

Исследования воспитательных аспектов физической культуры вполне обоснованно показывают наличие таковых. Однако, отсутствие должной мотивации у студенческой молодежи пока не позволяет говорить об осознании аксиологической значимости физических упражнений и спорта для формирования психофизической готовности студентов к эффективному труду специалиста высшей квалификации.

Во-вторых, существенно снижает уровень мотивации технократический подход в организации учебно-тренировочных занятий, т.е. по шаблону, в традиционной классно-урочной системе. Отсутствие инновационных технологий, программно-проектных методик, студенческих исследований, научных презентаций, семинаров и конференций значительно обедняют учебно-воспитательный процесс, делая его мало интересным, затрудняют процесс осознания незаменимости физической нагрузки и уникальности данного предмета.

В-третьих, занятия физическими упражнениями и спортом формируют характер, воспитывают волю, целеустремленность к достижению поставленных целей. Здесь мало одних «мечтаний», необходимо преодолеть лень, которая присуще каждому человеку, тем более когда здоровье особо не беспокоит. Подавляющее большинство молодежи принимает здоровье как нечто данное и вспоминает о необходимости бережного к нему отношения только по дороге в аптеку. В этой связи необходимы целенаправленные воздействия на сознание молодого, растущего человека всех воспитательных институтов. Безответственным следует считать отношение отдельных руководителей и преподавателей, которые считают данный предмет второстепенным и малозначимым, освобождая от занятий по физической культуре студентов по любому поводу: перенести стулья, подмести улицу, поехать к родителям и т.п., оказывая тем самым им поистине «медвежью услугу».

В области физической культуры необходимо работать не меньше чем по специальным предметам. Наличие высокого уровня работоспособности позволяет студенту добиться высоких показателей в учебной, научной и другой деятельности. Показатели здоровья можно смело отнести к статусу хорошего специалиста. Большой человек будет вынужден заниматься своим здоровьем и необходимого времени для решения производственных, бытовых, семейных задач у него не будет.

**Заключение.** Таким образом, приоритетность процесса формирования физической культуры в системе образовательной политики и подготовки высококвалифицированных специалистов в вузе является неоспоримой, где профессиональная компетентность и профессиональное творчество – обязательные условия эффективности решения соответствующих образовательных, воспитательных, оздоровительных и развивающих задач. Следует понимать, что воздействие физических упражнений и спорта на личность специфично и не может быть заменено или компенсировано какими-либо другими видами деятельности.

1. Государственная программа «Развитие физической культуры и спорта в Республике Беларусь» на 2016 – 2020 годы. [Электронный ресурс] <http://www.government.by/upload/docs/fileb9c41bd9c74743bb.PDF/>. Дата доступа: 21.02.2018.
2. Прохоров Ю.М. Педагогические основания укрепления здоровья студенческой молодежи средствами физической культуры: статья / Вестник ВГУ имени П.М. Машерова № 4 (97) Витебск, 2017.
3. Сизанов, А.Н. Здоровье и семья: психологический аспект / А.Н. Сизанов. – Минск: Беларусь, 2008. – 463 с.
4. Фурманов, А.Г. Теория и методика физического воспитания: пособие / А.Г.Фурманов, М.М. Круталевич, Л.И. Кузьмина; под общ.ред. А.Г. Фурманова, М.М. Круталевича. – Минск: БГПУ, 2014. – 416 с.

## **ДИНАМИКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ДЕТЕЙ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

*Г.Н. Ситкевич, Г.Б. Шацкий  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Одной из проблем оценки уровня физической подготовленности юных легкоатлетов 7–9 летнего возраста является отсутствие разработанных нормативов [3]. В существующей программе по легкой атлетике для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва нормативы оценки по физической подготовке разработаны для детей с 9 лет и старше [4].

Цель исследования – совершенствование нормативной базы физической подготовки юных легкоатлетов 7–9 лет первого года обучения.

**Материал и методы.** Исследования проводились на базе Гимназии № 7 с учащимися групп начальной подготовки СДЮШОР «Динамо». Испытуемые 16 человек (8 мальчиков и 8 девочек) в возрасте 8-9 лет на момент первого тестирования. Проводилось педагогическое тестирование в беге на 50 метров с высокого старта и прыжках в длину с места, беге на 300 метров для определения уровня развития скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости. Тестирование проводилось по общепринятым правилам [4]. Результаты тестирования были обработаны с использованием методов математической статистики.

**Результаты и их обсуждение.** В процессе педагогических наблюдений было проведено два тестирования – в декабре 2017 года и декабре 2018 года. Тестирование проводилось для определения уровня скоростно-силовой подготовки (бег 50 метров, прыжок в длину с места) и уровня выносливости (бег 300 метров). Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели уровня развития физических качеств у юных легкоатлетов 7–9 лет

Тесты	Мальчики			Девочки		
	дек. 2017	дек. 2018	p	дек. 2017	дек. 2018	p
Бег 50 м, с	9,4±0,6	9,0±0,6	< 0,01	9,5±0,6	8,7±0,6	< 0,01
Прыжок в длину с места, м	1,43±0,09	1,60±0,12	< 0,01	1,41±0,09	1,64±0,12	< 0,01
Бег 300 м, с	63,8±3,7	63,3±3,8	< 0,01	65,4±3,7	61,3±6,1	< 0,01

Видно, что после года учебно-тренировочных занятий преимущественно общеподготовительной направленности у испытуемых произошло улучшение уровня развития всех анализируемых физических качеств. Вместе с тем у мальчиков, по сравнению с девочками, наблюдается меньшее увеличение выносливости по результатам в беге на 300 метров.

**Закключение.** Общепризнано, что на этапе предварительной подготовки учебно-тренировочные занятия должны иметь общеподготовительный характер, независимо от вида спорта. Форсирование подготовки на этом этапе совершенно недопустимо [2].

Отмеченные нами положительные существенные сдвиги результатов в прыжке в длину с места соответствуют рекомендованным школьной программой по физической культуре [4] для учащихся 2–3 классов (возраст 7–9 лет). В то же время сами результаты соответствуют высокому уровню развития физических качеств.

Таким образом, полученные нами данные могут быть использованы при создании нормативной базы физической подготовки юных легкоатлетов 7-9 лет первого года обучения.

1. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции). Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / А.В. Невдах. – Минск, 2009. – 104 с.
2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
3. Ситкевич, Г.Н. Особенности оценки уровня физической подготовленности у детей групп начальной подготовки по легкой атлетике / Г.Н. Ситкевич, Г. Б. Шацкий // Наука – образованию, производству, экономике: материалы XXIII (70) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 15 февраля 2018 г.: в 2 т. - Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2018. - Т. 2. – С. 174-175.
4. Учебные программы для общеобразовательных учреждений с русским языком обучения. 1-4 классы. – Минск: Национальный институт образования, 2009. – 240 с.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗАВИСИМОСТИ СКОРОСТЬ–ДЛИНА И ЧАСТОТА ШАГОВ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

*Н.Т. Станский, Т.А. Шелешкова  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Соревновательную деятельность спортсмена характеризует показатель распределения сил во время соревнований. С его помощью можно оценить специальную физическую подготовленность лыжника. В циклических видах спорта для определения этого показателя можно исследовать распределение скорости прохождения дистанции сильнейшими спортсменами и характеристики, влияющие на ее устойчивость и уровень.

Такими характеристиками в лыжных гонках являются длина шага, темп, их соотношение и устойчивость. Длина шага характеризует силовой компонент специальной скоростно-силовой