

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УСЛОВИЙ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ГОРОДСКОЙ И СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

Болобосов С.А., Акутенюк Е.Ю.,

магистранты ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Медвецкая Н.М., канд. мед. наук, доцент

Как известно, образование различного профиля является неотъемлемой частью непрерывной подготовки специалистов. В магистратуре ВГУ имени П.М. Машерова (кафедра теории и методики физической культуры и спортивной медицины) студенты заочной формы получения образования повышают уровень своих профессиональных знаний и одновременно осуществляют практическую деятельность по месту своей работы.

Одной из важных проблем в деятельности учителя физкультуры является соответствие средств и методов, используемых в учебном процессе и физической подготовленности школьников. Эти вопросы рассматриваются в исследованиях Ж.К. Холодова, В.М. Зациорского, М.А. Годик, Г.Л. Апанасенко, А.Г. Фурманова, В.А. Коледы и др.

К сожалению, воздействие факторов среды, в которой проживают и занимаются физической культурой и спортом учащиеся, не всегда учитываются при проведении учебно-тренировочных занятий. Тем не менее, городские и сельские средовые факторы влияют на процесс физического воспитания учащихся. Таким образом, **цель исследования** можно сформулировать следующим образом: определить и сравнить уровень физической подготовленности сельских и городских учащихся в зависимости от различных факторов.

Материал и методы. Методологической основой исследований являются работы отечественных и зарубежных ученых Л.Д. Глазыриной, В.А. Овсянкина, А.В. Лигута и В.М. Зациорского. Исследование проводилось на базе ГУО «Кордонская средняя школы Шумилинского района Витебской области» и ГУО «Средняя школа №215 г. Минска» со спортивным уклоном. Были использованы методы анализа, наблюдения, обобщения.

Результаты и их обсуждение. В течение учебного года ученики ГУО «Средняя школа №215 г. Минска» со спортивным уклоном успешно принимали участие в 42-городской спартакиаде учащихся среди учреждений среднего образования Московского района г. Минска и заняли 3 место среди 35 школ. На базе школы существует ресурсный центр по физической культуре. Основной целью данного центра является распространение педагогического опыта работы, направленного на решение приоритетных задач развития системы образования, в частности улучшение физического воспитания в школе.

К сожалению, ГУО «Кордонская средняя школы Шумилинского района Витебской области» имеет менее значимые достижения в областном масштабе, поскольку располагает не такими возможностями спортивной базы (сравнительно небольшой учебный зал и недостаточное количество тренажеров и инвентаря). Одним из недостатков можно считать отсутствие плавательного бассейна в школе, а наличие его только в районном центре (г. п. Шумилино).

В исследовании характеристик различных физических качеств использовали для сравнения нормативные показатели. Оценивались физическая подготовленность учащихся: прыжок в длину с места; для выносливости - бег на 1000 м; силовой выносливости мышц рук и живота - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, удержание тела в висе на перекладине, поднимание туловища лежа на спине; характеристики гибкости и подвижности позвоночника и тазобедренных суставов - наклон вперед из положения сидя [1]. Обработаны и проанализированы осенние результаты тестовых упражнений 200 городских и 200 сельских учащихся 5–11 классов.

Анализ результатов физической подготовленности учащихся выявил, что силовая выносливость мышц рук у мальчиков с возрастом улучшается, однако имеется ряд возрастных периодов, где отмечается их относительная стабилизация в периоды 13–14 лет. Наибольшие темпы прироста силовой выносливости мышц рук наблюдаются в 13, 16 и 17 лет.

Учащиеся ГУО «Средняя школа № 215 г. Минска» со спортивным уклоном в значительном объеме применяли метод круговых тренировок, который целенаправленно влияет на показатели силовой выносливости, повышая формирование окислительных мышечных волокон. Для этого учащиеся выполняют упражнения как с отягощением в виде гантелей, гирь, медицинских мячей, экспандерных резинок, так и с собственным весом. Данный метод подразумевает выполнение упражнений на все группы мышц на станциях по принципу «от малого к большому». При этом продолжительность упражнения на каждой станции подбиралась в зависимости от пола и подготовленности учащихся. Комплекс упражнений ученики повторяют от 1 до 3 кругов. Отдых между подходами должен варьироваться от 1–3 минут до полного восстановления. Во время отдыха учащиеся должны выполнять упражнения на растяжку той мышечной группы, на которую была направлена нагрузка.

Нами отмечено, что у сельских учащихся динамика развития качества силовой выносливости также имеет поступательный характер. Характерно, что наибольшие темпы прироста отмечаются у мальчиков. Необходимо отметить, что сила рук учащихся, проживающих в сельской местности, проявляется значительно лучше, чем у городских.

Закономерно, что скоростно-силовые способности у городских и сельских учащихся улучшаются с возрастом, а наибольшие темпы прироста отмечены с 12 до 16 лет, причем эти показатели лучше проявляются у учащихся городской местности, а средние результаты в исследуемых группах соответствуют или даже превышают нормативные показатели.

Выносливость (как у городских, так и у сельских школьников) с возрастом улучшается одинаково. Так, например, наивысшие темпы ее прироста отмечаются у городских мальчиков в 11–13 лет, а у сельских школьников отмечены в 14 лет. Вызывает тревогу тот факт, что средние результаты в беге на 1000 м в рассматриваемых группах значительно уступают нормативным показателям.

Заключение. Огромное значение в формировании интереса учащихся к активному образу жизни и увлечению спортом имеет внеклассная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа. В школах, согласно плану спортивных мероприятий, проводились соревнования по таким видам спорта как: мини-футбол, волейбол, баскетбол, дни здоровья, легкоатлетический кросс (осенний и зимний), пионербол, спортландия и спартакиада, туристические слеты.

Представленные показатели физической подготовленности школьников, проживающих в разных средовых условиях (город и сельская местность), являются результатом учебно-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

1. Зацiorsкий, В.М. Воспитание физических качеств: Учебник ТИМФВ для ИФК. - М.: Ф и С, 2007- 236с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРОННОГО УЧЕБНИКА В СИСТЕМЕ MOODLE ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ УЧАЩИХСЯ УЧИЛИЩ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА НА ФАКУЛЬТАТИВЕ «КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

Глинка Д.Д.,

студентка 4-го курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научные руководители – Малах О.Н., канд. биол. наук, доцент; Дударев А.Н.

В настоящее время в учреждениях образования получила широкое распространение такая форма обучения, как смешанное обучение [1], в рамках которой сочетаются традиционное (аудиторное) и виртуальное обучение на основе системы управления обучением Moodle. Целью работы было изучить эффективность организации самостоятельной рабо-