

этого организовывались группы по подготовке неуспевающих учеников, занятия проводились по математике, французскому и русскому языку бесплатно [7, с. 105].

Организация «Русский сокол» свою историю в эмиграции берет с начала 1920-х годов. В основе деятельности лежала сокольская гимнастика, разработанная в середине XIX века чехом Мирославом Тыршем. Широкое распространение и поддержку общество «Русский сокол» получило в Чехословакии и Королевстве Югославия, где были сильны местные сокольские организации. Занятия гимнастикой и другими видами спорта, походы, участие в летних лагерях привлекали подрастающее поколение эмигрантов.

Параллельно с постоянно действующими организациями функционировали курсы физической подготовки молодежи: «Цель: направить русскую молодежь на верный путь физического развития и воспитания, а также ознакомления с историей, традициями и дисциплиной нашей старой Армии, для подготовки молодых людей к служению Отечеству» [2, Л. 5.].

Заключение. Оказавшись за пределами отечества, дети и эмигрантская молодежь благодаря стараниям старшего поколения не была лишена традиций физического воспитания дореволюционной России. Физическое воспитание в эмиграции решало ряд воспитательных и образовательных задач развития личности подрастающего поколения. Проведенный анализ показал, что методы физического воспитания были различными: обязательные – занятия в русских школах, кадетских корпусах, добровольные – участие в детско-юношеских организациях, посещение курсов физической подготовки.

1. Nbrodnn archiv Ieskij Republiky. 908 «Ministerstvo zahraniinnch vmcn - Ruskб pomocн аксе». Kart. 39. Отчет русской реформированной гимназии в Праге за 1923-1924 учебный год. Прага. 1924. 23 с.
2. Библиотека-фонд «Русское Зарубежье». Ф.2. Оп. 1. К. 3. Д. 44.
3. Государственный архив Российской Федерации. Ф-6083, Оп.1. Д.8.
4. Дети русской эмиграции. Книга, которую мечтали и не смогли издать изгнанники. М., 1997. 496 с.
5. Иванович М. Русская эмиграция на Балканах: 1920–1940. Москва: Библиотека-фонд «Русское Зарубежье»; Русский путь, 2005. 488 с.
6. Кудряшова С. К. Особенности национального воспитания детей и подростков в условиях эмиграции «первой волны» // Инновации в науке: сб. ст. по матер. XI междунар. науч.-практ. конф. Часть II. Новосибирск: СибАК, 2012. Доступ: <http://sibac.info/conf/innovation/xi/28811> (дата обращения 02.05.2016).
7. Национальная организация витязей. Хроника 1934-2004. Париж: Издание национальной организации витязей. 2015. 496 с.
8. Чернопятав А.В. Проблема физического воспитания детей и подростков в педагогике русского зарубежья (1920-1940) // Культура физическое и здоровье. 2014. № 4. С. 60-62.

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СРЕДСТВО МОТИВАЦИИ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Миронов А.Л.,

*магистрант ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь
Научный руководитель – Шпак В.Г., канд. пед. наук, доцент*

В эру информационных технологий, большое количество информации, которая, зачастую, недостоверна либо никем не проверена, учащимся тяжело ориентироваться самостоятельно. Ее необходимо глубоко анализировать и систематизировать, опираться на достоверные источники и научные разработки.

На основе краткого обзора основных трудов Я.А. Каменского, Д. Локка, Ж.-Ж. Руссо, М.В. Ломоносова, К.Д. Ушинского, П.Ф. Лесгафта и др. делаем вывод о том, что анализируемая тема всегда находилась в центре внимания выдающихся педагогов прошлого.

Многие результаты исследований свидетельствуют о том, что сложившаяся в предшествующие годы тенденция ухудшения состояния здоровья школьников приняла устойчивый характер. У учащихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний, здорового образа жизни [1, 2, 3].

При проведении исследовательской работы мы хотели выяснить, почему систематически снижается интерес к занятиям на уроке, выявить проблемные моменты в структуре урока. После обработки результатов проведенного анкетирования нами определены направления для увеличения интереса к уроку физической культуры и здоровья, разработана методика тренировок по развитию силовых способностей. Кроме того, предполагается рекомендовать ввести новые дисциплины в вариативный компонент годового планирования.

Данная тема является актуальной, так как на фоне роста интенсивности образования наблюдается систематическое ухудшение здоровья подрастающего поколения и поэтому необходим поиск новых подходов к осуществлению физического воспитания.

Цель исследования: создать эффективную программу тренировок школьников.

Материал и методы. Исследование проводилось со школьниками средних и старших классов г. Витебска в период с 1 сентября 2018 по 10 января 2019 г. Всего в данной работе приняли участие 540 учеников средних и старших классов различных школ г. Витебска. Основными методами исследования являлись анкетирование, опрос, беседа.

Результаты и их обсуждение. На основании данных анкетного опроса выявлено, что главной помехой для учеников является большое количество одновременно занимающихся в спортивном зале – 61,88%, повышенный шумовой фон во время занятий – 53,17%, товарищи по классу – 18,82%. Большое количество учеников в спортивном зале является основной преградой для усвоения информации и желания заниматься на уроке. Учителю также трудно давать новую информацию ученикам, когда в зале занимается по три, а то и по четыре класса одновременно.

Так же выяснилось, что ученикам не нравится разминка, проводимая в начале урока – 46,4%, атмосфера соперничества – 39,3%. Ученики хотели бы видеть на уроке новые спортивные дисциплины – 56,9% опрошенных. Зачастую это дисциплины, не входящие в учебные программы. Например, большой интерес ученики проявляют к гиревому спорту, армрестлингу, воркауту, калистенике (работа с собственным весом), фитнесу, аэробике.

Так же школьники предпочитают в свободное время «гулять с друзьями» – 41,8%, «сидеть в Интернете» – 9,8%, «отдыхать от учебы» – 15,7%.

Большой интерес вызвали новые виды спорта такие как, атлетизм, аэробика, воркаут, стретчинг, в дальнейшем эти направления были включены в вариативный компонент годового планирования.

Для увеличения мотивации учеников, нами была открыта секция по ОФП (общей физической подготовке) где дети тренировались по разработанной методике для развития силовых способностей.

Секцию посещали 24 человека из числа учащихся средних и старших классов. Была поставлена цель для увеличения мотивации к занятиям и добросовестного выполнения заданий, добиться увеличения начального веса отягощения, при контрольном тестировании, вдвое за 5 месяцев. Силовые способности определялись с помощью контрольных испытаний подтягивания, отжимания на брусьях и приседание со штангой на плечах с отягощением. Тестирование проводилось 8 сентября 2018 г., и 10 января 2019 г., для определения динамики результатов за 5 месяцев.

Разработанная методика выглядела следующим образом. Тренировки проходили в спортивном зале три раза в неделю, работали с собственным весом, и с инвентарем. Остальное время отводилось на восстановление и отдых.

Первая тренировка в понедельник включала в себя различные изометрические упражнения. Вторая тренировка в среду были подобраны упражнения полиометрического характера, различные выпрыгивания, отжимания с хлопками и т.д. Третья тренировка состояла из упражнений с отягощением различного веса по 1–3 повторения в подходе. Также в конце каждой тренировки выполняли упражнения на мышцы брюшного пресса и на мышцы спины (разгибания). В конце тренировки выполняли «растяжку» тех мышечных групп, которые мы тренировали. Каждую новую неделю нагрузку увеличивали на 5 % от результата первоначального тестирования силовых показателей учеников. Это видно из таблицы 1

Нагрузка увеличивается плавно, не допускалась перетренированность. У каждого подростка было свое задание из числа подходов и повторений, которые необходимо было выполнить. Тренировка по времени занимала 45-60 мин., отдых 2-5 минут либо до полного восстановления пульса до нормы.

Таблица 1 – График увеличения нагрузки

День недели	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь
Понедельник (изометрические упражнения)	+20%	+40%	+60%	+80%	+100%
Среда (полиометрические упражнения)	+20%	+40%	+60%	+80%	+100%
Пятница (с отягощением)	+20%	+40%	+60%	+80%	+100%

Проведя контрольное тестирование после тренировочного цикла через 5 месяцев получили следующие результаты. Из 24 человек – 14, удвоили вес отягощения, с которым они выполняли первоначальное контрольное тестирование, и показатель составил (58,38%) от числа занимавшихся.

В дальнейшем результаты по наращиванию отягощения будут снижаться. Для плавного прироста отягощения, нагрузку можно уменьшать с 5% в неделю до 2,5%, 1,25% и т.д.

Заключение. По результатам исследования выявлено, что проблемные моменты из-за которых снижается интерес к занятиям: большое количество одновременно занимающихся в спортивном зале – 61,88%, повышенный шумовой фон во время занятий – 53,17%, товарищи по классу – 18,82%, не нравиться разминка, проводимая в начале урока – 46,4%.

Введенные новые виды спорта, такие как атлетизм, воркаут, калистеника, стретчинг в вариативный компонент программы (в условиях эксперимента) позволило добиться увеличения интереса школьников на 18,5%.

Применение экспериментальной методики способствовало наращиванию первоначального веса отягощения более чем вдвое (58,38%), что, в свою очередь, сформировало устойчивое понимание о здоровом образе жизни и необходимости самостоятельных занятий для его обеспечения.

1. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте/Ю.Д. Железняк, П.К.Петров: учебное пособие для студентов высших пед. учебных заведений. - М.: издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
2. Кузнецов, В.С. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: метод. пособие /В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦЭНАС, 2002. – 200 с.
3. Столярова, Е.П. Интеграция видов контроля в процессе изучения спортивно-педагогических дисциплин / Е.П. Столярова, Г.И. Хозяинов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 9. – С. 61–62.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ С РАЗЛИЧНЫМ ОПЫТОМ И ОТНОШЕНИЕМ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

Петров Д.И.,

*магистрант ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь
Научный руководитель – Новицкий П.И., канд. пед. наук, доцент*

Психологическая адаптация личности в большинстве случаев уровню адаптивности личности, ее способности изменять свои представления, ценности, отношения, приспосабливать и перестраивать их в соответствии с требованиями действительности (Э. Берн, Л.Г. Егоров, А.Н. Леонтьев, Н.П. Лукашевич, В.Л. Примаков, Э. Мусаева, А.А. Налчаджян, Ж.Г. Сенокосов, Н.А. Свиридов). В равной мере это относится и к воинской деятельности.

К сожалению, проблема адаптации молодого пополнения в ряды вооруженных сил к условиям службы в последние годы приобретает возрастающую актуальность. Особенно остро этот период протекает в первые месяцы воинской деятельности призывников.

Воинская деятельность – это изменяемые, непривычные условия существования человека. Молодые люди, приступившие к службе адаптируются к новым условиям по-разному. Этому способствуют многие факторы, связанные с личностными характеристиками и социальным опытом приобретенными в предшествующие службе годы жизни молодого воина (детские и юношеские годы жизни). Одним из таких факторов может выступать предшествующая физкультурно-спортивная активность индивида в эти периоды онтогенеза.

Цель исследования – определить особенности психологической адаптации к условиям военной службы военнослужащих с различным опытом и отношением к занятиям спортом.

Материал и методы. В исследовании принимали участие 90 юношей (19 лет), приступивших к воинской службе. Выборка формировалась с учетом опыта физкультурно-спортивной деятельности и отношения к занятиям физическими упражнениями. На основании этого были выделены 2 группы: группа Ф (молодые люди проявляющие постоянный интерес к занятиям физической культуры) и группа С (лица, активно занимавшиеся спортом до службы в армии и (или) продолжающие спортивную деятельность).

В исследовании использовались: эмпирические методы (тестовые и опросные) и психодиагностические методики: «Методика диагностики социально-психологической адаптации» К. Роджерса и Р. Даймонда. Для изучения социально-психологической адаптации военнослужащих мы использовали интегральные показатели, предложенные К. Роджерсом и Р. Даймондом: