенток специального отделения / О.П. Маркевич, В.А. Медведев // Вопросы физического воспитания студентов вузов: сб. науч. ст. / Белорус. гос. ун-т; редкол.: С.В. Макаревич (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2006. – Вып. 5. – С. 19-24.

5. Маркевич, О.П. Изменение показателей физического здоровья студенток специального отделения в процессе обучения в ВУЗе / О.П. Маркевич, В.А. Медведев // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: сб. материалов IV Междунар. науч.-практ. конф., Гомель, 6-7 окт. 2005 г. / Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины; редкол.: Д.Г. Лин [и др.]. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2005. – С. 246-248.

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

7. Тихонова, В.И. Состояние здоровья студенческой молодежи на современном этапе / В.И. Тихонова // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры: сб. ст. IV Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 16-18 дек. 2004 г. / Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка; редкол.: П.Г. Сыманович (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГПУ, 2004. – С. 221-226.

УДК 37.037

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ПРЕДСТОЯЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Е.И. Маргынова

УО «Витебская государственная академия ветеринарной медицины»

(Республика Беларусь, г. Витебск, ул. 1-я Доватора, 7/11,

e-mail: vsavm@vsavm.by)

Аннотация. В статье представлен вариант организации процесса профессионально-прикладной физической подготовки студентов, им е-

ющих ограничения к занятиям по «Физической культуре» с привлечением для этой цели тренировочных средств оздоровительной аэробики. Интеграция направленного развития профессионально значимых физических качеств, совершенствования производственно необходимых двигательных умений и навыков с элементами популярного в студенческой среде средства физического воспитания – оздоровительной аэробики повысит эффективность подготовки здоровых, высококвалифицированных специалистов в учреждениях высшего образования.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, студенты, учреждение высшего образования, специальное медицинское отделение.

FORMATION OF PHYSICAL READINESS FOR FUTURE PROFESSIONAL ACTIVITY OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL DIVISION

E.I. Martynova

EI «Vitebsk state academy of veterinary medicine» (Belarus, Vitebsk, 210026, 7/11 1-st Dovatora st.; e-mail: vsavm@vsavm.by)

Annotation. The article presents a variant of the organization of the process of professional and applied physical training of students who have restrictions on classes in "Physical culture" with the involvement of training means of recreational aerobics for this purpose. Integration of the directed development of professionally significant physical qualities, improvement of production necessary dual abilities and skills with elements of the means of physical education popular in the student environment – improving aerobics will increase efficiency of preparation of the healthy, highly qualified specialists in higher education institutions.

Keywords: professionally applied physical training, students, institutions of higher education, special medical division.

Об актуальности наших исследований говорят приведенные в литературных источниках данные, свидетельствующие о необходимости совершенствования процесса физической подготовки студентов к условиям предстоящей профессиональной деятельности. Так, В.И. Ильинич, [3] указывает на встречающийся в специальной литературе фрагментарный характер разработок. В. А. Кабачков, С. А. Полиевский [4], Р. Т. Раевский [7] отмечают малое количество комплексных научно-методических обоснований и описаний положительного опыта ППФП. А. В. Дубровский [1], В. М. Наскалов [6] говорят о том, что недостаточные психофизическая готовность и профессиональная фи-

зическая пригодность выпускников к профессиональной деятельности является следствием нередко встречающейся недостаточно целенаправленной профессионально-прикладной физической подготовки. А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа [9], Г. Г. Саноян [8] обращают внимание специалистов на тот факт, что формы и методы ППФП необходимо совершенствовать в соответствии с интенсивно меняющимися условиями производства.

Цель исследования – повышение эффективности профессионально-прикладной подготовки студентов специального медицинского отделения.

Материал и методы. В проводимом нами исследовании участвовали студенты Витебской государственной академии ветеринарной медицины (ВГАВМ). Для проведения исследования были использованы методы: анализ литературы по теме исследования, опрос (n = 569 человек), не включённое педагогическое наблюдение и педагогический эксперимент.

Результаты исследования. Для формирования физической готовности студентов к предстоящей профессиональной деятельности важное значение имеет составление профессиографических характеристик специалистов, где представлены необходимые данные для использования в разработке конкретных методик подготовки будущих специалистов. С этой целью мы провели наблюдения за прохождением учебно-производственных практик студентов ВГАВМ (12 протоколов наблюдений), беседы с преподавателями ВГАВМ (опрошено 23 человека) и специалистами – выпускниками ВГАВМ (опрошено 32 человека). Используя указанные методы исследования, нами были составлены профессиографические характеристики специалистов зооветеринарного профиля (таблицы 1 и 2).

Таблица 1 – Профессиографические характеристики специалистов зооветеринарного профиля (по данным бесед)

Профессиографические характеристики	Обобщенные показатели
Применение ручного труда	частое
Величина усилий	переменная
Степень двигательной активности	высокая
Характер психической нагрузки	переменный
Рабочий график	нестабильный

Таблица 2 – Профессиографические характеристики специалистов зооветеринарного профиля (по данным наблюдений)

Профессиографические характеристики	Обобщенные показатели
Структура движений при производственной деятельности	циклическая, ациклическая
Фиксированная рабочая поза	отсутствует
Количество рабочих операций за 1 час интенсивной работы	45 – 60
ЧСС во время интенсивных рабочих операций	131±14 уд/мин
Степень усталости (субъективно)	большая

На основании данных, приведенных в указанных выше литературных источниках и собственных исследований, можно заключить, что работа специалистов зооветеринарного профиля требует проявления всех физических качеств и способностей в различных соотношениях. Производственная деятельность в настоящее время требует быстроты и точности ориентации в получаемой информации, чувства ритма, овладения синхронными быстрыми и точными движениями обеих рук, ограничение их функциональной асимметрии [2]. Для приоритетного совершенствования можно выделить, прежде всего – выносливость. Также можно рекомендовать упражнения для развития двигательнo-координационных способностей, специальные упражнения для совершенствования мелкой моторики рук.

Важным фактором эффективности учебных занятий по «Физической культуре» является осознанная потребность студентов в физкультурных занятиях – мотивация. Мотивация студентов к самосовершенствованию, достижению уровня профессиональной физической пригодности зависит, в числе прочего, от предоставления им востребованных в студенческой среде средств физической подготовки. Таким средством, по данным ежегодно проводимым кафедрой физического воспитания и спорта УВО ВГАВМ опросам студентов является аэробика, занимающая традиционно 2-е место у девушек и 6-е место у юношей в рейтинге предлагаемых видов спорта. Это позволяет рассматривать оздоровительную аэробику как целенаправленный систематический процесс физической подготовки будущих специалистов к предстоящей профессиональной деятельности. Тренировочные средства аэробики позволяют построить образовательный процесс по «Физической культуре» в специальном медицинском отделении с приоритетным совершенствованием двигательнo-координационных способностей на фоне развития аэробной выносливости. Вышеуказанные профессионально значимые физические качества и способности студентов зооветеринарного профиля могут совершенствоваться комплексами

гимнастических упражнений, состоящими из аэробных движений под ритмичную музыку, помогающую задать и поддерживать нужный такт для правильного выполнения упражнений, т.е. посредством «Аэробики» – системы упражнений для укрепления здоровья человека в основе, которой лежит тренировка кардиореспираторной системы [5]. При анализе специальной литературы мы выяснили, что в физическом воспитании студентов широко используются средства оздоровительной аэробики, однако, мы не встретили в изученных источниках разработок, позволяющих использовать средства оздоровительной аэробики для ППФП студентов специального учебного отделения. Исходя из этого, нами был проведен педагогический эксперимент, заключающийся в применении оздоровительной аэробики на занятиях по ППФП в специальном учебном отделении. Эксперимент проводился в течение 2015 – 2016 учебного года. В эксперименте участвовали студенты 1 – 4 курсов ВГАВМ. Студенты двух контрольных групп (n = 12 и n = 11) изучали дисциплину «Физическая культура» по базовой программе для специального учебного отделения. Студенты двух экспериментальных групп (n = 10 и n = 12) проходили обучение по экспериментальной программе для специального учебного отделения, 40 % практических занятий которой составляли элементы оздоровительной аэробики. Критерием эффективности экспериментальной методики являлся сравнительный анализ уровня физической подготовленности (УФП) участвующих в педагогическом эксперименте студентов, оцениваемый посредством «контрольного» и «зачетного» тестирования, согласно нормативам, утвержденным в УО ВГАВМ на основании типовой учебной программы «Физическая культура». По окончании эксперимента выявлено (таблица 3), что у студентов экспериментальных групп оценки УФП достоверно выше и стабильнее оценок студентов контрольных групп.

Таблица 3. – Оценки УФП студентов в начале (09.2015) и конце (05.2016) педагогического эксперимента

Статистические показатели	ЭГ1 X±m	КГ1 X±m	P	ЭГ2 X±m	КГ2 X±m	P
Исходный срез	7,06±0,30	7,13±0,34	0,8918	7,07±0,32	7,00±0,33	0,6714
Итоговый срез	8,00±0,18	7,19±0,26	0,0224	7,93±0,22	7,07±0,25	0,0326

Анализ данных, полученных в ходе педагогического эксперимента, позволяет говорить об эффективности использования оздоровительной аэробики в процессе ППФП студентов специального учебного отделения на занятиях по физической культуре.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дубровский, А. В. Понятие «физическая готовность» в структуре общей готовности человека к профессиональной деятельности / А. В. Дубровский // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 40–41.
2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 272 с.
3. Ильинич, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. Научно-методологические и организационные основы / В. И. Ильинич. – М., 1978. – 144 с.
4. Кабачков, В. А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ. /Кабачков В.А., Полиевский С.А. - М.: «Высшая школа», 1991 – 222 с.: ил.
5. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия: пер. с англ. / С.Б. Шенкмана, Б.С. Шенкмана. М.: Физкультура и спорт, 1987. – 192с.
6. Наскалов, В. М. Особенности организации рейтингового контроля в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов/ В. М. Наскалов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 10. – С. 55–59.
7. Раевский, Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р. Т. Раевский. – М.: Высшая школа, 1985. – 217 с.
8. Саноян, Г. Г. Физическая культура для трудящихся: учеб. пособие / Г. Г. Саноян. – М.: Физическая культура, 2007. – 288 с.
9. Фурманов, А. Г. Физическая культура трудящихся / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. — Минск: Польша, 1988. – 223 с.

УДК 378.663.148.091.313:796.837(476.6)

ОБ ОПЫТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГРУППЫ СПОРТОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПО УШУ САНЬДА В ГГАУ

Д.И. Мелешко, Т.В. Даньковская

УО «Гродненский государственный аграрный университет»
г. Гродно, Республика Беларусь, ул. Терешковой, 28, e-mail:
ggau@ggau.by)

Аннотация: Психологическая подготовка направлена на предупреждение дезадаптации сандаистов в спортивной среде. Состоит из диагностической и коррекционной работы. В психологической подготовке необходим индивидуальный подход тренера к каждому спортсмену, как во время тренировочного процесса, так и во время соревнований.

Ключевые слова: психологическая подготовка сандаистов, психодиагностика сандаистов, психокоррекция.

ABOUT THE EXPERIENCE OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF THE GROUP OF SPORTS IMPROVEMENT ON WASH SANDA IN GGAAU

DL. Meleshko, T.V. Dankovskaya

"Grodno State Agrarian University" (Grodno, Republic of Belarus, ul. Tereshkova, 28, e-mail: ggau@ggau.by)

Summary: Psychological training is aimed at preventing the disadaptation of Sandaists in a sporting environment. It consists of diagnostic and corrective work. In the psychological preparation, an individual approach of the trainer to each athlete is required, both during the training process and during the competition.

Key words: psychological preparation of Sandaists, psychodiagnostics of Sandaists, psychocorrection.

Саньда - официальный контактный вид единоборства, представляющий собой "свободную борьбу" и вобравший в себя элементы различных традиционных китайских боевых искусств. Саньда состоит из двух основных составляющих - удары руками и ногами (кикбоксинг) и "шуай джиао" (китайская форма борьбы). Таким образом, саньда - типичный комбинированный вид единоборства, включающий в себя удары, захваты и броски.

Саньда, как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсменов как во время длительных тренировок, так и во время напряженных соревнований. Сегодня достичь высокого уровня физической и технико-тактической готовности к соревнованиям значительно легче, чем психологической готовности. Состояние психологической подготовленности саньдаиста играет большую роль, зачастую являясь решающим в схватке с соперником.

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка помогает создать такое психическое состояние, которое вселяет в спортсмена уверенность в своих силах, помогает противостоять различным сбивающим факторам таким как: волнение, страх поражения, страх больших физических нагрузок в тренировке и т.д.

Психологическая подготовка саньдаистов в ГГАУ проходит в два этапа – общей психологической подготовки и психологической подготовки к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка направлена на:

1. Развитие и совершенствование у спортсмена таких психических качеств, которые необходимы для успешного овладения саньда (волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание).

2. Формирование спортивного характера - достижение победы за счет реализации подготовленности и вскрытия резервных возможностей.

3. Обучение приемам активной саморегуляции психических состояний — боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия.

4. Обучение умению быстро снимать последствия нервных и физических перегрузок

Составной частью общей психологической подготовки является волевая подготовка.

Специальная психологическая подготовка направлена на: формирование у спортсмена психической готовности к участию в конкретном соревновании. Готовность предполагает: уверенность в своих силах; стремление бороться за победу до конца; оптимальный уровень эмоционального возбуждения (боевая готовность); устойчивость к неблагоприятным факторам (погода, давление зрителей, предвзятость судей); способность произвольно управлять своим поведением и чувствами.

В ГГАУ работа по психологической подготовке саньдаистов проводится тренером, используя рекомендации и консультации психолога. И направлена на формирование высокого морально-психологического состояния саньдаистов и качеств, способствующих безусловному и безопасному выполнению поставленных в ходе спортивной подготовки задач. Психологическая подготовка состоит из диагностической, коррекционной, профилактической работы со студентами (саньдаистами).

Психодиагностика в группе спортсмен-совершенствования направлена на измерение и контроль психических явлений спортсмена, проявляющихся в спортивной деятельности: познавательных психических процессов, свойств личности, психического состояния, межличностных взаимоотношений. Управление поведением, состоянием, развитие спортсмена невозможно без знания личности: свойств нервной системы, свойств темперамента, характера, способностей, мотивации и т. п.

Диагностические методики позволяют тренеру выявить причины нестабильного выступления спортсмена на соревнованиях, определить степень возможности достижения высоких результатов в спорте, осуществлять индивидуальный подход на основе полученных результатов психодиагностики, выявить структуру спортивной мотивации – основного «двигателя» спортсмена; выявлять влияние физической нагрузки на психическое состояние спортсмена и многое другое.

В диагностической работе с саньдаистами использовались как формализованные (тесты, опросники, проективные методики), так и малоформализованные методики (беседа, наблюдение, анализ продуктов деятельности).

По результатам психодиагностики разрабатываются психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, направленные спортсмену, а также составляется план коррекционной работы со студентами (саньдаистами).

Психокоррекционная работа проводится с целью повышения резервных возможностей саньдаистов, компенсации их "слабых" мест, особенно с учетом выступления в соревнованиях. При коррекции состояния спортсменов в тренировочном процессе и при подготовке к соревнованиям использовались следующие методические приемы. Обучение саньдаистов универсальным психотехникам, которые обеспечивают готовность к деятельности в экстремальных условиях подготовки к соревнованиям; способам саморегуляции уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность; способам мобилизации к максимальным физическим и психическим усилиям. Обучение саньдаистов приемам моделирования условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных моделей, мысленного воспроизведения отдельных движений в форме идеомоторной тренировки; мысленного воспроизведения ситуации поединка на основе ментальной тренировки, т. е. комплекса психолого-педагогических средств, включающих: распознавание и оценку окружающей ситуации; контроль психофизиологических и поведенческих реакций; приемы внушения и самовнушения, направленные на релаксацию и создание необходимых предпосылок эффективной деятельности.

Психопрофилактическая работа направлена на предупреждение дезадаптации в спортивной среде, просветительскую деятельность, создание благоприятного психологического климата в группе спортсменов, осуществление мероприятий по предупреждению и снятию психологической перегрузки саньдаистов.

Итогом психологической подготовки саньдаиста является состояние психологической готовности, которое находит свое выражение в

максимальной мобилизованности спортсмена, отдаче всех сил для достижения наилучших результатов в соревнованиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев А.В. Психология спорта высших достижений. / Анатолий Васильевич Алексеев. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 76 с.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: ФиС, 1986.
3. Горбунов Г.Д. Практический психолог в спорте: Лекция / СПб.ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, СПб., 1995.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. Серия «Мастера психологии». / Евгений Павлович Ильин. – СПб.: Изд-во «Питер», 2008. – 352 с. 4.
5. Муфтахина Р.М., Шаяхметова Э.Ш. Оценка некоторых психофизиологических функций единоборцев в ходе тренировочных нагрузок / Р.М. Муфтахина, Э.Ш. Шаяхметова // Теория и практика физической культуры. – 2009. - № 4. – С. 76-77.
6. Психологическое обеспечение спортивной деятельности // Сб. науч. тр. кафедры психологии/ Под ред. И.П. Волкова, Е.Н. Суркова. - Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1989.
7. Родионов А.В. Психофизиология экстремальной деятельности. - М.: Спортивный психолог. 2005, № 2 (5).

УДК 378.М71.091.3:796(476)

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ

Н.Б. Панасюк

УО “Могилевский государственный университет им. А.А. Кулешова”
(Республика Беларусь, г. Могилев, ул. Космонавтов,
1, email: anjyta1997@gmail.com)

Аннотация. С каждым годом увеличивается число студентов с хроническими заболеваниями во время приема в высшие учебные заведения. В статье рассматриваются здоровые технологии, направленные на совершенствование адаптационных процессов до повышения физического напряжения.

Ключевые слова: высшее образование, физическая культура, средства физического воспитания, правильное дыхание, здоровьесберегающие технологии.

APPLICATION OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH STUDENTS

N.B. Panasiuk

EI “Mogilev State A. Kuleshov University” (the Republic of Belarus, Mogilev, 212022, Kosmonavtov street, 1. email: anjyta1997@gmail.com).

Annotation. Every year, the number of students with chronic diseases at the time of admission to higher education increases. The article considers healthy-saving technologies aimed at improving the adaptation processes to increasing physical stress.

Keywords: higher education, physical culture, physical education, right breathing, health-saving technologies.

Среди основных ценностей человека здоровью придают первостепенное значение. Однако в настоящее время здоровье молодого населения представляет собой серьезную проблему. Ежегодно увеличивается количество студентов, имеющих на момент поступления в ВУЗ, хронические заболевания различной этиологии. Тяжелые умственные и физические нагрузки, стрессы, которые испытывают студенты в процессе обучения, приводят к тому, что процент хронических заболеваний к моменту окончания высшего учебного заведения только увеличивается.

При этом следует учитывать, что время обучения студента в вузе совпадает с периодом завершения его анатомо-физиологического развития, в котором окончательно формируются; нервная, сердечно-сосудистая, репродуктивная системы организма. Можно сказать, что студенческий период молодежи является последним отрезком времени, когда еще возможно скорректировать недостатки физического развития. Поэтому в вузах необходимо использовать здоровьесберегающие технологии, создающие максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития физического здоровья учащейся молодежи.

Занятия физической культурой предоставляют широкие возможности для применения здоровьесберегающих технологий. Одно из основных направлений – улучшение адаптационных процессов к возрастающим динамическим, статическим, эмоционально-психологическим нагрузкам у студентов. К факторам риска, сопровождающим процесс получения высшего образования, можно отнести;

1. Дефицит двигательной активности, связанный со спецификой аудиторной формы проведения занятий.

2. Частые психоэмоциональные потрясения.

3. Резкая смена двигательной активности (переход от пассивных аудиторных занятий к активным занятиям физической культурой).

Длительное нахождение в статическом состоянии приводит к уменьшению объема крови, задействованного в кровообращении, затруднению оттока венозной крови от нижних конечностей, депонированию резерва крови в шейно-грудном отделе, что впоследствии может привести к гипоксии (кислородному голоданию) головного мозга и даже поражению дыхательной системы. Стрессовые состояния вызывают изменения состава и содержания газов крови, повышают артериальное давление и частоту сердечных сокращений. Резкая смена физической активности сопровождается изменением объема крови, нередко приводящим к гемостазу в области шеи и затруднению оттока крови из под свода черепа.

Длительное отсутствие движения, стрессы, резкая смена активности являются важнейшей физиологической причиной переутомления, резкого снижения интеллектуальной активности, угнетения функций центральной нервной системы.

Чтобы, по возможности, избежать негативного воздействия на организм образовательного процесса в высшей школе, необходимо сформировать у студентов навыки правильного и рационального дыхания.

При рациональном дыхании происходит более быстрое обогащение клеток крови и всего организма кислородом, увеличение обмена веществ и укрепление иммунитета, улучшение мозгового кровообращения и вследствие чего повышение мозговой активности, понижение уровня стресса, повышение энергетического тонуса.

Дыхательная гимнастика для студентов направлена на повышенную вентиляцию легких с целью предотвращения возникновения гипоксии при повышенных интеллектуальных и физических нагрузках.

Правильным дыханием считается брюшное (диафрагмальное) дыхание, связанное с использованием движений диафрагмы и брюшных мышц для более полного глубокого дыхания. Брюшное дыхание не должно быть частым - медленное заполнение легких, в сочетании со снижением частоты дыхания, активизирует работу парасимпатической нервной системы, оказывает общеукрепляющее воздействие на все физиологические процессы и на весь организм в целом. Дыхание «животом» позволяет вентилировать нижние доли легких, которые при грудном типе дыхания наполняются воздухом недостаточно.

Основные правила дыхательной гимнастики:

1. Дыхание должно осуществляться через носовые ходы, то есть быть носовым. При носовом дыхании происходит увлажнение, согревание, очищение от пылевых примесей и обеззараживание воздуха.

2. Каждое движение, связанное с физическим усилием, должно начинаться с выдоха или серии выдохов. Активные выдохи ускоряют газообмен крови и подготавливают дыхательную систему к физической активности.

3. Увеличение физической нагрузки должно сопровождаться нарастанием носового дыхания до тех пор, пока это физиологически возможно. При достаточном количестве кислорода во время нагрузки в организме ускоряются метаболические процессы, что помогает впоследствии избежать зашлаковывания мышечной ткани соединениями молочной кислоты.

4. Любое динамическое усилие, возникающее при выполнении физической нагрузки, должно совершаться непосредственно только на выдохе, во избежание чрезмерного давления крови на стенки сосудов и их последующей патологической деформации.

5. Каждая серия физических упражнений должна обязательно заканчиваться стабилизацией дыхательной деятельности занимающегося, под контролем преподавателя, до полной нормализации, без чего физиологический процесс восстановления не может считаться завершенным.

Вторым важным направлением применения здоровьесберегающих технологий в физической культуре можно считать – формирование у студентов знаний и навыков организации своей физической активности, исключающей возможности застоя крови в отдельных областях тела. Эти знания будут актуальны для обеспечения нормальной жизнедеятельности, как при пониженной, так и при повышенной физической активности.

Увеличение и уменьшение физической активности приводит к изменению объема крови. Резкий переход от умственной деятельности к интенсивным физическим упражнениям может вызвать застой крови в области шеи, что затруднит ее отток из-под свода черепа, а резкий переход от физической активности к состоянию покоя вызывает застой крови в нижних конечностях и брюшной полости.

Эти особенности организма необходимо учитывать при переходе из состояния относительного покоя к двигательной активности и наоборот. При этом преподавателям и студентам важно знать, что резкий переход от физической активности к состоянию покоя происходит более болезненно для кровеносной и сердечно-сосудистой систем организма, чем обратный переход.

Поэтому, на занятиях физической культурой со студентами, необходимо использовать следующие здоровьесберегающие технологии:

1. Занятие физической культурой должно заканчиваться подвижными играми, легким бегом или ходьбой для обеспечения восстановления дыхания и нормализации метаболических процессов после выполнения сложнокоординационных или силовых упражнений.

2. Пик интенсивности нагрузки на занятиях физической культурой должен достигаться не позднее, чем за полчаса до их окончания, оставшееся время должно использоваться для выполнения студентами более легкой нагрузки и дыхательной гимнастики.

3. Тренировки должны быть направлены на повышение функциональных возможностей всех систем организма. Однако приоритетным остается развитие дыхательной, сердечно-сосудистой систем, а также групп мышц тех областей тела, где высок риск застоя крови при резкой смене деятельности – мышцы шейно-грудного отдела, нижних конечностей и брюшного пресса.

4. На занятиях физической культурой большое внимание необходимо уделять развитию гибкости и коррекции осанки студентов. Зачастую, именно ограничение в амплитуде движений и нарушения осанки являются основными факторами, препятствующими правильному дыханию.

Систематическое применение на занятиях физической культуры методов рационального дыхания и рекомендации по проведению занятий, позволят минимизировать те негативные физиологические изменения организма, которые могут возникнуть в процессе получения высшего образования.

Здоровьесберегающие технологии в высших учебных заведениях должны способствовать сохранению и поддержанию уже имеющегося уровня физического здоровья каждого обучающегося, обеспечивать условия для максимально долгого сохранения у них работоспособности и функциональной активности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коротаяева, Е.В. Педагогические взаимодействия и технологии: монография / Е.В. Коротаяева - М. : «Академия» 2006. – 256с.
2. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М. : АРКТ И, 2005. – 320с.
3. Talbot, M. When good science is not enough // J.Sport med. 2014. July 3. P. 450.

УДК 378.663.147.091.313:796.323.(476.6)

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ В ГГАУ

П.И. Саросек¹, А.М. Летыго¹, П.В. Снежицкий¹, Э.С. Арьод²

¹ УО «Гродненский государственный аграрный университет» г. Гродно, Республика Беларусь, ул. Терешковой, 28, e-mail: ggau@ggau.by)

² УО «Гродненский государственный университет имен Янки Купалы» (Республика Беларусь, г. Гродно, ул. Ожешко, 22, e-mail: ed_91161@mail.ru)

Аннотация: Статья раскрывает структуру занятий по баскетболу в университете. Особенности женского организма на занятиях по баскетболу.

Ключевые слова: баскетбол, физические упражнения, студенты.

ORGANIZATION OF BASKETBALL LESSONS TO GGAU

P.I. Sarosek¹, A.M. Letyago¹, P.V. Snezhitsky¹, E.S. Aryod²

¹ UO "Grodno State Agrarian University" Grodno, Republic of Belarus, ul. Tereshkova, 28, e-mail: ggau@ggau.by)

² UO "Grodno State University of names of Yanka Kupala" (Republic of Belarus, Grodno, street Ozheshko, 22, e-mail: ed_91161@mail.ru)

Summary: The article reveals the structure of basketball lessons at the university. Features of the female body in the classroom for basketball.

Key words: basketball, physical exercises, students.

Повышение эффективности образовательного процесса в учреждениях высшего образования (УВО) в последнее время стало особенно актуальным в связи с их вступлением в Болонский процесс. Успех обучения и его длительность находятся в прямой зависимости от построения образовательного процесса по физическому воспитанию в УВО. В силу специфики баскетбола организация занятий подчинена основным дидактическим принципам, грамотная реализация которых не только ускоряет процесс обучения, но и делает его более эффективным и интересным.

При организации занятий в первую очередь преподаватель должен следовать принципам:

- научности, систематичности и последовательности;
- сознательности и активности;
- наглядности;

- доступности и индивидуализации;
- прочности и прогрессирования.

Принципы научности, систематичности и последовательности реализуются в УВО посредством научно-аналитического подхода к результатам текущего, предварительного и итогового контролей, периодичности занятий и последовательности овладения двигательными навыками. К научно-исследовательской и аналитической деятельности привлекаются не только преподаватели, но и студенты. Это позволяет повысить их сознательность и активность участия в образовательном процессе на занятиях. Поскольку студенты, занимающиеся баскетболом, имеют существенные возрастные и гендерные различия, а также отличаются уровнем физической и функциональной подготовленности, занятия в группе индивидуализируются путем персонального подбора физических упражнений и организации занятий в малых группах, что способствует доступности изучаемых двигательных навыков. Игровая деятельность имеет достаточно эффективную мотивационную составляющую, поэтому для прочности усвоенных двигательных навыков целесообразно осуществлять их закрепление в учебной игре. Привлечение студентов к анализу игровой соревновательной деятельности по результатам выступления команды ВУЗа способствует росту самосознания у них и прогрессированию игровых умений и навыков.

Занятия по баскетболу в УВО организуются по трем вариантам учебных программ. В первом случае баскетбол изучается как раздел учебной программы по физической культуре в рамках от 12 до 24 часов в зависимости от курса обучения. Во втором случае – как избранный вид спорта в качестве обязательных занятий физической культурой в количестве 140 часов в учебном году на каждом курсе обучения. В третьем варианте по учебной программе спортивной секции от 210 часов до 480 часов в зависимости от спортивной квалификации занимающихся в группе студентов.

Структура занятия строится из следующих частей: вводной – 5 минут, подготовительной – 25 минут, основной - 45 минут и заключительной – 5 минут. Во вводной части студентам доводится тема, цель и задачи занятия, обсуждаются пути их решения. Подготовительная часть состоит из двух видов разминки: общей и специальной. Специальная разминка представляет собой комплекс физических упражнений с мячом в соответствии с темой занятия. В основной части занятия, в первой ее половине, происходит изучение двигательных навыков, технических и тактических приемов игры, а во второй - их закрепление во время учебной игры. В заключительной части – делается анализ, и подводятся итоги занятия.

При этом имеются некоторые особенности организации занятий по баскетболу с девушками. Организм женщины имеет анатомо-физиологические особенности, которые необходимо учитывать при

проведении занятий физическими упражнениями или спортивной тренировки. В отличие от мужского, у женского организма менее прочное строение костей, меньшее общее развитие мускулатуры тела, более широкий тазовый пояс. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. Ряд характерных для организма женщины особенностей имеется и в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем. Все это выражается более продолжительным периодом восстановления организма после физической нагрузки, а также более быстрой потерей состояния тренированности при прекращении тренировок. [1]

Особенности женского организма должны строго учитываться в организации, содержании, методике проведения общей физической подготовки с девушками. Рекомендуется остерегаться резких сотрясений, мгновенных напряжений и усилий, например, при занятиях прыжками и в упражнениях с отягощением. Полезны упражнения, в положении сидя, и лежа на спине с подниманием, отведением, приведением и круговыми движениями ног, с подниманием ног и таза в стойку на лопатках, различного рода приседания.

При выполнении упражнений для воспитания силы и быстроты движений следует постепенно увеличивать тренировочную нагрузку, более плавно доводить ее до оптимальных пределов, чем при занятиях с юношами.

Функциональные возможности аппарата кровообращения и дыхания у девушек и женщин значительно ниже, чем у юношей и мужчин, поэтому нагрузка на выносливость для девушек и женщин должна быть меньше по объему и повышаться на более продолжительном отрезке времени.

Девушкам при занятиях физическими упражнениями и спортом следует особенно внимательно осуществлять самоконтроль. Некоторые трудности возникают при определении нагрузок в связи с цикличностью деятельности организма. В этот период отмечается снижение активности и эффективности игровой деятельности, появляется больше ошибок, особенно в последние минуты игры, ухудшается также возможность выполнения интенсивных нагрузок, появляется психологическая неустойчивость, которая иногда может привести к нарушениям микроклимата в коллективе. Преподавателю необходимо иметь достаточно точные представления об индивидуальных сроках и особенностях протекания этого процесса у занимающихся и принимать все необходимые меры для его сглаживания. Это может быть индивидуальный режим тренировок, сокращение времени участия в игре, исключение отдельных скоростно-силовых упражнений. Большое значение для

баскетболистов всех уровней подготовленности имеет умение хорошо владеть мячом, т.е. хорошо развитое «чувство мяча», которое лежит в основе успешного выполнения всех технических приемов в баскетболе. Для этого мы в вузе всегда на протяжении всех этапов спортивной подготовки включаем в тренировочный процесс выполнение различных специальных упражнений, позволяющих развивать ориентировку во времени действий с мячами; зрительно - моторную координацию; предвидение, а также способствующих повышению уверенности в обращении с мячом. Как правило, используются упражнения, по своей сути не содержащие непосредственно самих игровых приемов[3].

Для самостоятельных занятий по повышению уровня функциональной и физической подготовленности студентам рекомендуется использовать учебно-методическую литературу [2] и ресурсы интернета по следующим ссылкам:

ЛИТЕРАТУРА

5. Гомельский, А.Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений [Текст] / А. Я. Гомельский. – М.: 1997. – 145 с.
6. Нестеровский, Д. И. Баскетбол теория и методика обучения / Д. И. Нестеровский. – М.: Академия. 2004. – 334 с.
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов., В. С. Кузнецов. – М.: Академия. 2001. – 480 с.

УДК 613.72:796.88]-057.875

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ АТЛЕТИЗМА

Д.Н. Семашко, В.С. Полубок, А.В. Кравчук

УО «Гродненский государственный медицинский университет»
(Республика Беларусь, г. Гродно, ул. Горького, 80, e-mail:
vip.semashkoden@mail.ru)

Аннотация. В данной статье ставится цель – экспериментально обосновать оздоровительную эффективность при занятиях атлетизмом у студентов. На основе анализа полученных данных было установлено, что занятия атлетизмом положительно влияют на функциональные показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем и имеют оздоровительную направленность.

Ключевые слова: оздоровительная эффективность, педагогический эксперимент, атлетизм, тестирование, исследование, методы, студенты, показатели, сравнение, анализ, результаты.

HEALTH EFFICIENCY OF POWER STUDENT TRAINING BY ATHLETICISM

D.N. Semashko, V.S Polubok, A.V. Kravchuk

"Grodno State Medical University" (Republic of Belarus, Grodno, Gorkogo street, 80, e-mail: vip.semashkoden@mail.ru)

Summary: In this article, the goal is to experimentally substantiate the health-improving efficacy in athletic activities for students. Based on the analysis of the findings, it was found that athletic activities have a positive effect on the functional parameters of the cardiovascular and respiratory systems and have a health-improving orientation.

Keywords: improving efficiency, pedagogical experiment, athleticism, testing, research, methods, students, indicators, comparison, analysis, results.

Обучение в УВО увеличивает нагрузку на организм учащихся. Студенты меньше двигаются, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности. Эти факторы создают предпосылки для развития у студентов отклонений в состоянии здоровья: нарушения осанки, зрения, повышения артериального давления, накопления избыточной массы тела и т.д. Нередко в повседневной трудовой деятельности или, что необходимо особенно подчеркнуть, в допризывный период и во время службы в армии молодые люди оказываются не способны преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений, так как в системе физического воспитания школьников и учащейся молодежи практически не применяются упражнения с интенсивными дозированными отягощениями. Формирование скелета заканчивается к 17-18 годам. К этому времени сформировывается физиологическая кривизна позвоночного столба. К 16-18 годам заканчивается формирование стопы. Рост скелета у юношей продолжается до 18-21 лет, а в некоторых случаях и до 23 лет. Примерно в 19-20 лет завершается окостенение костей [1,2]. Среди многочисленных средств физкультурно-оздоровительной деятельности особое место занимает занятие атлетизмом. Многие юноши имеют желание заниматься упражнениями с отягощениями.

Цель исследования – экспериментально обосновать оздоровительную эффективность силовой подготовки студентов средствами атлетизма.

В настоящем исследовании были использованы следующие научные методы:

- 1) Анализ научно-методической литературы;

- 2) Метод контрольных испытаний;
- 3) Педагогический эксперимент;
- 4) Функциональные и антропометрические измерения;
- 5) Методы математической статистики.

Для обоснования эффективности экспериментальных подходов был проведен *педагогический эксперимент*. Его сущность заключалась в том, что занятия у студентов проводились согласно учебному плану. Отличительной чертой являлось то, что экспериментальные группы (ЭГ-1 и ЭГ-2) посещали тренажерный зал, ЭГ-1 занималась с субмаксимальной мощностью, а ЭГ-2 – с максимальной. Помимо этого ЭГ-2 в конце тренировки еще получала кардионагрузку на велотренажере в течение получаса.

Эксперимент проводился в течение года и состоял из трех этапов. Первый этап был связан с анализом научно-методической литературы, позволяющим раскрыть особенности силовой тренировки студентов и влияние ее на организм, определением и конкретизацией проблемы исследования, формулировкой цели, задач, гипотезы, научной новизны и практической значимости, а также определением объекта и предмета исследования.

Второй этап был посвящен предварительному тестированию по определению уровня развития силы и других физических качеств, а также измерению физических и функциональных показателей, на основе которых осуществлялась комплектация опытных групп. В эксперименте участвовали студенты 1-2-х курсов. Для сравнения и определения степени влияния физической тренировки с силовой направленностью на организм занимающихся использовались три группы по 20 человек ($n=60$) – контрольная (КГ) и две экспериментальные (ЭГ-1 и ЭГ-2).

Третий этап включал математико-статистическую обработку и анализ полученных данных, обсуждение их со специалистами в области физического воспитания.

Результаты исследования показали отсутствие статистически достоверных показателей тестирования на начало эксперимента у учащихся опытных групп.

Сравнивая результаты на начало и конец эксперимента в контрольной группе наибольший процентный прирост у юношей получен в показателях: подтягивание на перекладине – 2,1%, сдвиг составил – $0,17 \pm 0,32$; бег 30 м – на - 2,1%, сдвиг составил – $-0,1 \pm 0,05$.

При анализе показателей ЭГ-1 на начало и конец эксперимента наибольший процентный прирост получен: проба Руфье – 19,5%, сдвиг

– $-1,68 \pm 0,69$; подтягивание на перекладине – 27,7%, сдвиг – $2,17 \pm 0,21$; отжимания на брусьях – 28,3%, сдвиг – $3,16 \pm 1,37$.

Таблица 1 - Результаты межгрупповой достоверности различий показателей у учащихся опытных групп на конец эксперимента

Показатели	Сочетания межгрупповых различий (t, p)					
	КГ ↔ ЭГ-1		КГ ↔ ЭГ-2		ЭГ-1 ↔ ЭГ-2	
	t	p	t	p	t	p
Подтягивание, раз	1,727	<0,05	1,8	<0,05	0,304	>0,05
Отжимания на брусьях, к-во раз	1,73	<0,05	1,747	<0,05	0,12	>0,05
Пръжок с/м, см	0,385	>0,05	0,714	>0,05	0,395	>0,05
1500 м, с	0,294	>0,05	0,801	>0,05	0,544	>0,05
30 м, с	1,025	>0,05	1,169	>0,05	0,215	>0,05
ЧСС, ударов в мин	0,348	>0,05	1,605	>0,05	1,254	>0,05
ЖЕЛ, мл	0,442	>0,05	0,384	>0,05	0,856	>0,05
Индекс Кетле, г/см	1,078	>0,05	1,288	>0,05	0,170	>0,05
Проба Руфье	2,36	<0,05	2,34	<0,05	0,065	>0,05
Проба Штанге, с	0,368	>0,05	0,333	>0,05	0	>0,05

При сравнении показателей ЭГ-2 на начало и конец эксперимента наибольший процентный прирост составил: проба Руфье – -16,1%, сдвиг – $-1,34 \pm 0,46$; подтягивание на перекладине – 17%, сдвиг – $1,5 \pm 0,4$; отжимания на брусьях – 19,8%, сдвиг – $2,34 \pm 0,33$. Такой высокий процент прироста этих показателей в ЭГ-1 и ЭГ-2 обусловлен тем, что методика была направлена на силовую подготовку.

Сравнение показателей КГ с ЭГ-1 и КГ с ЭГ-2 на конец эксперимента выявило достоверные отличия в подтягивании на перекладине ($p < 0,05$); отжимании на брусьях ($p < 0,05$); пробе Руфье ($p < 0,05$). При сравнении показателей ЭГ-1 и ЭГ-2 достоверных отличий получено не было (см. Таблицу 1).

Условные обозначения: t – t-критерий Стьюдента; $p <$ - достоверное отличие результатов.

Выводы. 1. В ходе анализа научно-методической литературы было установлено, что силовая тренировка позволяет повысить функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной систем, способствует совершенствованию силы, выносливости, быстроты. Занятия с отягощениями характеризуют определенные морфофункциональные состояния мышечной системы, обеспечивающей, кроме двигательной функции организма, еще три жизненно необходимые функции - корсетную, обменную и насосную.

2. В процессе проведения эксперимента наиболее существенные изменения в динамике показателей физического развития произошли в ЭГ-1 и ЭГ-2. В ЭГ-1 в подтягивании на перекладине процентный прирост составил 27,7 % ($p<0,05$), в отжимании на брусьях – 28,3 % ($p<0,05$), в пробе Руфье – -19,5% ($p<0,05$). В ЭГ-2 в подтягивании на перекладине процентный прирост составил 17% ($p<0,05$), в отжимании на брусьях – 19,8 % ($p<0,05$), в пробе Руфье – -16,1% ($p<0,05$). В КГ достоверных отличий выявлено не было.

3. В ходе педагогического эксперимента установлено, что занятие атлетизмом в ЭГ-1 показало достоверное отличие в подтягивании на перекладине ($p<0,05$), отжимании на брусьях ($p<0,05$) и пробе Руфье ($p<0,05$), в сравнении с КГ. Также достоверные отличия были выявлены в ЭГ-2 в с сравнении с КГ – в подтягивании на перекладине ($p<0,05$), отжимании на брусьях ($p<0,05$) и пробе Руфье ($p<0,05$). Полученные данные говорят о положительном влиянии атлетизма на физическую подготовленность и функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Фалеев, А.В. Школа своего тела. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 288 с.
2. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта : учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.

УДК 613:796(470)

ВАЛЕОЛОГИЯ КАК НАУКА О ЗДОРОВЬЕ, ФОРМИРУЮЩАЯСЯ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Е.Е. Семенова, Х.В. Должикова

ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет экономики и торговли» (Россия, г. Орел, ул. Октябрьская, д. 12, e-mail: dobyelena@yandex.ru)

Аннотация. В данной статье рассматривается сущность науки валеологии, ее основные принципы и социальная значимость. Выявляются основные концепции валеологии, цели и задачи, как науки о здоровье, а также ее влияние на поддержание здорового образа жизни. Определяется место валеологии в системе медицинских наук. Рассматривается важность изучения валеологии в курсе общеобразовательной программы школьников и студентов, а также для поддержания здоро-

вья молодежи, в целом.

Ключевые слова: валеология, наука, здоровье, здоровый образ жизни, интегральный, дисциплина, гармония.

VALEOLOGY AS A HEALTH SCIENCE, FORMING THROUGH PHYSICAL HUMAN TRAINING

E.E. Semenova, H.V. Dolzhikova

FGBOU VO «Orel State University of Economics and Trade» (Russia, Orel, Oktyabrskaya Str., 12, e-mail: dobyelena@yandex.ru)

Annotation. In this article, the essence of valeology science, its basic principles and social significance is examined. The basic concepts of valeology, goals and objectives, as well as health sciences, as well as its influence on maintaining a healthy lifestyle are revealed. The place of valeology in the system of medical sciences is determined. The importance of studying valeology in the course of the general educational program of schoolchildren and students, as well as for maintaining the health of young people in general, is considered.

Key words: valeology, science, health, healthy way of life, integral, discipline, harmony.

Валеология – молодая наука, развитие которой ознаменовалось необходимостью разработки интегрального подхода к изучению физического, психологического и духовного здоровья – основных трех составляющих гармоничного развития личности. Валеология была создана, как общая теория здоровья, которая рассматривает его, как совокупность различных факторов, систем и аспектов. В отличие от других медицинских направлений, валеология взаимодействует со многими науками. В основе данной дисциплины лежит всестороннее исследование феномена человека, не только с физиологической точки зрения, но и как социальной единицы. Валеология рассматривает здоровье человека глобально, затрагивая все стороны его деятельности, что делает ее значимой научной дисциплиной в области здравоохранения.

Валеология (лат. valeo - «быть здоровым») была введена в общеобразовательную практику, как научное направление, изучающее системы формирования, развития и сохранения здоровья, создание функциональных резервов организма, которые обеспечивают реализацию биологических, генетических, физиологических, генеративных, психологических, социокультурных функций человека в условиях его жизнедеятельности. В научную практику данное понятие ввел российский ученый И.И. Брехман в начале 1980-х гг. Взаимосвязь внешних факто-

ров и внутреннего состояния человека установил еще Гиппократ, а его идеи точнее сформулировал Авиценн, выделив 6 стадии градаций 1 здоровья человека. Впоследствии, эти философские учения взял за основу Брехман для разработки новой научной дисциплины, призванной изменить отношение людей к своему здоровью до того, как его одолеет какой-либо недуг.

Он обобщил и систематизировал методологические аспекты здравоохранения и сформулировал значимость здоровья в концепции новой научной дисциплины, которую назвал «валеология». Брехман пришел к выводу, что здоровье человека необходимо рассматривать, как совокупность всех процессов, происходящих в организме, которые обеспечивают здоровье человека. Именно поэтому, валеологию рассматривают, как научную дисциплину, взаимодействующую с естественными науками, в частности, с философией, экологией, медициной, психологией, физкультурой и т.д.

Валеология была создана, как межнаучное направление познаний о здоровье человека, поиске оптимальных путей обеспечения, формирования и сохранения здоровья в определенных социальных условиях. Валеология, как учебная дисциплина, представляет собой совокупность познаний, концепций и теорий о здоровье человека и о здоровом образе жизни. Центральной проблемой в изучении валеологии является отношение к индивидуальному здоровью и разработка правил воспитания культуры здоровья в процессе развития личности. Предмет валеологии - индивидуальное здоровье и внутренние резервы здоровья человека, которые предопределяют здоровый образ жизни. В этом заключается основное отличие валеологии от прочих медицинских дисциплин, ведь она нацелена не на предупреждение болезней, а на качественное улучшение здоровья каждого человека.

Валеология использует комплексный подход к изучению и улучшению качества здоровья, поэтому использует методы и инструменты других наук с целью всестороннего изучения понятия здорового образа жизни.

Наличие межпредметных связей валеологии обусловлено с тем, что здоровый образ жизни в аспекте системы образования и воспитания, имеет общественно значимый характер, а значит взаимодействует с различными направлениями формирования культуры здоровья, положенной в основу валеологии.

Инструментом данной дисциплины можно считать воспитание мотивации здоровья, формирование знаний о здоровье и культуре здорового образа жизни. Валеология ставит перед собой различные цели:

- создавать общую систему знаний о механизмах формирования,

развития и сохранения здоровья;

- разрабатывать систему методов и средств контроля и коррекции здоровья;

- воспитывать ответственность каждого человека за собственное здоровье;

- расширять знания о здоровом образе жизни;

- воспитывать личную мотивацию ЗОЖ;

- помогать каждому человеку выбирать собственные методы поддержания и улучшения здоровья, исходя из индивидуальных анатомических, социальных, экологических, психологических и др. свойств, которые ему присущи.

Валеология призвана помочь адаптировать организм человека к условиям внутренней и внешней среды. В теории, она преследует цель выявить закономерности поддержания здоровья, улучшения его качественных показателей и достижения здорового образа жизни. Ее практическое значение ориентировано на разработку мер сохранения и укрепления здоровья каждого человека.

В отличие от других дисциплин, направленных на создание здоровой личности, валеология в большей степени ориентирована на поддержание здоровья человека, использование профилактических мер по улучшению здоровья и изменение отношения индивида к собственному здоровью. В этом плане деятельность валеологии, как научной и общеобразовательной дисциплины, шире, чем у других направлений формирования здорового образа жизни. Валеология позволяет создать установки на личную ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья и повышение мотивации на ЗОЖ.

Валеология это наука о здоровье и механизмах управления им, именно поэтому она давно стала одной из учебных дисциплин общеобразовательной программы. Внимание к здоровью, особенно к его качеству среди детей и молодежи, побудило правительство ввести этот интегральный предмет в курс школьной программы, а в последствии, и в программу обучения студентов. Валеология, как учебная дисциплина, вошла в школьную и студенческую программу в конце 90-х гг. XX века, а уже в начале 2000-х продемонстрировала себя, как успешный и эффективный инструмент формирования интереса молодежи к здоровому образу жизни, источник методологии ЗОЖ и важнейший предмет в системе социально-культурных и медицинских наук. Введение валеологии в педагогическую практику позволило заложить основы ЗОЖ, которые необходимы для формирования сознательного и ответственного отношения к собственному здоровью. Валеология, в отличие от других предметов, изучаемых в школе, обладает совокупностью

межпредметных, комплексных подходов к обучению, поэтому воспринимается школьниками проще, чем другие научные дисциплины, и оказывает значимый эффект на воспитание культуры здоровья.

Валеология оказывает большое влияние на мышление человека, его внутренние резервы и понимание универсальной ценности здоровья и роли окружающей среды как важнейшего условия его становления. Здоровье является приоритетным направлением в системе общечеловеческих ценностей, поскольку от качества здоровья, личной мотивации и ценностей, зависит насколько успешно человек будет выполнять свои функции как социально значимая единица. С этой точки зрения, валеология имеет большое значение для поддержания и укрепления здоровья молодежи, в частности студентов. В качестве общеобразовательного курса в вузах, валеология представляет собой ряд теоретических и практических занятий, ориентированных на вовлечение молодежи в ЗОЖ, повышение сознательности и восприятия важности собственного здоровья, а также создание гармонично развитой личности.

От того, насколько развиты у человека внутренние резервы, мотивация и культура здоровья, зависит отношение к здоровому образу жизни и качество здоровья общества, в целом. Физическая культура и валеология – две основы овладения принципами здорового образа жизни. Физическая культура нацелена на развитие выносливости, физических свойств и качеств, а валеология ориентирована на формирование знаний и овладение умениями вести здоровый образ жизни, с целью совершенствования личного здоровья в условиях негативного воздействия окружающей среды.

Значимость валеологии нельзя переоценить. Эта молодая, но перспективная наука охватывает все сферы деятельности человека и нацелена на создание здоровой личности, с точки зрения эмоционального, физического, психологического, социального и культурного состояния. Валеология – больше, чем учение или наука о здоровом образе жизни, это совокупность методов, направленных на создание счастливого, здорового, удовлетворенного своим психофизическим состоянием, человека, который способен наслаждаться жизнью и выполнять свои функции в обществе. Здоровье – огромная ценность, поэтому каждый человек должен ответственно относиться к нему. Валеология способствует формированию жизненной мотивации, воспитанию культуры здоровья и обучению основам ЗОЖ - необходимым основам гармонично развитой личности, поэтому однозначно можно сказать, что валеология – наука о здоровье, здоровье духовном, физическом и социальном.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бахтин Ю.К. Валеология — наука о здоровье: тридцать пять лет на трудном пути становления / Ю.К. Бахтин // Молодой ученый. — 2015. — №17. — С. 36-42. [Электронный ресурс] Url: <https://moluch.ru/archive/97/21893/>
2. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов. / Э.Н Вайнер // - 3-е изд. - М.: Флинта: Наука, 2005. - 416 с. [Электронный ресурс] Url: http://infobalt.narod.ru/Infobaltout/Books/art_001.doc
3. Валеология. Курс лекций / О.Н. Московченко, Т.А. Катцина, А.К. Дашкова. – Красноярск, 2007. - 95 с. [Электронный ресурс] Url: <http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/umk/moskovchenko/u-lectures.pdf>
4. Колбанов В.В. Современный взгляд на сущность валеологии / В.В. Колбанов // Валеология — №4. – 2007. – С. 4-8. [Электронный ресурс] Url: <http://journal.valeo.sfedu.ru/journal/200704.pdf>
5. Чумаков Б. Н. Валеология: учеб. пособие. - 2-е изд. испр. и доп. / Б.Н. Чумаков // - М.: Педагогическое общество России, 2001 - 407 с. [Электронный ресурс] Url: <https://151020.selcdn.ru/public/e82e371d38ce1f887340e650efdb6e01.pdf>

УДК 378.663.147.091:355.01(476.6)

ВНЕАУДИТОРНАЯ РАБОТА ПО ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ В УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ «ГРОДНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

П.В. Снежицкий¹, А.Н. Марчук¹, М.П. Снежицкий²

¹ УО «Гродненский государственный аграрный университет» (Республика Беларусь, г. Гродно, ул. Терешковой, 28, e-mail: ggau@ggau.by)

² ОВД администрации Октябрьского района (Республика Беларусь, г. Гродно, ул. Гая, 4, e-mail: snezhickij_max@rambler.ru)

Аннотация. В статье представлен опыт работы по организации внеаудиторных занятий и мероприятий со студентами по военно-патриотическому воспитанию в учреждении высшего образования.

Ключевые слова: военно-патриотическое воспитание, студенты, военно-прикладная игра, патриотическая декада.

EXTERNAL WORK ON MILITARY-PATRIOTIC EDUCATION OF STUDENTS IN ESTABLISHMENT OF EDUCATION «HRODNA STATE AGRARIAN UNIVERSITY»

P.V. Snezhitsky¹, A.N. Marchuk¹, M.P. Snezhitsky²

¹ "Grodno State Agrarian University" (Republic of Belarus, Grodno, Tereshkova Street, 28, e-mail: ggau@ggau.by)

² OVD administration of Oktyabrsky district (Republic of Belarus, Grodno, Gaya St., 4, e-mail: snezhickij_max@rambler.ru)

Annotation. The article presents work experience in organization of out-of-class activities and activities with students on military-patriotic education in a higher education institution.

Key words: military-patriotic education, students, military-applied game, patriotic decade.

В последнее время в молодежной среде все больше проявляется интерес к службе в Вооруженных Силах Республики Беларусь. При этом молодые люди не всегда обладают достаточным уровнем общевоинской физической и военно-прикладной подготовки, являющейся основой для освоения большинства более узких специальностей военнослужащих срочной службы. В настоящее время в учреждениях высшего образования г. Гродно подготовка военных специалистов осуществляется в Гродненском государственном университете имени Янки Купалы (Военный факультет) и Гродненском государственном медицинском университете (кафедра Военной и экстремальной медицины). Наряду с формированием специальных профессиональных навыков, сопряженных с получением основной гражданской профессии, студенты осваивают программу общевоинской физической и военно-прикладной подготовки. В учреждении образования «Гродненский государственный аграрный университет» (ГГАУ) формирование военно-прикладных навыков осуществляется на общественных началах преподавателями кафедры физического воспитания и воинами-интернационалистами, работающими в университете, посредством воспитательных мероприятий в течение учебного года.

Уже традиционным стало проведение на базе ГГАУ патриотической декады среди студентов трех университетов и старшеклассников, изучающих допризывную подготовку в школах Гродненской области, с 15 февраля (День памяти воинов-интернационалистов) по 23 февраля (День защитников отечества). Основу патриотической декады составляют соревнования среди старшеклассников, студентов и преподавателей по гиревому спорту «Мистер силач», стрельбе из пневматического оружия «Ворошиловский стрелок» и военно-прикладной игре «Разведатлон», а также организация и проведение цикла встреч студентов с воинами-интернационалистами за круглым столом «Поговорим, брат...».

Если соревнования по гиревому спорту и стрельбе уже культивируются на протяжении многих лет во всем мире и Республике Бела-

реть, то методика военно-прикладной игры «Разведатлон», разработанной в учреждении образования «Гродненский государственный аграрный университет», является оригинальной и требует дополнительного разъяснения.

В основе военно-прикладной игры «Разведатлон» лежат два вида соревновательной деятельности: стрельба из пневматического оружия на скорость и спортивное ориентирование. В игре принимают участие команды в составе 5 человек из числа учащихся старших классов общеобразовательных школ и студентов первых – пятых курсов учреждений высшего образования г. Гродно и Гродненской области. Гендерный состав команд не регламентирован. Игра проводится в виде эстафеты (пять этапов). Местом старта и финиша служит общий огневой рубеж. Подготовка к игре в учреждениях образования осуществляется в объединениях по интересам и военно-патриотических клубах на протяжении всего учебного года, а в летний период – в палаточных лагерях.

В этом 2018 году в рамках патриотической декады с участием и при организации УО «Гродненский государственный аграрный университет» был проведен ряд культурно-воспитательных и военно-спортивных мероприятий. В числе прочих, были проведены, ставшие уже традиционными, с наиболее активным участием студентов и профессорско-преподавательского состава следующие: возложение делегацией университета венков и цветов к памятнику воинов-интернационалистов в г. Гродно во время городского митинга 15 февраля; городские и областные соревнования по военно-прикладной игре «Разведатлон»; межвузовский турнир по гиревому спорту «Мистер силач» (юбилейный пятнадцатый); турнир по стрельбе с пневматического оружия «Ворошиловский стрелок» среди сотрудников ГГАУ на призы кафедры физического воспитания и спорта (ФВиС) и первичной организации общественного объединения «Белорусский союз ветеранов войны в Афганистане» Гродненского государственного аграрного университета (БСВВА ГГАУ); встреча студентов с воинами-интернационалистами за круглым столом «Поговорим, брат...».

В городском митинге, посвященном Дню памяти воинов-интернационалистов в 11.00 часов 15.02.2018 в г. Гродно приняло участие в составе делегации УО ГГАУ более десяти человек представлявших ректорат и профком университета, а так же первичные организации общественных объединений БРСМ и БСВВА ГГАУ. Студенты и сотрудники университета вместе с другими горожанами г. Гродно отдали дань памяти погибшим во множестве горячих точек Земного шара и наиболее всего в Республике Афганистан солдатам и офицерам.

Участники митинга с благодарностью поддержали слова выступающих о том, что благодаря умелой внешней политике руководства нашей страны, исключена вероятность гибели наших земляков в локальных военных конфликтах за рубежом.

Далее День памяти воинов-интернационалистов в 14.00 часов продолжился городскими соревнованиями по военно-прикладной игре «Разведатлон» среди учреждений высшего образования г. Гродно в Ботаническом сквере ГГАУ. Организаторами выступили первичные организации общественных объединений БРСМ и ОО БСВВА ГГАУ, городская организация ОО БСВВА, кафедра ФВиС ГГАУ, УО «Гродненский областной центр туризма и краеведения». В соревнованиях приняло участие пятьдесят семь участников в составе восьми команд из трех университетов г. Гродно (ГГАУ, ГрГУ им. Я. Купалы, ГрГМУ) и военно-патриотических клубов Гродненской области. В захватывающей и динамичной борьбе призовой фонд разделили между собой лучшие команды:

- 1 место – факультет физической культуры ГрГУ им. Я. Купалы;
- 2 место – военно-патриотический клуб «Ратник» ГГАУ;
- 3 место – ГрГМУ.

И «деревянная медаль» за четвертое место, с небольшим отрывом от соперников, досталась команде девушек Аграрного университета, подтвердивших обоснованность своих притязаний на владение навыками стрельбы из пневматического оружия и спортивного ориентирования.

На следующий день 16 февраля в 11.00 часов в Ботаническом сквере Аграрного университета снова собрались команды юных разведчиков из Государственных учреждений образования (ГУО) Гродненской области посостязаться в мастерстве войсковой разведки на Областных соревнованиях по военно-прикладной игре «Разведатлон». Организаторами выступили областные организации ОО БРСМ и ОО БСВВА, первичная организация ОО БСВВА ГГАУ, кафедра ФВиС ГГАУ, УО «Гродненский областной центр туризма и краеведения». В соревнованиях участвовал 81 школьник в составе 12 команд. В интереснейшей и напряженной борьбе призовые места распределились следующим образом:

- 1 место – УО «Гродненский районный центр творчества детей и молодежи»;
- 2 место – ГУО «Лукская средняя школа» (Кореличский р-н);
- 3 место – ГУО «Средняя школа №1 г.Ошмяны»

Четвертое место и «деревянная медаль» за командой ГУО «Средняя школа №28 г.Гродно».

Через несколько дней спортивный зал Аграрного университета в 11.30 часов 22 февраля собрал самых сильных молодых людей г. Гродно на межвузовский Турнир по гиревому спорту «Мистер силач» (пятнадцатый юбилейный). Организаторами турнира традиционно стали Гродненский областной комитет ОО «БРСМ» совместно с комитетом первичной организации ОО «БРСМ» УО «ГГАУ» под руководством и судейством преподавателей кафедры физического воспитания и спорта УО «ГГАУ». В упорной борьбе встретились 34 спортсмена-гиревика в составе четырех команд (ГГАУ, факультет физической культуры ГрГУ им. Я. Купалы, ГрГУ им. Я. Купалы, ГрГМУ).

Турнир «Мистер силач» уже давно пользуется популярностью среди молодых людей всех учреждений высшего образования г. Гродно, что способствует привлечению студенческой молодежи к здоровому образу жизни. Проведение турнира направлено на укрепление дружбы между вузами и развитие межвузовского сотрудничества в области физкультуры и спорта. В числе самой сильной десятки города и права обладания титулом «Мистер силач» стали:

1. Кравцевич Андрей, ГрГУ им. Я.Купалы;
2. Якубель Валерий, ГГАУ;
3. Каморник Владислав, ГрГМУ;
4. Подлужный Дмитрий, ГГАУ;
5. Прохор Сергей, ГрГУ им. Я.Купалы;
6. Кравцевич Александр, ГрГУ им. Я.Купалы;
7. Плакса Владислав, ГрГУ им. Я.Купалы;
8. Родзевич Сергей, ГрГУ им. Я.Купалы;
9. Ходосовский Николай, ГрГМУ;
10. Спетелон Мирослав, ГГАУ.

В командном зачете первое место в борьбе за переходящий кубок турнира заняла команда Гродненского государственного университета им. Я. Купалы, набравшая 583 очка. Команда Гродненского государственного аграрного университета уверенно заняла второе место с 528 очками, а 3 место с результатом в 457 очков досталось команде Гродненского государственного медицинского университета.

Завершал 22 февраля в 14.00 часов военно-прикладную спортивную программу патриотической декады УО ГГАУ Турнир по стрельбе с пневматического оружия «Ворошиловский стрелок» среди сотрудников университета на призы кафедры ФВиС и первичной организации ОО БСВВА ГГАУ. Преподаватели вспомнили навыки стрельбы из пневматического, а кто и из огнестрельного оружия (за период службы в СА и ВС РБ), и показали неплохие результаты:

Среди сотрудников-женщин:

- 1 место – Силок И.В. (факультет ветеринарной медицины);
- 2 место – Лебецкая И.П. (инженерно-технологический факультет);
- 3 место – Антонович Д.А. (био-технологический факультет).

Среди сотрудников-мужчин:

- 1 место – Журко В.С. (инженерно-технологический факультет);
- 2 место – Просвиряков В.В. (факультет защиты растений);
- 3 место – Пресняк А.Р. (био-технологический факультет).

В результате совместного с участниками и организаторами обсуждения Турнира, было принято решение в следующем году провести соревнования не только в личном, но и в командном зачете между факультетами трех университетов г. Гродно.

В завершение всех мероприятий патриотической декады 23 февраля в 14.30 часов прошла встреча студентов с воинами-интернационалистами за круглым столом «Поговорим, брат...». В мероприятии принимали участие трое воинов-интернационалистов из числа профессорско-преподавательского состава членов первичной организации общественного объединения БСВВА ГГАУ, а также были приглашены 32 студента первых курсов.

Встреча поколений прошла в уютной обстановке, где каждый мог задавать любые, даже самые каверзные вопросы гостям открытого диалога. Неравнодушные студенты с замиранием сердца наблюдали за кинохроникой войны в Афганистане, за несколько минут окунувшей всех присутствующих в атмосферу того времени. Ветераны боевых действий в Афганистане рассказывали о своей службе, в которой присутствовали бок обок, как опасность, так и юмор. Все с огромным интересом слушали истории о военной дружбе и юношеской романтике. В результате диалога каждый присутствующий получил ответы на все свои вопросы. В завершении данного мероприятия ветераны получили памятные подарки от первичной организации БРСМ университета.

Подытоживая результаты организации и проведения внеаудиторной работы по военно-патриотическому воспитанию студентов в рамках патриотической декады за последние годы, можно отметить существенный рост количества ее участников и интересных мероприятий, что говорит об увеличивающейся популярности данных культурно-воспитательных и спортивно-массовых мероприятий в молодежной среде. Кроме этого, данная форма учебно-воспитательной работы имеет положительные результаты в целенаправленном воспитании подрастающего поколения патриотами своего Отечества и способствует формированию личностных и духовных качеств, а также военно-прикладных двигательных навыков у юношей и девушек, подготавли-

вая их к взрослой жизни и службе в Вооруженных силах Республики Беларусь.

ЛИТЕРАТУРА

1. Снежицкий, П.В. Организация военно-патриотических классов в сельской школе / П.В. Снежицкий [и др.] // Веснік адукацыі: навукова-практычны і інфармацыйна-метадчны часопіс. – 2004. – № 6. – С. 14 – 17.

2. Снежицкий, П.В. Формирование нравственного и физического здоровья у молодежи посредством военно-патриотической игровой деятельности / П.В.Снежицкий, О.С.Снежицкая / Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта : материалы II Всерос. заоч. науч.-практ. конф., 10 ноября 2015 г. / НИГ «БелГУ» ; под общ. ред. И.Н.Никулина. – Белгород, 2015. – С. 495 – 499.

3. Снежицкий, П.В. Формирование военно-прикладных навыков у молодежи посредством военно-патриотической игровой деятельности: / П.В. Снежицкий , О.С. Снежицкая, С.П. Снежицкая / Совершенствование системы подготовки кадров в вузе: направления и технологии: материалы Междунар. науч.-практ. конф. / редкол. А.К. Лушневский [и др.]. Гродно, 2016. – Ч 2, - С. 104 – 108.

4. Городилин С. К. Совершенствование системы подготовки в военно-прикладном многоборье на подготовительном этапе годичного цикла / С.К. Городилин, П.В. Снежицкий, В.Л. Войтишкин / Актуальные проблемы физического воспитания, спорта, оздоровительной и адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: материалы Международной научно-методической заочной конференции, посвященной 70-летию кафедры физического воспитания и спорта УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины» (Гомель, 8-9 июня 2017 г.) – Электрон. текст. дан. (20,01 МБ) – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2017. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – С. 323 – 327.

5. Снежицкий П.В. Военно-патриотическое воспитания школьников в клубе «Орден чести» как средство формирования резистентности к противоправной деятельности: из опыта работы / П.В. Снежицкий, – Свислочь: отдел образования Свислочьского райисполкома, 2010. – 66 с.

6. Снежицкий, П.В. Потомок! Жизнью своей равнение на подвиг павших держи : из опыта работы / П.В. Снежицкий, О.С.Снежицкая. – Свислочь: отдел образования, спорта и туризма Свислочьского райисполкома, 2015. – 50 с.: ил.

УДК 631.152:658.012.4:631.158(476)

ФАКТОРЫ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОГО ТРУДА, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СТРУКТУРУ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ОБРАЗ ЖИЗНИ И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫХ ПРЕДПРИЯТИЙ

П.В. Снежицкий¹, Т.Д. Полякова²

¹ УО «Гродненский государственный аграрный университет» (Республика Беларусь, г. Гродно, ул. Терешковой, 28,
e-mail: ggau@ggau.by)

² УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Республика Беларусь, г Минск, пр. Победителей, 105, e-mail: poltadim@gmail.com)

Аннотация. В статье представлен анализ социологических данных, позволивших выявить основные факторы, определяющие состояние здоровья и образ жизни руководителей сельскохозяйственных организаций.

Ключевые слова: образ жизни, здоровье, двигательная активность, сельское сообщество.

**FACTORS OF AGRICULTURAL LABOR DETERMINING THE
STRUCTURE OF ENGINE ACTIVITY, LIFESTYLE AND STATUS
OF HEALTH OF THE LEADERS OF AGRICULTURAL
ENTERPRISES**

P.V. Snezhitsky¹, T.D. Polyakova²

¹ "Grodno State Agrarian University" (Republic of Belarus, Grodno, Tereshkova Street, 28, e-mail: ggau@ggau.by)

² Belarusian State University of Physical Culture (Republic of Belarus, Minsk, 105, Pobediteley Ave., e-mail: poltadim@gmail.com)

Annotation. The article presents an analysis of sociological data that made it possible to identify the main factors determining the health status and lifestyle of the leaders of agricultural organizations.

Key words: lifestyle, health, motor activity, rural community.

В сельском хозяйстве Республики Беларусь занято около четырехсот тысяч человек, что составляет 9,7 % от общей численности, работающих в масштабах страны. За последние десятилетия по сравнению с 90-ми годами XX века данный показатель снизился более чем в два раза (в 1990 году – 19,1 %). В связи с этим, по оценкам экспертов, в дальнейшем тенденция убыли сельского населения страны сохранится, а отток сельских жителей в города усилится. Предполагается, что к 2030 году численность сельского населения Беларуси сократится почти на 400 тысяч, то есть до 1,85 миллиона человек [3, 4, 5]. Это в свою очередь ставит перед страной задачу обеспечения высокого уровня профессиональной и трудовой дееспособности сельского населения, как основного трудового ресурса агропромышленного комплекса, и как условия, повышения производительности сельскохозяйственного труда.

В настоящее время наличие в сельской местности эффективно функционирующих и доступных объектов социальной инфраструктуры способствует повышению качества жизни местных жителей, работающих на предприятиях аграрного сектора. Тем не менее, обследование домашних хозяйств, проведенное в 2013 году Национальным статистическим комитетом Республики Беларусь, показало, что 65,3 % и 20,4 % жителей сельских населенных пунктов не удовлетворены качеством коммунальных услуг и жилищными условиями соответственно [1 – 5, 6, 7]. К тому же, реальная заработная плата в сельском хозяйстве традиционно находится на предпоследних местах среди других отраслей народного хозяйства Республики Беларусь и на июль 2017 года, по данным Национального статистического комитета, составляла 590,9 белорусских рублей [7]. Этот факт свидетельствует о наличии «застарелых» товарно-производственных проблем, связанных с оплатой труда работников сельского хозяйства. В этом причина более низкого социально-экономического статуса сельской семьи, что приводит к существенной коррекции статей расходов семейного бюджета.

Для высвобождения денежных средств на приобретение одежды, предметов обихода, обучения детей, досуга и т.д. сельская семья вынуждена увеличивать объем личного приусадебного хозяйства (ЛПХ) как основного источника продуктов питания (молоко, яйца, мясо, овощи и фрукты), что, все больше, привязывает его к результатам эффективности ведения ЛПХ. Нужно принять во внимание то, что в период сезонных сельскохозяйственных полевых работ с марта по ноябрь рабочий день сельского труженика, зачастую, ограничивается лишь светлым временем суток, что значительно усложняет осуществление ухода за ЛПХ. Поэтому данный, как было указано ранее, зачастую «вынужденный» вид деятельности, в совокупности с основной работой в сельскохозяйственном предприятии, увеличивает продолжительность двигательной активности и является дополнительным стрессогенным фактором, что может привести к определенным патологическим изменениям в состоянии здоровья сельских жителей. Поскольку, важным компонентом системы производства аграрной продукции являются трудовые ресурсы, от количественных и качественных характеристик которых зависят результаты работы сельскохозяйственной отрасли, то это обстоятельство является достаточно актуальным для демографии сельского сообщества и экономики страны в целом.

В соответствии с вышесказанным для выявления аспектов сельскохозяйственного труда, определяющих формирование двигательной культуры человека в социальных и профессиональных сообществах сельской местности, нами было предпринято социологическое исследование.

дование состояния здоровья, образа жизни и структуры двигательной деятельности руководителей сельскохозяйственных предприятий, поскольку они являются гарантами проведения социальной политики государства среди сельского населения, и именно от этой категории представителей агропромышленного комплекса во многом зависит благополучие всего сельского сообщества.

Исследование проводилось в Гродненском государственном аграрном университете раздаточным способом среди прибывших на курсы повышения квалификации руководителей сельскохозяйственных производственных коллективов (СПК) в количестве 66 респондентов (1 женщина и 65 мужчин), что составляет 4,2 % от генеральной совокупности представителей указанной категории агропромышленного комплекса Республики Беларусь. Возрастной состав респондентов составил: от 51 до 60 лет – **37,5 %**; от 31 до 40 лет – 32,8%; от 41 до 50 лет – 17,2%; от 61 до 70 лет – 6,3%; от 21 до 30 лет – 4,7% и от 71 до 80 лет – 1,6%. В целом средний возраст всех респондентов равен 46,3 годам. Средний показатель общего стажа работы всех респондентов составляет 26,2 года. Примечательно то, что более чем у половины респондентов (**52,3 %**) стаж работы в должности менее 5 лет (у 21,5 % – от 6 до 10 лет; у 16,7 % – от 16 – 20 лет). Это свидетельствует об достаточно высокой текучести кадров руководящего состава сельскохозяйственных производственных коллективов.

Среднегодовая продолжительность рабочего дня у руководителя в сельском хозяйстве составляет $11,15 \pm 1,4$ часов, причем у большинства респондентов (47,62 %) зимой 9 – 10 часов. И более 12 часов в остальные времена года: весной у 62,91 % респондентов, летом у 74,61 % респондентов и осенью у 47,55 % респондентов. Среди всех опрошенных **67,2 %** имеют личное приусадебное хозяйство.

По ответам респондентов были рассчитаны средние антропометрические и функциональные данные исследуемой группы. Средний рост составил $180,5 \pm 4,1$ см, вес – $97,8 \pm 11,2$ кг, что соответствует индексу массы тела 30,3 балла. Это свидетельствует о наличии ожирения первой степени у большинства представителей данной категории работников сельского хозяйства. Артериальное давление: систолическое – 142,3 мм/Нг, диастолическое – 87,7 мм/Нг. Частота сердечных сокращений – 80,8 уд. Индекс Робинсона равен 114,7 баллам. При условии, что норма индекса «85 – 94 балла», функциональное состояние сердечнососудистой системы (ССС) представителей данной группы может быть определено как «очень плохое» с нарушениями регуляции деятельности ССС и коэффициентом «очень низкой» общей выносливости организма.

Анализируя показатели сна в режиме дня руководителей СПК можно отметить, что они не соответствуют гигиеническим нормам. Продолжительность сна респондентов в среднем составляет 5 часов 30 минут (время ухода ко сну в 23 часа 48 минут – время пробуждения 6 часов 18 минут).

Такую же оценку можно дать и режиму питания: количество приемов пищи в день у 52,4 % респондентов 2 – 3 раза, и у оставшихся 47,6 % респондентов по 1 – 2 раза (23,8 %) и по 3 – 4 раза (23,8 %). Первый прием пищи у 26,57 % респондентов с 7.00 до 8.00 часов, причем более трети специалистов (37,5 %) завтракает ранее 7.00 часов утра. Последний прием пищи у 44,62 % респондентов с 19.00 до 20.00 часов, а 27,7 % и 12,3 % респондентов ужинают после 21.00 и 22.00 часов соответственно.

По результатам ответов респондентов, давая характеристику их двигательному режиму, отметим, что в рабочее время «на ногах» при частоте сердечных сокращений до 100 уд/мин они проводят четыре с четвертью часа, при ЧСС от 100 до 120 уд/мин – 3 часа и 21 минуту, а сидя за столом или за рулем автомобиля – более пяти часов (5 часов 22 минуты). В нерабочее время активный двигательный режим (преимущественно во время ухода за приусадебным хозяйством) составляет 3 часа 59 минут, а пассивный – 3 часа 27 минут.

Учитывая то, что преобладающее большинство респондентов имеет высокую профессионально-трудовую нагрузку (в летний период продолжительность труда в сельскохозяйственном предприятии и в личном приусадебном хозяйстве составляет $14,51 \pm 1,7$), и это приводит к утомляемости к концу дня, навыками производственной гимнастики и послетрудовой реабилитации на достаточном уровне владеет только 19,5 %. При этом на «частичном уровне» применяют указанные навыки в повседневной жизни на работе 47,6 % респондентов и после рабочего дня 53,2 %.

Характерно, что среди способов восстановления большинство респондентов (53,9 %) используют пассивный отдых (во время просмотра телевизионных программ), а физические упражнения и нетрадиционные средства физической культуры с этой целью используют 25,7 % опрошенных.

Несмотря на то, что труд руководителей сельскохозяйственных предприятий является умственным, большинство руководителей вынуждено испытывать на себе постоянное воздействие стрессов, перегрузок, негативных эмоций и пр. Вместе с этим недостаток отдыха, сна, напряженная трудовая деятельность приводят часто руководителей к нервно-эмоциональной усталости. В этом случае пассивный от-

дых может быть оправдан как вариант одного из средств восстановления. При этом, с точки зрения двигательной культуры, может быть актуален вопрос об эффективности позы тела во время отдыха для восстановления функций опорно-двигательной, сердечнососудистой и центральной нервной систем. А также, возможности применения в послетрудовой реабилитации средств смешанного отдыха (включение статических упражнений с чередованием напряжения и расслабления мышц в состоянии относительного покоя). На наш взгляд, организация исследований в этом направлении может быть оправдана улучшением качества двигательной среды досуговой и бытовой сфер деятельности работников сельского хозяйства.

В связи с чем, в содержание анкет был включен блок для определения состояния здоровья работников сельского хозяйства. Это позволило определить взаимосвязь образа жизни, специфики трудовой деятельности и двигательного режима со здоровьем руководителей СПК. Среди перенесенных респондентами лидируют заболевания сердечнососудистой системы **22,7 %**, на втором месте заболевания желудочнокишечного тракта (20,5 %), и на третьем месте – заболевания опорнодвигательного аппарата (17,1 %). Примечательно то, что среди приобретенных за время работы в должности, значительно преобладают над остальными заболеваниями сердечнососудистой системы (**30,2 %**).

Можно предположить, что это взаимосвязано с изменением образа жизни респондентов после вступления в должность, когда должностные обязанности выполняются на фоне иррационального режима дня и пренебрежения основными правилами здорового образа жизни (режим движения и питания, сна и бодрствования, труда и отдыха, и т.д.). Как причина и следствие этого, как указывалось ранее, является достаточно высокий показатель индекса Кетле (30,3 балла), свидетельствующий об ожирении большинства представителей исследуемой группы работников сельского хозяйства.

В последнее время в современной медицине большие усилия направлены на повышение эффективности профилактических мероприятий, так как болезнь проще предотвратить, чем лечить. Известно, что эффективность профилактики заболеваний напрямую зависит от осведомленности пациентов о состоянии собственного здоровья. По результатам ответов **37,5 %** респондентов оценили осведомленность о состоянии собственного здоровья на **51 – 75 %**. При этом **51,6 %** руководителей СПК дали такую же оценку (51 – 75 %) состоянию собственного здоровья на момент опроса.

Для поддержания эффективного индивидуального баланса организма «болезнь – здоровье» большинство людей прибегают к медика-

ментозным средствам. Чем больше перечень и серьезность «носимых по жизни» заболеваний, тем больше сумма средств затрачиваемых человеком на поддержание данного баланса на эффективном уровне. В среднем ежемесячные траты респондентами на приобретение лекарственных средств составляют 43,6 рубля, наибольшее количество руководителей (44,7 %) тратят на лекарства до 30 рублей, а 12,5 % - «покупают здоровье в аптеках» более чем за 60 рублей в месяц.

Подытоживая вышесказанное, необходимо выделить некоторые аспекты производственно-личностных взаимосвязей жизнедеятельности респондентов, определяющих формирование двигательной культуры и образа жизни современного руководителя СПК: средний возраст респондентов составляет 46,3 года; рост – 180,5 см; вес – 97,1 кг; индекс Кетле – 30,3 балла; индекс Робинсона – 114,7 баллов; 32,8 % болеют сердечнососудистыми заболеваниями; 98,4 % находятся в браке; 67,2 % имеют личное приусадебное хозяйство; общий стаж работы в отрасли – 22,8 лет; стаж работы в должности – 11,0 лет; среднегодовая продолжительность рабочего дня равна $11,15 \pm 1,4$ часов; 22,6 % имеют уровень здоровья ниже 50 %; у 26,8 % ежемесячные траты на лекарства превышают 50 рублей. Все вышеперечисленное свидетельствует о наличии у данного контингента серьезных патологий здоровья в активной фазе трудоспособного возраста, что существенно может снижать эффективность их профессионально-трудовой деятельности. Причину этого мы видим в проблеме формирования образа жизни, что не менее актуально двигательной культуры данной категории сельских жителей.

Таким образом, мы можем заключить, что уровень двигательной культуры и образ жизни руководителей СПК, требуют качественного улучшения. Соответственно нашим исследованиям, механизмом реализации физкультурно-оздоровительных методик и технологий среди руководителей СПК, может стать система физического воспитания на основе курсов повышения квалификации работников сельского хозяйства и физкультурно-оздоровительной работы в государственных общеобразовательных учреждениях агрогородков, что способствовало бы улучшению здоровья и повышению производительности труда данной категории работников сельского хозяйства в частности и сельского населения в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Киреенко, Н. В. Развитие экспортного потенциала АПК Беларуси в условиях международной и региональной торгово-экономической интеграции / Н. В. Киреенко // Доклад на Международной научно-практической конференции XXII Никоновские чтения «Экспортный потенциал АПК России: состояние и перспективы» (23 октября 2017 г., г.

Москва, Российская Федерация) [Электронный ресурс] – 2012. – Режим доступа : <http://www.viapi.ru/>. – Дата доступа: 08.01.2018.

2. Взаимная торговля товарами государств — членов Таможенного союза и Единого экономического пространства за 2012 год: стат. бюл. / Евраз. экон. комис. — М.: Onebook.ru, 2012.

3. Горбатенко, И. В. Внешняя торговля и внешнеторговая политика Республики Беларусь на рынках агропродовольственной продукции / И. В. Горбатенко, А. В. Чеплянский // Вестник Белорусского государственного экономического университета. - 2014. - № 3. - С. 50-57.

4. Редько, В.Н. Общие вопросы организации оплаты труда: Лекция. – Горки: Белорусская государственная сельскохозяйственная академия. – 2006. – 36 с.

5. Привалова, Н. Н. Прогноз демографического развития Беларуси / Н. Н. Привалова, Л. С. Станишевская // Экономический бюллетень Научно-исследовательского экономического института Министерства экономики Республики Беларусь. – 2013. – № 10. – С. 4 – 14.

6. Чеплянский, А. В. Предложение труда в сельском хозяйстве и факторы, его определяющие / А. В. Чеплянский // Аграрная экономика – 2014. – № 4. – С. 49 – 54.

7. Кисляк, П.П. Особенности оплаты труда работников в сельском хозяйстве: журнал «Заработная плата», № 5 / П.П. Кисляк // [Электронный ресурс] – 2007. – Режим доступа : http://zp.by/number/2007/5/selskoe_xoz/. Дата доступа : 09.01.2018.

8. Животноводство / ЗАО «Инвестиционная компания «ЮНИТЕР» // [Электронный ресурс] – 2014. – Режим доступа : <http://www.uniter.by/upload/livestock.pdf>. Дата доступа : 14.01.2018.

УДК 796.332(476)

ОСОБЕННОСТИ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ФУТБОЛА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

С.В. Субботин¹, А.В. Кудрявцев², В.Н. Осянин²

¹ Учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет» г. Гомель, Республика Беларусь

² УО Учреждение образования «Белорусский государственный университет транспорта»

Аннотация. Стратегия развития футбола в Республике Беларусь до 2020 года, обозначенная «Видение 2020» (далее – Стратегия) определяет миссию, главные приоритеты и основные цели, а также задачи, решение которых позволит улучшить результаты национальных футбольных команд. Помимо этого в стратегии дан анализ деятельности Ассоциации Белорусской федерации футбола (далее – АБФФ) за последние годы и оценка отношений между участниками футбольной среды с перспективами дальнейшего развития.

Ключевые слова: стратегия развития футбола, Ассоциация Белорусской федерации футбола.

FEATURES OF THE FOOTBALL DEVELOPMENT STRATEGY IN THE REPUBLIC OF BELARUS

S.V. Subbotin¹, A.V. Kudryavtsev², V.N. Osyanin²

¹ Educational institution "Gomel State Medical University" Gomel, Republic of Belarus.

² Educational Establishment "Belarusian State University of Transport".

Annotation. The strategy for the development of football in the Republic of Belarus until 2020, outlined "Vision 2020" (hereinafter referred to as the Strategy), defines the mission, the main priorities and the main goals, as well as tasks whose solution will improve the results of national football teams. In addition, the strategy provides an analysis of the activities of the Association of the Belarusian Football Federation (hereinafter - the AFFF) in recent years and the assessment of relations between players in the football environment with prospects for further development.

Key words: football development strategy, Association of the Belarusian Football Federation.

Цель. Анализ деятельности АБФФ за последние пять лет.

Методы исследования. Обобщение, детализация, мониторинг.

Результаты и обсуждение. Популярность футбола в мире возрастает. Более 250 миллионов человек на планете играет в футбол, из них более 20 миллионов – женщины. Зарегистрировано около 1,5 миллионов команд и 300 тысяч профессиональных клубов. Общая телеаудитория каждого из финальных турниров Кубка мира Международной федерации футбольных ассоциаций составляет около 26 миллиардов человек. Международная федерация футбольных ассоциаций объединяет спортивные организации 208 стран, Европейский союз футбольных ассоциаций – 53 страны. В состав Ассоциации «Белорусская федерация футбола» входят 52 организации физической культуры и спорта [1].

Стратегия – очередной этап процесса среднесрочного планирования развития футбола, начатого в первой Стратегии 2005 – 2008 годов и продолженного «Государственной программой развития футбола в Республике Беларусь на 2011 – 2015 годы».

В настоящее время отмечен рост количества белорусов, занимающихся футболом, который составляет до 3,8% от общего населения страны. Что стало возможным благодаря реализации ряда программ и проектов:

с 2012 года учреждена программа «Подари ребенку мяч». К настоящему времени более 60 000 мячей вручено первоклассникам сельских школ;

- в матчах организованного Кубка Coca-Cola принимает участие более двух тысяч команд со всех регионов страны;

- возобновилось первенство вузов по футболу «Студенческая футбольная лига» и чемпионат вузов по мини-футболу;

- организованы соревнования среди ветеранов спорта;

- совместный проект «Родная сторона – детям» позволил практически удвоить количество мини-футбольных дворовых площадок с искусственным покрытием;

- для стимулирования труда детских тренеров и учителей физкультуры учрежден республиканский смотр-конкурс «Час (урок) футбола»;

- традиционный турнир юношеских сборных до 17 лет в Минске уже дважды прошел в расширенном до 12 команд формате и кроме европейских команд стал ареной совершенствования мастерства для ведущих азиатских сборных.

И, конечно, главные достижения последнего четырехлетия – спортивные: участие двух белорусских клубов в групповом этапе евро кубков (Борисовского БАТЭ в Лиге чемпионов УЕФА и минского «Динамо» в Лиге Европы УЕФА). Но, безусловно, самое яркое событие – это бронзовый успех молодежной сборной на чемпионате Европы 2011 года и первое в истории участие (10 место) сборной Беларуси на Олимпийских играх в Лондоне 2012 под руководством Георгия Кондратьева.

Таким образом основными элементами Стратегии являются детско-юношеский и массовый футбол. По-прежнему, одним из важнейших направлений в деятельности АБФФ должно быть опережающее развитие детско-юношеского и массового футбола.

И сейчас, как никогда, на первое место выходит вопрос подготовки детских тренеров, их обучение и обеспечение новыми современными методиками, материалами и литературой. Необходимо коренным образом пересматривать подходы к оценке результативности работы тренеров, работающих в детско-юношеском футболе. Приоритет должен быть отдан количеству подготовленных футболистов для сборных страны и клубов, а не занятым местам в первенствах и турнирах не всегда высокого уровня. Именно от этого показателя должна зависеть заработная плата тренера. Назрела потребность существенно изменить роль родителей в подготовке юных футболистов. Все мы прекрасно знаем, как они переживают за своих ребят не только во время игр, но и

на каждой тренировке. Это отношение и заинтересованность необходимо использовать во благо детско-юношеского футбола, прежде всего через волонтерские программы.

Стратегические цели детско-юношеского и массового футбола:

- дальнейшее увеличение количества занимающихся футболом;
- пропаганда здорового образа жизни через занятия футболом всеми желающими вне зависимости от пола и возраста;
- продвижение женского футбола;
- поиск и сохранение талантов;
- включение пляжного футбола в систему соревнований республиканских спартакиад школьников и студенческих универсиад;
- совершенствование координации и управления развитием детско-юношеского футбола.

Проекты – программы:

- совершенствование системы детско-юношеских соревнований;
- увеличение количества команд, принимающих участие в Кубке Coca-Cola;
- увеличение количества детей, принимающих участие в акции «Футбольные каникулы»;
- разработка целевой программы поиска и развития талантов;
- развитие системы соревнований по фугзалу (мини-футболу) в школах;
- увеличение количества фестивалей для детей и подростков;
- обеспечение СДЮШОР и отделений футбола учебно-методической литературой и программами подготовки юных футболистов.

Укрепление материально – технической базы (далее – МТБ). Добиться существенного прогресса в развитии футбола невозможно без укрепления МТБ. Должны не только появляться новые объекты футбольной инфраструктуры, но и надлежащим образом содержаться, эксплуатироваться и реконструироваться уже существующие.

Безусловно, необходимо выполнить мероприятия Государственной программы развития футбола в части строительства манежей, которые позволят не только раздвинуть рамки футбольного сезона, но и обеспечить круглогодичную подготовку футболистов в стране, а не за рубежом.

Особенно важно, создать современную, оснащенную всем необходимым базу для национальных сборных команд и Академии футбола и наконец, вернуть главную команду страны в столицу.

Стратегические цели материально-технической базы:

- создание необходимых условий для подготовки национальных сборных команд и функционирования Академии футбола;
- введение в строй сооружений, позволяющих, несмотря на климатические условия, увеличить продолжительность футбольного сезона с марта по декабрь;
- обеспечение выступления национальной команды при максимальном количестве болельщиков.

Программы-проекты и результаты:

- строительство воздухоопорных футбольных манежей со зрительскими местами не менее чем для 1 тысячи человек в пяти регионах страны;
- завершение строительства Технического центра национальных сборных команд;
- начало реконструкции футбольной базы спорткомплекса «Стайки» и ее использование для функционирования Академии футбола;
- оснащение стадионов команд высшей лиги системой искусственного освещения, а при проведении реконструкции – системой подогрева поля;
- строительство нового современного стадиона в Минске.

Профессиональный футбол и система соревнований. Неоднократно заявлялось о высокой значимости национального чемпионата, являющегося базой для развития и формирования национальных сборных команд. За последние пять – шесть лет были проделаны различные эксперименты с формулами его проведения. Единого подхода и мнения о достижениях и недостатках различных схем так и не сложилось.

Национальные соревнования по футболу по-прежнему собирают самую массовую аудиторию болельщиков. Высшая лига обрела титульного спонсора, с которым расширяется взаимовыгодное сотрудничество. Появились спонсоры судейского корпуса. Активнее проявляет интерес к чемпионату телевидение и Интернет-сайты. Подписанный Президентом страны Указ № 191 от 15.04.2013 создал правовую основу для хозяйственной деятельности клубов, потребовал соблюдения принципов пропорциональности расходов на развитие детско-юношеского футбола и инфраструктуру клубов, а также закрепил обязательность разработки и составления перспективных среднесрочных и долгосрочных планов развития клубов высшей и первой лиг.

Вместе с тем, нерешенными остаются проблемы посещаемости футбольных матчей, неустойчивое финансовое положение клубов, вопросы взаимоотношений футбольных фанатов и правоохранительных органов.

Стратегические цели профессионального футбола и системы соревнований.

- обеспечение безопасности и главенства спортивных принципов при проведении соревнований;
- улучшение финансового состояния профессиональных футбольных клубов;
- оптимизация всей системы профессиональных и полупрофессиональных футбольных соревнований в стране;
- создание механизма сопричастности болельщиков к функционированию клубов;
- повышение интереса к национальным соревнованиям во всех лигах.

Программы-проекты и результаты:

- разработка целевой программы повышения уровня безопасности и комфорта на стадионах и организации работы с болельщиками;
- подготовка пакета предложений на рассмотрение руководящих государственных органов, направленных на создание устойчивой финансовой базы клубов;
- обеспечение проведения системы соревнований:
 - в высшей лиге из 16 клубов;
 - в первой лиге из 16 – 18 клубов;
 - во второй лиге не менее 24 команд по зональному принципу [2].

Вывод.

Таким образом, Стратегия, планы и желаемые цели воплотятся в жизнь и будут реализованы, благодаря совместным усилиям специалистов, имеющих одну цель – прогресс белорусского футбола.

ЛИТЕРАТУРА

1. О Государственной программе развития футбола в Республике Беларусь на 2011-2015 годы: Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 29.12.2011 №1760 // Законодательство Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.lawbelarus.com/019622>. – Дата доступа: 16.09.2017.
2. Ассоциация «Белорусская федерация футбола». Стратегия развития футбола в Республике Беларусь «Видение 2020» // АБФФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://abff.by/phocadownload/Strategy/strategy%20vision%202020.pdf>. – Дата доступа: 16.09.2017.

УДК 796.035

**ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ
АЭРОБИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН
25-30 ЛЕТ**

И.В. Тонкоблатова, Е.В. Романчук, А.Л. Флёрко

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»
(Республика Беларусь, г. Гродно, ул. Ожешко, 22, e-mail:
kaf_fizvosp@grsu.by)

Аннотация. В статье проведен сравнительный анализ эффективности воздействия различных направлений аэробики на физическое состояние женщин 25-30 лет. Выявлена положительная динамика уровня физического состояния женщин 25-30 лет под влиянием оздоровительных занятий аэробикой, которая выражена в достоверном ($p < 0,05$) улучшении показателей.

Ключевые слова: аэробика, физическое состояние, физическая нагрузка, женщины 25-30 лет.

**PECULIARITIES OF THE INFLUENCE OF HEALTH-MAKING
ACTIVITIES OF AEROBICS ON PHYSICAL STATUS OF WOMEN
25-30 YEARS**

IV. Tonkoblatova, E.V. Romanchuk, A.L. Flerko

UO "Grodno State University named after Yanka Kupala" (Republic of Belarus, Grodno, street Ozheshko, 22, e-mail: kaf_fizvosp@grsu.by)

Annotation. The article compares the effectiveness of the effects of various aerobic directions on the physical condition of women 25-30 years of age. The positive dynamics of the level of physical condition of women aged 25-30 years was revealed under the influence of improving aerobic exercise, which is expressed in reliable improvement ($p < 0.05$).

Key words: aerobics, physical condition, physical activity, women 25-30 years old.

В настоящее время обострилась проблема поддержания и укрепления здоровья различных слоев населения. Так, из-за различных неблагоприятных факторов упал уровень физического состояния и резервных возможностей организма людей.

Менее вовлеченными в физкультурно-оздоровительные занятия являются женщины среднего и зрелого возраста. Из-за ряда причин (возраст, материнство) данная категория населения особо нуждается в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Аэробика занимает особое место среди множества видов двигательной активности. Положительный эмоциональный фон, танцевальный стиль движений, музыкальное сопровождение позволяют занятиям аэробикой быть на высоте среди других видов оздоровительной физической культуры.

Занятия аэробикой улучшают деятельность кардиореспираторной системы, стимулируют обмен веществ, укрепляют опорно-двигательный аппарат, способствуют приспособлению организма к физическим нагрузкам.

Цель исследования: выявить эффективность влияния различных направлений аэробики на физическое состояние женщин 25-30 лет.

Методика исследования. При проведении исследования применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы; определение уровня физического состояния; педагогическое исследование; математико-статистическая обработка данных.

На время исследования были сформированы опытные группы (экспериментальная (ЭГ (n=12)) и контрольная (КГ (n=12)) и составлены комплексы оздоровительной аэробики различной направленности: силовой (ЭГ); танцевальной (развитие общей выносливости (КГ)).

При нормировании физической нагрузки нами учитывались следующие компоненты: продолжительность выполнения упражнений и интервалов отдыха между упражнениями; характер отдыха; число повторений одного упражнения и серий.

Составленные комплексы упражнений применялись в основной части занятия на протяжении 25-30 минут. В комплексы включались 70% упражнений, направленных на развитие общей выносливости (аэробные), остальные 30% - упражнения на развитие двигательных способностей. Заключительная часть занятия состояла из упражнений на расслабление мышц, на осанку, упражнений на внимание. ЭГ и КГ формировались с учетом уровня физического состояния женщин 25-30 лет. В КГ применялась традиционная методика обучения базовым элементам танцевальной аэробики.

Результаты исследования. Результаты контрольных испытаний позволяют утверждать, что обследуемый контингент женщин 25-30-летнего возраста опытных групп однороден ($p > 0,05$) в представленных показателях физического состояния. Не наблюдалось преимуществ ни одной из групп по показателям физического состояния. Полученное распределение статистических характеристик позволяет делать вывод о нормальном распределении результатов по всем исследуемым показателям физического состояния.

Средние показатели, характеризующие развитие двигательных способностей до проведения основного исследования незначительно отличаются друг от друга в опытных группах, что указывает на равномерное их развитие у женщин данного возраста.

Физическое состояние женщин 25-30-летнего возраста опытных групп претерпело определенные изменения в зависимости от используемых упражнений и методов воздействия в занятиях аэробикой. На протяжении всего исследования, изменения изучаемых показателей у женщин 25-30-летнего возраста экспериментальных групп имели положительную динамику (таблицы 1 и 2).

Таблица 1 – Физическое состояние женщин 25-30 лет занимающихся силовой аэробикой (ЭГ)

Показатель	X±σ (до иссл)		X±σ (после)		t	p
ИГСТ	42,23	2,68	45,57	2,03	-2,43	<0,05
МПК	5,21	0,65	5,92	0,64	-2,76	<0,05
Челночный бег 4x9 м, сек	10,73	1,29	9,47	0,52	2,99	<0,05
Наклон вперед, см	5,75	4,14	8,00	3,74	-1,40	>0,05
Поднимание туловища за 1 минуту, кол-во раз	38,25	4,85	43,83	2,62	-2,51	<0,05

Таблица 2 – Физическое состояние женщин 25-30 лет занимающихся танцевальной аэробикой (КГ)

Показатель	X±σ (до иссл)		X±σ (после)		t	p
ИГСТ	42,15	2,83	43,27	2,27	-1,01	>0,05
МПК	5,12	0,38	5,53	0,82	-1,52	>0,05
Челночный бег 4x9 м, сек	10,26	1,04	10,08	0,87	2,45	<0,05
Наклон вперед, см	7,09	1,87	8,25	2,37	-1,30	>0,05
Поднимание туловища за 1 минуту, кол-во раз	39,18	5,13	46,91	4,55	-1,74	>0,05

Сравнительный анализ показателей физической работоспособности (ИГСТ) и аэробной производительности (МПК) до исследования позволил отметить более высокие их средние значения в КГ (42,15±2,83 и 5,12±0,32 соответственно) и ЭГ (42,22±0,78 и 5,20±0,19 соответственно). После проведенного исследования ситуация существенно изменилась в ЭГ: показатели ИГСТ и МПК (45,57±2,03 и

5,92±0,64 соответственно ($p<0,05$) превышали таковые в КГ (43,27±2,27 и 5,53±0,82 ($p>0,05$)).

Существенные изменения произошли в показателе координационных способностей (челночный бег 4х9 м) в ЭГ, где прирост по сравнению с КГ ($p>0,05$) был достоверно значимым ($p<0,05$).

Существенные изменения произошли в показателе координационных способностей (челночный бег 4х9 м) в ЭГ, где прирост по сравнению с КГ ($p>0,05$) был достоверно значимым ($p<0,05$). По средним показателям к концу эксперимента явно превосходила ЭГ (9,47±0,52 сек).

За время исследования показатель активной гибкости (наклон вперед) не показал достоверно значимого прироста ни в одной из опытных групп ($p>0,05$).

Следует также отметить и то, что в КГ данное среднее значение активной гибкости к концу исследования было значительно выше (8,25±2,37 см ($p>0,05$)). Очень высокая степень прироста за время проведения основного исследования наблюдалась в показателе силовых способностей (поднимание туловища за 1 минуту). Так достоверно значимый прирост отмечался в ЭГ ($p<0,05$).

Таким образом, следует отметить положительное влияние занятий силовой аэробикой на показатели, характеризующие физическое состояние женщин в возрасте 25-30 лет. Наблюдаемые положительные изменения, очевидно, связаны с тем, что женщинам ЭГ были предоставлены упражнения, способствующие более рациональному повышению уровня физического состояния. Рациональное использование и подбор упражнений, используемых на занятиях силовой аэробикой, способствовали более высокому и целенаправленному развитию у женщин двигательных способностей и повышению уровня физического состояния.

Выводы.

1) Проведенный анализ показал, что занятия аэробикой способствуют у занимающихся хорошему самочувствию, отличному настроению и избавлению от лишнего веса, стимулируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем и при желании корректирующие фигуру. Регулярные занятия аэробикой повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций - транспорт кислорода.

2) Выявлена положительная динамика уровня физического состояния женщин 25-30 лет под влиянием оздоровительных занятий аэробикой, которая выражена в достоверном ($p<0,05$) улучшении показателей по сравнению с началом исследования. Полученные результаты иссле-

дования свидетельствуют о том, что наиболее эффективным подходом в повышении уровня физического состояния женщин 25-30 лет является использование занятий силовой аэробикой. Так, у испытуемых ЭГ наблюдаются большие статистически значимые приросты ($p < 0,05$) в тестах по сравнению с КГ.

Практические рекомендации.

1) С целью улучшения показателей физического состояния рекомендуется в процессе общей физической подготовки у женщин 25-30 лет использовать комплексы упражнений оздоровительной аэробики, базирующиеся на нагрузках силового характера, применять данные комплексы в основной части занятия. Рекомендуется следующее соотношение средств аэробики: для нагрузок, направленных на развитие общей выносливости – 70% аэробных упражнений, 30% - развитие двигательных качеств.

2) Физические нагрузки рекомендуется дозировать на основе контроля за ЧСС и внешними признаками утомления. Во время выполнения упражнений не допускать учащения пульса более 160 уд. в минуту. Проводить занятия с интенсивностью нагрузки 50-75% от МПК (60-80% пульсового резерва).

УДК 796.015

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Н.Н. Филиппов

УО «Белорусский государственный технологический университет»
(Республика Беларусь, г. Минск, ул. Свердлова, 13а, e-mail:
root@belstu.by)

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы физической подготовленности студентов технического вуза. В результате тестирования студентов были получены оценки по десятибальной шкале.

Ключевые слова: физическая культура, физическая подготовка, физическая подготовленность.

ANALYSIS OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF TECHNICAL UNIVERSITY MAIN GROUP STUDENTS

N.N. Philippov

EU “Belarusian State Technological University”

(Belarus, Minsk, 220006, 13A Sverdlova st.; e-mail: root@belstu.by)

Annotation. The article describes the issues of physical fitness of students of technical higher educational institutions. As a result of students' testing scores were obtained on a ten-point scale.

Key words: physical culture, physical training, physical preparedness.

Введение. Важнейшим стратегическим достоянием любого государства является здоровье его граждан. Физическая культура в высших учебных заведениях Республики Беларусь проводится на основании статьи 32 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» принятого 4 января 2014 г. №125-3, Инструкции о работе кафедр физического воспитания и спорта высших учебных заведений, утвержденной постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 27.12.2006 №130 и типовой учебной программы для высших учебных заведений, утвержденной Министерством образования Республики Беларусь 14 апреля 2008 года. Согласно нормативно-правовых документов в Республике Беларусь учебные занятия в вузах по дисциплине «Физическая культура» проводятся на первых двух курсах в объеме не менее четырех учебных часов в учебную неделю, на остальных курсах – двух учебных часов и двух факультативных часов в учебную неделю.

Физическая культура в высших учебных заведениях страны в современных социально-экономических условиях направлена на сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи, и привлечение ее к здоровому образу жизни. Одним из обязательных компонентов в управлении физическим состоянием студентов на учебных занятиях по физической культуре является выявление у занимающихся уровня физического развития и физической подготовленности с целью индивидуализации учебного процесса направленного на улучшение определенных функций и систем организма.

Цель исследования – технологическое обоснование годичной динамики физической подготовленности и выявление наиболее эффективных форм организации и проведения учебного процесса со студентами основного отделения в Белорусском государственном технологическом университете.

Методы исследования. В работе использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение нормативно-правовых документов, контрольные испытания, математико-статистические методы анализа и обобщения результатов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Физическая подготовленность студентов является результатом физической подготовки и определяется степенью развития физических качеств. Повышение уровня развития физических качеств одна из основных задач, решаемых в процессе занятий со студентами в вузе. Контрольные испытания студентов основного учебного отделения оценивались по «10» бальной шкале оценок (Типовая учебная програма 2008 г.), по следующим тестам: бег 100 м. (юноши, девушки), бег 1000 м. (юноши), бег 500 м. (девушки), прыжок в длину с места (юноши, девушки), подтягивание на перекладине (юноши), поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки) [1].

Исследования проводились в течение 2013/2014 учебного года профессорско-преподавательским составом кафедры. В исследовании приняли участие студенты БГТУ всех факультетов в количестве 5982 студентов (юношей – 2530, девушек – 3452 человека).

Сравнительный анализ результатов тестирования, представленный в таблице 1, выявил, что у студентов-юношей основного учебного отделения всех факультетов на 2-4 курсах прослеживается динамика физической подготовленности:

Таблица 1 – Сравнительный анализ физической подготовленности студентов-юношей 2-4 курсов основного учебного отделения БГТУ в 2013/2014 учебном году

Тесты	Курсы											
	2 курс, n=1040				3 курс, n=930				4 курс, n=560			
	октябрь		май		октябрь		май		октябрь		май	
	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка
Бег 100 м., с	14,0	5	14,1	4	13,8	6	14,0	5	14,3	3	14,1	4
Бег 1000 м, мин., с	3.59	1	3.43	3	3.58	1	4.45	0	4.16	0	4.08	0
Подтягивание на перекладине, к-во	9,1	4	9,1	4	9,7	4	9,9	4	10,1	5	10,2	5
Прыжок в длину с места, см	225,8	4	234,9	5	230,6	5	233,3	5	227,9	3	231,7	5

- в беге на 100 м (быстрота) – в октябре месяце результаты на втором, третьем и четвертом курсах составили 5; 6 и 3 балла, а в мае – 4; 5 и 4, т.е. прослеживается снижение результатов при сдаче теста у студентов на втором и третьем курсах и повышение на четвертом курсе;

- в беге на 1000 м (скоростная выносливость) – в октябре месяце результаты тестирования на втором, третьем и четвертом курсах составили 1; 1 и 0 баллов, а в мае – 3; 0 и 0 баллов соответственно, т.е. на третьем и четвертом курсах происходит снижение результатов;

- в подтягивании на перекладине (мышечная сила) – в октябре месяце результаты на втором, третьем и четвертом курсах составили 4; 4 и 5 баллов, а в мае составили также 4; 4 и 5 баллов, т.е. остались на одном уровне;

- в прыжках в длину с места (скоростно-силовая способность) – в октябре месяце результаты на втором, третьем и четвертом курсах составили 4; 5 и 3 балла, а в мае – 5, 5 и 5 баллов, т.е. произошло повышение результатов (таблица 1).

Таблица 2 – Сравнительный анализ физической подготовленности студентов-девушек 2-4 курсов основного учебного отделения БГТУ в 2013/2014 учебном году

Тесты	Курсы											
	2 курс, n=1450				3 курс, n=1390				4 курс, n=612			
	октябрь		май		октябрь		май		октябрь		май	
	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка
Бег 100 м., с	17,2	3	17,4	2	17,0	3	17,4	2	17,4	2	17,2	3
Бег 500 м, мин., с	2.09,2	4	2.10,2	3	2.01,7	5	2.07,0	4	2.14,7	3	2.04,0	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине, к-во	47,7	5	49,4	6	49,5	6	49,2	6	54,0	7	53,8	7
Прыжок в длину с места, см	171,4	5	170,3	5	173,3	3	175,0	6	171,8	5	176,2	6

Сравнительный анализ результатов тестирования, представленный в таблице 2 выявил, что у студентов-девушек основного учебного отделения всех факультетов на 2-4 курсах прослеживается, также как и у юношей, динамика физической подготовленности:

- в беге на 100 м (быстрота) – в октябре месяце результаты на втором, третьем и четвертом курсах составили 3, 3 и 2 балла, а в мае – 2, 2 и 3, т.е. прослеживается снижение на 2-м и 3-м курсах и повышение на 4-м курсе;

-в беге на 500 м (скоростная выносливость) – в октябре месяце результаты на втором, третьем и четвертом курсах составили 4, 5 и 3 балла, а в мае – 3, 4 и 5, т.е. прослеживается снижение на 2-м и 3-м курсах и повышение на 4-м курсе;

-в поднимании туловища из положения лежа на спине (мышечная сила) – в октябре месяце результаты на втором, третьем и четвертом курсах составили 5, 6 и 7 балла, а в мае – 6, 6 и 7 т.е. произошло повышение результатов;

-в прыжках в длину с места (скоростно-силовая способность) – в октябре месяце результаты на втором, третьем и четвертом курсах составили 5, 3 и 5 баллов, а в мае – 5, 6 и 6, т.е. повышение на 3-м и 4-м курсах.

Исходя из полученных результатов, можно констатировать, что скоростно-силовые качества у студентов в процессе занятий по физической культуре развивались значительно лучше, чем силы и особенно выносливости.

Заключение. Анализ показателей физической подготовленности студентов вторых-четвертых курсов Белорусского государственного технологического университета выявил следующую закономерность. Показатели физической подготовленности студентов улучшаются к концу второго курса (четвертому семестру), а к концу четвертого курса (восьмому семестру) снижаются, и особенно у юношей в тесте, характеризующим общую выносливость. В процессе учебы в вузе прослеживается общая тенденция ухудшения показателей физической подготовленности студентов. Тестирование также показало, что различные формы организации физического воспитания, применяемые для развития физических качеств, в полной мере, не дают желаемого результата и требуется дальнейший поиск путей совершенствования учебного процесса по физической культуре в период обучения в вузе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура. Типовая учебная программа для высших учебных заведений. Под ред. В. А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.

УДК 796.012.1:796.323.2]-057.875(476.6)

**РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ
ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ В ГРОДНЕНСКОМ
ГОСУДАРСТВЕННОМ МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ**

А.Н. Хоняков , Т.В. Хонякова, Н.А. Кандараква

УО «Гродненский государственный медицинский университет» (Республика Беларусь, г. Гродно, ул. Виленская,19, e-mail: honiakov@mai.ru)

Аннотация. В статье представлены основные аспекты развития двигательных способностей студентов занимающихся баскетболом в гродненском государственном медицинском университете

Ключевые слова: баскетбол, студенты, ГрГМУ, баскетболисты, физическая подготовка, тренировка.

**THE DEVELOPMENT OF THE MOTOR ABILITIES OF THE
STUDENTS INVOLVED IN THE BASKETBALL GRAND STATE
UNIVERSITY MEDICINES**

A.N. Khonyakov, T.V. Khonyakova, N.A. Kandarakova

UO "estimates state medical University" (Republic of Belarus, Grodno, WINS str., 19, e-mail: honiakov@mai.ru)

Annotation. The article presents the main aspects of the development of the motor abilities of students engaged in basketball in the Grand state medicines University Keywords: basketball, students, Grsmu, basketball, physical training, coaches.

Key words: basketball, students, GrGMU, basketball players, physical training, training.

Одной из самых актуальных проблем среди молодежи является сохранения здоровья и работоспособности. Внимание следует уделить студентам, так как именно в этом возрастном периоде есть необходимость и возможность формирование здорового организма. Физическая культура в ВУЗе напрямую связана с физическим и психологическим здоровьем студентов. Студентам Гродненского государственного медицинского университета (ГрГМУ) необходима физическая активность, так как постоянные умственные нагрузки, многочасовая подготовка к учебе, все это приводит к психо-эмоциональной неустойчивости, что в дальнейшем негативно сказывается на учебе. Одним из способов восстановления организма является физические упражнения и занятия различными видами спорта. Одной из самых популярных

спортивных игр, среди студентов, является баскетбол. Эта игра изначально была задумана Д. Нейсмитом как средство физического воспитания у студентов в Соединенных Штатах Америки [1]. В ГрГМУ баскетбол является не только увлекательной игрой, включенной в учебную программу университета, но и эффективным средством физического воспитания. Баскетбол, как особо подвижная игра с максимальным уровнем физической нагрузки, решает задачи по укреплению здоровья студентов, развитию ловкости, выносливости, координации, скорости и быстроты мышления, реакции [2]. Обучение игре в баскетбол начинается с развития владения мячом. Специально подобранные и максимально приближенные к игровым действиям упражнения, которые выполняются индивидуально или в группах позволяют выработать основу владения мячом, ориентирование в пространстве, быстроты реакций, а так же перестроение двигательных действий при резком изменении игровой ситуации [4]. Развитие специальных упражнений в баскетболе не возможны без базовой физической подготовки.

Физическая подготовка является важнейшим разделам тренировки, которая разделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка решает задачи разностороннего физического развития баскетболиста, укрепление его здоровья, общего подъема функциональных возможностей, расширение объема двигательных навыков, увеличения силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости [3] .

Физические упражнения студентов баскетболистов в ГрГМУ разделяются на следующие группы:

1. упражнения для развития силы мышц;
2. упражнения для развития быстроты;
3. упражнения для развития выносливости;
4. упражнения для развития ловкости;
5. упражнения для гибкости.

Упражнения для развития силы мышц (статические, динамические). Использование статических упражнений должно быть ограничено 15-20% от общего объема на силу и должны сочетаться с упражнениями расслабление. Прибегнув к статическим упражнениям, студенты экономят время и энергию – поскольку разовое напряжение мышц продолжается не более 10 секунд [5].

Динамические упражнения баскетболисты ГрГМУ выполняют на тренажерах, со снарядами, с утяжелёнными поясами, насколько позволяет вес отягощения или сопротивления в быстром темпе.

Упражнения для развития быстроты. Студенты ГрГМУ используют повторные упражнения с плавным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движений, доводя до максимальных. Огромное зна-

чение для максимальной быстроты имеет соревновательный метод. В ГрГМУ проводят соревнования, среди факультетов, учебных групп на кубок памяти Р.Г. Лозовского, в которых принимает участие 30 команд.

Упражнения для развития выносливости. Средствами для развития выносливости у баскетболистов ГрГМУ являются циклические упражнения умеренной и большой интенсивности с постепенным увеличением нагрузок и использованием равномерного и интервального метода. Работа большой продолжительности не должна носить однообразного и монотонного характера. Поэтому в конце тренировки используются различные подвижные и игровые виды спорта.

Упражнения для развития ловкости. В ГрГМУ используют следующие виды ловкости: общая и специальная. Общая ловкость развивается с помощью спортивных игр, акробатики и гимнастики. При развитии специальной ловкости баскетболисты ГрГМУ используют, жонглирование мячами, различные прыжки, владение мячом, разновидности ведения, ловли и передачи мяча в воздухе. Прыжковая ловкость так же используется, при игре в защите, при добивании и подбору мяча. Во избежание травматизма студенты применяют кувырки при падении – это и есть акробатическая ловкость.

Упражнения для гибкости – это упражнения (разминочные) на растягивания до первого болевого ощущения.

Таким образом, совокупность всех упражнений применяемых на занятиях, тренировках по баскетболу, безусловно, развивает двигательные способности студентов, благотворно влияет на восстановление организма, что, в свою очередь, положительно сказывается на учёбе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баскетбол. Учебник для физ. ин-тов. Изд. 1-е, пераб. Под ред. Н.В. Семашко. «Физкультура и спорт», 1967.
2. Баскетбол. Учебник для физ. ин-тов. Изд. 2-е, пераб. Под ред. Н.В. Семашко. «Физкультура и спорт», 1976.
3. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры./- М.: [Б. и.], 1997. – 476с.
4. Баскетбол: учеб. программа факультатив. занятий для V-XI кл. общеобраз. учрежд. рус. и бел. яз. обучения / В. П. Навойчик. – Гродно : ГрГУ, 2017. – 27 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для физ. ин-тов.- М.: Физкультура и спорт, 1991.

УДК 378.663.147.091.3:796.332(476)

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ В УСЛОВИЯХ НЕПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВУЗА.

Ю.В. Чекан, А.М. Летяго, П.И. Саросек

УО «Гродненский государственный аграрный университет»
г. Гродно, Республика Беларусь, ул. Терешковой, 28, e-mail:
ggau@ggau.by)

Аннотация: Статья раскрывает планирование и моделирование тренировочного процесса в непрофильных вузах.

Ключевые слова: планирование, время, упражнения, игроки, правила, моделирование.

PLANNING TRAINING SESSIONS ON MINI-FOOTBALL IN TERMS OF NON-PROFESSIONAL UNIVERSITY.

V. Chekan, A.M., Litago, P.I. Sarosiek

UO "Grodno state agrarian University" Grodno, Republic of Belarus, Tereshkova str., 28, e-mail: ggau@ggau.by)

Summary: The article reveals the planning and modeling of the training process in non-core universities.

Key words: planning, time, exercises, players, rules, modeling.

Планирование, согласно определению Франсиско Сейрулло, это сочетание описания, организации и составления каждого тренировочного компонента на определенном этапе карьеры атлета, а также механизмов контроля, благодаря которым эти компоненты модифицируются для создания специфического тренировочного процесса. Его главной целью является обеспечение участников процесса средствами достижения желаемых турнирных результатов.

Как отмечает Сейрулло, планирование в спорте ориентируется не только на достижение пика формы и сохранение этого уровня, но также на влияние на игрока с целью его прогресса в рамках команды. При правильном планировании достижение командой пика формы приведет к улучшению соревновательных показателей.

Планирование должно не столько зависеть от субъективной точки зрения тренера, сколько ставить во главу угла оптимизацию игры команды, где совершенствование игроков важнее тренерского видения соревновательного процесса (от тренировки к тренировке, от матча к матчу)[1].

Принципиальная разница между планированием в индивидуальных и командных видах спорта, таких как футбол, состоит в том, что в первом случае атлеты участвуют в меньшем количестве соревнований – обычно от 10 до 30 в год. Тогда как в футболе игроки за сезон проводят от 40 до 60 матчей. Кроме этого в командных видах спорта игры более-менее равномерно распределены на протяжении всего года. Поэтому классические модели планирования, такие как модель периодизации Матвеева, пиковый цикл Верхошанского, меняющаяся акцентация содержания и средств по схеме Лейбара и Нойхофа, высокая концентрация специализированных нагрузок по Бондарчуку, не совсем подходят футболу. Применяя эти методики в футболе, тренеры могут наблюдать явные спады формы на протяжении сезона. В связи с этим появляется необходимость составления такого плана, который бы учитывал особенности футбола. (Seirul-lo Vargas F., 1998). Переменные факторы при планировании упражнений

При планировании упражнений мы можем использовать разные средства или переменные факторы, чтобы модифицировать игровые условия и влиять на процесс принятия решений игроками. Это делается для того, чтобы в рамках упражнения сосредоточиться на развитии конкретных навыков и достижении поставленной учебно-тренировочной задачи[2].

Пространство

Разные игровые зоны: 40 на 20 м – футбольная площадка. / 28 на 20 м – длина баскетбольной площадки, ширина футбольной площадки. / 28 на 16 м – баскетбольная площадка. / 20 на 20 м – половина футбольной площадки. / 18 на 9 м – волейбольная площадка. / Небольшие площадки – 5 на 5 м, 6 на 6 м, 10 на 10 м. Круговые упражнения на игру в пас и контроль мяча. **Ограниченные игровые зоны:** Нельзя входить. / Можно входить только нейтральным. / Ограниченное число атакующих или защищающихся в отдельных зонах площадки. / Ограниченное время игры в отдельных зонах. / Можно бить по воротам только из определенных зон. **Зоны с ограничениями:** Сколько угодно касаний на чужой половине, только два касания на своей. / Игроки, получившие мяч в зоне, должны пробить. / Минимальное число пасов перед пересечением центральной линии. / Игра в одно касание в определенной зоне. / Правая часть площадки – удар правой ногой; левая часть – удар левой ногой. **Создание численного преимущества:** Определенное число игроков в каждой зоне. / Создавать численное преимущество в конкретных зонах: пасующий может войти в зону, любой игрок мо-

жет войти в зону. / Столб может войти в зону после паса. / Можно войти в зону посредством дриблинга.

Время

Ограничение времени действия: Владение мячом определенное время. / Игра с промежутками: держать мяч 10 секунд, выйти на чужую половину за пять секунд, нанести удар за 10 секунд. / Периоды игры в численном большинстве или меньшинстве. / Создание дисбалансов через определенные промежутки: каждые 20 секунд один игрок уходит, а второй выходит; сначала в одной команде, затем в другой и т.п. **Изменения периодов игры:** Мини-игры. / Мини-игры с определенными промежутками, когда одна из команд действует в большинстве или меньшинстве. **Наказание или поощрение за продолжительность действия:** Надо ударить по воротам за определенное время или придется отдать мяч. / Сколько угодно касаний после 20 секунд владения мячом, до этого - только два касания. / Если выходишь на чужую половину поля за пять секунд, соперники не могут защищаться. **Моделирование игры:** Игра с ограничением времени на удары, которая моделирует реальные игровые ситуации или результаты.

Ворота

Количество ворот: Игры на четверо ворот (по двое на команду). / Игры с разным количеством ворот; ворота, в которые забит гол, убираются с площадки. / Игра, в которой ворот на одну единицу больше, чем голкиперов. / Лишь одни ворота на две команды, которые переключаются с обороны на атаку. **Размер ворот:** Увеличенные ворота. / Маленькие ворота без голкиперов. / Игры с нормальными воротами и маленькими воротами на боковых линиях. **Позиция ворот и удары:** Команды могут атаковать любые из двух ворот после выполнения определенной задачи или условия: переход через центральную линию или выполнение пяти пасов за пять секунд после овладения мячом и т.п. / Ворота находятся на баскетбольной лицевой линии и развернуты задом наперед. / Ворота находятся на баскетбольной лицевой линии и без сеток, что позволяет забивать с любой стороны. / Несколько пар ворот расположено ассиметрично на площадке. / Ворота расположены стандартно. После забитого гола в одни ворота команда может развернуть направление игры и атаковать другие ворота. **Без ворот:** Голы или очки могут быть заработаны разными способами: при пересечении лицевой

вой линии с мячом в ногах; при входе в штрафную площадь с мячом в ногах; при входе и выходе из центрального круга с мячом в ногах и т.п.

Правила

Нестандартная система подсчета голов: Забитый нерабочей ногой гол считается за два. / Забитый первым касанием гол считается за два. / Пропустившая гол команда лишается одного игрока (на определенное время) / Забитый со «стандарта» гол считается за два. / Право на пенальти или 10-метровый удар после забитого гола. / Забитый после передачи на дальнюю штангу гол считается за два. **Специальные правила для поощрения за хорошую игру и наказания за плохую:** Правило возвращения мяча на свою половину поля. / Удары по обоим воротам после определенного числа пасов или времени владения мячом. / Изменения в правилах замен (игроки могут выходить и уходить в любом месте; игрок может выйти на пять секунд раньше, чем уйдет его партнер; увеличивается зона для замен, чтобы игроки могли застать соперников врасплох и создать численное преимущество в атаке). / Пробившая по воротам команда получает право на угловой. / Игра всегда возобновляется ударом с лицевой линии. / Обязательное число пасов перед ударом, или ограниченное число передач перед ударом. / Ограниченное число касаний мяча игроком перед ударом: разрешено одно или два касания перед ударом. **Особые условия арбитража или правила в игре:** Одна команда начинает с пятью фоллами. / Арбитр не свистит для каждого аута, позволяя командам продолжать игру.

Технические вариации

Разные мячи: Используйте мячи разных размеров и форм, или те, у которых непривычный отскок: теннисные, мячи для тренировки реакции, регбийные, футбольные и т.п. / Играйте с разным числом мячей (например, двумя). / Играйте двумя мячами для ударов и одним для владения (только владеющая мячом команда может пробить по воротам одним из двух мячей). / Играйте тремя мячами (один на площадке, а двумя другими владеют по одному игроку из каждой команды, которые не могут принимать участие в игре). / Трюки с разными мячами (повышающейся сложности). / Жонглирование мячом, теннисные мячи (вратарь). **Число касаний или передач:** Игра в два касания, без ограничения касаний, в одно касание и т.п. / Полтора касания: одно или два касания – если получаешь мяч от игрока, который сделал два касания, то можешь сделать только одно, а если получаешь мяч от игрока, кото-

рый сделал одно касание, то можешь сделать два. / Команды могут перейти на чужую половину поля только посредством паса низом. / Определенное число касаний или пасов перед ударом. **Число касаний и контроль мяча:** Ограниченное число касаний с одним в запасе - для удара. / Разрешено исключительно два касания, а не одно. / Разрешено два касания при использовании обеих ног. / Мяч после паса верхом не должен отскочить от площадки. / Мяч после паса верхом должен отскочить от площадки. **Зона контакта с мячом:** Поощрение за контроль мяча подошвой. / Определение части стопы для контроля мяча / Определение части стопы для удара (например, носок, подъем, боковая часть стопы и т.д.).

Тактические вариации

Разное число игроков: Равные составы, численное большинство и меньшинство, в особых зонах и на определенные периоды времени. / Определенным игрокам или позициям разрешено двигаться/не разрешено двигаться. / Множество игроков на маленьком участке. / Мало игроков на большом участке площадки. / Тренировка технико-тактических групповых действий. / Потерявший мяч игрок должен пробежать к чужим воротам и дотронуться до штанги или заместиться на лицевой линии соперников. **Особые роли и условия вариации ролей:** Использование нейтральных в атаке: без ограничений, с ограничением количества касаний, можно только бить, можно только пасовать и т.п. / Использование нейтральных в обороне: в упражнениях на владение мячом, в размеченных зонах во время игры (например: нейтральный защитник в центральном круге). / Особые условия активности игры в обороне: активно, полуактивно, пассивно, ограничения для игроков по бегу или игре на базовых позициях / Вратарь не может выйти из штрафной площади. **Условия индивидуальной или групповой тактики:** Введение ограничений на тип обороны или разрешенной схемы защиты. / Голы можно забивать только после обыгрыша со столбом. Голы можно забивать только после «стеночки», после параллельного забегания (когда столб смещается от ворот на фланг, а его партнер врывается в свободную зону на другом фланге) или после диагональной передачи. / Голы можно забивать только из пределов штрафной. / Голы можно забивать только из-за пределов штрафной./ Все игроки должны коснуться мяча перед ударом по воротам. / Ложный маневр перед каждым приемом мяча. **Условия или ограничения для принятия решений:** Например, сокращение возможностей для передач:

нельзя делать пас назад игроку, от которого получил передачу; в командах игроки носят разные манишки[3].

Факторы реализации (или организационные факторы) должны учитываться при выборе видов работы для групповых и индивидуальных упражнений на тренировке:

Тип упражнения: с упором на физическую, техническую или тактическую подготовку, комплексное, когнитивное, реальная игра, упрощенное, модифицированное, кондициональное (с заданными условиями) и т.п.

Содержание и инструкции тренера.

Необходимое оснащение и ресурсы.

Интенсивность и объем нагрузки.

Время двигательной вовлеченности в рамках упражнения.

Время на восстановление – в ходе самих упражнений и между ними.

Число игроков, участвующих в упражнении.

Место для игры или выполнения упражнения.

Оценивание исполнения или результатов.

Уровень конкуренции или сопротивления в упражнении: без соперника, пассивное сопротивление, активное сопротивление, сопротивление с определенными условиями и т.п.

В других разделах этого руководства мы обсудили необходимость основывать учебно-тренировочный процесс на реальной игре. Другими словами, использовать анализ игры и игровых процессов как инструмент поиска лучших методов тренировки. Теперь посмотрим, как применять когнитивную модель в планировании упражнений и видов работы.

Наша когнитивная модель тренировки базируется на активных методах обучения (управляемые открытия и решение проблем) и применяет принципы индивидуального/программного обучения (директивные методы) лишь в отдельных случаях – преимущественно на начальном этапе подготовки игроков или в качестве инструмента коррективы.

Предлагая вам именно эти методы обучения, мы хотим добиться, чтобы **в ваших тренировках акцент был на процессах оценки ситуации, мышления и принятия решений игроков**, при должном внимании к качеству исполнения. При этом игроки должны получить возможность быть креативными. Попросту говоря, цель этой методики заключается в адаптации к внутренней логике футзала в рамках поиска наиболее эффективных способов ведения игры. Нельзя отделять реализацию функциональных компонентов и главные аспекты игры от про-

цессов восприятия и принятия решений, которые играют ключевую роль в нашем виде спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол. Методическое пособие.-Липецк:ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004. – 496с.
2. Губа В.П. Теория и методика футбола (футзала) учебник/В.П. Губа. – М.: Спорт, 2016.- 200с: ил.
3. Мини-футбол (футзал) [Текст]: учебник/Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев, В.П. Губа. – М. :Советский спорт,2012.-554с.: ил.

УДК 378.663.091.147:796.332

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ДЛЯ ФУТБОЛИСТОВ

Ю.В.Чекан¹, Н.Г. Мартыанов², Ю.А. Григорьев²

¹ УО «Гродненский государственный аграрный университет» г. Гродно, Республика Беларусь, ул. Терешковой,28, e-mail: ggau@ggau.by

² УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скарины» г. Гомель, Республика Беларусь, ул. Советская, 104, e-mail: sportdischair@gsu.by

Аннотация: В статье раскрываются основные особенности проведения подготовительного периода тренировки футболистов.

Ключевые слова: подготовительный период, контроль, тренировка, нагрузка, упражнения.

THE METHODOLOGICAL PECULIARITIES OF CONDUCTING POLY PERIOD FOR FOOTBALL

Yu.V. Chekan¹, N.G. Martyanov², Yu.A. Grigoryev²

¹ UO "evaluation agar state University" Grodno, Republic of Belarus, ul. Ф,28, e-mail: ggau@ggau.by

² UO " Geli state University. F. Scares", Gel, Republic of Belarus, ul. Ф, 104, e-mail: sportdischair@gsu.by

Summary: The article reveals the main features of the preparatory period for the training of football players.

Key words: preparatory period, control, training, load, exercises.

Сложность подготовительного периода в футболе заключается в его длительности (2,5-3 месяца), материальных и климатических усло-

виях и, конечно же, в многообразии задач, связанных с восстановлением, как физических качеств, так и технико-тактических навыков, а также в селекции и постановке командной игры. Подготовительный период состоит из: общеподготовительного, специально-подготовительного и предсоревновательного этапов. Данный этап подготовки требует конкретных методов, средств и постоянного комплексного контроля, позволяющего индивидуализировать процесс. Первостепенной задачей, влияющей на качество реализации, является формирование морально-волевого настроения на выполнение большого объема работы, на создание рабочей атмосферы, единства в достижении поставленной цели. Это во многом зависит от способностей тренера, от его игровой идеи, которая должна не только увлекать, но иметь силу действия [2].

Приступая к работе, надо думать не только о предстоящих нагрузках, но и помнить о восстановительных мероприятиях, о медико-биологическом обеспечении, ведь тренировочный процесс – это работа и восстановление.

Подготовительный период – это единство и противоречие объема и интенсивности, соотношение **специфических** и **неспецифических** средств, их всесторонности, рациональности, оптимальности на каждом этапе подготовки. Они должны соответствовать закономерностям развития тренированности футболистов. Подготовку целесообразно начинать с втягивающего микроцикла (10-12 дней), содержание которого зависит от того, в каком состоянии вернулись из отпуска игроки. Форма динамики нагрузки должна быть волнообразной. Невозможно бесконечно увеличивать объем или интенсивность нагрузки – только в обоснованном чередовании (от большой до умеренной интенсивности) можно достичь высокого уровня работоспособности. Начинать надо с постепенного увеличения ее до допустимого предела, а затем – так же постепенно уменьшать. Это касается микроциклов и образно напоминает тренировочную сессию, где мы сначала разминаемся перед основной работой, а затем восстанавливаемся. Такой принцип подготовки подразумевает разделение 14-16-дневного микроцикла на развивающую и совершенствующую недели на сборах, а также разгрузочную неделю. Это в конечном счете скажется на содержании общеподготовительного периода [1].

Задачи общеподготовительного этапа:

- восстановление и повышение общего уровня функциональных возможностей организма.
- восстановление и повышение двигательных навыков и умений (наибольшее время отводится упражнениям на выносливость).

– развитие скоростно-силовых качеств, координации движений (в качестве неспецифических средств – кроссы, аэробика, прыжковые упражнения и занятия в тренажерном зале над скоростно-силовыми качествами по круговому методу; в качестве специфических – отработка технических действий с мячом в передачах, ударах, ведении, обводке и отборе).

– технико-тактические упражнения проводятся индивидуально и в групповых действиях, сложность которых постепенно возрастает.

Примерное соотношение тренировочных средств соответствует следующей формуле: 60% – неспецифические, 40% – специфические.

Комплексный контроль над состоянием футболистов включает:

1. Диспансерное обследование до начала занятий.
2. Педагогические тестирования до и после этапа подготовки.
3. Индивидуальный врачебно-педагогический контроль (оценка пениосимой нагрузки)[1].

На основании данных медицинского и педагогического тестирования определяются группы игроков с недостаточным уровнем скоростно-силовых качеств и общей выносливости, что позволит индивидуализировать тренировочный процесс. Тренировочный цикл состоит из шести тренировочных рабочих дней и одного выходного дня. Объем нагрузок в упражнениях, приводящих к общему повышению работоспособности, моделирует соревновательную деятельность.

Специально-подготовительный этап.

Тренировки специально-подготовительного этапа проводятся в условиях футбольного поля и направлены на развитие специальной работоспособности.

Задачи данного этапа:

1. Дальнейшее повышение уровня физических возможностей игроков.
2. Совершенствование техники владения мячом в условиях, максимально приближенных к игровым.
3. Разучивание новых вариантов индивидуальных, групповых, командных тактических взаимодействиях.
4. Определение группы игроков основного состава.

Содержание тренировки направлено на развитие специальной тренированности, где соотношение средств подготовки приходится: 70% – на специфические, 30% – на неспецифические. Динамика нагрузки характеризуется увеличением объема упражнений технико-тактического характера, интенсивность которых близка к максимальной. Упражнения проходят в единоборствах, преодолении численного превосходства в обороне и создании численного превосходства на определенных

участках поля, быстрое переключение от обороны в атаку с ограниченным числом касаний и неограниченным числом атакующих. В командных действиях отрабатываются основные схемы ведения игры в зависимости от соперника, климатических условий и состояния игроков.

Эффективность тренировочных занятий, повышающих специальную работоспособность, зависит от конкретных режимов работы и средств, учитывающих:

- интенсивность,
- продолжительность,
- количество повторений,
- режимы чередования работы и отдыха,
- структуры упражнений,
- сочетания ТТД (технико-тактических действий) со структурой упражнения.

Такая целенаправленность тренировки повышает уровень адаптации организма, позволяя переходить из исходного состояния в тренируемое. Товарищеские матчи органически вписываются в подготовку и рассматриваются как большая нагрузка.

Комплексный контроль включает:

- Педагогические тестирования физической подготовленности.
- Подсчет соревновательной деятельности в матчах.
- Врачебно-педагогические наблюдения после тренировочных и соревновательных нагрузок в течение всего этапа.

Корректировка индивидуальной подготовки проводится в процессе командных упражнений и индивидуальных утренних занятий или вечерних занятий в тренажерном зале на совершенствование скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости. Оптимальным тренировочным циклом является микроцикл с шестью рабочими днями и одним выходным.

Предсоревновательный этап.

Принципы подготовки учебно-тренировочного процесса строятся с учетом календаря соревнований, в связи с чем тренировочные и соревновательные нагрузки будут распределяться как на первых микроциклах соревновательного цикла.

Основные задачи:

1. Определение основного состава.
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
4. Совершенствование структуры командных действий, а также умений перестроиться по ходу матча на другую систему ведения игры в зависимости от результата.

Учебно-тренировочная работа по физической подготовке проводится в групповых и индивидуальных занятиях. Совершенствования командных действий целесообразны в краткосрочных турнирах, где есть возможность закрепить наигранные на тренировках связи, а также поэкспериментировать по ходу матчей. В практических занятиях необходима максимальная приближенность к игровой напряженности, на максимальных скоростях, в условиях дефицита пространства и времени. Общее соотношение тренировочных средств соответствует следующей формуле: 70% – специфические, 30% – неспецифические. Тренировочные циклы соответствуют межигровым – от 3-4-х до 6-дневных.

Комплексный контроль на этом этапе включает:

– врачебно-педагогическую оценку состояния игроков и оценку технико-тактических действий, объема скоростных действий [3].

В заключение, хочется сказать следующее: несмотря на теоретически обоснованный и практически подтвержденный период подготовки игроков и команды к сезону, это процесс творческий, и на каждом отдельном этапе требует неординарных решений в управлении командой, тренировочным процессом, постановке игры и создании микроклимата.

ЛИТЕРАТУРА

1. Качаний Л., Горский Л. Тренировка футболистов. -Издательство: Физкультура и спорт, Перевод со словацкого. Год: 1984 г. 174 с.
2. Подготовка футболистов. Теория и практика [Текст]/Г.В. Монаков.-2-е изд., стереотип.-М.:Советский спорт, 2007.-288с.: ил.-1000 экз.
3. Футбол. Учебник для физ.ин-тов.-Подред. Казакова П.Н. М., «Физкультура и спорт», 1978.

УДК 378.663.091.147:796.332

МОДЕЛИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПО ФУТБОЛУ ВУЗОВ

Ю.В. Чекан¹, Н.С. Мартьянов², С.Н. Кулешов²

¹ УО «Гродненский государственный аграрный университет» г. Гродно, Республика Беларусь, ул. Терешковой, 28, e-mail: ggau@ggau.by

² УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скарины» г. Гомель, Республика Беларусь, ул. Советская, 104, e-mail: sportdischair@gsu.by

Аннотация: В статье изложены основные принципы моделирования учебно-тренировочного процесса футболистов.

Ключевые слова: моделирование, упражнения, подготовка, футболисты, тренировка.

MODELING THE TRAINING PROCESS IN GROUPS OF SPORTS PERFECTION FOOTBALL UNIVERSITIES

Y.V.Chekan¹, S. N. Martyanov, S.N. Kuleshov²

¹ UO "Grodno state agrarian University" Grodno, Republic of Belarus, Tereshkova str., 28, e-mail: ggau@ggau.by

² UO " Gomel state University. F. Skariny " Gomel, Republic of Belarus, Sovetskaya str., 104, e-mail: sportdischair@gsu.by

Summary: The article outlines the basic principles of modeling the training process of football players.

Key words: modeling, exercises, training, football players, training.

Все комбинации, все тактические действия разрабатываются тренерами и отрабатываются футболистами на тренировках.

Термин «моделирование» сформулирован великими специалистами Валерием Лобановским и Анатолием Зеленцовым еще в середине 1980-х годов. В эти же годы такой вариант широко использовался в тренировочной работе киевского «Динамо» и сборной СССР, в которой был представлен практически весь основной состав украинской команды. Именно, тогда появились такие термины, как «аритмия», предполагающая преднамеренное использование прессинга, то есть одного из вариантов коллективного отбора, как интенсивного участка игры и малоинтенсивного участка для восстановления организма перед следующей мощной работой на поле. Эти три компонента неотделимы друг от друга, и их правильное использование только обогащает футбол.

Моделирование — это изобретение упражнений тактического характера, позволяющих достичь взаимопонимания в действиях игроков команды, приобрести определенный рисунок, который в какой-то момент превращается в стиль команды.

При разработке упражнений необходимо учитывать многие факторы — квалификацию игроков команды, уровень мастерства отдельных игроков, их функциональное состояние и другие специфические особенности коллектива. Важнейшим фактором, позволяющим успешно работать в этом направлении, является умение тренера анализировать,

выявлять, определять те тактические действия в игре команды и отдельных игроков, которые требуют коррекции для достижения результата.

Так как же перейти от традиционных тренировок, традиционных избитых упражнений с тренерскими комментариями, поправками, указаниями в ходе выполнения заданий, часто даже без остановок в процессе неправильного их выполнения, к системе, которая несет в первую очередь смысловой характер?

Упражнения разрабатываются на основе анализа и просмотра собственных тренировок и календарных встреч, матчей с участием соперников, игр ведущих команд мира. При этом акцентируется внимание на конкретных позитивных, грамотных действиях футболистов при организации ими атак и обороны. Изобретенные упражнения могут быть смоделированы для групп игроков от двух до одиннадцати человек и доводятся до автоматизма. Перед началом тренировочного занятия для объяснения целесообразно использовать макет футбольного поля. Упражнения в малых группах с преодолением обороны соперника и взятием ворот носят аэробный характер и требуют проявления скоростных качеств.

Так, как многие изучаемые упражнения носят чисто тактический характер и выполняются большой группой игроков в основном в статической форме, то и рассматриваются они как упражнения восстановительного характера. А потому используются в середине тренировки между интенсивными игровыми упражнениями аэробно-анаэробной (смешанной) направленности и обязательно перед нагрузками анаэробной гликолитической направленности (скоростная выносливость) для более эффективного усвоения тактических взаимодействий при еще неутомленном состоянии организма футболистов.

Существуют также смоделированные упражнения, в которых решается несколько задач. Это тактические и функциональные подготовки, где в основном используются упражнения гликолитической направленности (скоростная выносливость) с длительностью от 60 до 120 сек., в зависимости от общего функционального состояния команды на данном этапе. При организации упражнения и расстановке игроков необходимо учитывать игровое амплуа участвующих в задании футболистов. Дозировка упражнений тактического характера может быть различной, в зависимости от основной направленности тренировочного занятия и длительности микроцикла.

Во время упражнений с участием игроков только средней и передней линий футболисты задней линии занимаются по другой программе, со специфическими упражнениями для защитников. Трансформация с

элементами моделирования игровых ситуаций зависит от квалификации тренера и его представления игры в футбол в целом. Разработанные модельные упражнения необходимо заучивать и доводить до автоматизма в предсезонной подготовке и обязательно закреплять в ходе сезона, вставляя их в тренировочные программы межигровых циклов.

Мы, часто слышим, что команда не двигается, не играет, у футболистов не хватает физических кондиций и тому подобное, но не подозреваем того, что игроки не могут реализовать свой функциональный потенциал именно из-за неслаженности в тактических действиях. Это и есть, то самое взаимопонимание на поле, которое закладывается, тренируется, отрабатывается и закрепляется благодаря моделированию тренировочного процесса.

ЛИТЕРАТУРА

4. Качанин Л., Горский Л. Тренировка футболистов. - Издательство: Физкультура и спорт, Перевод со словацкого. Год: 1984 г. 174 с.
5. Тактика и стратегия в футболе/Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Ткачук В.Г., Кондратьев А.И. К.:Здоровья, 1989.-192с.
6. Футбол. Учебник для физ.ин-тов.-Подред. Казакова П.Н. М., «Физкультура и спорт», 1978.

УДК 378.663.147.091.3:796(476.6)

АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК 17-18 ЛЕТ ПЕРВОГО КУРСА ГРОДНЕНСКОГО АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА

Ю.В. Чекан, С.Н. Матусевич, Я.И. Савуль

УО «Гродненский государственный аграрный университет»
г. Гродно, Республика Беларусь, ул. Терешковой, 28, e-mail:
ggau@ggau.by)

Аннотация: Статья раскрывает проведение анализ уровня физической подготовленности девушек первого курса ГГАУ с использованием методов анализа научно-исследовательской литературы, педагогического тестирования и математической статистики.

Ключевые слова: исследования, анализ, физическая подготовленность, уровень, тестирование, комплекс.

**ANALYSIS OF LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF GIRLS AGED
17-18 FIRST YEAR OF THE GRODNO AGRARIAN UNIVERSITY
Y.V. Chekan, S.N., Matusevich, Y.I. Savel**

UO "Grodno state agrarian University" Grodno, Republic of Belarus, Tereshkova str., 28, e-mail: ggau@ggau.by)

Summary: The article reveals the analysis of the level of physical preparedness of the first year girls of the State Medical University of Gagauzia using the methods of analysis of scientific literature, pedagogical testing and mathematical statistics.

Key words: research, analysis, physical readiness, level, testing, complex.

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 [3].

В соответствии со статьей 29 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 года "О физической культуре и спорте", в целях дальнейшего совершенствования массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 2 июля 2014 г. № 16 утверждено Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь (далее – Комплекс).

Целью Комплекса является развитие физической культуры и спорта, оздоровление и физическое воспитание населения, формирование здорового образа жизни.

Реализация Комплекса позволит сформировать научно обоснованные программы и режимы двигательной активности для различных категорий населения, социальные нормы и нормативы обеспечения населения Республики Беларусь физкультурно-спортивными сооружениями, нормативы физической подготовленности граждан [1].

В условиях «Гродненского государственного аграрного университета» в 2017 году был введен Комплекс. Студенты 1-3 курсов, сдавали контрольные нормативы в соответствии с Комплексом.

Для оценки эффективности средств и методов используемых на занятиях по физической культуре и их соответствия уровню физической подготовленности заложенной в Комплексе, в 2017 году проводилось исследование. Целью которого было определить уровень физической подготовленности девушек 17-18 лет первых курсов ГГАУ.

Методы и организация исследования. В исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование и методы математической статистики.

Педагогическое тестирование представляло собой комплекс мероприятий, включающих выполнение контрольных упражнений с целью определения уровня физической подготовленности (в соответствии с Комплексом) [2, 4]:

- прыжок в длину с места, см;
- наклон вперед из положения сидя на полу, см;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз;
- поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз;
- челночный бег 4x9 м, с;
- бег на 30 м с высокого старта, с;
- бег на 1500 м, мин, с.

Обработка полученных результатов осуществлялась по общепринятым методикам [5].

В рамках данного исследования, было протестировано 88 девушек (17-18 лет), которые являлись студентками первых курсов ГГАУ и по состоянию здоровья были отнесены к основной либо подготовительной группе. В конце учебного года по результатам показанным в семи тестовых нормативов определили уровень общей физической подготовленности (УОФП). В соответствии с уровнями физической подготовленности каждый результат тестирования оценивался как "5-й высокий", "4-й выше среднего", "3-й средний", "2-й ниже среднего", "низкий".

Результаты исследования. Общий уровень физической подготовленности девушек 17-18 лет первого курса ГГАУ соответствует 2-му уровню (ниже среднего) физической подготовленности данной возрастной категории со средней отметкой 4,8 балла.

Самый низкий результат был показан в контрольном нормативе бег на 1500 метров. Его среднее значение равно 9,29 мин. Что соответствует 1-му уровню физической подготовленности (низкому), с отметкой 1. Это может быть еще и обусловлено тем, что в начале учебного года девушки сдавали контрольный норматив бег на 1100 м. и функционально они еще не были готовы.

Ко второму уровню физической подготовленности были отнесены результаты тестов наклон вперед из положения сидя и бег на 30 м с высокого старта, с отметками 3 и 4 и средними показателями 10,8 см и 5,4 с соответственно.

К третьему уровню физической подготовленности (среднему) были отнесены результаты контрольных нормативов: прыжок в длину с места и сгибание и разгибание рук в упоре лежа со средними значениями 175 см и 11,4 раз и отметками 5 и 6 соответственно.

Результаты тестов поднимание туловища из положения лежа на спине и челночный бег 4х9 м были отнесены к четвертому уровню физической подготовленности (выше среднего) с отметками 7 и 8 соответственно.

Таким образом, проведенный анализ результатов тестирования выявил наиболее слабые стороны физической подготовленности девушек 17-18 лет и определил уровень их общей физической подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ворон, П.Г., Касач В.Ф. "Организационные и методические основы внедрения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в практику работы организаций": методические рекомендации / П.Г.Ворон, В.Ф.Касач – Минск: Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения, 2016. – 84 с.

2. 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.

3. Рахматов Ю. К., Марчук А. Н., Семенчук Н. А. Организационно-методические аспекты формирования учебного процесса по физической культуре в учреждении высшего образования / 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.

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.

УДК 378.663.147.091.3:796(476.6)

**АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНОШЕЙ 17-18 ЛЕТ ПЕРВОГО КУРСА ГРОДНЕНСКОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Ю.В. Чекан, Г.К. Томашев, А.Н. Марчук

УО «Гродненский государственный аграрный университет»
г. Гродно, Республика Беларусь, ул. Терешковой, 28, e-mail:
ggau@ggau.by)

Аннотация: В статье раскрывается анализ уровня физической подготовленности юношей первого курса ГГАУ с использованием методов анализа научно-методической литературы, педагогического тестирования и математической статистики.

Ключевые слова: исследования, анализ, физическая подготовленность, уровень, тестирование, комплекс.

**ANALYSIS OF PHYSICAL POLITE YOUNG MEN 17-18 YEARS
OF THE FIRST COURSE GRANNY GRAND STATE UNIVERSITY
Yu.V. Chekan, G.K. Tomashev, A.N. Marchuk**

UO "estimates state University agar" Grodno, Republic of Belarus, ul. Ф, 28,
e-mail: ggau@ggau.by)

Summary: The article reveals the analysis of the level of physical preparedness of the first-year students of the State Administration of Civil Aviation with the use of methods of analysis of scientific and methodological literature, pedagogical testing and mathematical statistics.

Key words: research, analysis, physical readiness, level, testing, complex.

Введение. Проблема физической подготовленности и здоровья населения была и останется одним из актуальнейших аспектов государственного строительства, который самым непосредственным образом связан с укреплением политической, экономической и социальной независимости любой страны. Основой политики указанного направления являются Закон Республики Беларусь "О физической культуре и спорте", Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы.

В соответствии со статьей 29 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 года "О физической культуре и спорте", в целях дальнейшего совершенствования массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы постановлением Министерства спорта и туризма

Республики Беларусь от 2 июля 2014 г. № 16 утверждено Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь (далее – Комплекс).

Целью Комплекса является развитие физической культуры и спорта, оздоровление и физическое воспитание населения, формирование здорового образа жизни.

Реализация Комплекса позволит сформировать научно обоснованные программы и режимы двигательной активности для различных категорий населения, социальные нормы и нормативы обеспечения населения Республики Беларусь физкультурно-спортивными сооружениями, нормативы физической подготовленности граждан [1].

В 2017 г. в ГГАУ был введен Комплекс.

Цель исследования - определение уровня физической подготовленности юношей 17-18 лет первых курсов ГГАУ.

Методы и организация исследования. В ходе исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование и методы математической статистики.

Педагогическое тестирование представляло собой комплекс мероприятий, включающих выполнение контрольных упражнений с целью определения уровня физической подготовленности (в соответствии с Комплексом) [2]:

- прыжок в длину с места, см;
- наклон вперед из положения сидя на полу, см;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз;
- подтягивание на высокой перекладине, раз;
- поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз;
- челночный бег 4х9 м, с;
- бег на 30 м с высокого старта, с;
- бег на 3000 м, мин, с.

Обработка полученных результатов осуществлялась по общепринятым методикам [4].

Для достижения поставленной цели в 2017 году обследованию были подвергнуты 75 юношей соответствующих данной возрастной категории и по результатам медицинского обследования отнесенные к основной или подготовительной группе. В конце учебного года по восьми показателям физической подготовленности определялся уровень общей физической подготовленности (УОФП). В соответствии с уровнями физической подготовленности каждый результат тестирования оценивался как "5-й высокий" (с отметками 10 и 9), "4-й выше средне-

го" (с отметками 8 и 7), "3-й средний" (с отметками 6 и 5), "2-й ниже среднего" (с отметками 4 и 3), "низкий" (с отметками 2 и 1).

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 [3].

В ходе проведенного нами анализа показателей физической подготовленности юношей 17-18 лет первого курса ГГАУ мы выяснили что их общий уровень физической подготовленности соответствует 2-му уровню - ниже среднего с отметкой 4 (в соответствии с нормативами уровня физической подготовленности (УФП) для юношей 17-18 лет).

Самый высокий показатель был показан в контрольном нормативе сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Его среднее значение равно 40,3 раза. Что соответствует 4-му уровню физической подготовленности (выше среднего) с отметкой 7 баллов.

К среднему уровню физической подготовленности были отнесены результаты тестов «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с» и «Бег на 30м» с отметкой 5 баллов, со средними показателями 47,4 раз и 4,6 с. соответственно.

Ко второму уровню ниже среднего были отнесены результаты следующих контрольных нормативов: прыжок в длину с места с отметкой 4 балла и ср.знач. 221,8 см; наклон вперед из положения сидя на полу с отметкой 3 балла и ср.знач. 5,7 см; подтягивание на высокой перекладине с отметкой 4 балла и ср.знач. 7,4 раза.

К первому уровню физической подготовленности были отнесены результаты следующих контрольных нормативов: челночный бег 4х9 м с отметкой 2 балла и ср.знач. 10,48 с. и бег на 3000м с отметкой 2 балла и ср. знач. 15,59 мин.

Проведенный анализ результатов тестирования физической подготовленности помог нам выявить наиболее слабые стороны в физической подготовке студентов и наметить средства и методы для ее совершенствования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ворон, П.Г., Касач В.Ф. "Организационные и методические основы внедрения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в практику работы организаций": методические рекомендации / П.Г.Ворон, В.Ф.Касач – Минск: Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения, 2016. – 84 с.

2. 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.

3. Куликов, В. М. Особенности динамики физической подготовленности студентов ГТАУ / Актуальные проблемы совершенствования физического воспитания в учебных заведениях : сборник научных статей по материалам Международной научно-практической конференции / редкол.: В. К. Пестис [и др.]. – Гродно : ГТАУ, 2015. – 446 с.

4. Физическая культура студента: учебник / В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2005. - 448 с.

УДК 37.01

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 17-19 ЛЕТ КАК УСЛОВИЕ ИХ УСПЕШНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ

А.В. Шукаева

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма (Россия, г. Смоленск, пр-т Гагарина, 23, e-mail: kafpedpsi@mail.ru)

Аннотация – представлены данные обобщающие результаты педагогического исследования по вопросу организации физкультурно-оздоровительной деятельности учащейся молодежи в возрасте 17-19 лет. В исследовании приняли участие юноши и девушки 17-19 лет г. Смоленска. Результаты исследования показали, что большинство молодежи охотно занимаются физкультурно-оздоровительной деятельностью, но необходимо менять подходы к ее организации и формам проведения.

Ключевые слова: учащаяся молодежь, физкультурно-оздоровительная деятельность, процесс социализации.

THE ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND RECREATIONAL ACTIVITY OF BOYS AND GIRLS OF 17-19 YEARS OLD AS A CONDITION OF THEIR SUCCESSFUL SOCIALIZATION

A.V. Shukaeva

Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism (Russia, Smolensk, Gagarin Ave., 23, e-mail: kafpedpsi@mail.ru)

Annotation - data summarizing the results of pedagogical research of the organization of physical culture and recreational activities of young pe o-

ple of 17-19 years old are presented. Boys and girls of 17-19 years old of Smolensk took part in the research. The results of the research showed that most of young people take part in physical culture and recreational activities with desire. But it is necessary to change approaches to its organization and forms of its holding.

Key words: young people, physical culture and recreational activity, process of socialization.

Сегодня важную часть досуга молодежи занимает Интернет, который охватывает важную часть жизни молодых людей, в том числе их учебу, развлечения и социальную активность. Юноши и девушки, учитывая их малый опыт, а также особенности юношеского периода, резко подвергаются негативному и разрушающему влиянию сети Интернет, которое угрожает их физическому и психическому здоровью.

Именно поэтому есть важные сферы жизни, в которых необходимо присутствие только человека с одушевленной формой сознания, а не машины с искусственным интеллектом, например, в системе учреждений физкультурного образования, которые способствуют успешной социализации юношей и девушек.

Период ранней юности (15-17 лет) является одним из основных этапов социализации человека. Этот возраст выделяется многими авторами в связи со становлением и развитием наиболее важных личностных образований.

Досуг для молодых людей – это сфера, в которой, выступая в новых ролях, отличных от семейных и школьных, они особенно остро и полнокровно, раскрывают свои естественные потребности в свободе и независимости, самовыражении и активной деятельности. Такие формы досуга, как самостоятельные объединения по интересам, игровые программы, массовые праздники, спортивные мероприятия, программы патриотической направленности создают благоприятную площадку для осознания себя, своих качеств, достоинств и недостатков в сравнении с другими людьми.

Однако специфика досуговой деятельности во многом зависит от экономических особенностей региона, инфраструктуры отдельных городов, эффективности работы учреждений дополнительного образования, в том числе физкультурно-спортивного и оздоровительного профиля.

Цель нашего исследования явилось изучение влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на социализацию юношей и девушек 15-17 лет.

Основными методами исследования были: наблюдение, анкетирование, педагогический эксперимент.

В исследовании принимали участие 62 учащихся образовательных учреждений г. Смоленска, в возрасте от 17 до 19 лет.

В результате проведенного исследования удалось определить, что все респонденты вошли в возрастную группу от 17 до 19 лет.

Понятие «свободное время» молодежь понимает по-разному. Результаты показывают, что большинство рассматривает свободное время, как время свободное от домашних дел и занятий – 77%. Свой вариант (время отдыха и веселья) написали – 23% респондентов.

Для нашего исследования было необходимо выяснить, сколько же «чистого» времени у учащихся есть на отдых. Мы узнали, сколько времени у них занимает образовательная деятельность. Большинство проводят в стенах образовательных учреждений от 4 до 6 часов, так ответило 72% респондентов, тогда как 28% выбрали вариант более 6 часов.

Также удалось выяснить, что большинство респондентов живут недалеко от своих образовательных учреждениях. Мы получили результаты, что больше половины опрошенных проводят в пути от 15 до 40 минут, так ответило 68% респондентов. От 40 минут до 1 часа затрачивают 22% опрошенных, тогда как менее 15 минут только 10%.

Выясняя далее количество свободного времени у респондентов, мы получили результаты, что в среднем у большинства респондентов на домашние дела уходит от 2 до 3 часов, так ответило 68% опрошенных. Некоторые ребята справляются быстрее (менее 1 часа) – 18%, тогда как 14% затрачивают максимальное количество времени – более 4х часов.

В ходе исследования, выяснилось, что 39% опрошенных предпочитают пассивный отдых, тогда как больше половины молодых людей отдает предпочтение активному образу жизни 61%, что может свидетельствовать о наличии более активной позиции в поиске своего пути в жизни.

Мы выяснили, что в большинстве своем респонденты предпочитают проводить досуг с друзьями 59% или с родственниками 28%. Лишь 13% отдыхают в одиночестве.

В ходе исследования выявлено, что на организацию досуга молодежи значительное влияние оказывают мнение друзей и финансовое положение. Если привести данные в процентном отношении, то на первое место они поставили финансовое положение – 31%, на втором, влияние друзей на выбор формы проведения досуга – 27%, тогда как на третьем, реклама в СМИ, данный вариант выбрали 22% опрошенных. Прислушиваются к мнению родителей 20% опрошенных.

В ходе анкетирования, мы получили результаты, что большинство ребят посещают учреждения дополнительного образования – (59%), тогда как 41% не состоят в каких-либо секциях, кружках.

Углубляясь в данный вопрос, мы выяснили, какие именно секции посещают молодые люди. Как показывает анкетирование, большинство респондентов отдают предпочтение спортивным секциям – 68%. Такая тенденция вполне очевидна, ведь последнее время по средствам СМИ идет популяризация здорового образа жизни. В театральные объединения (КВН, театр) входят 13% опрошенных, музыкальные – 9%. Различные танцевальные кружки посещают 10% респондентов.

Анализируя, в каких же именно мероприятиях заинтересованы молодые люди, мы получили результаты, что большинство опрошенных привлекают спортивные мероприятия. Соревнования по волейболу – 22%, по футболу – 19%, хоккей привлекает 12% опрошенных. Следовательно, мы можем видеть, что современная молодежь заинтересована в спорте и оздоровительных мероприятиях. Молодежь с удовольствием посещает физкультурно-спортивные объекты, такие как, бассейн (34%), тренажерные залы (26%), спортивные стадионы (20%) и легкоатлетические манежи (20%).

Выясняя степень удовлетворенности молодежи в физкультурно-оздоровительной деятельности, который предоставляет г. Смоленск, определилось, что большинство опрошенных выбрали вариант «скорее нет, чем да» – 68%, что говорит о среднем уровне удовлетворенности, который предоставляется администрацией города. Далее по данным анкетирования мы выяснили, что 22% опрошенных выбрали вариант «скорее да, чем нет». Отрицательно ответили 10% опрошенных. Это говорит о том, что респонденты удовлетворены возможностями, которые предоставляет администрация г. Смоленска, но не в полной мере.

Анализируя предложения выдвинутые учащимися по совершенствованию работы, по организации физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, мы получили результаты, что 32% опрошенных предлагают сделать эти формы организации более доступным в материальном плане. Информировать о спортивных, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, проводимых администрацией города через рекламу в СМИ, социальных сетях на это указали 22% респондентов. И как показали ранее результаты опроса, современная молодежь больше всего заинтересованы в спортивных мероприятиях – 46%.

Таким образом, можно сделать вывод, что для повышения заинтересованности и мотивации молодежи к спортивно-оздоровительной деятельности, к различным ее формам, необходимо базироваться на знаниях интересов, пожеланий и рекомендаций учащейся молодежи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Асанова И.М. Организация культурно-досуговой деятельности / И.М. Асанова, С.О. Дерябина, В.В. Игнатъева // Учебник. – М.: Академия, 2014. – 192 с.
2. Левченко Е.С. Факторная структура социальной адаптации студентов /Е.С. Левченко// Теория и практика физической культуры, 2007. -№3, С. 26-29.
3. Логачева Е.А. Роль образовательного пространства в формировании установок на здоровый образ жизни студенческой молодежи / Е.А. Логачева // Физическая культура, спорт и туризм в высшем профессиональном образовании. Научные труды XXIII-ей всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых, Ростов н/Д, 2012. – С.17-20.

СОДЕРЖАНИЕ

Зорин А.В., Марчук А.Н., Чекан Ю.В. ИСТОРИЯ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА УО «ГРОДНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»	3
РАЗДЕЛ I. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.	
Моисейчик Э.А., Софенко А.И., Зинкевич Г.Н. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ	12
Новицкая В.И., Харук В.В., Мазуро М.Б., Михеева О.Т. РЕАЛИЗАЦИЯ РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ ОЦЕНКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ	18
Рафикова А.Р. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В УПРАВЛЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	22
Сапрун С.Т. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРЕПОДАВАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОБЩАЯ ТЕОРИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ» ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗ УКРАИНЫ	27
Сучков А.К. ЗНАЧИМОСТЬ ВАРИАТИВНОГО КОМПОНЕНТА В РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	32
Якуткина И.В. РОЛЬ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ	36
РАЗДЕЛ II. НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В УПРАВЛЕНИИ И ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ.	
Гавроник В.И., Максименко А.А., Косянок Н.М. РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ	41
Ильютюк А.В., Zubовский Д.К. СОСТОЯНИЕ РЕГУЛЯТОРНЫХ СИСТЕМ У СТУДЕНТОВ БГУФК В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ДНЯ	44
Ларюшина С.Г., Милашук Н.С., Гурина Е.И. ПИЛАТЭС КАК СОВРЕМЕННОЕ СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА	49
Лисовский С.Б. ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО СИЛОВОГО ФИТНЕСА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ	53
Лушневский А.К., Кирмель П.А., Сачков И.В. РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ У КУРСАНТОВ	58
Сак Ю.В. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНОГО ЭТАПА МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ ПО ЛЬЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ	62
РАЗДЕЛ III. ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТВОРЧЕСКИХ МЕЖКАФЕДРАЛЬНЫХ СВЯЗЕЙ ВУЗОВ РЕСПУБЛИКИ	
Аношко В.Г., Малявко Д.А., Старовойтова Ю.В. ПОЗОТОНИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК МАЛЫЕ ФОРМЫ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТА	68
Григоревич В.В. ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС (ГФОК) РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ: ИСТОКИ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ	72
РАЗДЕЛ IV. СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ	
Кобизь Т.Н. ПРОФИЛАКТИКА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ ЧЕРЕЗ ВКЛЮЧЕНИЕ В	79

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ		
Ладыко П.И. К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИОННОЙ-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИМ ДИСЦИПЛИНАМ		86
Полякова Т.Д. АДРЕСНЫЙ ПОДХОД В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ « БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»		91
Полякова Т.Д., Панкова М.Д. МАЛЫЙ НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КЛАСТЕР ПО СИНТЕЗУ ВОСТОЧНЫХ И ЗАПАДНЫХ КУЛЬТУР		95
РАЗДЕЛ V. СОВРЕМЕННЫЕ ВРАЧЕБНО -ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ЗА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ И УСПЕВАЕМОСТЬЮ СТУДЕНТОВ: ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ		
Астрейко Н.Н. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ В БЕЛАРУСИ		100
Бернатович И.Ф., Бернатович В.И. ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ ПОСРЕДСТВОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ У СТУДЕНТОВ		102
Бричак Д.О., Максимович В.А. АНАЛИТИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ОПРЕДЕЛЕНИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА СБОРНОЙ КОМАНДЫ « ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ ЯНКИ КУПАЛЬ» ПО БОРЬБЕ ГРЕКО-РИМСКОЙ НА РЕСПУБЛИКАНСКОЙ УНИВЕРСИАДЕ		106
Бурлакова Е.В. МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ЛЬЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА ОСНОВЕ ДАННЫХ СПОРТИВНЫХ GPS-ЧАСОВ О РЕЛЬЕФАХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ТРАСС		112
Венцковская Н.С., Лис М.И. АДАПТАЦИЯ ОРГАНИЗМА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫМ НАГРУЗКАМ		114
Городиллин С.К., Григоревич В.В., Гурин А.С. ДИАГНОСТИКА КОМПЛЕКСНОГО СОСТОЯНИЯ ТРЕНИРОВАННОСТИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ		117
Кучерова А.В., Шугов В.В., Кучеров Ю.Ю. ОСОБЕННОСТИ ПРОТЕКАНИЯ ФАЗ ЛЕГКОГО И ГЛУБОКОГО СНА У ЛЬЖНИКОВ– ГОНЩИКОВ ПОСЛЕ НАГРУЗОК СРЕДНЕЙ И ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ		121
Лис М.И., Венцковская Н.С. ВЛИЯНИЕ НЕДЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ		125
Мартусевич Н.О., Выговская А.И. АНАЛИЗ СЕНСОМОТОРНОГО РЕАГИРОВАНИЯ ФУТБОЛИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ		129
Марчук А.Н., Ланко Ю.А., Снежикский М.П. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АРМРЕСТЛИНГА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ (НА ПРИМЕРЕ СОРЕВНОВАНИЙ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ г. ГРОДНО)		135
Павленко Ю.А., Гапонова Л.Ю. РАСПОЛОЖЕНИЕ ВЕКТОРКАРДИОГРАМЫ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ НАПРАВЛЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ-ВЕЛОСИПЕДИСТОВ		136
Полубок В.С., Кравчук А.В., Семашко Д.Н. СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ГРУППАХ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ		140
Руденик В.В. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ		145
Siwek Matylda, Magdalena Zmuda Palka SPORT AND RECREATIONAL ACTIVITIES IN HOTEL ANIMATIONS AS A NEW OFFER FOR STUDENTS OF TOURISM AND RECREATION		150
Zmuda Palka Magdalena ,Siwek Matylda		153

SPORT STARS AND THEIR ROLE IN THE PHYSICAL EDUCATION OF YOUTH	
Флёрко А.Л., Богурин А.А., Маклаков В.А. К ИЗУЧЕНИЮ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ	157
Юрчик Н.А., Полякова Т.Д. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И ТРЕНЕРСКИХ КАДРОВ В СРЕДНОМ СПОРТЕ	160
РАЗДЕЛ VI. СОВРЕМЕННЫЕ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И САМОКОНТРОЛЯ ЗА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ, ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ И УСПЕШАЕМОСТЬЮ	
Волкова С.С., Сергатая Н.С. ТЕСТИРОВАНИЕ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ	165
Жамойдин Д.В. СИСТЕМА ТЕКУЩЕГО И ОПЕРАТИВНОГО КОНТРОЛЯ НАД СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	170
Иванов В.Г., Шутов В.В. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ	175
Кравчук А.Н., Подубок В.С., Семашко Д.Н. ЛЕЧЕБНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ	179
Куликов В.М., Хожемпко С.В., Вашкевич К.С. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДИК ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СМО	184
Лис М.И., Венцковская Н.С. ВЛИЯНИЕ НЕДЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	189
Сак Ю.В., Бернатович И.Ф., Кулешов В.А. АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКОЙ ЛЬЖНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	193
Сорока В.В., Ларина К.В. К ВОПРОСУ О РОЛИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАНОВЛЕНИИ ЗОЖ МОЛОДЕЖИ	198
Сулейманова М.И. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ	202
РАЗДЕЛ VII. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ И РЕКРЕАЦИОННО- РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ ФОРМЫ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ	
Барков В.А., Баркова В.В. ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ	208
Белясова О.М. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СТУДЕНТОВ I – II КУРСА	213
Беспутчик В.Г., Ярмолюк В.А. ПОЗНАВАТЕЛЬНО – ДВИГАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ	218
Борисова Е.Р. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ФОРМИРОВАНИИ ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТА	223
Борисок А. А. ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	226
Бруйло А.С., Марчук А.Н. КОМПЕНСАТОРНО-НЕЙТРАЛИЗУЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН АГРОНОМИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ	229
Гичевский А. В., Кудрявин Н.Е.	235

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ	
Гулевич А.В., Гейченко Л.М. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА ПРИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СТАРТОВОГО ПРЫЖКА В ПЛАВАНИИ	240
Гульмантович Е.Л., Зенкевич С.А., Зенкевич В.Н. РЕКРЕАЦИОННЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	248
Давыдов В.Ю., Яковлев А.Н. ФИЗКУЛЬТУРНО–СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ ПОХОД	253
Даньковская Т.В., Мелешко Д.И., Кандаракова Н.А. ПРИМЕНЕНИЕ ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ	259
Дробышевская В.А., Горба Т.Ф., Бображ В.В. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДА АНКЕТИРОВАНИЯ	261
Зенкевич С.А., Гульмантович Е.Л. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ	266
Зорин А.В., Бесараб Г.В. ГРУППЫ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, КАК ФАКТОР СПОСОБСТВУЮЩИЙ ПРИВЛЕЧЕНИЮ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	271
Куликов В.М., Тимофеев А.А., Сафронова Н.И. АНАЛИЗ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ И ЕЕ ДИНАМИКА КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР КОРРЕКЦИИ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ГРУПП СМО	273
Летяго А.М., Саросек П.И., Снежицкий П.В., Хоняков А.Н. КОНТРОЛЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ	277
Мазько С.Г. ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ НЕТРАДИЦИОННЫХ ФОРМ АКТИВНОГО ДОСУГА СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	280
Маркевич О.Н., Медведев В.А. НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ	282
Мартьянова Е.И. ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ПРЕДСТОЯЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ	287
Мелешко Д.И., Даньковская Т.В. ОБ ОПЫТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГРУППЫ СПОРТ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПО УШУ САНЬДА В ГТАУ	292
Панасюк Н.Б. ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ	296
Саросек П.И., Летяго А.М., Снежицкий П.В., Ародь Э.С. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ В ГТАУ	301
Семашко Д.Н., Полушок В.С., Кравчук А.В. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ АТЛЕТИЗМА	304
Семенова Е.Е., Должикова Х.В. ВАЛЕОЛОГИЯ КАК НАУКА О ЗДОРОВЬЕ, ФОРМИРУЮЩАЯСЯ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА	308
Снежицкий П.В., Марчук А.Н., Снежицкий М.П. ВНЕАУДИТОРНАЯ РАБОТА ПО ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ В УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ «ГРОДНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»	313

Снежикский П.В., Полякова Т.Д. ФАКТОРЫ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОГО ТРУДА, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СТРУКТУРУ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ОБРАЗ ЖИЗНИ И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫХ ПРЕДПРИЯТИЙ	319
Субботин С.В., Кудрявцев А.В., Осянин В.Н. ОСОБЕННОСТИ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ФУТБОЛА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ	326
Тонкоблатова И.В., Романчук Е.В., Флёрко А.Л. ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН 25-30 ЛЕТ	332
Филиппов Н.Н. АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА	336
Хоняков А.Н., Хонякова Т.В., Кандаракова Н.А. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ В ГРОДНЕНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ	341
Чекан Ю.В., Леляго А.М., Саросек П.И. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ В УСЛОВИЯХ НЕПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВУЗА	344
Чекан Ю.В., Мартъянов Н.Г., Григорьев Ю.А. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ДЛЯ ФУТБОЛИСТОВ	302
Чекан Ю.В., Мартъянов Н.С., Кулешов С.Н. МОДЕЛИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПО ФУТБОЛУ ВУЗОВ	354
Чекан Ю.В., Матусевич С.Н., Савуль Я.И. АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК 17-18 ЛЕТ ПЕРВОГО КУРСА ГРОДНЕНСКОГО АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА	357
Чекан Ю.В., Томашев Г.К., Марчук А.Н. АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ 17-18 ЛЕТ ПЕРВОГО КУРСА ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА	361
Шукаева А.В. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 17-19 ЛЕТ КАК УСЛОВИЕ ИХ УСПЕШНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ	364

Научное издание

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ
В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

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

Компьютерная верстка: Л. С. Щесюк

Подписано в печать 13.04.2018.
Формат 60x84/16. Бумага офсетная.
Печать Riso. Усл. печ. л. 21,74. Уч.-изд. л. 25,56
Тираж 100 экз. Заказ 4593

Издатель и полиграфическое исполнение:



Учреждение образования
«Гродненский государственный
аграрный университет»
Свидетельство о государственной
регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных 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 ответственности не несет.