

деляется задачами, а именно, тем какую информацию хотел бы получить тренер для определения подготовленности игроков или же оценки групповых командных действий в атаке и в обороне. Одной из особенностей соревновательной деятельности в мини-футболе является наличие двух субъектов исследования: команды как единой системы и отдельных игроков. Исходя из этого, нами были выделены наиболее значимые для тренировочного процесса в мини-футболе технико-тактические действия и проведен их анализ на примере высшей лиги чемпионата Республики Беларусь по мини-футболу.

Таблица 2 – показатели технико-тактических действий команды

Команда	Показатели технико-тактических действий			
	Передачи \bar{x}	Ведения \bar{x}	Перехват \bar{x}	Удары по воротам \bar{x}
Команда (n=10)	39,0	5,2	3,8	5,9

Анализ литературы показывает, что по характеристике игровой деятельности мини-футболистов имеются разные подходы к технико-тактической подготовке в построении тренировочного процесса. Эти направления всегда были и остаются центральными в теории и методике подготовки спортсменов. Несмотря на широкий спектр вопросов подготовки футболистов, который вытекает из изученной нами литературы, проблема построения контроля за тренировочным процессом в мини-футболе представлена недостаточно. Эффективное управление тренировочным и соревновательным процессами в мини-футболе нуждается в точных знаниях особенностей игровой деятельности.

Заключение. Характеристики соревновательной деятельности, которые должны учитываться в учебно-тренировочном процессе по мини-футболу, наиболее наглядно можно наблюдать на Чемпионате Республики Беларусь у команд высшей лиги. На наш взгляд, их можно сформулировать следующим образом:

- дальнейшее совершенствование технико-тактического мастерства мини-футболистов основывается на умение выполнять сложные технико-тактические действия на высокой скорости движения и при значительном сопротивлении соперника;
- повышение надежности атакующих и оборонительных действий;
- увеличение темпа игры;
- повышение значимости отдельных игровых эпизодов;
- возрастание напряженности матчей.

Список литературы

1. Евсеев, А.В. Педагогический контроль за технико-тактической деятельностью игроков команды по мини-футболу: автореф. дис. на соис. степ. канд. пед. наук: 13.00.04 / А.В. Евсеев. – Екатеринбург, 2006. – 24 с.
2. Петько, С.Н. Структура, величина и направленность соревновательных нагрузок в мини-футболе на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис. на соис. степ. канд. пед. наук: 13.00.04 / С.Н. Петько. – Москва, 1997. – 23 с.
3. Шашков, К.А. Интеграция физической и технической подготовки игроков в мини – футбол на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. на соис. степ. канд. пед. наук: 13.00.04 / К.А. Шашков. – Тула, 2014. – 28 с.

ШЕЙПИНГ КАК ИННОВАЦИОННАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

*Т.А. Шелешкова, И.М. Дударева, В.А. Колошкина
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

В работе преподавателя физической культуры важное место принадлежит поиску новых технологий интенсификации учебного процесса.

Цель исследования – выявление эффективности использования шейпинга как инновационной педагогической технологии в мотивации студентов к здоровому образу жизни.

Достижение цели осуществлялось через решение таких задач, как: изучение особенностей использования упражнений шейпинга на развитие физических качеств и здоровья студенческой молодежи; проведение сравнительного анализа полученных результатов и определение уровня мотивационной сферы будущих специалистов.

Материал и методы. Исследование проводилось на базе исторического и педагогического факультетов ВГУ им. П.М. Машерова. Эксперимент включал три этапа: 1) сентябрь – ноябрь 2014 года (студенты 1 курса); 2) февраль - апрель 2015 года (студенты 2 курса); 3) сентябрь - ноябрь 2016 года (студенты 3 курса). Студенты 1 курса занимались по типовой программе физического воспитания, а студенты 2 и 3 курсов – по экспериментальной программе, в которую были включены и занятия с элементами шейпинга. В работе наряду с экспериментом использовались и такие методы, как: моделирование, анкетирование, опрос, беседы, наблюдение, статистическая обработка данных. Причём как до, так и после эксперимента во всех студенческих группах было проведено тестирование уровня развития физических качеств.

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования неоднократно обсуждались на заседаниях кафедры, Советах исторического и педагогического факультетов и докладывались на международных и региональных конференциях.

Шейпинг (англ. *shaping* – придание формы) – вид ритмической гимнастики для девушек и молодых женщин, направленной на изменение форм тела. Основу шейпинга составляют строго регламентированные упражнения с учётом конституции женского тела и типов женской фигуры. Для каждого типа фигуры разрабатываются объективные параметры телосложения, определяющие привлекательность фигуры женщины, так называемые «шейпинг-модели». Затем исходные параметры занимающихся заносятся в «диагностическую карту» шейпинга и сравниваются с параметрами «шейпинг-модели». После этого с учётом состояния функциональных систем организма назначается индивидуальная «шейпинг-технология». Она представляет собой точную последовательность действий, правил и режимов, которым необходимо следовать для получения результата, определяемого конкретной «шейпинг-моделью» [1].

Нами установлено, что наиболее популярными у девушек видами оздоровительных занятий были названы шейпинг и, в целом, аэробика, а у юношей – атлетическая гимнастика и бодибилдинг. Из видов спорта девушки отдают предпочтение волейболу, настольному теннису, а юноши - футболу и восточным единоборствам. На последующих местах по популярности находятся другие спортивные игры, а также оздоровительное плавание. Поэтому на занятиях приоритет был отдан шейпингу как одному из видов ритмической гимнастики (свыше 70 процентов респондентов отдали ему предпочтение). Анализ полученных результатов подтвердил сформулированную нами гипотезу: у студентов, занимающихся шейпингом, показатели физической подготовки и уровень мотивационной сферы значительно выше в сравнении со студентами, работавшими по типовой учебной программе. Применение индивидуализированных упражнений шейпинга позволяет студентам разнообразить движения, улучшить общее состояние организма, исправить или скорректировать те или иные недостатки фигуры. Сразу отметим, что здесь важен выбор оптимального комплекса, включающего в себя упражнения на уменьшение излишнего жирового компонента и силовые упражнения для придания мускулатуре необходимой формы и объёма. Занятия шейпингом проводились, как правило, два раза в неделю. Средняя продолжительность - около одного часа. Упражнения выполнялись в спокойном темпе, с большой амплитудой, без больших отягощений и с большим количеством повторений. Это способствует поддержанию тела в тонусе, натренированности мышц и улучшению состояния кожи, формированию красивой фигуры и общему оздоровлению организма. В ходе занятий студенты приобретают не абстрактные, а конкретные знания, позволяющие выработать устойчивый интерес к учебному процессу путём совершенствования своих умений и навыков. Кроме того, девушки научились самостоятельно осуществлять как текущий, так и этапный контроль при занятиях шейпингом с помощью компьютерных технологий.

В ходе эксперимента также выяснилось, что главную трудность для преподавателя физической культуры представляет решение сложной психолого-педагогической задачи по формированию мотивационной сферы студента. Для этого надо понимать и саму структуру мотивационной сферы, и знать механизмы её развития в различных областях, включая физическую культуру. Проанализировав возможности различных видов оздоровительной гимнастики, мы выяснили, что отдельный вид не может отвечать всем требованиям всесторонней физической подготовки студентов. Более того, это не способствует актуализации мотивационной сферы студентов. Соответственно возникла необходимость проведения занятий интегрировано: с элементами различных видов гимнастики, применяя при этом необходимые блоки упражнений для развития тех или иных умений, навыков и качеств.

Далее. С учётом проведённого исследования традиционные комплексы были дополнены гимнастическими комплексами с элементами степ-аэробики, шейпинга и др. Они разработаны так, что их можно использовать как для утренней гимнастики, так и в процессе всего учебного дня. Особое внимание при этом мы уделяем комплексам с использованием различных предметов. В процессе выполнения таких комплексов формируется правильная осанка, красивая походка. После ознакомления студентов с различными комплексами и их первичного усвоения для закрепления и технического совершенствования эти комплексы включены в подготовительную часть занятий физической культуры. Кроме того, закреплению и совершенствованию приобретённых умений и навыков способствует самостоятельное проведение студентом занятий с учебным подразделением, на которых отрабатываются до автоматизма элементы различных гимнастических комплексов.

Заключение. Использование упражнений шейпинга и классической аэробики в целом способствует не только развитию у студенческой молодёжи силы мышц рук, ног, брюшного пресса, формированию красивой фигуры, но и значительно повышает уровень их положительной мотивационной сферы. Занятия шейпингом включает в себя два взаимосвязанных этапа, различающиеся по задачам и способу применения упражнений: «катаболический» и «анаболический». В соответствии с этими задачами, на «катаболическом» этапе занятий режим работы мышц преимущественно аэробный, на «анаболическом» доля упражнений, выполняемых в анаэробном режиме значительно больше. Инновационные технологии и применение нетрадиционных упражнений шейпинга и аэробики позволяют молодёжи укрепить своё здоровье, разнообразить движения, улучшить общее состояние организма, исправить или скорректировать те или иные недостатки фигуры и в итоге содействуют всестороннему и гармоничному развитию личности.

Список литературы

1. См. подр.: Менхин, Ю.В., Менхин, А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В Менхин, А. В. Менхин. – Ростов на/Дону: Феникс, 2002. – 384 с.

ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ С АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТЬЮ СТУДЕНТОК УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МЕДИЦИНСКОГО ПРОФИЛЯ

*Д.Э. Шкирьянов
Витебск, ВГМУ*

На современном этапе развития физической культуры, вопрос влияния систематических занятий регламентированными физическими упражнениями на умственную деятельность человека имеет важное практическое и методическое значение. Учеными доказано, что ненормированные физические нагрузки, способствуют снижению работоспособности головного мозга; кратковременные нагрузки максимальной интенсивности повышают внимание и память; систематические тренировки существенно улучшают умственную работоспособность как в обычных условиях, так и в условиях физических нагрузок; динамика умственной работоспособности носит выраженный фазовый характер, сходный с динамикой физической работоспособности [1]. Вместе с тем, до настоящего времени недостаточно изучен ряд вопросов, среди которых влияние физического воспитания на академическую успеваемость студентов, в частности обучающихся в УВО медицинского профиля [2, 3]. Совокупность данных факторов определили цель нашего исследования.

Цель исследования – анализ влияния уровня физической подготовленности на академическую успеваемость студентов 1 курса специальности 1-79 01 01 «Лечебное дело».

Материал и методы. Педагогическое исследование было организовано на базе УО «ВГМУ» в рамках инициативной темы НИР «Установить влияние рейтинга здоровья студентов на рейтинг их успеваемости» (№ ГР 20163400 от 8.09.2016). В нем приняли участие 117 студенток лечебного факультета 1 курса в возрасте от 17 до 18 лет: 72 человека основного и 45 подготовительного учебных отделений. Программа исследования предусматривала оценку уровня физической подготовленности (УФП) студенток, рассчитанного согласно требованиям