

Реализация учебных программ по ФКиС завершается педагогическим контролем, который по результатам тестирования УФС свидетельствует о том, насколько верно организован процесс ФВ.

В основе педагогического контроля лежат требования и нормативы Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь для лиц различного возраста, пола, состояния здоровья и физической подготовленности.

Использованная литература

1. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 532 с.

2. 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.

РЕЧЬ КАК ИНДИКАТОР НАГРУЗКИ

Ю.Н. Халанский

Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь
e-mail: Khalanski59@yandex.ru

К.В. Коваленко

Учреждение образования «Витебское государственное училище олимпийского резерва»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Актуальность. В основе спортивной деятельности лежат процессы преобразований в организме спортсмена направленные на адаптацию к тем условиям, в которых проходит собственно соревновательная деятельность. В этой связи, в процессе подготовки к соревнованиям большое значение приобретает контроль за морфофункциональным состоянием спортсмена не только в период восстановления, но и непосредственно в процессе выполнения физических упражнений.

В настоящее время имеется большое количество различных методик, способствующих наблюдению за спортсменами в процессе их тренировочной деятельности. Вместе с тем, большинство из этих методик требуют специального материально технического оснащения, что не всегда доступно по разным причинам, а в определенных случаях и оправдано с точки зрения материальных затрат.

Учитывая, что в основе адаптации организма к необходимым нагрузкам лежат процессы энергообеспечения и газообмена, осуществляемые, в том числе, через функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, деятельность которых можно проконтролировать через внешние проявления — частота пульса и произношение звуков во время выдоха (речь, говорение). В вопросах психологии речь давно используется как индикатор личности и психологического состояния [1], между тем, изменения процессов психологических состояний отражаются теми же функциональными системами, что и изменения, вызванные физической нагрузкой.

Поскольку тренировочная работа выполняется в различных сочетаниях аэробного и анаэробного режимов, важным условием точного выполнения поставленной задачи является выбор необходимой зоны мощности нагрузки, и, как следствие, точный её контроль непосредственно в момент выполнения упражнений.

В этой связи, актуальным становится поиск подходов к адекватному определению состояния спортсмена в процессе выполнения тренировочной нагрузки без дополнительных материальных затрат. Возможным вариантом такого подхода является использование речи (говорения), как индикатора нагрузки в процессе выполнения физического упражнения.

Цель исследования – определить возможность использования речи в процессе выполнения физического упражнения как индикатора зоны мощности нагрузки.

Материалы и методы. Исследования проводились на базе Витебского государственного училища олимпийского резерва в сентябре-октябре 2019г. в группе легкоатлетов-многоборцев различной квалификации. Каждый испытуемый оснащался наручным пульсометром, в котором фиксировались показатели частоты сердечных сокращений во время и после нагрузки, интервалы отдыха.

Испытуемые получали задание, которое предполагало следующее: во время выполнения беговых упражнений (аэробный и анаэробный режим нагрузки) необходимо было говорить заранее подготовленные фразы, состоящие из разного количества слов и словосочетаний. Упражнения предлагались разные — от медленного до интервального бега с различной скоростью. В процессе выполнения упражнения испытуемые проговаривали фразы, свобода произношения которых, сопоставлялась с текущим пульсом.

Результаты и их обсуждение. Учитывая, что возможность произношения фраз и слов тесно связана с дыханием человека, которое, в свою очередь, тесно связано с частотой сердечных сокращений (ЧСС), характеризующих зоны мощности нагрузки, появляется возможность через речь определять текущую зону мощности получаемой нагрузки.

Проведя статистическую обработку полученных результатов было определено, что при выполнении упражнений с увеличением зоны мощности у спортсменов в результате увеличения частоты дыхания теряется возможность полностью проговаривать фразы. Это естественно, так как дыхание является регулятором звукопроизношения. Сопоставив возможность произношения фраз и звуков во время выполнения нагрузки с зонами мощности нагрузки (по показателям ЧСС) были получены данные, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Взаимосвязь речи с зонами мощности нагрузки

Зоны мощности нагрузки (ЧСС)	Свободное произношение фраз и предложений	Затрудненное произношение фраз и предложений	Произношение коротких фраз и словосочетаний	Произношение отдельных звуков	Невозможность говорить
Аэробная восстановительная (до 140 уд./мин.)	+				
Аэробная развивающая (140-160 уд./мин.)		+			
Аэробно-анаэробная (160-180 уд./мин.)			+		

Анаэробно-гликолитическая (180-200 уд.\мин)				+	
Анаэробно-аллактатная (не связан с показателями ЧСС)					+

Заключение. Проведенные исследования свидетельствуют о тесной взаимосвязи между речью и зонами мощности нагрузки. Наличие такой взаимосвязи дает возможность использовать речь в качестве индикатора нагрузки в процессе выполнения физических упражнений, что не требует дополнительных материальных затрат и способствует повышению качества тренировочной работы.

Использованная литература

1. Мишина, Г.А. Становление речи как психологического средства: автореф. дис. ... д-ра. психол. наук: 19. 00. 01; 19.00.13 / Г.А. Мишина; РГГУ. - М., 2012. - 53 с.

УСЛОВИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

В.Л. Царанков, С.А. Орельская, З.Г. Минковская

Учреждение образования «Гомельский государственный
медицинский университет»,
г. Гомель, Республика Беларусь
e-mail: tsarankov@mail.ru

Актуальность. Студенческая молодежь является основным трудовым резервом нашей страны, и ее отношение к здоровому образу жизни является залогом здоровья и благополучия всей нации. В связи с этим огромную роль играет изучение мотивов и потребностей современной молодежи побуждающих к занятиям физической культурой [2]. Проблеме совершенствования физического воспитания студентов учреждений высшего образования посвящено большое количество исследований.

Однако на сегодняшний день существует потребность в совершенствовании учебного процесса студентов обучающихся в ВУЗе, которая обусловлена недостаточной разработанностью научно-методического обеспечения направленного на формирование у студенческой молодежи мотивации к занятиям физической культурой.

Поэтому одной из задач, решение которой в значительной степени определяет успехи процесса физического воспитания в высших учебных заведениях, является разработка способов рационального управления педагогическим процессом на основе формирования мотивационно-ценностного отношения к занятиям [3].

Цель исследования – структурировать комплекс мероприятий, направленных на формирование у студентов УВО мотивации к занятиям физической культурой.

Материалы и методы. Понимание преподавателями мотивации занимающихся физической культурой – настоятельная необходимость, самое важное условие для достижения высоких результатов обучения. Мотивация тесно взаимосвязана с потребностями [1].

Формирование мотивации у студентов к занятиям физической культурой обусловлено следующими процессами: