ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ

ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

ВИТЕБСК 2019

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Учреждение «Витебский областной центр
физического воспитания и спорта учащихся и студентов»
Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Смоленская государственная академия
физической культуры, спорта и туризма»
Общероссийская общественная организация
«Российский союз молодых ученых»
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Воронежский государственный
институт физической культуры»
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования «Балтийский федеральный
университет имени Иммануила Канта»

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Материалы VII Международной научно-практической конференции

Витебск, 22 ноября 2019 г.

Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2019

УДК 796.011.3-057.87(062)
ББК 75.116.42я431
И66

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 2 от 28.10.2019.

Редакционная коллегия:
П.И. Новицкий (отв. ред.),
Д.Э. Шкирьянов, П.К. Гулидин, Ю.М. Кабанов,
М.В. Параховская, Г.В. Разбоева

Р е ц е н з е н т ы :
заведующий кафедрой физического воспитания и спорта УО «ВГАВМ»,
кандидат педагогических наук, доцент *А.К. Сучков;*
директор учреждения «Витебский областной центр
физического воспитания и спорта учащихся и студентов» *С.П. Бабич*

И66 **Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи :** материалы VII Международной научно-практической конференции, Витебск, 22 ноября 2019 г. / Витеб. гос. ун-т ; редкол.: П.И. Новицкий (отв. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. – 316 с.
ISBN 978-985-517-721-1.

В данном издании представлены материалы выступлений и статьи участников VII Международной научно-практической конференции «Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи». В предложенных материалах отражены актуальные научные, учебно-методические и организационные вопросы физического воспитания детей и учащейся молодежи. Издание предназначено для научных и практических работников в сфере физической культуры и спорта, а также адресуется студентам физкультурных специальностей.

УДК 796.011.3-057.87(062)
ББК 75.116.42я431

ISBN 978-985-517-721-1

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО, ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Н.И. Антипин, Н.Т. Станский. Физическое воспитание на этапе цифровой экономики …… 9

В.А. Барков, А.Ш. Кхафаджи, В.В. Баркова. Повышение эффективности технической подготовки юных футболистов ……. 12

А.Э. Богатырёва. Совершенствование двигательных умений учащихся в процессе применения игрового дидактического материала на уроках физической культуры … 15

Д.А. Бортнев, Р.В. Шуткин. Особенности физической подготовки студентов колледжа на различных этапах профессионального обучения …….. 18

Т.Ю. Крестьянинова, И.О. Березун. Подвижные игры как средство воспитания коммуникативных компетенций школьников ……. 20

А.А. Синютич, Н.А. Грукова. Сформированность двигательных умений у детей среднего дошкольного возраста …… 22

А.И. Гапонова. Адаптация студентов, входящих в спортивные команды СГАФКСТ и выезжающих за рубеж, к иностранной социально-культурной среде . 23

Е.В. Дернова. Деятельность учреждения образования по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни у учащихся колледжа …… 25

Ю.А. Доценко. Аспекты неспецифического физического образования студентов вузов не физкультурного профиля …… 27

И.В. Елсаков. Ранняя специализация детей в зимних видах спорта с использованием роллер спорта в методике обучения …….. 30

М.В. Жуков, А.В. Яковлев. Эффективность интегральной подготовки кикбоксеров на этапе спортивного совершенствования ……... 32

М.Ю. Золотова. Основы здоровьесбережения детей младшего школьного возраста в образовательном процессе …….. 35

Ю.С. Каплуновская, Н.А. Цвирко, В.В. Шарова. Теоретическая подготовка учащихся по предмету «Физическая культура и здоровье» с использованием веб-сервиса …….. 38

И.А. Ковачева. Совершенствование учебно-тренировочного процесса школьников путем приоритетного использования бега и прыжков в лестницу ……. 40

И.Р. Красиков, Е.О. Моисеев, Л.Н. Чурикова. Инновационные подходы к занятиям плаванием с детьми дошкольного возраста ……. 43

Н.И. Кодатенко. Современные фитнес-технологии физического воспитания обучающихся в учреждениях общего среднего образования …… 46

Т.Ю. Крестьянинова, В.И. Лифанов. Возможность использования подвижных игр для формирования коммуникативных компетенций у детей младшего школьного возраста …… 47

Н.В. Самсонова, Е.Л. Матова. Компетенция медиации спортивных педагогов …. 48

И.Н. Маслова, О.В. Ильичёва, Я.В. Сираковская. Возможность применения туризма в физическом воспитании учащейся молодежи …… 52

И.В. Машницкий. Об изменении минимального возраста для занятия теннисом в Беларуси …… 54

Н.М. Медвецкая. Физкультура и спорт в гендерной психологии личности ……. 56

Н.М. Медвецкая, С.А. Болобосов. Формирование личности учащейся молодежи средствами физической культуры ……. 60
А.И. Новицкая. Ценностное отношение детей к здоровью как условие эффективности экологического воспитания …… 63
А.В. Нечаев, Е.А. Нечаева. Проведение уроков физической культуры с использованием инновационных технологий ……... 66
А.Н. Погорлецки, Н.В. Чеботару. Из опыта применения интерактивных методов обучения при подготовке кинетотерапевтов …… 68
Ю.М. Прохоров. Основные факторы, опосредующие поведение боксера в условиях соревновательного поединка …… 71
Е.А. Рогожинская. Формирование здорового образа жизни на учебных занятиях физической культуры и здоровья и во внеурочное время ……. 73
Д.А. Романенков. Спортивно-ориентированное физическое воспитание юношей 15–17 лет, обучающихся в среднем профессиональном образовательном учреждении …….. 77
Ю.Ф. Руденко. Развитие гибкости у девочек 5–7 лет, занимающихся художественной гимнастикой ……... 80
В.А. Смолина. Сравнительный анализ физических упражнений, выполняемых на тренажерах и со свободными весами ……. 82
Д.В. Семенов, Д.Е. Спиридонов. Повышение эффективности уроков физической культуры в начальной школе на основе физкультурно-спортивной деятельности . 85
Г.Н. Ситкевич, А.А. Лянгина. Современные формы организации соревнований по легкой атлетике с учащимися общеобразовательных школ ……. 87
К.П. Смирнова. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности учащихся общеобразовательной средней школы …… 89
Ю.А. Смолякова. Методические особенности проведения физкультурных занятий с детьми старшей группы учреждения дошкольного образования …… 91
Д.И. Текуева. Актуальные проблемы современного школьного физического воспитания ……... 94
Е.А. Туровец. Формирование ценностного отношения учащихся младшего школьного возраста к здоровому образу жизни посредством проведения спортивно-игровых праздников с использованием подручных средств и речитативов «Морская регата» …….. 96
Л.И. Костюнина, А.А. Хохлов. Эффективнось применения косики-каратэ в физическом воспитании школьников 16–17 лет ……... 98
Е.А. Чикованова. Формирование профессиональных компетенций у учащихся колледжа в условиях сокращения сроков получения образования …….. 101
А.А. Чиркин, М.С. Алтани. Динамика биохимических маркеров здоровья при занятиях спортом в пубертатном периоде …… 104
А.В. Бышевская, А.В. Федоскина. Обеспечение безопасности во время проведения спортивных мероприятий международного уровня (на примере чемпионата мира по спортивному ориентированию) …….…… 106
Н.А. Шарикало. Анализ уровня представления детей старшего дошкольного возраста о развитии физических качествах ……. 109
Г.Б. Шацкий, В.Г. Шпак, Д.С. Высоцкая. Развитие выносливости у школьников 7–9 лет на уроках физической культуры и здоровья в III четверти ……. 112
В.Г. Шпак, Г.Б. Шацкий Физическая культура в свободном времени старшеклассников ……... 115

Д.Ю. Шестун, Л.В. Пальвинская. Программа развития выносливости у детей среднего школьного возраста, относящихся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе ……. 117
В.В. Шутов, В.Г. Иванов. Исследование физической работоспособности у школьников с помощью специфических нагрузок …….. 120
К.В. Юровских. Условия применения информационно-коммуникационных технологий в процессе физического воспитания в школе ……. 123
А.В. Яковлев, М.В. Жуков. Изучение общей работоспособности на уроках физической культуры у учащихся средней школы ……. 124

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

О.П. Азимок, Г.В. Новик, З.Г. Минковская. Оценка уровня здоровья и функционального состояния сердечно-сосудистой системы у студенток 1 курса ГомГМУ ……... 126
А.А. Аникин, Т.С. Аникина. Функциональная готовность студентов-первокурсников «ГСГУ» к успешной сдаче норм комплекса «ГТО» …….. 128
Ю.А. Баранаев, С. Ли. Уровень специальной физической подготовленности волейболисток БГУФК и ПУА и К ……. 130
В.Я. Борисов. К вопросу совершенствования системы оценки деятельности кафедры физического воспитания и спорта …… 133
В.А. Васильев, Т.П. Бегидова. Основные подходы к коррекции сколиозов в адаптивном физическом воспитании студентов России …….. 135
О.В. Булгакова. Физическая подготовленность студенток вуза к выполнению норм комплекса ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) …… 137
Д.А. Венскович. Формирование культуры здорового образа жизни как важный фактор жизнедеятельности студенческой молодежи …….. 139
М.В. Гаврилик. Концептуальная схема повышения эффективности физического воспитания студентов ……. 143
Н.В. Геращенко, И.Г. Геращенко. Роль физического воспитания в формировании человеческого капитала …….. 147
С.Е. Глачаева. Культура здоровья студенческой молодежи как актуальная социальная проблема …….. 149
Л.А. Глинчикова, Е.О. Ширшова, В.И. Калягин. Решение задач физического воспитания в вузе с учетом интересов обучающихся ……. 151
Н.П. Григорович. Формирование духовно-нравственных ориентиров будущих учителей физической культуры в процессе социального партнерства ……. 154
Э.К. Гусейнов. Научный эксперимент как метод выявления мотивации занятия физическим воспитанием студентов в современном этапе развития общества ….. 157
О.И. Гутько, В.Я. Борисов. Скандинавская ходьба в специальном учебном отделении ……. 160
М.Н. Дедулевич, А.В. Клочков. К проблеме физической активности студентов вузов ……. 163
О.В. Додонов. Правовой аспект обеспечения качества образования студентов на специальности «Менеджмент спорта» …… 165
В.Ю. Дятлов. Облачные технологии g suite for education в образовательном процессе студентов специальности «Физическая культура» ……. 167

А.М. Евдокимова. Проблема формирования профессионального здоровья студентов педагогических специальностей ……. 170
А.В. Ежова. Взаимосвязь надежности защитных действий волейболисток студенческих команд с показателями психофункциональной подготовки ……. 172
Е.А. Жигунова, А.Г. Фурманов. Повышение эффективности технической подготовки вратаря в гандболе ……. 174
Ю.М. Кабанов, В.В. Трущенко, В.А. Лосев. Диагностика сердечно-сосудистой системы студентов в условиях университета …….. 177
Ю.А. Козлова, С.М. Медведев. Структура технической подготовки в спортивном ориентировании …….. 179
О.В. Языкова, О.С. Горюшкина, О.А. Козырева. Адаптивно-продуктивный подход в системном решении задач повышения качества развития личности в спортивно-образовательной среде училища олимпийского резерва ……. 181
В.А. Колошкина, В.А. Лосев. Подвижные игры как средство повышения интереса студентов к занятиям физической культурой …….. 184
М.М. Коминч. О некоторых вопросах совершенствования процесса обучения приемам рукопашного боя курсантов-пограничников …….. 186
И.И. Круглик. Международное олимпийское движение в столкновении с кризисами олимпизма …….. 188
К.В. Кузнецов, И.П. Уйманова. Способы повышения заинтересованности студентов нефтяного университета по предмету «Физическая культура и спорт» . 191
Ю.Н. Кулиев, Г.Х. Гусейнли, Г.Д. Юсифов. Анализ морфофункциональных показателей членов команды по кикбоксингу ……. 194
З.Г. Минковская, Г.В. Новик, О.П. Азимок. Определение уровня физической подготовленности организма студенток ГомГМУ …….. 196
А.К. Пакулина. Проблема физического воспитания студентов специальной медицинской группы …….. 198
Н.Б. Панасюк. Принципы и методы физической культуры при сколиозе у студентов …….. 201
А.Н. Поливач, Е.В. Зиновьева, К.Н. Курьян. Контроль учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» с использованием рейтинг-системы …….. 203
П.В. Поспелова. Современные проблемы спорта в вузе ……. 206
С.В. Передриенко, А.А. Лянгина. Ласты как эффективное средство исправления типичных ошибок в технике спортивного плавания …….. 207
Г.М. Перова. Пути формирования культуры здорового стиля жизни студентов высшей школы …… 209
П.Ю. Пинягин, К.Ю. Симонова, Е.В. Мартыненко. Структурные особенности английской терминологии в лыжных видах спорта и биатлоне …… 211
А.М. Пухов, С.А. Моисеев, Р.М. Городничев. Преемственность опыта медико-биологических исследований высококвалифицированных спортсменов в процессе физического воспитания студентов ……... 213
И.Н. Пушкарев, Е.С. Вдовина. Развитие выносливости курсантов в высших учебных заведениях МВД России ……. 215
С.С. Романов. О подготовке иностранных студентов на факультете физической культуры и спорта ……... 218
С.С. Романов. Адаптация иностранных студентов-первокурсников в новых условиях ……... 219
О.В. Савицкая, Т.В. Мискевич, Т.Е. Старовойтова. Профессионально-прикладная подготовка будущих воспитателей к физкультурно-оздоровительной работе ……... 220

С.В. Седоченко. Интерактивные методы обучения студентов физкультурного вуза в процессе преподавания дисциплины «Физическая рекреация» ……. 222
Т.Л. Серёдкина, Е.Ф. Осипова. Здоровье, здоровый образ жизни студентов и физическая культура в образовательном пространстве вуза ……. 225
А.Н. Сергеенко, Н.И. Сергеенко. Динамика функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы студенток медицинского вуза, отнесенных к специальной медицинской группе ……. 227
А.С. Сидоренко. Совершенствование техники спринтерского бега студентов вуза, используя комплексы специальных подводящих упражнений ……. 229
Н.А. Степанова, М.С. Алтани. Использование метода центильных величин в анализе биохимических показателей спортсменов в пубертатном периоде ……. 232
А.В. Сысоев, В.К. Волков, Н.Н. Кленин, О.Н. Савинкова. О роли национальной оздоровительной системы в воспитании молодежи …… 235
Э.В. Мухина, А.В. Федоскин. Ценность социокультурной магистерской интеграции в контексте сферы физической культуры и спорта …… 237
Е.А. Ткачева. Медико-социальные аспекты здоровья студентов высших учебных заведений ……. 239
А.Г. Фурманов. Организационно-методическая структура процесса физического воспитания ……..……. 242
Ю.Н. Халанский, К.В. Коваленко. Речь как индикатор нагрузки ……. 245
В.Л. Царанков, С.А. Орельская, З.Г. Минковская. Условия для формирования у студентов мотивации к занятиям физической культурой …… 247
М.В. Чайченко, Л.В. Галанова, В.Ф. Галанов. Структура и содержание модуля элективных дисциплин по физической культуре и спорту «Оздоровительные виды гимнастики» ……... 249
М.В. Чайченко, Л.В. Галанова, В.Ф. Галанов. Векторы формирования силовой подготовленности студенток нефизкультурных направлений подготовки в вузе ... 252
Л.Н. Чурикова, А.В. Докучаева. Специальная силовая подготовка лыжника как фундамент высоких достижений в соревновательном периоде …… 254
Л.Н. Чурикова, Е.А. Мещерякова. Специфика тренировки лыжниц-гонщиц в сложных климатических условиях ……. 257
Е.О. Ширшова, А.В. Волков, А.С. Солодовник. Совершенствование тактической подготовки мужской сборной команды балтийского федерального университета имени Иммануила Канта …… 260
Д.Э. Шкирьянов, А.В. Гичевский. Методика занятий табата на основе мобильного приложения в рамках управляемой самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура» ……... 263
А.В. Шунько, К.Ю. Симонова. К вопросу перевода английских терминов в скалолазании ……. 265
Е.И. Петрушевич. Влияние занятий аквааэробикой на физическую подготовленность девушек 17–25 лет …….. 268

КОРРЕКЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕТЕЙ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Ю.Н. Вихляев. Коррекция двигательных качеств слепых школьников …… 271
Е.В. Дворянинова, А.В. Шибко. Голбол как средство развития равновесия у детей 9–10 лет с нарушениями зрения ……... 274

А. Завалишка, В. Денисенко. Аргументация особенностей методики, состоящей из лечебной гимнастики и элементов ko-fu-dorn метода, при нарушениях осанки в виде кифотической спины 277
Е.К. Заикина, Е.В. Дворянинова. Прогрессивная миорелаксация как средство адаптивной физической культуры у детей дошкольного возраста с церебральным параличом 280
А.В. Ильютик, Д.К. Зубовский, А.Ю. Асташова. Напряжение механизмов регуляции сердечного ритма у тренирующихся детей-инвалидов по слуху 282
О.А. Калмыкова. Фитнес в развитии межличностных отношений детей с ограниченными возможностями здоровья в инклюзивной среде 285
А.И. Коваленко, Т.Л. Оленская, О.К. Кириллов, Т.С. Кухаренко. Комплексные медико-социальные подходы в коррекции детей с особенностями психофизического развития на примере семейно-развлекательного комплекса «Z-парка» 287
О.В. Ланская, Л.А. Сазонова. Коррекционная направленность занятий по адаптивному физическому воспитанию детей с задержкой психического развития 289
А.А. Муравьев, П.Н. Рязанцев, Н.С. Маркова, О.А. Грачева. Физическая культура в реабилитации часто болеющих детей младшего школьного возраста 292
П.И. Новицкий, А.Н. Козлов. Новые формы часа адаптивной физической рекреации в отделении дневного пребывания инвалидов территориального центра социального обслуживания населения 294
П.Ю. Королев. Коррекция физического развития дошкольников с хромосомными патологиями средствами подвижных игр и адаптивного плавания 296
Е.В. Николаева. Адаптивная физическая культура как эффективная образовательная область укрепления здоровья обучающихся вспомогательной школы 299
Е.В. Дворянинова, Д.В. Полещук. Направленное развитие силовых способностей у лиц молодого возраста с нарушением слуха 302
Е.А. Ткачева, А.В. Клочков. Применение фитнес-технологий в физическом воспитании школьников с особенностями психофизического развития 304
А.П. Филиппова, В.А. Красулина. Комплекс оздоровительной гимнастики для школьников старших классов с соматоформной вегетативной дисфункцией 306
А.А. Шевелюхина. Перспективы использования потенциала восточных боевых единоборств в системе реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья 309
М.Г. Храповицкая. Использование наглядных материалов по предмету «Адаптивная физическая культура» во вспомогательной школе 312
Д.А. Лазуко. Особенности психомоторного развития учащихся второго отделения вспомогательной школы в младшем школьном возрасте 314

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО, ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НА ЭТАПЕ ЦИФРОВОЙ ЭКОНОМИКИ

Н.И. Антипин
Учреждение образования «Полоцкий государственный университет»,
г. Полоцк, Республика Беларусь
Н.Т. Станский
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь
e-mail: n./antsipin@gmail.com

В последнее время современные учебные заведения подвергаются влиянию реформ, нацеленных на повышение качества подготовки школьников и студентов. Вводятся новые специальности и дисциплины, дистанционные формы обучения. Пересматриваются цели, содержание и методы на основе этих форм, базирующихся на информационно-комуникационных технологиях. Актуальным, в связи с этими инновациями, является физическое здоровье школьников и студентов – одного из важнейших аспектов физического воспитания, как неотъемлемой составной части его интеллектуального, эстетического, нравственного воспитания. Наглядным примером неблагополучия с физическим здоровьем являются изменившиеся нормативные требования по физической подготовленности в типовых учебных программах в сторону снижения [1, 5].

В настоящее время важнейшим показателем уровня научного познания становится информация. Информатизация общества – это повсеместное внедрение достоверной информации, обобщённых знаний во всех социально – значимых видах человеческой деятельности. Это новая отрасль. Информатизация является реакцией общества на потребность в увеличении производительности труда [2].

Перечисленные черты информационного общества порождают следующие проблемы:

– проблемы адаптации к новой информационной среде;

– проблемы отбора качественной и достоверной информации;

– нарушение частной жизни организаций и людей, когда сложность задач переработки информации превышает человеческие возможности;

– проблема способности человека воспринять и переработать весь объём информации, необходимой для принятия своевременного решения.

В этой связи следует обосновать необходимость выполнения физических упражнений, профилактической и профессионально-прикладной подготовки с позиции здоровьесберегающей направленности и профессиональной работоспособности, с использованием электронных средств в обучении и профессии.

Дать характеристику учебной деятельности в век информационных технологий и последствий их влияния на здоровье и физическую подготовленность пользователей.

Теоретически обосновать необходимость физических упражнений в целях профилактики при повседневной компьютеризационной деятельности.

Объектом исследования, в этой связи, могут выступать школьники, студенты и специалисты системы «школа-вуз-предприятие».

Предметом исследования: методические подходы, формы и средства оздоровительной направленности при компьютеризации учебного и производственного процессов в продвижении к цифровой экономике.

Рабочая поза сидя, неподвижность, нагрузка на опорно-двигательный аппарат и системы организма вызывает усталость органов зрения, головные боли – это и приводит к появлению различных опасных симптомов и отклонений в состоянии здоровья и снижению профессиональной работоспособности. Появляются и проблемы в концентрации внимания, памяти.

Оптимальным возрастом начала работы за ПК 9-10 лет – утверждают ученые медики. Костная система в этом возрасте находится в стадии формирования, поэтому необходимы физические упражнения для осанки: окостенение кисти и пальцев не закончилось, поэтому лишние и точные движения затруднены и утомительны [3].

В современных учреждениях образования процесс восприятия материала требует от учеников более значительного зрительного, эмоционального и умственного напряжения. Восприятие информации с экрана телевизора или монитора компьютера значительно увеличивает зрительную нагрузку. Под влиянием работы на компьютере страдают, прежде всего, глаза, зрение. Различение знаков со светящегося экрана чередуется с переводом взгляда на клавиатуру, вызывает напряжение мышц двигательного аппарата [3].

По нашему мнению, надо так организовать учебный процесс и работу за видеомонитором, чтобы не только сохранялось здоровье, но и сохранялась успешность в труде. Для этого нужно максимально раскрыть возможности применения педагогических средств в аспекте здоровьесбережения, показать теоретические основы здоровьесбережения и оздоровительной физической культуры, а также направления внедрения их в практику системы «школа-вуз-предприятия» [5].

Большинство из этих «управляемых факторов» нуждаются в обоснованных средствах физической культуры личности.

За последние 12 лет наблюдается отрицательная динамика физической подготовленности выпускников школ, студентов вузов, специалистов на производстве [5].

Одна из главных задач общей физической подготовки в школах – воспитание и всестороннее развитие у учащихся физических качеств. К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость и быстроту [6].

Каждое физическое упражнение способствует в той или иной степени развитию всех, а некоторые только определенных физических качеств учащихся. Например, при помощи бега на 30 м со старта в основном развивается быстрота, при помощи упражнений со штангой – мышечная сила.

Для улучшения двигательной реакции обычно, используют упражнения, требующие мгновенной реакции на сигнал, на изменение ситуации. Например, по сигналу принять определенную позу, начать движение и т.п. Ценным средством развития быстроты и улучшения двигательной реакции, что важно в профессии, являются спортивные и подвижные игры. В циклических видах спорта (бег, плавание, лыжные гонки) быстрота проявляется главным образом в частоте движений.

Основное средство развития быстроты – упражнения, выполняемые с максимальной скоростью. Например, преодоление небольших расстояний, бег с ускорением на 50–60 м, со старта и с хода на 30–50 м, бег на 60, 100 и 200 м, эстафетный бег, специальные беговые упражнения, бег по песчаному грунту; бег в гору и др. (6).

Как отмечают Ю.Р. Киселев, А.Г. Сухарев высоким уровнем умственной работоспособности обладают дети с высоким уровнем двигательной активности, крепким здоровьем, нормальным физическим развитием [6, 7, 8].

Учебная деятельность, как всякий умственный труд, чаще всего связан с понижением двигательной активности. За 2 урока физической культуры в неделю компенсируется всего 11% необходимой двигательной активности (6).

Т.И. Баранова, В.М. Баршай, В.И. Бондин, В.Л. Уткин указывают, что для поддержания здоровья и обеспечения нормального развития требуется 6–15 часов организованных занятий в неделю [6, 9, 10].

В тоже время многими авторами доказано, что физические упражнения и двигательная активность являются идеальным средством снятия чрезмерного нервного напряжения, оптимизируют состояние систем, активизируют память и интеллект, положительно влияют на организм и всю нашу деятельность (Е.Г. Милнер, Н.Г. Скачков, А.Г. Хрипкова).

Состояние утомляемости можно устранить если после трудовой деятельности станут занятия в спортивной секции по программе послетрудовой реабилитации (Н.И. Антипин) или самостоятельные тренировки. (А.П. Боярский).

Проводимая в стране модернизация школьного образования декларирует «приоритет сохранения здоровья учащихся», что регламентировано Законом Республики Беларусь «Об образовании» (ст. 50). В современных условиях школа призвана выполнять не только образовательную функцию, но и заботиться о сохранении и укреплении здоровья учащихся, так как через школу проходит каждый ребенок и проблему сохранения и укрепления здоровья нужно решать непосредственно здесь.

Обучение в школе с применением информационных технологий вызывает необходимость, повышения физкультурной грамотности учителей, в реализации ими валеологического подхода в структуре хода учебных занятий, чтобы сохранить здоровье детей.

Разносторонняя физическая подготовленность базируется на высоком уровне развития основных двигательных качеств (выносливости, силы, ловкости, быстроты и т.п.), которые достигаются планомерной работой на уроках физической культуры, а также в процессе внеурочной спортивно-массовой работы. Контрольные замеры статической выносливости мышц спины, ног, передней части туловища и систем организма крайне необходимы при компьютеризации учебного и производственного процессов.

Для профилактики возникновения и прогрессирования нарушений зрения особое значение имеет соблюдение элементарных гигиенических правил: рациональное построение учебного дня в школе, организация занятий и отдыха во внешкольное время, правильное питание, включающее достаточное количество витаминов, а также соблюдение комплекса необходимых для поддержания зрения упражнений.

Целесообразность использования информационных технологий в учебном процессе определяется тем, что с их помощью наиболее эффективно реализуются такие дидактические принципы как научность, доступность, наглядность, сознательность и активность обучаемых, индивидуальный подход к обучению, сочетание методов, форм и средств обучения, прочность овладения знаниями, умениями и навыками, социализация обучаемого. В результате использования информационных технологий стала наблюдаться динамика качества знаний учащихся, повышение мотивации учебной деятельности. Однако в то же время значительно упали показатели физической подготовленности школьников и студентов, а также растет заболеваемость органов зрения и опорно-двигательного аппарата [1].

При повседневной компьютеризационной деятельности необходимо использовать профилактические приемы и методики. Комплекс физических упражнений для

профилактики утомления зрения и заболеваний опорно-двигательного аппарата способствуют улучшению состояния позвоночника, формированию правильной осанки, а также профилактике офтальмологических заболеваний. Результатами таких упражнений являются: развитие чувства общей и зрительной координации и их синхронизация; развитие зрительно-моторной реакции, в частности скорости ориентации в пространстве [11].

Использованная литература

1. Апрасюхина, Н.И. Изучение состояния здоровья студентов / Н.И. Апрасюхина // Региональные проблемы экологии: пути решения: тез. докл. III Междунар. эколог. симпозиума: в 3 т., Полоцк, 21-23 ноября 2007 г. / Полоц. гос. ун-т. – Новополоцк, 2007. – Т. 3. – С. 86–91.
2. Федеральный закон «Об информации информатизации и защите информации // Принят Государственной думой 25 января 1995 г.
3. Антипин, Н.И. Физическая подготовленность школьников 9–10 лет, участников проекта «Один ученик – один компьютер» / Н.И. Антипин. С.В. Шарапов //Вестн. Полоц. гос. ун-та. Серия Е. Педагогические науки. –2012. – № 7. – С. 162–165.
4. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2002. – С. 62-63.
5. Антипин, Н.И. Новые здоровьесберегающие технологии современного студента и выпускника / Н.И. Антипин //Реализация в вузах образовательных стандартов нового поколения. Материалы научно-практической конференции.Новополоцк: ПГУ, 2008.- 380с.-С. 173-177.
6. Козырева, К.О. Оптимизация физической подготовленности школьниковв учебном процессе с электронными средствами обучения / К.О. Козырева //Электронный сборник трудов молодых специалистов Полоцкого госуд. Ун-та (электронный ресурс). – Новополоцк: Полоцкий гос. ун-т, 2017. – Вып. 18 (88).Образование, педагогика.-1электрон.опт. диск. – С. 243–245.
7. Киселев, Ю.Н. Контроль за эмоциональным состоянием и психологической активностью в процессе самостоятельных занятий физ. культурой и спортом / Ю.Н. Киселев. – Л.: Знание, 1987. – 16 с.
8. Сухарев, А.Г. Научные основы концепции укрепления здоровья детей и подростков / А.Г. Сухарев // Гигиена и санитария. – 2000. – № 3. – С. 43–44.
9. Баранова, Т.И. Методика оздоровительных уроков физической культуры для учащихся среднего школьного возраста общеобразовательных школ территорий Чернобыльского загрязнения / Т.И. Баранова. – Дис. канд. пед. наук. – М., 1996. – 130 с.
10. Баршай, В.М. Методология научно-обоснованного программирования физических нагрузок оздоровительной направленности – одна из важных проблем в подготовке валеологов / В.М. Баршай, В.И. Бондин, В.Л. Уткин // Здоровье и образование. Проблемы педагогической валеологии. – СПб., 1995. – С. 19-21.
11. Антипин, Н.И. Модельные ориентиры успешности в профессиональной деятельности / Н.И. Антипин // Вестн. Полоц. Ун-та. Серия Е. Педагогические науки. – 2008. – № 11. С. 114-117.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

В.А. Барков, А.Ш. Кхафаджи, В.В. Баркова
Учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», г. Гродно, Республика Беларусь
e-mail: v.barkov@grsu.by

Актуальность. Совершенствование методик начальной подготовки юных спортсменов по праву относится к числу приоритетных направлений спортивного и физкультурного образования. Чрезвычайно велико значение данных подходов особенно для юных спортсменов, занимающихся футболом, на что указывают многочисленные исследователи и тренеры [1; 2].В процессе обучения технике игры в футбол тренерами-преподавателями используются разнообразные средства и методы спортивной тренировки, в том числе тренажерные устройства и технические средства обучения, выступающие в роли подготовительных, подводящих и игровых упражнений. Их ценность

при обучении технико-тактическим приемам футбола исключительно велика. Каждое из них может служить моделью игровых действий. При этом совпадение условий двигательной деятельности позволяет формировать психофизические предпосылки, отвечающие требованиям игры в футбол. Вместе с тем следует отметить, что в практике тренировочной работы вопросам совершенствования технической подготовки юных спортсменов уделяется недостаточно внимания, что усложняет процесс адаптации детей к специфическим условиям соревновательной деятельности. Поэтому попытку совершенствования тренировочного процесса путем целенаправленного формирования у юных спортсменов технико-тактических навыков игры в футбол с помощью авторского разработанного тренажерного устройства следует признать весьма актуальной и своевременной.

Цель исследования – совершенствование методики технической подготовки юных футболистов на основе применения тренажерного устройства.

Материалы и методы. Как уже отмечалось, в практике тренировочной работы вопросам совершенствования учебно-тренировочного процесса юных спортсменов уделяется недостаточно внимания, что затрудняет процесс их адаптации к специфическим условиям спортивной деятельности, тем более в игровых видах спорта, в которых формированию двигательных умений и навыков, составляющих основу соревновательной деятельности, отводится роль приоритетного фактора. Поэтому нами была предпринята попытка разработки и научного обоснования эффективности применения в тренировочном процессе путем целенаправленного развития у юных спортсменов основ техники игры с помощью авторского разработанного тренажерного устройства.

На основе анализа научно-методической литературы и программно-нормативных документов по вопросам организации физического воспитания и спортивной тренировки юных спортсменов охарактеризованы основные положения, связанные с повышением качества технической подготовленности юных футболистов. В условиях педагогического эксперимента и тестирования разработана технология формирования у занимающихся специальных двигательных способностей на основе применения тренажерного устройства, которое содержит следующие элементы: детские пластиковые гимнастические обручи (8–10 штук), соединенные между собой с возможностью последовательного их расположения в горизонтальной плоскости для выполнения с их помощью различных способов передвижения в ходьбе, беге, прыжках, на одной и двух ногах, завершающихся ударом по мячу в выставленную цель в виде конуса, служащего для попадания мячом в конце прохождения маршрута.

Содержание комплекса упражнений, выполняемых с помощью тренажерного устройства, характеризовалось тем, что детям предлагалось первое упражнение достаточно простое по технике выполнения и являлось, по сути своей, специально подготовительным, а второе и третье упражнения были из арсенала подводящих упражнений футболистов.

Известно, что развитие специальных двигательных способностей у занимающихся спортом в большинстве своем базируется на выполнении сложно-координационных движений за счет физических упражнений, обладающих новизной. Создавать непривычные условия с заранее оговоренными тренером-преподавателем вариантами их выполнения, как правило при дефиците времени, возможно с помощью смены способа выполнения двигательных действий, изменения временных и пространственных параметров движений.

Основной метод выполнения упражнений на тренажерном устройстве – повторный. Режим работы средней интенсивности. При появлении утомления – переход на другой вариант упражнения или предоставление занимающимся отдыха, соответствующего степени их физического утомления. Продолжительность занятий как в ЭГ, так и в КГ – 60 минут, три раза в неделю.

Предлагаемая экспериментальная методика включает в себя особенность проведения экспериментальных занятий, заключающаяся в том, что в подготовительной час-

ти каждого занятия в течение 8–10 минут применялись следующие комплексы физических упражнений:

− общеразвивающие упражнения на тренажерном устройстве для функциональной разминки стопы и голени (разновидности ходьбы, бега, прыжков) с различной интенсивностью и объемом работы (2–3 мин);

− упражнения для голеностопного сустава, выполняемые на тренажерном устройстве с сопротивлением веса собственного тела (3–4 мин);

− упражнения с футбольным мячом (заключающиеся в попадании им в неподвижно расположенный конус (3–4 мин).

Данная методика реализовывалась в течение учебного года (с сентября 2018 по май 2019 года). Дети ЭГ и КГ занимались в спортивном учреждении«Гродненский футбольный клуб СДЮШОР «Неман».

В контрольной группе техническая подготовка проводилась традиционным путем за счет выполнения общепринятых подготовительных, подводящих и соревновательных упражнений.

Результаты и их обсуждение.

В начале и в конце педагогического эксперимента было проведено тестирование уровня развития координационных способностей у футболистов обеих групп и проведен сравнительный анализ полученных результатов (таблица).

Таблица – Сравнительный анализ результатов тестирования технической подготовленности юных футболистов ЭГ и КГ в начале и в конце эксперимента

Показатели	Исходные данные				Конечные данные			
	ЭГ M±m	КГ M±m	t	P	ЭГ M±m	КГ M±m	t	P
1*	2,06±0,20	2,00±0,13	0,24	>0,05	2,76±0,14	2,18±0,20	2,41	<0,05
2*	3,59±0,41	3,35±0,39	0,42	>0,05	5,06±0,34	3,94±0,41	2,12	<0,05
3*	10,21±0,88	10,47±0,71	0,23	>0,05	13,15±0,79	10,97±0,54	2,30	<0,05
4*	11,42±0,24	11,58±0,41	0,51	>0,05	10,78±0,17	10,81±0,26	0,10	>0,05
5*	15,90±0,53	15,46±0,42	0,64	>0,05	12,75±0,20	13,88±0,25	3,52	<0,01
6*	4,48±0,45	3,88±0,35	1,05	>0,05	1,79±0,23	3,07±0,20	3,61	<0,01

Примечание: 1* – жонглирование мячом (ногой) (кол-во раз); 2* – удары в горизонтальную цель (баллы); 3* – удар по мячу на *max* расстояние (м); 4* – челночный бег 4х9 м (с); 5* – время ведения мяча 4х9 м (с); 6* – разница в результатах бега 4х9 м с ведением мяча и челночного бега 4х9 м (с).

Анализ результатов, представленных в таблице, свидетельствует о том, что значимых различий в уровне развития координационных способностей мальчиков контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента не имело места. Однако введение в учебный процесс экспериментальной методики, основанной на специальных упражнениях, выполняемых на тренажерном устройстве, привело к тому, что по большинству тестов, задействованным в эксперименте, были получены существенные превосходства ЭГ над КГ, что следует рассматривать как положительное влияние содержания специальных упражнений, выполняемых на тренажерном устройстве, на формирование основ технических двигательных действий игры в футбол. Анализируя результаты, представленные в таблице, можно отметить, что за период эксперимента у мальчиков контрольной группы результаты изменились, однако статистически недостоверно (p>0,05).

Заключение. Экспериментальная методика повышения технической подготовленности юных футболистов, основанная на применении специальных упражнений, выполняемых с помощью тренажерного устройства, была научно обоснована тем, что до и после

эксперимента проводилось тестирование детей опытных групп по показателям технической подготовленности. Полученные результаты исследования обработаны и интерпретированы с использованием современных методов математической статистики.

Полученные в педагогическом эксперименте результаты тестирования в ЭГ статистически отличаются от результатов КГ.

Использованная литература

1. Губа, В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 276 с.

2. Никитушкин, В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО ДИДАКТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А.Э. Богатырёва
Оршанский колледж учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Орша, Республика Беларусь
e-mail: matem220@mail.ru

Актуальность. Распространенное средство организации физического воспитания в начальном звене школы – разнообразные игры. Как показывает практика, занятия подвижными играми направлены на решение образовательных и оздоровительных задач. В связи с этим в учебной программе «Физическая культура и здоровье» значительное место по объему занимает игровой материал, который рекомендуется как эффективное средство освоения основных разделов программы: легкая атлетика, лыжи, плавание, спортивные игры. Вместе с тем, регулярное проведение игр в процессе физического воспитания детей способствует формированию у них основных двигательных навыков, развитию быстроты, ловкости, силы и выносливости, а также увеличивает работоспособность и укрепляет здоровье, что рассматривается как актуальная проблема в современной методике.

Цель – выявление эффективности использования считалок в повышении мотивации учащихся к выполнению учебных заданий на уроках физической культуры.

Материалы и методы. Авторское исследование проводилось на базе ГУО «Средняя школа № 7 г. Орши». Респондентами выступили 63 учащихся 3–4 классов, 17 учащихся колледжа специальности «Физическая культура», 7 учителей СШ № 3, 7, 21 г. Орши. Нами были использованы общие педагогические методы: эмпирическое наблюдение, анкетирование, опрос, теоретический анализ научно-педагогических изданий, программного обеспечения.

Результаты и их обсуждение. Изучение учебных программ для I ступени общего среднего образования по предмету «Физическая культура и здоровье» показывает, что подвижные игры включены в различные разделы и занимают около 20–30% от общего времени урока. Так, например, программа содержит следующие игры: «Два мороза», «Заяц в огороде», «Эстафеты с предметами» и др. (1 кл.); «Гонка мячей», «Послушный мяч», «Кто самый быстрый» (на лыжах) и пр. (2 кл.); «Круговая эстафета», «Салки», «Охотники и утки» и др. (3–4 кл.).

Отмечается, что многие подвижные игры требуют наличия водящего или очередности, где в большинстве случаев именно считалка выступает специальной

формой жребия. Младшие школьники очень активны и не могут рассчитать своих возможностей. Многие из них хотят быть организаторами, поэтому способ выбора водящего – важная составляющая игры.

В работах этнографов Некрыловой А.Ф. и Головина В.В. подчеркивается, что игра не может существовать без трех компонентов…: *жребия* (в виде считалки или жеребьевки), собственно *игры* и *наказания* (конкретного или символического). Обратимся к более детальному рассмотрению роли считалки в практике жребия для начального этапа игры, т.е. в ситуации выбора игрока на роль водящего или установления порядка очередности.

Малый толковый словарь поясняет: считалка – это «стишок со счетом в детских играх» [1]. Российский языковед С.И. Ожегов трактует считалку как «произносимый нараспев стишок, которым сопровождается распределение ролей в детской игре» [2, с. 681].

Известный фольклорист и этнограф Г.С. Виноградов, рассматривая разнообразные способы классификации считалок, выделяет три основные группы: *считалки-числовки, заумные считалки и считалки-заменки*. К считалкам-числовкам относятся произведения, содержащие счетные слова и эквиваленты числительных:

Раз, два, три, четыре, пять, мы собрались поиграть.

К нам сорока прилетела и тебе водить велела.

Заумные считалки характеризуются повторами бессмысленных сочетаний звуков. Младшим школьникам нравятся «бессмысленные» тексты, они как бы играют роль «иностранцев», и с удовольствием сами придумывают такие считалки. Приведем один из примеров игры детей со словами:

Эне-бене-рики-таки, тюль-буль-буль-калики-шваки,

Деу-деу-кишмадеу. Бац!

В считалках-заменках, как правило, последняя строчка – выход игрока из круга:

Стакан-лимон – выйди вон.

Опираясь на определение, отмечаем, что *считалки* – составляющая игровой ситуации, в которой выбор водящего должен способствовать развитию у детей способности правильно оценивать свои силы и силы товарищей. Рекомендуется чаще сменять водящего, чтобы как можно больше детей побывало в этой роли.

В ходе эксперимента учащимся 3–4 классов ГУО «СШ № 7» (63 чел.) предлагалось пронумеровать наиболее популярные способы выбора водящего в порядке значимости для них (какие им более интересны). Младшие школьники на первое место поставили способ «*выделения водящего по выбору играющих*», позволяющий выявить коллективное желание детей, которые выбирают наиболее достойных водящих:

Вдаль бежит река лесная, вдоль неё растут кусты.

Всех в игру я приглашаю, мы играем – водишь ты!

Но учителя физической культуры этой же школы акцентировали внимание на трудности применения данного способа с неорганизованными детьми, т.к. водящих часто выбирают не по заслугам, а под нажимом более сильных, настойчивых детей. Учителю следует порекомендовать детям выбрать тех, кто лучше знает игру, лучше бегает, прыгает и т.п.

На следующем по популярности месте были выделены считалки «*по назначению учителя*» (2), когда у него мало времени и «*выбор водящего по результатам предыдущих игр*» (3) – сообщается детям заранее, чтобы они стремились проявлять в играх необходимые качества (недостатки: подавляется инициатива детей, водящим не смогут быть менее ловкие дети).

Нами отмечается, что «собственно выбор *по жребию*» школьники ранжировали только четвертыми. Относительно низкий рейтинг объясняется тем, что способ

«тянуться на палке» применяется только при 4–7 игроках (водящим становится тот, кто возьмёт палку за верхний конец и удержит её или покроет палку сверху ладонью). Путем *расчета* дети становятся в круг и начинают произносить какую-либо *считалку*. На каждом её слове они указывают по очереди на игроков. На кого придётся её последнее слово, тот становится водящим или, наоборот, выбывает из круга. Считают до тех пор, пока не останется один участник – водящий.

Раз, два, три, четыре, пять. Нам друзей не сосчитать,
А без друга в жизни туго, выходи скорей из круга.

На взгляд учащихся, данный способ им «не совсем нравится» ввиду проявлений нечестности, «подыгрывания» как со стороны считающего, так и со стороны игроков. Указанный способ не требует много времени, а считалки с осмысленным текстом помогают развитию речи учащихся.

Завершали список «*разделениепосговору*» – выбираются капитаны и дети самостоятельно делятся на пары, равные по силам (5), и «*по назначению (выбору) капитанов*» (6). Первый из способов учащимся очень нравится, но его можно применять только при неограниченных временных рамках игры, т.е. на уроках физкультуры он нецелесообразен. Последний же приводит к обидам и ссорам играющих, поскольку слабых игроков капитаны берут неохотно.

Как видим, указанные способы выбора водящих чередуются в зависимости от поставленной задачи, условий занятий, характера игры, количества играющих и их настроения [3, с. 74]. Будущим учителям физической культуры для начального этапа игры в большей степени импонирует использование считалок в качестве жеребьевки, а также проведение в начале урока разминки под рифмованный счет (76,5% – 13 чел.).

Анализ проведения пробных уроков физкультуры показывает, что при организации подвижных игр учащиеся-практиканты колледжа заранее подбирали считалки и соответствующие им двигательные действия, без волнения объясняли правила игры, производили выбор водящего разными способами, разучивали текст новых считалок. Обратим внимание на интерпретацию считалок в соответствии с выполняемыми учащимися движениями:

Аты-баты, шли солдаты	*Ходьба с высоким подниманием бедра, руки на пояс*
Аты-баты, что купили?	*Ходьба на носках, руки в стороны*
Аты-баты, самовар.	*Ходьба на носках, руки вверх*
Аты-баты, сколько стоит?	*Бег с захлестыванием голени*
Аты-баты, три рубля	*Бег с высоким подниманием бедра*
Аты-баты, кто выходит?	*Ходьба на месте*
Аты-баты, это я!	*Прыжком направо (налево)*

Таким образом, правила, сопровождающие выбор водящего с помощью считалок, рассматриваются как составной элемент неписаных законов, формирующих уникальный «порядок» действий, принятый в игре. Так, «хороший водящий» может продемонстрировать свои физические или умственные способности (в зависимости от правил игры), создавая захватывающую игру как для самого себя, так и для других игроков.

Заключение. Считалки, как занимательный дидактический материал, повышают мотивацию учащихся к уроку физической культуры, позволяют справедливо и понятно распределить роли между школьниками в процессе организации разных игр. Кроме того, более замкнутые или физически слабые дети могут стать ведущими, почувствовать себя уверенными и сильными. В конечном итоге, можно с уверенностью утверждать, что применение считалок, эффективного дидактического средства, направлено на повышение двигательной активности детей и подростков, что в значительной мере способствует укреплению их здоровья, развитию специальных

умений и навыков, способов деятельности, составляющих содержание изучаемых видов спорта на следующей образовательной ступени.

Использованная литература

1. Лопатин, В. В., Лопатина Л. Е. Малый толковый словарь русского языка: ок. 35 000 слов. – М.: Рус. яз., 1990. – 704 с. – (Малая б-ка словарей рус. яз.).
2. Ожегов, С. И. Словарь русского языка: Ок 57 000 слов / Под ред. чл.-корр. АН СССР Н.Ю. Шведовой. – 18-е изд., стереотип. – М.: Рус. яз., 1987. – 797 с.
3. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов ВУЗов [текст] – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 216 с.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

Д.А. Бортнев, Р.В. Шуткин
Колледж Воронежского государственного института физической культуры, г. Воронеж, Российская Федерация
e-mail: Bortnev@autoshinavrn.ru

Актуальность. В настоящее время назрела острая необходимость рассмотреть важную проблему, которая почти не обсуждалась ранее, а именно сложившийся дефицит времени на дополнительные занятия по физической подготовке при обучении в колледжах и необходимость освоения в короткие сроки большого количества технических, гуманитарных и других дисциплин [4, 5].

Физическое воспитание как педагогический процесс – это деятельность, направленная на решение гигиенических, образовательных и воспитательных задач путем применения системы физических упражнений. Физическое воспитание учащейся молодежи – важнейший критерий потенциала личности, ее физического и духовного развития. По мнению многих авторов, понимание физического воспитания личности как общественной и индивидуальной ценности способствует выявлению резервов развития различных видов физической культуры [1].

В основе физической подготовки лежит взаимосвязанное развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости учащихся и совершенствование их умений эффективно использовать эти качества в различных условиях [1, 2, 3].

В связи с этим, **целью** нашего исследования явилось проанализировать динамику профессионально важных физических качеств.

В ходе предварительного педагогического эксперимента был получен фактический материал, характеризующий динамику профессионально важных физических качеств у студентов колледжа за период обучения.

В исследовании приняли участие 107 студентов колледжа в возрасте 16-18 лет, учащиеся I-III курсов.

Результаты и их обсуждение. Для оценки динамики профессионально важных физических качеств за период обучения в колледже нами были рассмотрены результаты в тестах, показанные одними и теми же студентами на $I^{ом}$ (в начале года), $II^{ом}$ (в середине года) и $III^{ем}$ (в конце года) курсах. Экспериментальные данные представлены в таблице 1.

Оказалось, что наибольший уровень развития основных физических качеств отмечается у студентов второго года обучения. Так, среднее время в беге на 100 м курсантов второго года обучения составило 13,4±0,21 сек, что на 2,2 % ниже, чем у них же на первом курсе (Δ_{I-II}=0,3 сек; t=1,995) и на 3,6 % ниже, чем на третьем курсе (Δ_{II-III}=0,5

сек; t=2,511), в челночном беге 10х10 м – 25,4±0,65 сек, что на 2,8 % лучше, чем на первом курсе (Δ_{I-II}=0,7 сек; t=1,364) и на 5,6 %, чем на третьем курсе (Δ_{II-III}=1,5 сек; t=2,160), в беге на 1000 м – 3 мин 09 сек ± 27 сек, что на 6,5 % ниже, чем на первом курсе (Δ_{I-II}=20 сек; t=1,165) и на 11,4 %, чем на третьем курсе (Δ_{II-III}=41 сек; t=1,562).

В лыжной гонке на 5 км - 26 мин 26 сек ± 3 мин 28 сек, что на 3,4 % лучше, чем на первом курсе (Δ_{I-II}=56 сек; t=1,236) и на 8,0 %, чем на третьем курсе (Δ_{II-III}=2 мин 35 сек; t=1,097). В тесте отжимания из упора лежа результат у учащихся на втором и третьем курсах был практически одинаковым и составил 68,6±9,70 раз и 68,5±10,65 раз соответственно, что на 1,3 % больше, чем на первом курсе по сравнению со вторым (Δ_{I-II}=0,9 раз; t=0,243) и на 1,2 % по сравнению с третьим (Δ_{I-III}=0,8 раз; t=0,299).

Таблица 1 – динамики профессионально важных физических качеств у студентов колледжа I–III годов обучения

Исследуемые показатели		**Бег 100 м (сек)**	**Челночный бег 10х10 м (сек)**	**Бег 1000 м (мин. сек)**	**Отжимания (раз)**	**Подтягивание (раз)**	**Лыжная гонка 5 км (мин. сек)**
I курс		13,7±0,19	26,1±0,48	3.29±0.06	67,7±10,02	14,4±4,03	27.22±3.52
II курс		13,4±0,21	25,4±0,65	3.09±0.27	68,6±9,70	15,0±3,82	26.26±3.28
III курс		13,9±0,21	26,9±0,67	3.50±0.35	68,5±10,65	16,2±3,73	29.01±4.02
I–II	Δ абсол.	0,3	0,7	0.20	-0,9	-0,6	0.56
	Δотн. (%)	2,2	2,8	6,5	1,3	4,0	3,4
	t - расч.	1,995*	1,364	1,165	0,243	1,388	1,236
II–III	Δ абсол.	-0,5	-1,5	-0.41	0,1	-1,2	-2.35
	Δ отн. (%)	3,6	5,6	11,4	0,1	7,4	8,0
	t – расч.	2,511**	2,160**	1,562	1,294	1,194	1,097
I–III	Δ абсол.	-0,2	-0,8	-0.21	-0,8	-1,8	-1.39
	Δ отн. (%)	1,4	3,0	5,7	1,2	11,1	4,9
	t – расч.	2,649**	2,286**	2,087*	0,299	1,829*	1,964*

Условные обозначения: * – различия статистически достоверны на уровне значимости 0,1; ** – 0,05; *** – 0,01

Что же касается результата в подтягивании в висе на перекладине, то он возрастал от года к году и составил на первом курсе 14,4±4,03 раза, что на 4,0% меньше, чем на втором курсе – 15,0±3,82 раза (Δ_{I-II}=0,6 раз; t=1,338) и на 11,1%, чем на третьем курсе – 16,2±3,73 раза (Δ_{I-III}=1,8 раз; t=1,829) (табл. 1).

Как видно из динамики показателей физической подготовленности за период обучения в колледже практически все результаты в тестах возрастают от первого курса ко второму и снижаются от второго курса к третьему, за исключением результатов в подтягивании в висе на перекладине. Кроме того, можно констатировать, что результаты, показанные студентами колледжа на третьем году обучения ниже, чем при поступлении, т.е. на первом курсе. На наш взгляд это произошло из-за увеличения объема часов на теоретические дисциплины.

Заключение. Таким образом, полученные данные свидетельствуют, о некоторой проблеме физической подготовки студентов колледжа на различных этапах профессионального обучения. Так, результаты в тестах, характеризующих уровень физической подготовленности студентов колледжа, изменяются волнообразно, улучшаясь от перво-

го курса ко второму и ухудшаясь от второго курса к третьему. Причем результаты у выпускников в тестах, оценивающих физическую подготовленность, хуже, чем у первокурсников на уровне значимости $p<0,05–0,01$.

Использованная литература

1. Губа, В.П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи. Учебное пособие. / В.П. Губа, О.С. Морозов – М.: Советский спорт, 2008. – 206 с.
2. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2004. – 192 с.
3. Семенов, Л.А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательном учреждении: монография / Л.А. Семенов. – М.: Советский спорт, 2007. – 168 с.
4. Столяров В.И. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта / В.И. Столяров, А.А. Передельский, М.М. Башаева. – М.: Советский спорт, 2015. – 464с.
5. Тютюков В.Г. Современные проблемы образования: учеб. пособие для студентов высших и средних проф. учеб. заведений Госкомспорта России. – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2002. – 161 с.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ШКОЛЬНИКОВ

Т.Ю. Крестьянинова, И.О. Березун
Учреждение образование «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», г. Витебск, Республика Беларусь
e-mail: auta@bk.ru

Актуальность. Технический прогресс, информатизация окружающего пространства с одной стороны, облегчают жизнь, с другой стороны могут лишать детей условий формирования коммуникативных компетенций.

Цель настоящего исследования: проанализировать роль игры в жизни ребенка, а также возможность их влияния на взаимоотношения детей среднего школьного возраста.

Материалы и методы. Было использованы следующие методы: анализ литературных источников, наблюдение, беседа, анкетирование, опрос, анализ.

В опросе приняло участие 22 ребенка в возрасте 11–12 лет (12 девочек и 10 мальчиков), обучающихся во 5 классе ГУО «СШ № 19, г. Орши». В анкету входили следующие вопросы:

1. Какое место подвижные игры занимают в твоей жизни?
2. Сколько времени ты отдаешь компьютерным играм?
3. В какие подвижные игры ты играешь?
4. В какие компьютерные игры ты играешь?
5. Где ты чаще играешь в подвижные игры, в городе или во время выходных и каникул за городом?
6. Где ты чаще играешь в компьютерные игры, в городе или во время выходных и каникул за городом?

Результаты и обсуждение. В результате поведенного опроса выяснилось, что младшие школьники мало времени уделяют подвижным играм и много времени уделяют компьютерным играм; в подвижные игры играют во время каникул, находясь в детских оздоровительных лагерях; в городе предпочитают компьютерные игры; из подвижных игр предпочитают игры с простыми правилами, малым количеством участников: из компьютерных игр предпочитают игры, созданные по принципу «супергерой».

Между тем, в игровой деятельности развивается потребность в общение. Ребенок сталкивается с необходимостью:

– устанавливать контакты в игре;
– соблюдать нормы поведения;
– приспосабливать свое поведения к конкретной ситуации;
– владеть навыками игровой деятельности.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игры. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношение, соответствуют формированию воли. В играх много юмора, шуток, часто сопровождаются неожиданными весёлыми моментами, заманчивыми, и любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение.

На основе проведенного анализа нами была выполнена систематизации подвижных игр с учетом формируемых коммуникативных и социальных навыков (Таблица 1).

Таблица 1 – систематизации подвижных игр с учетом формируемых коммуникативных и социальных навыков

№	Классификация подвижных игр	Коммуникативные умения	Социальный навык
1.	Игры в кругу	Расположение детей в пространстве	Умение видеть друг друга, взаимодействовать в коллективе
2.	Сюжетные игры	Жесты, переживание чувств и эмоций: мимика, пантомимика, тональность, модуляция голоса, разделительные речевые звуки: смех, шепот, вздохи.	Умение самостоятельно регулировать конфликты
3.	Бессюжетные игры	Прикосновение в ситуации, умение управлять своими эмоциями	Умение избегать конфликтных ситуаций
4.	Игры с выбором водящего (самостоятельный, при помощи считалок)	Умение вызывать желание общаться у партнеров	Умение устанавливать и поддерживать контакты
5.	Игры с делением на группы (самостоятельный, при помощи жеребьевки)	Умение взаимодействовать	Умение кооперироваться и сотрудничать
6.	Оценка игры	Умение высказывать свое мнение	Анализ причин межличностных конфликтов.

Заключение. Дети среднего школьного возраста мало времени проводят, играя в подвижные игры и недостаточно с ними знакомы.

Проведена систематизация подвижных игр с учетом формируемых коммуникативных навыков.

Использованная литература

1. Лисина, М.И. Учим детей общению / М.И. Лисина – М., 1986. – 124 с.
2. Мухина, В.С. Возрастная психология. Учебник для студентов вузов / В.С. Мухина – М.: Изд. центр «Академия», 2004 – 456 с.

СФОРМИРОВАННОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А.А. Синютич, Н.А. Грукова
Учреждение образование «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», г. Витебск, Республика Беларусь
e-mail: auta@bk.ru

Актуальность. Важной составляющей уровня развития ребенка является физическая подготовленность. Это ведущая характеристика для оценки исходного уровня развития ребенка, для того, чтобы определить для него «ближайшую» зону здоровья, формирования систем, функций организма и двигательных навыков. Цель настоящей работы: исследовать двигательные качества у детей среднего дошкольного возраста.

Материалы и методы. Было обследовано 20 детей в возрасте 4–5 лет (12 девочек и 8 мальчиков), воспитанников ГУО ДС № 23 г. Витебска. Диагностика проведена в начале года. При проведении диагностики в этом возрасте необходимо акцентировать внимание на показатели быстроты, выносливости, гибкости. За основу брали тестовые упражнения Э.Я. Степаненковой. Для определения уровня сформированности быстроты использовали бег на 30 м (количественный показатель – время бега в минутах; качественный показатель для среднего возраста: небольшой наклон туловища, голова прямо, руки полусогнуты, энергично отводятся назад, быстрый вынос бедра маховой ноги) [1]. Уровень сформированности гибкости определяли величиной наклона на гимнастической скамейке к флажку. Уровень сформированности выносливости определяли временем, затраченным на бег на расстояние 90м. Полученные данные сравнивали с возрастной нормой.

Результаты и обсуждение. В таблице 1 представлены данные уровня сформированности двигательных качеств у обследованных детей среднего дошкольного возраста.

Таблица1 – Уровень сформированности двигательных качеств у детей среднего дошкольного возраста (n=20)

Показатель	Уровень значений				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Быстрота	7 (35%)	4 (20%)	5 (25%)	3(15%)	1 (5%)
Выносливость	6 (30%)	6 (30%)	4 (20%)	2 (10%)	2 (10%)
Гибкость	4 (20%)	5 (25%)	5 (25%)	4 (20%)	2 (10%)

Из таблицы 1 видно, что 55% детей имеют показатели быстроты низкие и ниже средних; 60% детей имеют такие же показатели выносливости; 45% детей имеют низкие показатели гибкости. Уровень выше среднего и высокий по показателям быстроты и выносливости демонстрируют 20 % детей и 30% по показателям гибкости.

В таблице 2 представлены различия сформированности двигательных качеств у мальчиков и девочек.

Таблица 2 – Различия в сформированности двигательных качеств у мальчиков и девочек

Показатель	Уровень значений									
	Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Быстрота	2	5	1	3	2	3	2	1	1	0
Выносливость	5	1	5	1	1	3	2	0	2	0
Гибкость	1	3	3	2	2	3	3	1	2	0

Как видно из таблицы 2 в среднем дошкольном возрасте, мальчики демонстрируют более высокие показатели быстроты, у девочек, же, лучше развиты выносливость и гибкость.

Полученные данные позволили нам выстроить план увеличения двигательной активности у детей среднего дошкольного возраста с использованием дворовых и белорусских народных игр.

Заключение. Двигательные качества у детей среднего дошкольного возраста имеют низкий и ниже среднего уровень. Мальчики демонстрируют более высокие показатели быстроты. У девочек среднего дошкольного возраста лучше развиты выносливость и гибкость.

Предложена программа развития качества и объема двигательной активности с использованием дворовых и белорусских народных игр.

Использованная литература

1. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие / Э.Я. Степаненкова. -2-е изд., испр. – М.: «Академия», 2006. – 386с.

АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ, ВХОДЯЩИХ В СПОРТИВНЫЕ КОМАНДЫ СГАФКСТ И ВЫЕЗЖАЮЩИХ ЗА РУБЕЖ, К ИНОСТРАННОЙ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ СРЕДЕ

А.И. Гапонова
МБОУ «СШ № 37 города Смоленска»,
г. Смоленск, Российская Федерация
e-mail: anyta777.gaponova@yandex.ru

Актуальность. Адаптация (от средневекового латинского adaption – приспособление) – интегральное, многогранное явление, имеет множество толкований и рассматривается в различных областях науки. С точки зрения биологии, адаптация – приспособление организмов к условиям их существования. В физиологии и медицине адаптация обозначает процесс привыкания организма к изменению внешних условий среды. П*сихофизиологическая адаптация определяет активность личности и* совокупность физиологических реакций, лежащих в основе приспособления организма к изменению окружающих условий. С философско-социологической точки зрения, адаптация - атрибут любого живого существа, который проявляется всякий раз, когда в системе его взаимоотношений со средой жизнедеятельности возникают значимые изменения. Социокультурная адаптация подразумевает приспособление индивида (или группы) к условиям новой социокультурной среды, а следовательно, и к новым ценностям, ориентациям, нормам поведения, традициям так, чтобы успешно существовать в новом окружении.

Социокультурная адаптация – сложный многоплановый процесс взаимодействия личности и новой социокультурной среды, в ходе которого наши студенты, имея специфические этнические и психологические особенности, вынуждены преодолевать разного рода психологические, социальные, нравственные, религиозные барьеры и формы поведения.

С проблемой социокультурной адаптации чаще всего сталкиваются иностранные студенты, которые приезжают в зарубежные страны с целью обучения, туризма, спортивных соревнований, различных конференций и обмена опытом. Данная проблема приобрела особую актуальность в связи с ростом иностранного обмена студентов между вузами, также с расширением возможностей участия в зарубежных спортивных соревнованиях. Выезжая за рубеж, студенты сталкиваются с большим количеством трудностей связанных с пониманием социокультурной среды. Кроме того, социокультурная

адаптация зависит от региона, в который едут студенты. Это связано с особенностями стран, так, например, в Азии могут возникнуть проблемы с питанием, в Африке с акклиматизацией, в религиозных странах с особенностями поведения. Большинство ученых изучающих данный вопрос рассматривают проблемы, возникающие на начальном этапе обучения.

Социокультурная адаптация спортсмена имеет свои особенности и играет большую роль на психоэмоциональное состояние, достижения и показатели. Спортсмены – это не просто туристы им нужно тренироваться, выступать и показывать результаты. Если они не будут подготовлены, то могут столкнуться с рядом проблем, как со здоровьем, так и с психофизическим состоянием. Перед посещением другой страны следует хорошо изучить ее социокультурные особенности, чтобы это не привело к плохим показателям спортсмена.

Однако проблему адаптации студентов СГАФКСТ выезжающих за рубеж к иностранно-культурной среде можно решить, если найти эффективный путь. В настоящей статье сделано предположение, что одним из способов социокультурной адаптации студентов могут стать тренинги. Которые будут включать в себя 2х часовые лекции по несколько раз в неделю о стране, ее особенностях, ценностях, языке.

Цель исследования. С Целью выявления проблем социокультурной адаптации к иностранной среде был проведен опрос среди футболистов СГАФКСТ выезжающих за рубеж, для выявления уровня знаний о социально культурной среде Португалии, которую они посещали в июне 2018 года.

Материалы и методы. Исследование проводилось методом опроса, формой которого являлось анкетирование. Для проведения исследования была разработана и применена анкета.

Результаты и их обсуждение. В результате проведенного исследования были опрошены 18 респондентов, входящих в состав футбольной команды СГАФКСТ. Все респонденты мужского пола. В анкете использовалось 10 закрытых вопросов и один открытый вопрос.

По результатам анкетирования мы выявили, что 100% опрашиваемых часто бывают в зарубежных странах. На вопрос о знании социально культурной среды Португалии 65% респондентов имели представление о ней, 25% узнали из СМИ, но недостаточно были информированы, остальные 10% не имели представление.

На вопрос о трудностях с языковым барьером у 60% опрашиваемых возникли трудности с языком при нахождении в Португалии, 35% респондентов испытывали трудности только сначала, но потом адаптировались и только у 5% трудностей с языковым барьером не возникло.

На вопрос о сложности адаптации в стране 87% респондентов ответили, что адаптироваться было не сложно, а остальные 13%, что сложно было только первое время. Всех 100% опрашиваемых не удивляло поведение Португальцев в каких-либо ситуациях.

35% респондентов на вопрос о преимущественной религии в Португалии ответили, что где-то слышали, но не предавали вопросу о религии значение, 35%, знали какая религия преобладает в стране, остальные 35% опрашиваемых не имели представление.

В ходе анкетирования 78% респондентов на вопрос хотели бы они знать о стране больше в момент поездки, ответили «да, но это существенно бы ничего не поменяло», остальные 22% опрашиваемых ответили, что дополнительная информация очень бы пригодилась. Все 100% респондентов интересовались информацией о стране в интернете. Полученная информация в СМИ и интернете о стране по результатам опроса совпала с реальностью.

Перед поездками в другие страны все респонденты хотели бы получать основную информацию о них. Большинство респондентов отметили, что при поездках в зарубеж-

ные страны хотели бы знать основные фразы на иностранном языке, историю страны которую они собираются посещать, основные достопримечательности и общую информацию о стране.

Заключение. На основании полученных в исследовании данных можно сделать следующие выводы:

1. У наших футболистов возникли сложности с пониманием иностранного языка и адаптации в стране.

2. Практически никто из опрашиваемых не имел представления о религиозных и культурных ценностях Португалии.

3. Все респонденты хотели бы получать информацию о стране перед поездками за рубеж.

На мой взгляд, одним из важнейших условий успешно социально-культурной адаптации студентов СГАФКСТ выезжающих за рубеж является знания о иностранной культуре посещаемой страны, ценностях, религии и популярных фразах на иностранном языке страны.

Использованная литература

1. Витенберг, Е.В. Социально-психологические факторы адаптации к социальным и культурным изменениям/Е.В. Витенберг. – СПб: Заря,2008 – 134 с.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА

Е.В. Дернова
Оршанский колледж учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Орша, Республика Беларусь
e-mail: okMasherova@vsu.by

Актуальность. На современном этапе развития общества здоровье подрастающего поколения является существенным показателем социального благополучия, важнейшей предпосылкой национальной безопасности страны. Не случайно в государственной программе «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016–2020 годы приоритетным направлением является создание условий для качественного развития человеческого потенциала, забота о здоровье населения [1].

Экологические и психологические перегрузки, нервно-психическое перенапряжение, недостаточная двигательная активность, массовый прессинг информационных воздействий – все это реалии нашего времени, которые наносят непоправимый вред не только общественному, но и индивидуальному здоровью. Следовательно, воспитание положительного отношения к здоровому образу жизни является социально-значимым.

Определяя понятие «здоровый образ жизни», мы придерживаемся точки зрения И.А. Пылишевой, которая определяет здоровый образ жизни как типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие резервные возможности организма [2].

Проблема формирования культуры здорового образа жизни представлена в работах Н.М.Амосов, В.Н. Беленова, Л.П. Гуреева, К.Г. Зайцев, В.С. Кучменко, Г.М. Соловьёва. Среди отечественных авторов наибольшее внимание вопросам организации

работы по сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения уделяют Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин, В.Н. Шебеко.

В связи с этим педагогический коллектив колледжа считает актуальной проблемой формирование у молодёжи стремления к здоровому образу жизни и стойкой мотивации на укрепление индивидуального здоровья.

Целью работы является изучение процесса формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни у учащихся колледжа.

Материалы и методы. В процессе работы были использованы теоретические методы (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, систематизация научных сведений по проблеме исследования); эмпирические методы (наблюдение, анкетирование), ранжирование.

Для изучения уровня сформированности ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни был использован следующий диагностический инструментарий: опросник «Отношение к здоровью и здоровому образу жизни» (С. Дерябо, В. Ясвин), анкета «Выявление сформированности ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни» (Е.В. Жданов). В исследование приняли участие учащиеся II курса (68 человек) специальностей «Дошкольное образование», «Начальное образование», «Иностранный язык (английский)».

Результаты и их обсуждение. Первоначально, было выяснено, на каком месте среди ценностей у учащихся находится ценность «здоровье, здоровый образ жизни». Анализ полученных результатов позволил установить, что самой главной ценностью в жизни для 39% является материальное благополучие, 33% – здоровье, здоровый образ жизни, 17% – общение с друзьями. Можно сделать вывод о том, что отношение к здоровью у учащихся является значимым.

На вопрос «Соблюдаете ли Вы режим питания?» 29% респондентов ответили «Да», 45% – «Стараюсь, но не всегда», 26% – «Нет».

В качестве положительной тенденции следует отметить, что 71% учащихся считают, что ведение здорового образа жизни благоприятно сказывается на успешности в других видах деятельности (учеба, работа).

Результаты исследования подтверждают важность и необходимость планомерной, систематической и целенаправленной работы по формированию культуры здорового образа жизни у учащихся через организацию образовательного процесса в колледже.

В учреждении образования сложилась система работы по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни. Она осуществляется по следующим направлениям:

– включение в повседневную жизнь учащихся форм поведения, полезных для здоровья (динамические паузы, эмоциональные разрядки, использование валеологического компонента на учебных занятиях);

– сотрудничество с общественными, культурно-профилактическими организациями и учреждениями здравоохранения;

– взаимодействие с родителями и педагогическим коллективом (диада «учитель-родитель» и триада «учитель-родитель-педагогический коллектив»;

– вовлечение учащихся в различные виды деятельности.

На основании перечисленных направлений, в работе с молодёжью применяются традиционные и инновационные формы: индивидуальные (беседа, консультирование); групповые (тренинговые занятия, игровое моделирование, оздоровительные тренинги), коллективные (спортивные праздники, мастер-классы, конкурсные программы, круглый стол, акции, викторины, квесты).

Коллективу колледжа по формированию культуры здорового образа жизни оказывает помощь культурно-профилактическое учреждение «АСЕТ», УЗ «Оршанская

центральная поликлиника», региональный диспансер спортивной медицины. Лекторами-волонтерами проводятся профилактические беседы «Курению – нет», «Полезные свойства лечебно-оздоровительных процедур», «Факторы риска развития заболеваний», «Гиподинамия или как повысить двигательную активность?».

Преподавателями физической культуры и здоровья организуются соревнования по лыжной подготовке «Оршанская лыжня», товарищеские встречи по волейболу, настольному теннису, недели здоровья, спортивные квесты.

Кураторами учебных групп ведется целенаправленная работа с учащейся молодежью: проводятся информационные и кураторские часы по данной проблеме, организуются книжные выставки, выпуск материалов и буклетов по вопросам здорового образа жизни.

Заключение. На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что деятельность учреждения по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни представляет собой комплекс мероприятий, в результате которых учащиеся усваивают многогранность понятия «здоровье», восприятие его как общечеловеческой и личностной ценности; овладевают общекультурными и общепрофессиональными компетенциями в области здорового образа жизни.

Использованная литература

1. Государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016–2020 годы: утв. Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 14.03.2016 № 200.

2. Пылишева, И.А. Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни молодёжи / И.А. Пылишева // Современные методы формирования здорового образа жизни у студенческой молодёжи: сб. науч. ст. по материалам I Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Минск, 15 марта 2017 г. редкол.: И. В. Пантюк (отв. ред.) [и др.]. — Минск: Изд. центр БГУ, 2017. – С. 119–120.

АСПЕКТЫ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОГО ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ

Ю.А. Доценко
ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет
институт физической культуры спорта»,
Донецкая Народная Республика
e-mail: docent_2.5@mail.ru

Актуальность. «Советская» система физического воспитания, которая досталась нам в «наследство», была направлена преимущественно на подготовку к труду и обороне, развитие физических качеств, усвоение умений и навыков [1].

Считается, что физкультурное образование в отличие от физического воспитания, способна обеспечить более глубокое усвоение ценностей физической культуры, то есть не только двигательных, но и формирование интереса, целей и способностей к составлению и реализации индивидуальных двигательных программ [2, 5].

Физкультурное образование претендует на формирование сознательного и активного участника физкультурного движения, реализует на практике жизнедеятельности правила и идеалы здорового образа жизни.

Рассматривая физкультурное образование студентов, как один из этапов процесса, и опираясь на работы авторов [3, 4], было выделено еще несколько классификаций ценностей физической культуры – по целям и знаниям, по средствам и качествам, а также интеллектуальные, двигательные, технологические, интенционные, мобилизационные.

Все это и позволило нам сформулировать **цель исследования** – рассмотреть и проанализировать неспецифические аспекты физического образования студентов вузов не физкультурного профиля

Для достижения поставленной цели были использованы в основном теоретические методы исследования.

Методологическими условиями нашей работы являются:

– учет концептуальных положений гносеологических основ теории познания, как общенаучной теории;

– использование новейших философских, психолого-педагогический идей по модернизации системы физического воспитания (В. Платонов, М.М. Булатова, Т.Ю. Круцевич), социологии ФК и С (В.И. Столяров, Л.И. Лубышева, В.М. Выдрин)

– построение процесса неспециального физкультурного образования на основе культурологического аксиологического, системного подходов (Ю.К. Чабанский, М.С. Качан).

Результаты и их обсуждение. Неспециальное физкультурное образование студенческой молодежи в ВУЗах нефизкультурного профиля опирается на такие общие принципы, разработанные современными учеными в сфере физической культуры (А.В. Лотоненко, В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева): как принципы демократизации, гуманизация, патриотизма, научности, направленности на воспитание гармонично развитой личности [4, 5] (рис. 1).

Физкультурное образование в ВУЗах направлено в основном на поддержание и развитие физических способностей и которое реализуется как в урочной, так внеурочной формах. Еще одним важным компонентом неспециального физкультурного образования студентов является самообразование и саморазвитие, которое направлено на развитие необходимых психофизических качеств, которые станут необходимыми в будущей трудовой деятельности [2].

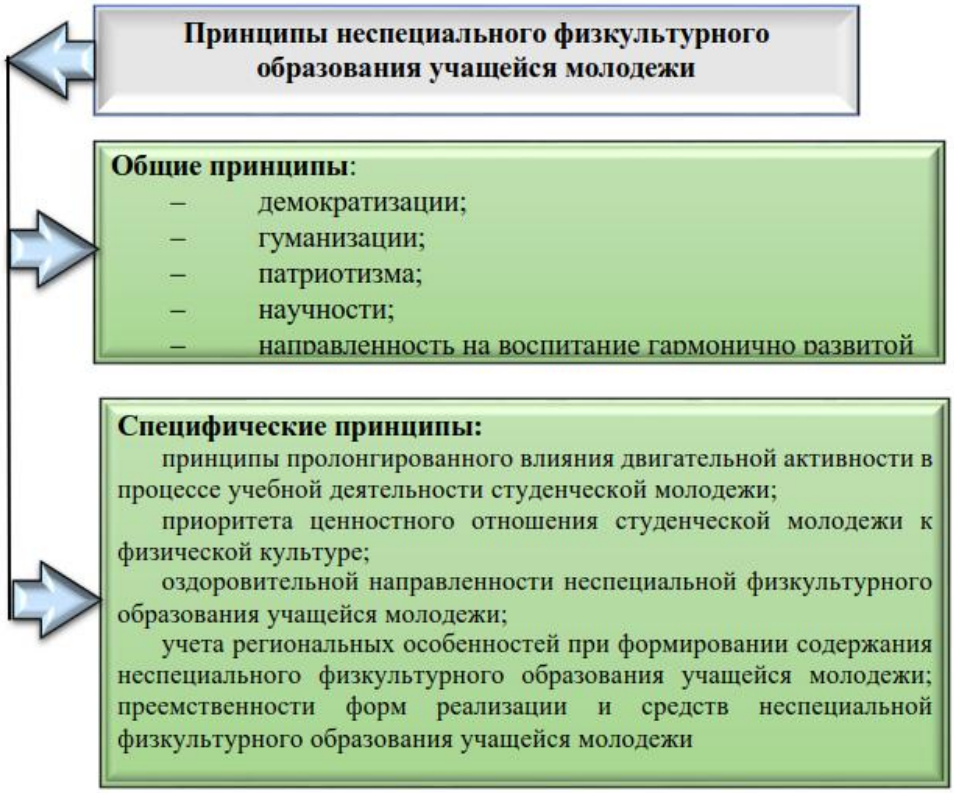


Рисунок – 1 Система принципов неспециального физкультурного образования студентов вузов

Таким образом, учитывая все условия, которые необходимы для совершенствования неспециального физкультурного образования студентов выделяем следующие приоритетные направления:

– гуманистическую ориентацию педагогического процесса на основе личностно-деятельностного и системного подходов;

– обязательную реализацию принципов сознательности и активности, научности, индивидуализации и доступности;

– оптимальное использование самостоятельной управляемой работы студентов;

– комплексную и объективную систему оценки успеваемости;

– объект-субъектные отношения участников педагогического процесса.

Также, в сфере рассматриваемого вопроса, весьма актуальной сегодня остается проблема совершенствования теории и практики неспециального физкультурного образования студентов, обучающихся в специальном отделении, и студентов с особыми потребностями, поскольку такой контингент нуждается помимо традиционных требований еще и учета специфики заболеваемости и поэтому более внимательного подбора средств, и методов физкультурного образования.

К формам реализации теоретической составляющей физкультурного образования студентов с особыми потребностями следует отнести: лекции, семинары, практические занятия, консультации и встречи с выдающимися спортсменами.

Такие формы имеют достаточный эффект, чтобы рекомендовать их для внедрения в практику, и могут обеспечить эффективное формирование физической культуры личности этой категории студенчества.

Таким образом, рассмотренные выше вопросы позволили сделать следующее **заключение,** что неспециальное физкультурное образование студентов базируется на использовании традиционных и нетрадиционных средств и методов физкультурного образования и физического совершенствования, а подбор средств и методов осуществляется по усмотрению преподавателей с учетом физкультурных и спортивных интересов и индивидуальных особенностей занимающихся**.**

Использованная литература

1. Апиш, Ф.Н. Технологии личностно-ориентированного обучения и мотивация учения / Ф.Н. Апиш, Н.В. Надеина. – Майкоп: Изд-во АГУ, 2004. – 46 с.

2. Доценко, Ю.А. Применение современных педагогических подходов в организации процесса физического воспитания при подготовке специалистов для угольной промышленности / Ю.А. Доценко // Физическая культура и спорт: теория и практика. – 2017. – №3. – С. 8-14.

3. Доценко, Ю.А. Психофизические основы учебного процесса в интеллектуальной деятельности студентов / Ю.А. Доценко, В.П. Семененко, Н.А. Назимова // библиотека материалов "Инфоурок" [Электронный ресурс] – Режим доступа https:// infourok.ru / psihofizicheskie – osnovi – uchebnogo – processa – v -intellektualnoy-deyatelnosti-studentov-2250981.html.

4. Сейранов, С.Т. Кого и как готовим: размышления о состоянии системы подготовки физкультурных кадров / С.Т. Сейранов //Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 2. – С. 96.

5. Столяров, В.И. Фундаментальные теоретические основы современной системы комплексного физического воспитания / В.И. Столяров// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2013. – № 2. – С. 2–6.

РАННЯЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ДЕТЕЙ В ЗИМНИХ ВИДАХ СПОРТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РОЛЛЕР СПОРТА В МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ

И.В. Елсаков
Учреждение образования «Белорусский
государственный университет физической культуры»,
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: ivvasmin@mail.ru

Актуальность. 18 декабря 2018 года на совещании по вопросам развития летних видов спорта Президент Александр Григорьевич Лукашенко заявил: «Главный показатель – высокий спортивный результат. Всё остальное лишь приложение к результату. Спорт – не лотерея. За каждой победой стоит большой труд многих профессионалов – атлета, тренера, врача, ученого. Каждого и вас. Результат складывается из решения конкретных системных вопросов, по которым неоднократно давались поручения».

Цель исследования. Разработать модель подготовки юных спортсменов, которая позволит решить задачи, связанные с: адаптацией к физическим нагрузкам; требованиям технической подготовленности; ранним определением спортивной специализации.

Материалы и методы. В данной статье предлагается алгоритм подготовки спортсменов по зимним видам спорта с раннего детского возраста, используя в процессе подготовки различные направления роллер спорта.

Результаты и их обсуждение. Роллер спорт, динамично развивающийся неолимпийский вид спорта который включает в себя такие направления как: спидскейтинг (скоростное катание на роликовых коньках); фристайл на роликах (фристайл слалом, спид слалом, слайды, прыжки в высоту, длину); фигурное катание на роликах (перемещение по площадке на роликах под музыку и выполнение технико-артистических элементов); роллер-дерби (контактный вид, задача вырваться вперед преодолевая сопротивление соперников); агрессивное катание (трюковое катание с элементами прыжков, скольжений, акробатических трюков в воздухе); гонки на лыжероллерах (скоростное катание на лыжероллерах). По данным Международной федерации роликового спорта, сегодня в мире на роликах катается около 150 миллионов человек [1].

Тренировочный процесс на роликовых коньках продолжительное время используется в конькобежном спорте как часть подготовки конькобежцев в летний период. Роллер спорт является эффективным вспомогательным средством, о чем свидетельствуют высокие результаты роллеров в конькобежных дисциплинах. Но не только известные спортсмены-профессионалы не в силах разделить свои предпочтения между ледовыми и роликовыми коньками. Все больше любителей активного отдыха, отдают свое предпочтение катанию на роликовых коньках. Данный вид нагрузки стимулирует двигательную активность, улучшает состояние здоровья, общую и специальную физическую подготовку. Систематически выполняемые движения приводят к благоприятным изменениям в развитии органов дыхания и двигательной мускулатуры, развитию и укреплению всей опорно-двигательной системы. Повышается устойчивость вестибулярного аппарата, развивается чувство равновесия, правильно распределяется мышечное напряжение. При передвижении на роликах многократно повторяются одни и те же двигательные действия, происходит постоянное чередование напряжения и расслабления мышц ног при смене одноопорного и двух опорного скольжения, что благоприятно влияет на укрепление свода стопы. Сложность

движений при катании на роликах, обуславливается взаимосвязью и общим ритмом двигательного акта при прокате на ограниченной площади опоры.

Разнообразие направлений культивируемых роллер спортом, универсальность упражнений и движений выполняемых на роликах, схожесть структуры и техники их выполнения с применяемыми в таких видах спорта как фигурное катание, хоккей, шорт-трек, конькобежный и лыжный спорт, дает основание полагать, что внедрение новых форм подготовки позволит оптимизировать отбор и повысить уровень подготовки юных спортсменов в зимних видах спорта. В настоящее время большинство работ, как печатных, так и во всемирной паутине [2], носит информативный характер, отражая бум развития роликобежного спорта в мире. В связи с растущей популярностью роллер спорта, необходимо изучить, проанализировать и внедрить модель первоначальной подготовки детей возрастной категории от 4-х до 9 лет для занятий на роликовых коньках. В модели подготовки должен быть отражен процесс адаптации детей к занятию такими видами спорта как фигурное катание; хоккей; шорт-трек, конькобежный и лыжный спорт. Необходимо определить спортивную специализацию, организовать участие детей данной возрастной категории в различных республиканских спортивных соревнованиях, и в соответствии с критериями наборов в детско-юношеские спортивные школы передавать спортсменов для дальнейшей специализации в избранном виде спорта заинтересованным специалистам.

В соответствии с Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16 января 2017 г. № 2/6 ”Об установлении рекомендуемого минимального возраста для занятия видами спорта“ возраст детей допускаемых к наборам в группы начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ составляет: в фигурном катании 6 лет; в хоккее 6 лет; в шорт-треке и конькобежном спорте 8 лет, лыжном спорте 9 лет [3]. Предлагается исходя, из данных возрастных критериев осуществлять подготовку юных роллеров с учетом их дальнейшей специализации. Главной целью является обучение детей от 4-х до 9 лет катанию на роликовых коньках и поддержание интереса к физической культуре и спорту. Модель тренировочного процесса состоит из трех этапов (подготовительного, основного, заключительного). На подготовительном этапе дети, желающие обучиться катанию на роликовых коньках, обучаются базовым основам техники. Учебный план рассчитан на один год и разрабатывается с учетом специфики работы с дошкольниками, их возрастных особенностей и функциональных возможностей организма, перспектив физического развития детей посредством физической культуры. При этом обеспечивается решение следующих задач: воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом; формирование первоначальных двигательных представлений о технике катания на роликовых коньках; формирование умений и навыков, необходимых для катания на роликовых коньках; развитие способностей обучающихся; выявление наиболее способных; ориентация детей на дальнейшее совершенствование в занятиях спортом.

Навык катания закрепляется в подвижных играх. Продолжительность занятия постепенно увеличивается от 3–5 мин до 10–15 мин [4, с. 192]. Первоначально обучение катанию на роликовых коньках осуществляется индивидуально. План не должен предъявлять требований к уровню физической подготовленности принимаемых детей. Обязательным является допуск врача к занятиям.

Основной этап включает: определение специализации обучающихся; проведение тренировочных занятий с учетом избранной специализации; участие обучающихся как в соревнованиях по роликам, так и в соревнованиях по избранному виду спорта; подготовка к этапу отбора в специализированные детско-юношеские спортивные школы. Задачи, решаемые на основном этапе подготовки: формирование новых двигательных навыков катания на роликовых коньках; закрепление и

совершенствование технических навыков катания на роликовых коньках; формирование новых двигательных навыков катания на коньках; воспитание уверенности в собственных силах. В соответствии с планом подготовки тренировочный процесс, кроме роллера подготовки, должен содержать тренировки на коньках или лыжах в зависимости от планируемой специализации.

Заключительный этап – это отбор в специализированные детско-юношеские спортивные школы. Обучаемые проходят тестирование на основании, которого заинтересованные стороны принимают решение о зачислении в группы начальной подготовки по избранной специализации.

Заключение. Представленная модель подготовки юных спортсменов позволит решить задачи связанные с: адаптацией к физическим нагрузкам; требованиям технической подготовленности; ранним определением спортивной специализации.

Использованная литература

1. Федерация роллер спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.rollersport.ru. – Дата доступа: 16.10.2019.

2. Haskell, W.L., Lee, I.M., Pate, R.R. et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association / W.L. Haskell, I.M. Lee, R.R. Pate. – Circulation. – 2007. – V. 116. – № 9. – P. 1081–1093.

3. Об установлении рекомендуемого минимального возраста для занятия видами спорта [Электронный ресурс]: постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и Министерства здравоохранения Республики Беларусь, 16 января 2017 г., № 2/6. // КонсультантПлюс. Россия / ЗАО «Консультант Плюс». – М., 2019.

4. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Изд. центр «Академия», 2006. – 368 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

М.В. Жуков, А.В. Яковлев
Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Ульяновский физкультурно-спортивный техникум Олимпийского резерва»
e-mail: max_zhukov@inbox.ru

Актуальность. В настоящее время в практике кикбоксинга используются различные методы контроля отдельных сторон подготовленности спортсменов – технической, тактической, физической, функциональной и психологической. Однако выбор этих методов зачастую произволен и научно не обоснован, что приводит к малой информативности получаемый данных или даже к искажению представления о состоянии и подготовленности спортсменов. В отдельных случаях ведется контроль за одной-двумя сторонами процесса подготовки. Учитывая сложность спортивной деятельности и огромные компенсаторные возможности организма человека, явно недостаточно осуществлять контроль, например, лишь за уровнем скоростно-силовой подготовленности и не иметь данных о физической работоспособности, функциональном состоянии систем организма, психическом состоянии спортсмена.

Цель исследования. Выявить эффективность комплексов упражнений и методики построения тренировочных занятий на основе последовательной сопряженности средств специальной физической и технической подготовки, которые создают рациональные условия для развития специальных физических качеств кикбоксеров и трансформации их в специальные технические навыки.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие кикбоксеры 18–19 лет. Участники эксперимента были разделены на две группы контрольную и экспериментальную, по 10 человек в каждой. Педагогическое тестирование осуществлялось два раза: начальное тестирование в середине октября месяца – для определения исходного уровня интегральной подготовленности кикбоксеров и итоговое тестирование в середине марта месяца, для определения изменений в подготовленности кикбоксеров, произошедших в течение периода исследования. По результатам тестирования определялась эффективность применяемой методики интегральной подготовки для своевременной коррекции тренировочного процесса.

При тестировании уровня подготовленности мы руководствовались теоретическими положениями и рекомендациями, принятыми в научных исследованиях и изложенных в работах отечественных авторов.

В условиях тренировки оценивались ведущие компоненты интегральной подготовленности кикбоксёров: силовой, скоростной, технический по ряду параметров:

1. Количественных: общее количество ударов руками; общее количество ударов ногами; соотношение между ударами руками и ногами.

2. Качественных: процент восстановления ЧСС от максимальных значений после раундов (через 1 минуту).

Каждый тест состоит из трёх раундов, в которых спортсмены наносят удары ногами и руками на силу и скорость. Оценивается количество ударов, процентное соотношение ударов руками и ногами, восстановление спортсмена после раундов по показателям ЧСС [2].

Для оценки скоростного компонента разработан тест, заключающийся в максимальной работе спортсменом ногами по мешку в течение 10 секунд отдельно правой и левой ногой по 5 секунд на каждую ногу. Удары ногами наносятся по кикбоксёрскому мешку весом не менее 60 кг справа и слева в специально намеченную точку на уровне пояса. Следующие 20 секунд спортсмен активно отдыхает (выполняет защитные движения: уклоны, нырки, передвижения). За раунд проводится 3 ускорения. Продолжительность раунда 1,5 минуты. Количество раундов 3. Отдых между раундами 1 минута. Подсчитывается количество нанесённых ударов как правой, так и левой ногой в 4 ускорениях всех раундов и определяется ЧСС за первые и последние 10 секунд периодов отдыха.

Для оценки силового компонента разработан тест, заключающийся в том, что спортсмены наносят сильные и мощные удары обеими ногами выше пояса по мешку весом не менее 60 кг в течение 1 минуты. Количество раундов 3. Время отдыха между раундами 1 минута. После каждого раунда подсчитывается общее количество ударов ногами и определяется ЧСС за первые и последние 10 секунд периодов отдыха.

Для комплексной оценки интергральной подготовленности кикбоксёров, выступающих в разделе фулл-контакт, разработан тест, моделирующий спектр функциональных и технических проявлений соревновательной деятельности спортсменов и предполагающий максимальную по интенсивности работу руками и ногами с мешком весом не менее 40 кг на протяжении 3 раундов по 1,5 минуты каждый с минутным перерывом между раундами. При этом спортсменам даётся установка использовать оптимальное соотношение ударов руками и ногами – приблизительно от 60:40% до 70:30%, что составляет от 1,5 до 2,3. Подсчитывается количество нанесённых ударов руками и ногами [1].

Учитывая, что особенности соревновательной деятельности кикбоксёров в разделе фулл-контакт предъявляют значительные требования к адаптационным механизмам организма спортсмена и предполагают высокоинтенсивную работу в анаэробном режиме, в тесте предполагается оценка срочного восстановления (1, 3, 5 минуты) по основным гемодинамическим показателям – ЧСС.

Результаты и их обсуждение. В нашем исследовании, в соревновательном периоде годичного цикла тренировки, для повышения уровня подготовленности применялись следующие методы и методические приемы интегральной подготовки:

1) имитация соревновательной деятельности (скорость и сила ударов; темп ударов, защит, маневрирования);

2) условные бои (каждому из кикбоксеров заранее определялась программа по проведению поединка по видам атакующих средств, темпу ведения боя, силовым характеристикам наносимых ударов и тактическим рисункам боя);

3) вольные бои (спортсменам делался акцент на ведение поединка с применением максимально возможного арсенала тактико-технических средств);

4) спарринги (проведение в условиях УТС рейтинговых боев с целью формирования сборных команд города, региона, округа, страны);

5) моделирование боевых практик («бой с тенью») по общепринятым методикам, а также с виртуальным соперником в условиях интервальной искусственной гипоксии (волевая задержка дыхания);

6) комплекс упражнений на развитие статокинетической устойчивости (бой с тенью в условиях зрительной депривации (бой с закрытыми глазами);

7) комплекс упражнений на развитие координационных качеств, в режиме и условиях, приближенным к соревновательным: кувырки вперед-назад, вращения вокруг вертикальной оси с открытыми и закрытыми глазами, вращения вокруг вертикальной оси в наклоне вперед, прыжки через скамейку с одновременным вращением вокруг вертикальной оси влево или вправо и др.);

8) комплекс упражнений на развитие локально-региональной мышечной выносливости (ударная интервальная работа на снарядах: мешки, груши, подушки, лапы; прыжки на скакалке и через скамейку на двух и одной ноге; нанесение имитационных ударов при разных видах боевого маневрирования: разноименные, приставные и скрестные шаги, выпрыгивания с отталкиванием двумя ногами или на одной ноге, подскоки в движении вперед на одной ноге; метания камней и набивных мячей в разных вариациях, а также в парах, используя технику ударов).

В результате анализа результатов исследования следует, что дифференцированная оценка интегральной подготовленности в экспериментальной группы равна – 57,4% (в начале исследования – 36,4%), прирост составил 21%. По сравнению с контрольной группой показатель экспериментальной группы выше на 10%.

Полученные данные свидетельствуют о том, что различия в контрольной и экспериментальной группах – по уровню интегральной подготовленности – достоверный и уровень групп в конце эксперимента, повысился. В результате применяемой методики интегральной подготовки в экспериментальной группе, достигнут значительный прирост за экспериментальный период в 10%.

Заключение.Проведенные исследования показали достоверную эффективность применяемой методики интегральной подготовки кикбоксеров в соревновательном периоде на предсоревновательном этапе и на этапе непосредственного участия в соревнованиях. Разработанная методика в целом и отдельные тесты могут быть использованы при проведении этапного и текущего педагогического контроля и позволяют оценить текущее состояние кикбоксеров и осуществлять прогноз результативности ближайшей соревновательной деятельности.

Использованная литература

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. [Текст] / Б.А. Ашмарин – М.: Физкультура и спорт, 1992.-222С. – Издат. №3412.

2. Алимов, А. Бокс. Пособие по применению, или Путь мирного воина. [Текст] // А. Алимов. – М.: Феникс, М., 2008. – С. 177 с.

3. Барташ, В.В. Скоростно-силовая подготовка бойца. Кемпо, 1994. – С. 31–34.

4. Бубе, Х., Г. Фак. Г. Тесты в спортивной практике. [Текст] / под ред. Х. Бубе, Г. Фак. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 239.
5. Васильев, Г.Ф. Планирование предсоревновательной подготовки спортсменов различной квалификации. // Бокс: Ежегодник. [Текст] / Г.Ф. Васильев. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – С. 43.

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

М.Ю. Золотова
Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Российская Федерация
e-mail: mariy-zolotova@yandex.ru

Актуальность. Здоровьесберегающая направленность в школьном образовании на сегодняшний день является одной из главных составляющих воспитательного процесса детей школьного возраста. Реформы в системе образования направлены на поддержание и укрепление здоровья учащихся, формирование ценностей здоровья, здорового образа жизни, выбор соответствующих возрасту образовательных технологий, устранение перегрузок и поддержание здоровья учащихся.

По данным научных исследований здоровье детей зависит от 20–40% окружающей среды, 15–20% от генетических факторов, 10% от лечебной деятельности и 25–50% от образа жизни.

На протяжении многих лет люди остаются в стенах учебных заведений, поэтому невозможно сформировать ценное отношение к здоровью без участия учителей. Долгое время наше образование не уделяло должного внимания сохранению, укреплению и развитию здоровья, избегало оценки влияния педагогического процесса на психическое состояние учащихся и не учитывало образовательные технологии с точки зрения охраны здоровья.

Анализируя результаты исследований отечественных специалистов в области возрастной физиологии можно предположить, что современная школа недостаточно занимается оздоровлением детей и подростков. Так, по данным исследований именно в школьном возрасте происходит рост большинства заболеваний и функциональных расстройств, около 68% детей оканчивают школу с различными хроническими заболеваниями.

В этих условиях внедрение практики обучения и воспитания в общеобразовательный процесс технологий является одним из наиболее эффективных способов предотвращения ряда социальных проблем и недостатков в области здоровьясбережения школьников.

Цель исследования. Целью работы является разработка программы здоровьесбережения для детей младшего школьного возраста в рамках учебной деятельности, а также внеклассных и общешкольных спортивно-оздоровительных мероприятий.

Материалы и методы. Для реализации поставленной цели нами использовались методы педагогического исследования (педагогическое наблюдение и педагогический эксперимент) и методы математической статистики. Исследование мы проводили в двух общеобразовательных школах г. Коломны. В педагогическом эксперименте и диагностическом обследовании приняли участие 148 учащихся 1-х и 2-х классов.

Результаты и их обсуждение. При разработке и реализации здоровьесберегающей программы, направленной на создание здорового образа жизни для младших школьников, особое внимание следует уделять активному взаимодействию учителей и родителей при

организации совместной воспитательной, воспитательной и оздоровительной работы в школах и семьях. Эффективными формами их взаимодействия являются: индивидуальные и коллективные беседы, встречи, семинары, лекции, споры, консультации, родительские собрания и конференции, совместный отдых, праздники, поездки, поездки, дни открытых дверей, в которых родители могут участвовать в занятиях и обсуждать проблемы, связанные со здоровьем, образом жизни и поведением, улучшением здоровья младших школьников. Обучение гигиеническим умения и навыкам, приобретение правильного отношения юных школьников к здоровому образу жизни являются одной из основных задач начальной школы, а также приоритетом в семье, с которой активно сотрудничают учителя и медицинский персонал школы. Учащиеся должны знать основы личной гигиены, применять физические упражнения для самостоятельных занятий, знать основные правила закаливания, способы их применения и выполнения, соблюдать режим дня и знать о губительном влиянии вредных привычек на здоровье человека. Отсюда, важное значение имеют созданные школой и семьёй, благоприятные условия, способствующие формированию здорового образа жизни и укреплению физического и психического здоровья ребенка.

При формировании педагогических и гигиенических знаний о здоровье у младших школьников и их родителей, каждая школа должна выпускать наглядные пособия и бюллетени о здоровье, уголки и экраны здоровья, содержащие информацию о физическом и психологическом развитии детей младшего школьного возраста и профилактики инфекционных заболеваний, о вреде курения и наркотиков. Воспитательная работа по этому направлению должна проводиться в форме лекций, бесед, консультаций и информационных встреч на индивидуальных и групповых встречах с родителями.

Основываясь на педагогических наблюдениях и практическом опыте нами были разработаны методические рекомендации по здоровьесбережению учащихся начальной школы в учебном процессе.

Разработанная нами программа по физической культуре с оздоровительным направлением создает благоприятные условия для формирования здорового образа жизни младших школьников и укрепления их здоровья.

Одним из важнейших условий улучшения оздоровления и эффекта от развития физкультурной работы является индивидуально-дифференцированный подход к учащимся с учетом возраста и уровня физической подготовленности детей. Индивидуально-дифференцированный подход к системе физического воспитания детей начальной школы предполагает использование доступных физических упражнений и дозированных нагрузок, которые без ущерба для здоровья повышают их работоспособность и улучшают здоровье.

В ходе исследования было установлено, что оздоровительный и развивающий эффект на уроках физкультуры в значительной степени зависит от правильной дозировки нагрузки. В связи с этим очень важно, чтобы физическая активность школьников соответствовала функциональным возможностям и готовности ребенка в этом возрасте. При подборе и дозировании физических упражнений необходимо учитывать данные врачебно-педагогического обследования (физическое развитие и состояние здоровья занимающихся). Физическую нагрузку следует контролировать по частоте сердечных сокращений и по внешним признакам утомления.

Помимо физических нагрузок необходимо особое внимание уделять психологическим особенностям развития ребенка. В младшем школьном возрасте дети могут зачастую быть стеснительными, мало общительными, неуверенными в себе. Обычно такие дети и физически слабы или не могу полностью раскрыть свой потенциал. Поэтому, им нужно давать облегченные задания, не превышающие их возможности. В работе с

такими детьми важно периодически помогать в выполнении трудных для них заданий, поддержать их активность, самостоятельность и инициативность.

Также не стоит забывать о детях с отклонениями в физическом здоровье, которые имеют специальную медицинскую группу или полностью освобождены от занятий физической культурой. Здесь необходимо планировать индивидуальную нагрузку, используя доступные задания и с более длительными интервалами отдыха, которые способствуют восстановлению здоровья и снятию нервно-эмоционального напряжения.

В работе с младшими школьниками мы рекомендуем с осторожностью подходить к большому разнообразию физических упражнений. Здесь нужно учитывать принцип постепенности в нарастании нагрузки и сложности упражнений, чтобы не привести к переутомлению ребенка. При соблюдении дидактических правил: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», воспитательно-образовательная и физкультурно-оздоровительная работа должна быть построена с постепенным усложнением учебного материала и нарастанием трудностей выполняемых упражнений, с рациональным чередованием нагрузок и интервалов отдыха, предъявлением доступных требований и применением посильных заданий.

В процессе физкультурно-оздоровительные работы в семье и школе, учителя, родители и медицинские работники должны информировать младших школьников о составляющих здорового образа жизни, обеспечивать каждому ученику равный доступ к занятиям по физическому воспитанию на основе различных методов обучения. Учителя начальных классов и родители должны выбирать и использовать доступные физические упражнения, подвижные и спортивные игры, процедуры закаливания с учетом желания, заинтересованности детей, предоставляя им право выбора.

Наши методические рекомендации мы апробировали на практике в начальной школе в течение трёх лет. Педагогические наблюдения показали значительный прогресс в образованности детей в области физической культуры в целом и заботы о своём здоровье в частности, многие дети стали более уверенными в себе, пропало чувство страха в общении со сверстниками, стеснительность, улучшилась дисциплина в классе, повысился уровень двигательной активности в течении всего дня. Родители отмечают проявление интереса у детей к выполнению утренней зарядки, к закаливающим процедурам и семейным занятиям физической культурой в выходные дни и каникулярный период. Так же учащиеся экспериментальных классов активно участвовали в спортивно-массовой работе школы и занятиях в спортивных секциях.

Заключение. Воспитание в ребенке принципов здоровьесбережения это многогранный образовательный процесс, включающий в себя целый набор правил по ведению здорового образа жизни, формированию привычки заботится о своем здоровье и здоровье своих близких, поддерживать на высоком уровне свои физические способности и быть готовым реализовывать свой природный потенциал в учебе и дальнейшей жизни. На наш взгляд с рациональным чередованием различных видов деятельности детей (воспитание, игровая, учебная, трудовая) в повседневном режиме и индивидуализации и дифференциации выполненных задач с учетом возрастных особенностей, физической готовности и состояние здоровья детей младшего школьного возраста, создаются благоприятные условия для устранения перегрузок в учёбе и гиподинамии, а также для улучшения физического и психического здоровья.

Таким образом, результаты исследования показывают, что эффективность воспитательной, воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы, направленной на создание здорового образа жизни для младших школьников, во многом зависит от правильного взаимодействия учителей, родителей и медицинского персонала, от их сотрудничества.

Использованная литература
1. Золотова, М.Ю. Педагогические условия формирования здорового образа жизни младшего школьника в рамках физкультурно-оздоровительной работы в школе // «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» материалы XXIII Международной научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся. – Коломна 2013. – С. 136–141.
2. Золотова, М.Ю., Маскаева Т.Ю. Весёлая гимнастика для младших школьников // Физическая культура в школе. – 2012. – № 1. – С. 40-47.
3. Чайченко, М.В. Роль семь в формировании здорового образа жизни школьников младших классов // XIX «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире». – Коломна 2009. – С. 141–142.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВЕБ-СЕРВИСА

Ю.С. Каплуновская
Учреждение «Витебский областной центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов»
Н.А. Цвирко, В.В. Шарова
Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь
e-mail: kaplunovskaja_@mail.ru

Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» требует от учащихся, помимо навыков, значительных знаний. Учебной программой по предмету в разделе «Основы физкультурных знаний» определен комплекс требований к знаниям учащихся для выполнения цели предмета в целом – формирование физической культуры личности и оздоровление учащихся с учётом их возрастно-половых особенностей. Знания, раскрывающие сущность общих вопросов в области физической культуры и спорта, ведения здорового образа жизни, а также о методических основах использования средств физического воспитания в конкретных формах и направлениях играют важную роль в жизни человека. Именно на основе таких знаний у населения формируются правильные взгляды и глубокие убеждения о пользе и необходимости регулярных занятий физической культурой и спортом для здоровья, активной плодотворной жизнедеятельности.

Однако, как показывают исследования и практика школьники владеют недостаточными физкультурными знаниями, что соответственно негативно отражается на ведении учащимися здорового образа жизни и отношении к своему здоровью [1, 2]. Вопрос владения теоретическими знаниями стал особо остро после введения предметной олимпиады, которая впервые была проведена в Республике Беларусь 2018/2019 учебном году [3].

Цель исследования – изучить уровень теоретической подготовки учащихся по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Материалы и методы. Материалом анализа выступили содержание и результаты теоретического этапа республиканской олимпиады по предмету «Физическая культура и здоровье». Исследование проводилось среди учащихся 8–11 классов учреждений общего среднего образования Витебской области. Всего в тестировании приняло участие 820 человек из 25 регионов. Большинство участников исследования составили юноши (60,2%). Использовались следующие методы исследования: наблюдение, изучение и анализ нормативно-правовых документов и тестирование. Для всех учащихся были разработаны единые теоретические задания. Это позволяет нам судить

об объективности данных тестирования. Теоретический тест состоял из 50 вопрос правильный ответ на каждый из которых оценивался в 1 балл, таким образом можно набрать максимально 50 баллов. Тесты включали в себя 35 вопросов открытого типа, 15 вопросов закрытого типа.

При разработке непосредственной серверной части веб-сервиса использовались такие технологии как: ASP.NET Core 2.1, C#, Entity Framework Core, MS SQL Server, SignalR Core. Для реализации клиентской части – JavaScript, React, CSS, HTML.

Результаты и их обсуждение. Результаты теоретического этапа республиканской олимпиады по предмету «Физическая культура и здоровье» показали, что многие вопросы вызвали значительные затруднения у участников, и как следствие, 20 человек не показали результаты выше 10 баллов. Юноши справились с заданиями немного

лучше девушек – 44,6% и 40,0%, соответственно. Исследования показали, что уровень владения теоретическими знаниями в области составил всего лишь 42,3%, в то время как по итогам республиканской олимпиады это показатель составляет 66,9%.

Данные исследования, показывают, что отсутствие у школьников теоретических знаний по физической культуре резко снижается эффективность обучения и воспитание, уменьшает интерес к занятиям физическими упражнениями, мешает привитию учащимся положительного отношения и потребности в систематических самостоятельных занятиях физической культурой. Уроки включают большой объём теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому учащимся зачастую приходится самостоятельно занимается изучением теоретического материала. В программных требованиях рекомендуется оценивать знания учащихся, но каким образом это делать не указывается.

Проанализировав ведущие факторы проблемы формирования у школьников знаний по предмету «Физическая культура и здоровье», а также подтвердив низкий уровень их теоретической подготовленности, кафедрой теории и методики физической культуры и спортивной медицины совместно с кафедрой информатики и информационных технологий ВГУ имени П.М. Машерова был разработан проект (научные руководители Новицкий П.И. и Прохожий С.А.), который должен изменить интерес и отношение учащихся к изучению физкультурных знаний и существенно повысить эффективность образовательного процесса.

Поскольку в современном мире электронные гаджеты есть практически у каждого, то и проект связан непосредственно с их использованием. Разработка представляет собой обучающий веб-сервис, позволяющий создавать, управлять и проходить тесты на произвольную тематику, который соединяет в себе несколько методик: тренажер и игровые механики. Тренажер представлен тестами различных категорий и сложностей. Можно проходить и изучать новый материал, а также повторять уже пройденный. Можно решать тесты по одной определенной теме. Игровая форма реализована в виде состязания: пользователь выбирает, какой курс он хочет пройти онлайн и дожидается своего противника. Как только противник найден, начинается соревнование. Выигрывает тот, кто будет отвечать не только правильно, но и быстро. За правильный ответ пользователь получает очки, которые зависят от сложности вопроса. Если пользователь дает быстрый, но не верный ответ, то получает штраф в половину очков за вопрос. Вопросы для совместного прохождения выбираются из всех вопросов курса.

Данную разработку планируется внедрить во все учреждения образования Витебской области. Он должен значительно облегчить работу учителя:

1. позволит объективно оценить теоретические знания учащихся;
2. тесты по разделам можно давать как домашнее задание учащимся, а затем на уроках можно будет это просто проверить;

3. учащимся, освобожденным от практических занятий можно дать задания по теоретической подготовке, путем решения тестов;

4. зачастую уроки физической культуры проводятся в двух-трех классах одновременно, тем самым теоретическую подготовку проводят вне спортивного зала.

Реализация этого проекта позволит заинтересовать учащихся и соответственно повысить уровень их теоретической подготовки. Повышение уровня теоретических знаний соответственно повысит и практические навыки, т.к. учащиеся станут более рационально использовать свой потенциал.

Заключение. Результаты исследования теоретической подготовленности учащихся общеобразовательных школ, в целом, говорят о неудовлетворительном состоянии в учреждениях педагогического процесса по формированию физкультурных знаний учебного предмета «Физическая культура и здоровье». Создание веб-сервиса затрагивает решение многих актуальных практических задач: изменить отношение и убеждения детей в необходимости ведения ЗОЖ и отношения к своему здоровью, дает возможность заинтересовать учащихся и готовить увлеченных физической культурой и спортом людей, повышать мотивацию учащихся к изучению теории, предоставит возможность комплексно оценить индивидуальные знания учащихся, выявить пробелы в направлениях, повысить успеваемость по предмету «Физическая культура и здоровье».

Использованная литература

1. Новицкий, П.И. Проблемы теоретической подготовки учащихся общеобразовательных школ по предмету «физическая культура и здоровье» / П.И.Новицкий, Т.В. Чепелева, В.И. Павроз // Наука – образованию, производству, экономике: материалы XX(67)Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 12-13 марта 2015 г. : в 2 т. / Вит. гос. ун-т ; редкол.: И.М.Прищепа (гл. ред.) [и др.] – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – Т. 1. – С. 360–361.

2. Новицкая, А.И. ЗОЖ и отношение к здоровью старшеклассников с профессиональной ориентацией на сферу здравоохранения / А.И.Новицкая, П.И.Новицкий // Наука - образованию, производству, экономике : материалы XXII(69) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 9-10 апреля 2017 г. : в 2 т. / Витеб. гос. ун-т ; редкол.: И.М.Прищепа (гл. ред.) [и др.] – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – Т.1. – С. 384-385.

3. Инструкция о порядке проведения республиканской олимпиады по учебным пред-метам, утвержденной постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 20.11.2003 №73 (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс] / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2005. – Режим доступа : http://www.pravo.by. – Дата доступа : 19.10.2019.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ШКОЛЬНИКОВ ПУТЕМ ПРИОРИТЕТНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БЕГА И ПРЫЖКОВ В ЛЕСТНИЦУ

И.А. Ковачева
Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Российская Федерация
e-mail: Kovacheeva56@mail.ru

Актуальность. Исследования, подтверждающие эффективность применения бега и прыжковых упражнений в лестницу в учебно-тренировочном процессе, остаются актуальными и сегодня [2, 3, 4]. Занятия на лестничном пролете позволяет снизить загруженность спортивного зала и разнообразить двигательную активность. Двигательные возможности детей и подростков очень тесно связаны с их морфофункциональными особенностями, специфическими для каждой возрастной группы. Развития организма детей, подростков и юношей происходит непрерывно и неравномерно. Отдельные периоды бурного развития сменяется периодами

замедленного развития. На каждом возрастном этаже организма ребенка выступает как единое целое, сложившиеся в процессе эволюции, и имеет свои особенности.

С одной стороны, эти особенности обязывают нас во время регулярных занятий спортом исключительно внимательно подходить к дозированию физических нагрузок, не допуская переутомления, не нарушая и не замедляя естественных процессов биологического развития. С другой стороны, в работе с детьми и подростками мы не должны забывать, что растущему организму ребенка, всем его функциям необходима постоянная и сравнительно интенсивная тренировка. В этом возрастном периоде существует определенные зоны для наиболее эффективного, целенаправленного воспитания и закрепления в спортивном отношении качеств и сторон двигательной деятельности. Основной особенностью почти всего школьного этапа жизни ребенка является бурный рост и коренные изменения в организме [1, 2, 4]. Эту особенность необходимо учитывать в процессе занятий легкой атлетикой.

Цель исследования: совершенствование учебно-тренировочного процесса школьников путем приоритетного использования бега и прыжков в лестницу. Объект исследования процесс проведения учебно-тренировочных занятий со школьниками среднего звена с использованием бега в лестницу. Предмет исследования динамика уровня двигательной подготовленности школьников 12–13 лет в результате использования дифференцированной программы тренировочных занятий с применением бега в лестницу.

Материалы и методы исследования. В статье рассматривается одна из организационно-методических форм проведения учебных и тренировочных занятий в школе, беговые и прыжковые упражнения в лестницу. Задача исследования – обеспечить высокую работоспособность организма, эффективно развить двигательные качества в условиях лимита времени при строгой регламентации выполняемых упражнений.

Обучая учащихся упражнениям на лестничном пролете, необходимо соблюдать основные педагогические принципы обучения, начиная с медленных и контролируемых движений и постепенно переходя к быстрым и взрывным, наращивая координационную сложность.

Упражнения на лестнице можно разделить на несколько групп:

– упражнения в ходьбе;

– беговые упражнения;

– прыжки;

Для формирования соответствующих навыков мы использовали повторный метод, усложняя и увеличивая количество выполнений упражнений, увеличивая скорость. На тренировочных занятиях по легкой атлетике следует использовать линейные упражнения, которые выполняются лицом по направлению движения.

Мы использовали следующие упражнения в учебно-тренировочных занятиях:

1. Прыжки с двух ног на две на каждую ступеньку.
2. Прыжки с двух ног на две через ступеньку.
3. Прыжки с двух ног на две через три ступеньки.
4. Прыжки на правой (левой) ноге на каждую ступеньку.
5. Прыжки на правой (левой) ноге через ступеньку.
6. Ходьба по ступенькам с закрытыми глазами, полусогнутые руки находятся перед собой (в качестве страховки).
7. Ходьба по ступенькам спиной вперед с закрытыми глазами, руки полусогнуты перед собой (чтобы не позволить следующему школьнику быстро двигаться).
8. Прыжок на одну ступеньку – ноги вместе, на вторую – ноги врозь, и т.д.

9. Прыжки правым боком на левой ноге – один «пролет», затем левым боком – на правой ноге.

10. Бег по каждой ступеньке (до 2 этажа). Отрабатываем частоту выполнения упражнения. Спускаться обратно шагом или бегом.

11. Бег через ступеньку (до 3 этажа). Спуск произвольный, но одинаковый в таком случае для всех. Все зависит от подготовки и усталости учащихся. Можно ставить условие: спуск по каждой ступеньке, или через ступеньку.

Результаты и их обсуждение. В процессе работы была проанализирована научно-методическая литература по проблеме применения бега в лестницу на уроках и учебно-тренировочных занятиях по легкой атлетике со школьниками различных возрастных групп [2, 3, 4]. Работа проводилась в течение одного года в учебно-тренировочной группе 3 года обучения. Занятия проводились с использованием бега и прыжков в лестницу два раза в неделю, согласно расписанию и учебной программе.

Опыт практической работы показал, что бег и прыжковые упражнения в лестницу целесообразно планировать, используя в октябре – декабре месяце 40–50%, а в январе – марте 30–40% от общей суммы времени, запланированного по всем разделам учебно-тренировочного плана.

За период педагогического эксперимента, проводимого в течение одного года, отмечена положительная динамика в показателях общей физической подготовленности у школьников, которая происходила под воздействием нагрузки, с использованием прыжковых и беговых упражнений в лестницу.

Так по показателям развития силы ног (прыжок в длину с места) прирост показателей в тренировочной группе составил 9.8% ($t=2,1$; $P<0,05$). Вероятнее всего повышение показателя силы ног произошло за счет применения прыжковых упражнений, выполняемых на лестничном пролете, так как приходится больше применять усилий для отталкивания, особенно в прыжках через несколько ступенек.

Существенные изменения произошли в тестировании координационных способностей. В учебно-тренировочной группе результаты теста на координационные способности («челночный» бег 3х10 метров) улучшились на 6,6% ($t=2,21$; $P<0,05$). По показателям бега на 100м можно также говорить о том, что скорость в учебно-тренировочной группе повысилась на 9.8% ($t=2,1$; $P<0,05$). За время эксперимента достоверно улучшились и показатели в беге на 2000 метров. Время бега за период октябрь – апрель улучшилось на 7,2% ($t=2,21$; $P<0,05$. Также в этом возрасте изменяется функциональное свойство мышц. Мышечная сила значительно быстрее увеличивается у мальчиков. У девочек, при увеличении абсолютной силы, относительная сила может незначительно снижаться. Это обстоятельство необходимо учитывать при занятиях легкой атлетикой [2].

Изменение показателей физической подготовленности свидетельствуют об эффективности применения данных упражнений. Эти изменения косвенно свидетельствуют о том, что предложенная нами упражнения улучшают степень физической подготовки, увеличивает двигательную активность школьников.

Заключение. Исследования, проведенные на базе МБОУ СОШ № 16 г. Коломны показывают, что применение данных упражнений в учебно-тренировочном процессе, направленность обучающих и тренирующих воздействий положительно влияют на развитие двигательных качеств школьников 12–13 лет. Результаты эксперимента позволяют сделать вывод о том, что использование бега и прыжковых упражнений в лестницу в учебно-тренировочном процессе школьников 12–13 лет дает положительные результаты. Для повышения эффективности проведения учебно-тренировочных занятий целесообразно комплексы упражнений составлять с учетом требований, предъявляемых видом спорта и уровню развития различных физических

качеств у школьников. Комплексы упражнений используются в основной части занятия 1–2 раза в неделю, количество упражнений и пробежек подбирать индивидуально для каждого школьника, упражнения желательно менять через 3–4 занятия.

Включение в учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике комплексов специальных упражнений, проводимых на лестничном пролете, позволило дифференцированно подойти к объему и интенсивности выполняемых нагрузок. Способствовало рациональному использованию учебно-тренировочного времени, положительной динамике морфофункциональных показателей занимающихся, а также повысило двигательные способности школьников, улучшило состояние их здоровья. Проведение учебно-тренировочных занятий с применением бега в лестницу способствует повышению функциональных возможностей организма школьников, улучшает динамику развития физических качеств у школьников среднего звена 12–13 лет, а именно, быстроты, силы, скоростно-силовых способностей, выносливости.

Проведенные исследования позволили установить, что рост результатов в легкой атлетике зависит от развития основных физических качеств и совершенствования уровня физической подготовленности школьника, бег и прыжковые упражнения в лестницу повышают моторную плотность занятий, делая их более эмоциональными и разнообразными, дает положительные результаты, способствует спешному развитию общей физической подготовки.

Использованная литература

1. Золотова М.Ю., Чайченко М.В. Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста и пути укрепления его средствами физических упражнений. – Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. Вып. 1. Тула: Изд-во ТулГУ, 2017. 221с.

2. Нечаев, А.В. В период полового созревания. // Физическая культура в школе. 2010. - №8 - С. 45-46.

3. Перова, Г.М. Формирование общей выносливости у студентов средствами спортивных игр / Г.М. Перова, И.А. Ковачева, А.В. Нечаев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 1. – С. 16–17.

4. Трущенко В.В., Кабанов Ю.М., Колошкина В.А. Методика обучения технике бега на короткие дистанции / Методические рекомендации. – Витебск, изд-во ВГУ имени П.М. Машерова. – 2017. – 28 с.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ЗАНЯТИЯМ ПЛАВАНИЕМ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

И.Р. Красиков, Е.О. Моисеев, Л.Н. Чурикова
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры»,
г. Воронеж, Российская Федерация
e-mail: Churikoval@yandex.ru

Детский организм при правильном подборе средств и методов физического воспитания не только готов к овладению двигательными навыками, но и претерпевает ряд морфологических и функциональных изменений, обеспечивающий более высокий уровень здоровья [3].

Продолжающееся в настоящее время снижение уровня здоровья детей дошкольного возраста и увеличение их заболеваемости вызывает серьезную тревогу у специалистов [1, 2, 4, 5 и др.]. Не смотря на появления большого количества разнообразных программ, разработанных в последнее время для дошкольников, все же слабое физическое развитие и простудные заболевания свидетельствуют о недостаточной их эффективности.

Воздействие целого ряда неблагоприятных факторов определяет необходимость дальнейшей разработки профилактических мер в отношении здоровья дошкольников с учетом их возрастных и половых особенностей. Среди этих мер особое место занимают средства и методы физического воспитания.

Вместе с тем в проблеме повышения эффективности физического воспитания дошкольников спорными и нерешенными остаются еще множество вопросов. К тому же недостаточно обоснована технология закаливания дошкольников в сочетании с другими средствами физического воспитания, что затрудняет организацию единого образовательного, оздоровительного и развивающего педагогического процесса. Все выше изложенное и определило актуальность нашей квалификационной работы.

Цель исследования: повысить физическое развитие и уровень здоровья детей 6–7 лет путем комплексного применения средств оздоровительного плавания и закаливания.

Рабочая гипотеза: предполагается, что комплексное применение средств оздоровительного плавания и закаливания будет содействовать эффективному решению задач физического воспитания детей дошкольного возраста.

Материал и методы. Осуществлялся сравнительный анализ уровня физического развития детей дошкольного возраста 6–7 лет, занимающихся по общепринятой программе физического воспитания. Изучалась динамика простудных заболеваний детей. Разработанная методика комплексного использования средств оздоровительного плавания и закаливания детей дошкольного возраста проверялась в ходе педагогического эксперимента.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ содержания программ для дошкольных учреждений позволяет заключить, что при наличии практически во всех программах цели и задач физического воспитания дошкольников, пути их решения носят формальный характер и требуют дальнейшего изучения.

Учитывая вышеизложенное, задачей первого этапа исследования явилось изучение основных показателей физического развития детей 6-7 лет и учет пропущенных в связи с простудными заболеваниями занятий в обеих группах.

Для выявления уровня физического развития детей дошкольного возраста нами было проведено обследование, в котором приняли участие 30 детей 6-7 лет, разделенные на две группы: контрольную и экспериментальную (по 15 человек в каждой). Измерялись следующие показатели: длина и масса тела, частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД): систолическое и диастолическое, окружность (ОГК) и экскурсия (ЭГК) грудной клетки, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), проба Штанге – продолжительность задержки дыхания (на вдохе) (табл. 1).

Таблица 1 – Уровень основных показателей физического развития детейдошкольного возраста (средние значения)

Группа	**Длина тела (см)**	**Масса тела (кг)**	**ЧСС (уд/мин)**	**АД (мм.рт.ст.)**		**ОГК (см)**	**ЭГК (см)**	**ЖЕЛ (л)**	**Проба Штанге (сек)**
				сист.	**ди-аст.**				
Кон.	117,8± 1,3	20,9± 1,3	95,5± 1,2	93,1± 1,5	53,2± 1,5	57,2± 2,3	3,7± 0,18	1,21± 0,1	15,3± 0,6
Экс.	116,4± 1,2	21,2± 2,1	96,5± 1,8	92,6± 2,3	53,2± 1,1	55,6± 1,8	3,6± 0,21	1,16± 0,3	15,1± 0,3
Δ (%)	1,2	-1,4	-1,0	0,5	0	2,9	2,8	4,3	1,3

Из таблицы 1 видно, что уровень основных показателей физического развития детей контрольной группы превышает экспериментальную группу. Однако, эти различия статистически не достоверны (t<0,05).

Анализируя общую картину заболеваемости детей в течение года, которые в дальнейшем приняли участие в эксперименте, можно констатировать, что наибольшее количество пропущенных по болезни занятий приходится на зимние месяцы, а наименьшее – в начале осеннего периода, хотя уже в ноябре наблюдается тенденция к их увеличению в обеих группах (табл. 2).

Таблица 2 – Количество пропущенных занятий по болезни в течении предыдущего года, число случаев (фоновое тестирование)

Группы	**IX**	**X**	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**
Экспериментальная	1	2	4	6	6	6	5	5	5
Контрольная	1	2	3	6	6	6	4	4	4

Из полученных данных видно, что в течение предыдущего год (до начала эксперимента) у детей контрольной группы наблюдались довольно высокие показатели пропусков занятий по болезни, но все же они были несколько ниже по сравнению с показателями в экспериментальной группе (табл. 2).

Анализ результатов первичного обследования детей показал отсутствие существенных различий в физическом развитии обеих группах, что подтверждает высказывание многих авторов о том, что расширенный объем двигательной активности детей является основным фактором, определяющим высокие темпы изменения физического развития дошкольников в течение года. Вместе с тем занятия детей дошкольного возраста по общепринятой программе с различным объемом и составом средств физического воспитания не приводит к существенному снижению числа простудных заболеваний.

Таким образом, все вышесказанное определило необходимость разработки методики комплексного применения средств оздоровительного плавания и закаливания детей дошкольного возраста. Эффективность разработанной методики предполагается выявить в ходе следующего этапа исследования. Так, в течение года в экспериментальной группе, занимающейся на базе детско-юношеской спортивной школы № 12 города Воронежа нами будет проведен педагогический эксперимент, на комплексное применения средств оздоровительного плавания и закаливания, что, на наш взгляд, должно обеспечить выраженный положительный эффект и позволить сопряжено решать задачи развития и оздоровления.

Заключение. Анализ научно-методической литературы и врачебной документации позволил сделать вывод о том, что физические упражнения, предлагаемые программой по физическому воспитанию дошкольников, являются одним из основных факторов, определяющих высокие темпы изменения физического развития детей 6-7 лет в течение года, но не приводят к существенному снижению у них числа простудных заболеваний.

Проведенный сравнительный анализ уровня физического развития детей контрольной и экспериментальной групп показал отсутствие существенных различий.Анализируя динамику простудных заболеваний детей в течение года, мы выявили, что наибольшее количество пропущенных по болезни занятий приходится на зимние месяцы, а наименьшее – в начале осеннего периода, хотя уже в ноябре наблюдается тенденция к их увеличению в обеих группах.

Использованная литература

1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова / под ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Академия, 2014. – 320 с.

2. Игры и развлечения на воде: учебное пособие / В.Ю. Карпов, В.Ю. Давыдов, О.Ю. Савельева, Н.М. Лапина; Сочинский гос. ун-т. – Сочи: [б.и.], 2012. – 100 с.

3. Карпов, В.Ю. Игровой метод обучению плаванию детей 8-9 лет на этапе начальной подготовки / В.Ю. Карпов, И.В. Зворыкин, В.А. Ляшенко // Наука и образование в XXI веке: сб. науч. тр. по материалам Международ. науч. - практ. конф. – М.: ООО "АР-Консалт", 2015. – С. 106-109.

4. Люсеро, Б. Плавание 100 лучших упражнений/ Блайт Люсеро ; [пер. с англ Т. Платоновой]. – М.: Эксмо, 2011, – 280 с.

5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для студентов. вузов / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко и др.; под ред. А.А. Литвинова. – М.: Академия, 2013. – 272 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Н.И. Кодатенко
Иркутский государственный университет путей сообщения,
г. Иркутск, Российская Федерация
e-mail: kodatenkonatasha@gmail.com

Актуальность. В настоящее время здоровый образ жизни является важной составляющей в сохранении здоровья и поддержании физической формы. Укрепление здоровья подростков является одной из главных задач государства, т.к. от подрастающего поколения зависит обороноспособность, трудовой потенциал и воспроизводство населения страны [1]. К сожалению, многие молодые люди ведут пагубный образ жизни и возникает потребность в современных технологиях воспитания физической культуре.

Цель исследования – изучить современные фитнес-технологии и варианты их внедрения для обучающихся в учреждениях общего среднего образования.

Материалы и методы. Фитнес – это вид физических нагрузок, при котором повышается общий тонус мышц и улучшается самочувствие.

Я считаю, что внедрение фитнес-технологий в занятия физической культуры является наиболее выигрышным, т.к. данный способ приобщает подростков к здоровому образу жизни за счет музыкального сопровождения, современных тренажеров и прочего оборудования. Занятия фитнесом являются доступными и определяется это, прежде всего, тем, что можно выполнять простые, но эффективные упражнения без какого-либо дорогостоящего оборудования.

Упражнения без использования инвентаря:

1. Планка – задействует около 90% мышц тела;
2. Выпады – универсальное упражнение для ног, бедер, ягодиц;
3. Приседание – физическое упражнение, повышающее силу и выносливость организма;
4. Отжимания – базовое упражнения для мышц рук;
5. Скручивания на полу – предназначены для тренировки мышц пресса.

На занятиях фитнесом необходима динамичная музыка, т.к:

1. Она задает ритм, эмоциональный настрой;
2. Отвлекает мозг человека от мышечной усталости;
3. Поднимает настроение;
4. Увеличивает скорость реакции.

Музыкальное сопровождение должно быть мотивирующим, ритмичным. Чаще всего для занятий фитнесом выбирают рок, т.к именно этот жанр музыки заряжает нас энергией.

Результаты и их обсуждение. Фитнес-технологии – это один из способов заинтересовать и приобщить молодое поколение к занятиям физкультурой, улучшить уровень физической подготовки, а также повысить показатель здоровья. Все это возможно при правильном внедрении фитнеса в программы обучения.

Заключение. Таким образом, фитнес является доступным и высокоэффективным вариантом занятия физической культурой, ведь любой желающий может выполнять упражнения без какого-либо инвентаря.

Использованная литература

1. Грудина С. В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников [Текст] // Теория и практика образования в современном мире: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.). – СПб.: Реноме, 2012. – С. 70–72. – URL https://moluch.ru/conf/ped/archive/64/2982/ (дата обращения: 17.10.2019).

ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Т.Ю. Крестьянинова, В.И. Лифанов
Учреждение образование «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь
e-mail: auta@bk.ru

Актуальность. Формирование коммуникативных компетенций начинается в дошкольном детстве. В дальнейшем они являются ведущими в структуре социальных компетенций. «Оцифровывание пространства», способно лишить ребенка возможности сформировать эмоциональную отзывчивость, способность к эмпатии, способность к совместной деятельности, инициативность, толерантность к мнению и поведению других.

Цель настоящего исследования: оценить коммуникативные способности у детей младшего школьного возраста для использования в дальнейшем совершенствовании программ физического воспитания.

Материалы и методы. Было обследовано 28 детей в возрасте 7–8 лет (16 девочек и 12 мальчиков), обучающихся во 2 классе ГУО «СШ № 19, г. Орши» на предмет коммуникативной успешности. Диагностика проведена в начале учебного года.

Для оценки сформированности коммуникативных способностей использовали методику, предложенную Н.В. Финогеновой, Д.В. Решетовым [1].

Результаты и обсуждение. Результаты тестов, определяющих коммуникативную успешность в младшем школьном возрасте, представлены в таблице 1.

Как видно из представленных в таблице результатов, большинство детей в тесте, отражающем особенности понимания состояния сверстников выбрали эмоционально комфортные ситуации, изображающие игры со сверстниками.

Большинство детей недостаточно понимают уровень требований, предъявляемых им взрослыми.

В тестах «Картинки» дети просто описывают изображенные ситуации и редко предлагают план выхода из них.

При оценке представлений ребенка о способах выражения отношения к сверстникам, оказывается, что дети малоинициативные, готовы слушать, отвечать на вопросы, но не задавать их.

Таким образом, можно предположить, что, среди учеников этого класса, необходимо проводить развивающую работу по формированию коммуникативных способностей.

Таблица 1 – Результаты сформированности коммуникативных способностей у детей младшего школьного возраста (n=28)

Тесты	Девочки (n=16)			Мальчики (n=12)		
	χ	σ	±m	χ	σ	±m
Понимание ребенком состояния сверстников, баллы	3,4	1,11	0,12	3,0	0,92	0,12
Представление ребенка о способах выражения отношения к взрослым, баллы	3,2	0,96	0,14	2,8	0,88	0,08
Представление ребенка о способах отношения ребенка к сверстникам	3,5	1,21	0,18	3,3	1,08	0,13
«Картинки»	3,1	1,10	0,14	2,9	0,82	0,06

$p \geq 0,05$

Одним из вариантов развития коммуникативных навыков является вовлечение младших школьников в подвижные игры, в том числе дворовые и белорусские народные, так как правила этих игр, закрепляют в сознании играющих о существующих в обществе отношениях между людьми в реальной жизни [2].

Полученные данные позволили нам выстроить план увеличения двигательной активности у детей младшего школьного возраста с использованием дворовых и белорусских народных игр.

Заключение. Коммуникативные навыки у обследованных детей младшего школьного возраста имеют недостаточный уровень.

Предложена программа развития коммуникативных навыков с использованием дворовых и белорусских народных игр.

Использованная литература

1. Финогенова, Н.В. Возможности подвижных игр в процессе социально-личностного развития детей 5–6 лет / Н.В. Финогенова, Д.В. Решетов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – Т. 90, № 8. – С. 98–102.

2. Коган, О.Н. Эффективность физических занятий игровой направленности с специализированном дошкольном учреждении: автореф. дис.…канд. пед. наук. – Челябинск, 2000. – 22 с.

КОМПЕТЕНЦИЯ МЕДИАЦИИ СПОРТИВНЫХ ПЕДАГОГОВ

Н.В. Самсонова, Е.Л. Матова
Балтийский федеральный университет имени И. Канта
г. Калининград, Российская Федерация
e-mail: Matova67@mail.ru

Актуальность. Одним из эффективных способов разрешения спортивных конфликтов является медиация. Для нашей страны медиация – новый, недавно появившийся институт. Существует несколько центров медиации, специалисты которых успешно оказывают помощь людям в разрешении проблем, но эта процедура

чаще всего используется для урегулирования конфликтов в семейных отношениях. Вместе с тем, остается не охваченным вниманием вопрос компетенции медиации спортивных педагогов.

Цель исследования: раскрыть сущность медиации спортивных педагогов. Не определены границы конструктивных, смешанных и деструктивных спортивных конфликтов; не разработан подход к урегулированию конфликтов с учетом индивидуально-психологических особенностей и конфликтности членов спортивного коллектива; не разработаны методы предупреждения конфликтов в профессиональной и спортивной деятельности; не определены показатели качества образования в спортивной школе; не рассматриваются уровни медиативных компетентностей спортивных педагогов. Все вышеперечисленное позволяет выделить противоречия между необходимостью готовности будущих спортивных педагогов к медиативной деятельности, с одной стороны, и недостаточной разработанностью этой проблемы в теории – с другой.

Задачи исследования: обобщить разработанность проблемы медиации спортивных педагогов; определить содержание медиации спортивных педагогов; разработать практические рекомендации по формированию медиативных компетентностей спортивных педагогов.

Методы исследования: анализ литературных источников, анкетирование, тестирование, педагогическое прогнозирование. Исследование проводилось в Институте рекреации, туризма и ФК. В эксперименте были задействованы студенты направления «Физическая культура».

Результаты исследования. По решению первой задачи исследования выявлено, что в настоящее время пересматриваются приоритеты содержания образовательной политики, происходит развитие новой парадигмы формирования педагогического менталитета, связанного с компетентностным подходом и практико-ориентированным обучением. Медиация становится предметом исследования в ряде научных дисциплин, прежде всего, стоит отметить исследования в области юриспруденции: теоретические и прикладные аспекты медиации описываются в работах С.И. Калашниковой, Л.М. Карнозовой, Р. Рике, М.О. Силларс, Т.Р. Петерсон; практические рекомендации представлены в работах М. Пель, J.M. Haynes и др. Значительное внимание медиации уделяется и в конфликтологии (Х. Бесемер, К. Пеликан, Р. Фишер, У. Юри). Анализируются особенности медиации в сфере психологии (И. Атватер, Г.Ф. Похмелкина, И.Н. Семенов), философии (Э. Ватцке), менеджмента (Дж. Кроули, К. Грэм), институциональной коммуникации (А.Н. Чумиков). Изучались аргументативные и коммуникативные стратегии в медиации (Р. Рике, М.О. Силларс, Т.Р. Петерсон, С. Грего Морассо). Дискурсивные и междисциплинарные исследования медиации представлены в работах Н.С. Баребиной, А.Г. Чернышенко, Л.В. Куликовой, О.А. Прохоровой, Ц.А. Шамликашвили.

Интерес для нашего исследования представляют результаты исследований проблемы медиации в области физической культуры и спорта: правовые аспекты развития альтернативных процедур разрешения спортивных споров представлены в работах А.М. Бриллиантовой, В.В. Кузина, Е.В. Погосян, Д.В. Попова, С.И. Реутова, Д.И. Рогачева, А.В. Христюк и др. [5]. Наряду с правовыми, отдельные психолого-педагогические аспекты процедуры медиации в области физической культуры и спорта затронуты в работах Е.А. Благодаровой, Т.Г. Морщаковой, С.М. Маркова [3], особенности педагогической деятельности тренера при предупреждении и разрешении межличностных конфликтов в спортивной команде рассмотрены И.Ю. Ворониным. отдельные методические рекомендации по организации процедуры медиации представлены в работах Н.И. Алексеевой, Д.В. Ефремова, М.Ю. Скворцовой [1],

раскрыты проблемы службы медиации в воспитательной работе детско-юношеской школы (Д.С. Шведова, Н.В. Самсонова).

В современных условиях стоят задачи подготовки спортивных педагогов, владеющих широким кругом компетентностей. Выделим четыре группы конфликтов в деятельности спортивного педагога в соответствии с видами профессиональной деятельности:

- конфликты в педагогической деятельности,
- конфликты в тренерской деятельности,
- конфликты в рекреационной деятельности,
- конфликты в организационно-управленческой деятельности.

Возможными субъектами конфликтов выступают: в педагогической деятельности – учителя (тренеры-преподаватели), учащиеся, администрация, родители; в тренерской деятельности – тренеры, спортсмены, спортивные организации, судьи, СМИ; в рекреационной деятельности – администрация спортивного учреждения, тренеры, клиенты; в организационно-управленческой деятельности – органы управления физической культурой и спортом различного уровня, физкультурно-спортивные организации, население. В каждом виде деятельности условно можно выделить три группы причин: организационно-управленческие, социально-психологические, личностные. Однако, для каждого вида деятельности эти группы имеют свою специфику. Специфической для тренерской и педагогической деятельности будет группа причин, связанных с физическими характеристиками, значимыми в данном виде спорта. Для тренерской и организационно-управленческой деятельности также выделяется группа причин, связанных с нарушением правил честного соперничества.

В ходе, проводимой в России, реформы системы образования происходит переосмысление сущности образовательных парадигм, целей, принципов, направленности, содержания и организации подготовки спортивных педагогов. Особое внимание уделяется формированию компетенции медиации спортивных педагогов.

По второй задаче исследования определено следующее. Так как в настоящее время возрастает роль физической культуры и спорта в укреплении здоровья, профилактике заболеваний, организации досуга, продлении жизни и творческой активности населения не только России, но и всех стран мирового сообщества, это предъявляет высокие требования к подготовке спортивных педагогов. Высококвалифицированные специалисты в данной области должны управлять процессом спортивной тренировки и уметь регулировать отношения и межличностное взаимодействие на разных уровнях: «педагог-спортсмен», «педагог-родитель», «педагог-администрация» и т.п. Спортивный педагог, являясь важным социальным звеном в деле воспитания самостоятельной, гармонично развитой личности, должен быть звеном в управлении взаимоотношениями между субъектами спортивной педагогической деятельности.

Спортивные педагоги должны иметь специальные знания о конфликтах среди спортсменов, уметь быстро и точно определять их содержание, прогнозировать развитие. Знания о структуре конфликта, их классификации выполняют различные функции. Главная содержательная составляющая спортивной деятельности заключается в стремлении спортсмена или команды к превосходству над противником. Зачастую такое противоборство характеризуется нарушением моральных норм поведения, спортивной этики, ущемлением одной из существенных потребностей личности, связанных с ее социальным статусом, притязаниями, престижем, что приводит к конфликту. Конфликты в физкультурно-спортивной сфере возникают часто и повсеместно, так как спорт представляет собой соревновательную деятельность, в которой каждый участник желает превзойти своих соперников и стать победителем. Острая конкуренция среди участников различных соревнований становится

источником конфликтов в среде болельщиков, спортсменов, тренеров, в спортивных организациях. Спорт, обладающий огромным зарядом эмоций и нервного напряжения, способен оказывать на людей как положительное, так и отрицательное воздействие. Задача состоит в минимизации негативных всплесков и недопущение разрастания негативных проявлений.

Заключение. Спортивная конфликтология как отрасль междисциплинарного знания исследует специфические для спорта конфликты на основе общей теории социальных конфликтов. Знания об объективных предпосылках конфликта, о способах анализа, предупреждения и разрешения конфликтов, об особенностях в различных видах спорта позволят предупредить негативные условия, препятствующие результативности спортивной деятельности. Подходы к определению спортивного конфликта зависят от направленности его исследования. Обеспечить способность урегулировать конфликты способом медиации может наличие у спортивного педагога ряда компетенций: конфликтологической, психолого-педагогической, правовой, медиативной. Рассмотрим, что представляют собой перечисленные компетенции в структуре компетентности медиации. В связи с неоднозначной трактовкой понятия «компетенция», уточним понимание данной категории. Вслед за Э.Ф. Зеером, под компетенцией мы будем понимать «способность и готовность мобилизовывать в профессиональной деятельности собственные знания, умения, а также обобщенные способы выполнения действий» [2, с. 73]. В структуре компетенции Э.Ф. Зеер выделяет операционально-технологический – *деятельностный* компонент, определяющий сущность компетенций, *когнитивный компонент*, мотивационный и эмоционально-волевой - *регулятивный компонент*.

Таким образом, конфликтологическая компетенция – это способность урегулировать конфликты на основе общенаучных, конфликтологических знаний, умений и обобщенных способов управления конфликтами в профессиональной среде. Основу конфликтологической компетенции составляют качества и умения конфликтологической культуры специалиста (Н.В. Самсонова) [4]. Для развития компетенции медиации спортивных педагогов необходимо учитывать накопленный теоретический материал в области спортивной конфликтологии и разработать содержание компетентностей спортивных педагогов в области медиации: деятельностный, когнитивный и регулятивный компоненты.

Использованная литература

1. Алексеева, Н.И. Разрешение межличностных конфликтов в спортивной команде // Вестник Костромского государственного университета. Сер., Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2015. – № 1. – С. 157–159.

2. Зеер, Э.Ф., Павлова, А.М. Ключевые компетенции учащихся по ремесленным профессиям // Образование и наука. – 2005. – № 1. – С. 70–79.

3. Марков, С.М. Медиация – альтернативный инструмент разрешения спортивных конфликтов (споров): преимущества и перспективы для Дальнего Востока и Сибири // Седьмые Байкальские международные социально-гуманитарные чтения: материалы в 3 т. – 2013. – Т. 2. – С. 161–166.

4. Самсонова, Н.В. Формирование конфликтологической культуры специалиста: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.08 / Н. В. Самсонова. – Калининград, 2003. – 362 с.

5. Христюк, А.В. К вопросу о применении медиации при разрешении спортивных споров // Спортивное право в Республике Беларусь: сб. ст. Вып. 4. – Минск: промышленно-торговое право, 2014. – С. 417–427.

ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ТУРИЗМА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

И.Н. Маслова
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный
институт физической культуры»
О.В. Ильичёва, Я.В. Сираковская
ФГБОУ ВО «Московская государственная
академия физической культуры»,
г. Москва, Российская Федерация
e-mail: irina.grin.97@mail.ru

Актуальность. В современном мире на первый план выдвигаются задачи трансформации процесса воспитания и обучения, охраны и укрепления физического и психического здоровья обучающихся, их полноценного развития. Решение этих задач невозможно без создания современной предметно-развивающей среды.

Цель исследования – обогащение образовательной среды элементами, стимулирующими познавательную, двигательную и иную активность обучающихся.

Материалы и методы. Изучение современных технологий и педагогического опыта физического воспитания обучающихся в учреждениях общего среднего и профессионально-технического образования г. Воронежа.

Результаты и их обсуждение. Предметно-развивающая среда физического воспитания – это система материальных объектов и средств деятельности обучающихся, функционально моделирующая содержание развития его духовного и физического облика в соответствии с требованиями.

Предметно развивающая среда также является одним из основных средств формирования личности, обучающихся и является источником их знаний и социального опыта, а также несет в себе эффективность воспитательного воздействия, направленного на формирование активного познавательного отношения к окружающему миру. Важно, что предметная среда имеет характер открытой, незамкнутой системы, способной к изменению, корректировке и развитию.

Спортивный туризм занимает особое место среди других видов туризма как наиболее эффективная форма овладения знаниями, умениями и навыками, необходимыми для бытовой, производственной и военной деятельности человека. В процессе занятий спортивным туризмом одновременно решаются воспитательные, образовательные, оздоровительные и спортивные задачи.

Каждый из видов спортивного туризма имеет свои характерные особенности. К видам спортивного туризма относятся: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, автомобильный, мотоциклетный, экстремальный и спелеологический.

Возможны также комбинированные туристские спортивные мероприятия - туристские спортивные мероприятия (соревнования, походы, дистанции), в которых отдельные участки маршрутов, дистанции или этапы относятся к разным видам спортивного туризма.

Пешеходный туризм. Пешеходным туризмом называются туристические походы и путешествия, которые совершаются пешком.

Пеший туризм является наиболее массовым видом туризма. Его привлекательность и главная особенность заключается в доступности и пользе для любого здорового человека, независимо от того, какой возраст и физическое состояние организма.

Пеший туризм предоставляет свободу выбора понравившегося маршрута в соответствии с пожеланиями участников путешествия, как эстетическими, познавательными, так и культурными.

Главной целью пешего туризма является пешее групповое преодоление установленного маршрута по слабопересеченной местности.

Пешеходный туризм характеризует простота подготовки и проведения туристических походов, относительная простота в организации отдыха на привале.

В зависимости от сложности пешеходные походы могут быть разнообразными, а именно начиная от простых экскурсий, а также походов выходного дня и заканчивая до многодневных категорийных.

Лыжный туризм. Лыжные походы проводятся в зимний период при наличии стойкого снежного покрова и температуре ниже 0° С.

Необходимым условием для участия в зимних походах является способность выдерживать холод, в условиях постоянно низких температур и не утрачивать рабочей формы. Любой зимний поход – это не только достижение определенных спортивных результатов, но и постоянное преодоление неблагоприятного воздействия среды.

Для зимних походов необходимо иметь бахилы – чехлы на обувь, помогающие защитить обувь от намокания, а ноги – от переохлаждения. Для защиты рук от замерзания надо иметь три пары перчаток: шерстяные, меховые и рабочие брезентовые, надеваемые поверх основных утеплителей.

Турист-лыжник должен уметь:

– преодолевать препятствия на лыжах (ямы, переправы и т.д.);

– преодолевать труднопроходимые лесные чащи с завалами, буреломами и др.;

– организовывать транспортировку пострадавших с использованием подручных средств.

В лыжном туризме чрезвычайно важным является тщательный отбор участников по физическим и психологическим данным. В походе необходимо обеспечить равномерное распределение груза и одинаковую занятость участников при выполнении производных работ - от прокладки лыжни к устройству бивуака.

Велосипедный туризм (велотуризм). Расстояние, которое способна преодолеть группа за один день, может достичь 100–150 км. Велотуризм имеет определенные преимущества по сравнению с пешеходным туризмом: скорость движения в нем в несколько раз выше, следовательно, за один поход возможно увидеть больше интересных мест.

Из всех современных типов велосипедов самые эффективные для туризма являются спортивно-туристские и горные велосипеды. Дорожные велосипеды можно использовать для однодневных и некатегорийных походов на равнинной местности. Спортивно-туристские велосипеды должны соответствовать специальным требованиям: иметь небольшой вес, быть прочными и надежными в эксплуатации, иметь обязательный набор передач со значительным диапазоном передаточного числа (соотношение количества зубцов на ведущей шестерни с числом зубьев на шестерне заднего колеса). Поскольку усилия велотуриста направляются на преодоление подъемов.

Велосипед дополнительно оснащается надежными передним и задним багажниками. Некоторые вещи могут закрепляться на раме или на стойках (ремонтный набор, аптечка, фляга для воды и т.д.). Оптимальный вес груза на переднем багажнике не должен превышать 20% от всего багажа. Основной груз размещается в специальном велорюкзаке, надежно прилегающему к заднему багажнику.

В личном снаряжении велотуриста, в дополнение к стандартному туристическому набору, обязательно должны быть велотрусы (шерстяные и хлопчатобумажные), обувь с жесткой передней частью подошвы (велотуфли, кроссовки), специальные велофутболки (с задними карманами), индивидуальный плащ-накидка, защитный шлем

(специальный велосипедный или пластмассовый хоккейного типа). В групповом снаряжении особое место занимают ремонтный набор (предназначен для ремонта велосипедов), аптечка (с большим количеством средств для дезинфекции и перевязочного материала).

До начала похода должна быть разработана четкая система сигнализации (лучше с помощью свистка). Все члены группы должны усвоить роль руководителя, это заключается в умении поддерживать равномерное передвижение группы, корректировке темпа движения, в зависимости от рабочего состояния группы, не тормозить неожиданно без предупреждения, своевременно сигнализировать о дорожных препятствиях, останавливать движение группы и трогаться по сигналу. Участники похода должны четко следовать маневрам руководителя, сохранять необходимую дистанцию, сигнализировать о возникновении опасности. Каждый из участников должен знать правила дорожного движения.

Заключение. Занятия спортивным туризмом способствует также познанию своего края, его истории и современности, природно-экологических возможностей.

Спортивный туризм является наиболее доступным из всех видов физического воспитания и может развиваться как в форме активного отдыха, так и спортивного или приключенческого туризма.

Использованная литература

1. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – М.: Изд. центр «Академия», 2001. – 208 с.
2. Газизов, Д.Д. Велосипедный туризм: учебное пособие для студентов, обучающихся по специальности 032101 «Физическая культура и спорт» / Д.Д. Газизов, Е.В. Гусельникова. – Сыктывкар: СыктГУ, 2010. – 189 с.
3. Дехтярев, В.Д. Основы спортивно-оздоровительного туризма / В.Д. Дехтярев. – М.: Научный мир, 2002. – 201 с.
4. Петранивский, В.Л. Туристическое краеведение: учеб. пособие. / В.Л. Петранивский, М.И. Рутинский; под ред. проф. Ф.Д. Заставном. – М.: Знание, 2006. – 550 с.
5. Уилсон, Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация с помощью карт, компаса и природных объектов. – Нейл Уилсон. – Пер. с англ. К. Ткаченко. – М.: ФАИР ПРЕСС, 2004. – 352 с.

ОБ ИЗМЕНЕНИИ МИНИМАЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДЛЯ ЗАНЯТИЯ ТЕННИСОМ В БЕЛАРУСИ

И.В. Машницкий
Учреждение образования «Белорусский государственный университет»,
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: igormashnitsky@gmail.com

Актуальность. В виду большого количества различных активностей, которые предлагаются ребенку в современном мире, важную роль играет возраст, в котором он может к ним приобщиться. С точки зрения привлечения аудитории, разные виды спорта являются в этой сфере прямыми конкурентами. Так, стремление родителей как можно раньше отдать ребенка в спорт, приводит к тому, что наиболее одаренные дети попадают не только в более популярные виды спорта, но и в те, в которых возрастной ценз ниже. Это в дальнейшем способствует высокой конкуренции в этих видах спорта, и, потенциально, может повлиять на средней уровень квалификации и количество спортсменов.

Одним из видов спорта, в которых в последние годы произошло снижение минимального возраста для зачисления в группы начальной подготовки, стал теннис. Согласно приложению к постановлению Министерства спорта и туризма Республики

Беларусь, Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16 января 2017 г. № 2/6 «Об установлении рекомендуемого минимального возраста для занятия видами спорта», этот возраст изменен с 7 до 6 лет.

Цель исследования. Определить условия для занятия теннисом в возрасте 6 лет и ранее.

Материалы и методы. Анализ содержания нормативных документов, календарных планов турниров по теннису, международных и белорусских государственных программ подготовки по теннису, общелогические методы.

Результаты их обсуждение. На снижение минимального возраста для занятия теннисом в значительной степени повлияла международная теннисная кампания «PlayandStay» («Играй и оставайся с теннисом навсегда»), которую начала проводить Международная теннисная федерация (ITF) в 2007 году. Одной из задач кампании было снижение возрастного порога, при котором ребенок мог бы начать заниматься теннисом. В рамках программы «Tennis 10s» был предложен ряд ключевых новаций:

– внедрение уменьшенных теннисных ракеток (от 17 дюймов длиной при стандартной длине 27 дюймов);

– использование теннисных мячей с увеличенной окружностью и уменьшенной компрессией (до 25% от стандартной компрессии);

– мини-корты и мини сетки;

– целый ряд специальных теннисных упражнений и методик, адаптированных под детей младшего школьного возраста.

Это закономерно привело к существенному росту количества занимающихся теннисом детей, преимущественно благодаря привлечению детей младшего школьного и дошкольного возраста к занятиям, а также стимулировало появление большого количества детских теннисных турниров.

Теннисные турниры республиканского масштаба для детей в возрасте до 8 лет проводятся в Беларуси практически каждую неделю. В виду отсутствия формального возрастного ограничения, нередки случаи участия в подобных турнирах детей 5 лет [2]. При этом спонсорскую поддержку таким турнирам зачастую оказывают серьезные международные бренды (например, Открытое первенство «Mercedes-Benz Junior Open» для детей до 8, 8–9, 9–10 лет 27–28 июля 2019 года, которое проходило на базе Max Mirnyi Center в Минске) [1]. Это демонстрирует высокую значимость детских теннисных турниров в стране.

В Беларуси в настоящее время существует немало теннисных школ (как государственных, так и частных), предлагающих развивающие занятия для детей, начиная с 2,5 лет. При этом подразумевается, что, общеразвивающие и специальные теннисные упражнения, позволят ребенку, начиная уже с 4–5 лет, начать осваивать базовую технику игры в теннис и вскоре приобщиться к соревновательной деятельности.

Как известно, теннис относится к игровым видам спорта, требующим от занимающихся высокого уровня развития всех видов двигательных качеств, особенно – координационных. Для детей 6 лет, учитывая возрастные рамки сенситивных периодов некоторых качеств, занятие теннисом крайне благоприятно для физического развития в целом. В таком возрасте для оценивания тренировочного эффекта и оценки уровня развития физических качеств ребенка используются преимущественно методы педагогического контроля, в частности – наблюдение, измерение и тестирование. В то же время, белорусской учебной программой для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по теннису (издание 2017 года) и программой научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва по теннису (издание 2018 года) не предусмотрено тестов для детей

6 лет [3]. Кроме этого, предлагаемые тесты мало адаптированы под физиологические особенности детей младшего школьного возраста.

Заключение. Можно заключить, что, не смотря на мировую тенденцию снижения возраста вовлечения детей в спорт, проводимые мероприятия, адаптацию инвентаря и площадок, разработку программ для работы с дошкольниками, популяризацию детских теннисных турниров, в Беларуси не все готово для полноценной работы с детьми младшего школьного возраста. В частности – ни одна из существующих государственных программ не включает в себя специальных нормативных показателей для детей первого года обучения в группах начальной подготовки, то есть для детей в возрасте 6 лет. Это может быть предметом дальнейших исследований в сфере подготовки юных теннисистов.

Использованная литература

1. Календарь турниров «Белорусской теннисной федерации» [Электронный ресурс] : июль 2019 / Белорус. теннисн. федерация. – Минск, 2019. – Режим доступа: https://tennis.by/turniry. – Дата доступа: 03.07.2019.

2. О правилах организации и порядке проведения турниров, входящих в календарь республиканского общественного объединения «Белорусская теннисная федерация» [Электронный ресурс]: положение: утв. 18.01.2019., № 1 / Белорус. теннисн. федерация. – Минск, 2019. – Режим доступа: https://tennis.by/upload/iblock/2ca/2caba4cc35a50db495aa8daa57020354.pdf. – Дата доступа: 03.06.2019.

3. Программа научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва по теннису: практ. пособие / Н. В. Иванова [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2018. – 56 с.

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ В ГЕНДЕРНОЙ ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ

Н.М. Медвецкая
Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь
e-mail: Medvetskaya.N.M@mail.ru

Актуальность. Исследования по проблемам психологических аспектов и критериев наличия гендерной культуры в обществе представлены в широком диапазоне [1-4]. Поскольку большинство авторов однозначны во мнениях, что сегодня не существует строгой системы полового и гендерного образования в школах, учреждениях среднего и даже высшего образования, то изучение гендерных отношений постепенно становится неотъемлемой частью большинства социальных и гуманитарных наук. Среди обществоведческих дисциплин наиболее интенсивно в последние годы осваивают гендерную проблематику психология, с акцентом на психологические аспекты формирования основ гендерной культуры как важной составляющей общечеловеческой культуры любого развитого общества [1].

Существенные изменения в экономической и политической жизни за последние десятилетия обострили многие проблемы различных поколений. Но, общеизвестно, что никакие реформы не достигнут своей цели, если они будут оказывать негативное воздействие на психику и здоровье человека. Особенно остро эти проблемы отражаются на молодежи, и студенты по наличию психогенных факторов относятся к группе риска, поскольку обучение в высших учебных заведениях по сравнению со школой характеризуется значительно более высокой степенью напряженности и

предъявляет повышенные требования к личности студента, его способности адаптироваться к новым условиям, добиваться собственной самореализации [2].

Известно, что высшее образование предусматривает подготовку будущих педагогов и психологов по определенным специальностям. В то же время имеются, так называемые, междисциплинарные предметы. К ним можно отнести гендерологию, объектом изучения которой являются мужчины и женщины [3]. Известно, что в юношеском возрасте представители обоих полов достигают физической и половой зрелости, их уровень самосознания себя как личности и представителя противоположного пола значительно увеличивается. Поэтому именно в этом возрасте человек осознает сложность взаимоотношений между юношей и девушкой во всех психофизиологических и духовно-нравственных аспектах.

В последнее время гендерная проблематика все активнее стала заявлять о себе в различных отраслях научного знания. Эта тенденция коснулась и психологии. В психологических публикациях все чаще можно встретить такие понятия, как «гендер», «гендерный», «гендерные исследования». Словарь гендерных терминовдает разъяснения, что «слово «гендер» не имеет однозначного перевода на русский язык, а одно из значений слова «gender» определяется как «классификация пола, пол», то есть «gender» – это категория, ссылающаяся на пол. Другое значение слова «gender» – «представление», то есть гендер понимается как представление отношений, показывающее принадлежность к классу, группе» [4].

Гендерная культура – это культура взаимоотношений между полами. Она является базовым компонентом культуры личности. В работах Ю.Е. Алешиной, А.С. Волович, вскрыты некоторые проблемы усвоения ролей мужчины и женщины в процессе жизни и даны критерии сформированности гендерной культуры. Ключевыми понятиями по их психологии являются: установление принятых в обществе взаимоотношений между юношами и девушками, мужчинами и женщинами; наличие знаний о физиологических, психологических и эстетических особенностях представителей обоих полов; проявление заботы юношей и девушек друг о друге; наличие искренности, доверия, взаимопонимания, верности, честности во взаимоотношениях с представителями противоположного пола.

Цель данной научной работы – провести сравнительный анализ наличия сформированной гендерной культуры у юношей и девушек. Для реализации поставленной цели были определены следующие задачи: выявить наличие знаний о гендере, степени выраженности гендерных стереотипов у студентов, обучающихся по различным специальностям в университете имени П.М. Машерова.

Материал и методы. Материалом явились представленные в научной литературе исследования по гендерной проблематике. Нами был проведен сравнительный анализ целью, которого является изучение влияния специфики получаемого образования на формирование у студентов культуры взаимоотношения между полами, т.е. гендерной культуры на примере факультета физической культуры и спорта (ФФК и С) и факультета социальной педагогики и психологии (ФСП и П).

В опросе приняли участие 172 студента ФФК и С и ФСП и П. В исследовании использовались: тест «Знаете ли вы психологию мужчины и женщины?»; тест С. Бем, помогающий определить у исследуемых развитие психологического пола (преобладание маскулинных, феминных, андрогинных черт характера); опросник «Гендерные стереотипы» И.С. Клециной; анкета на выявление гендерной культуры студентов.

Результаты исследования и их обсуждение. Методикой опроса, состоящего из 40 вопросов «Знаете ли вы психологию мужчины и женщины?» проведены исследования студентов обоих факультетов [1]. Перечень вопросов теста включает противоположные утверждения о знаниях гендерной культуры и за каждый

совпадающий с «ключом» ответ выставляется один балл и баллы суммируются. Ниже приведена оценка тестов на основании баллов.

Таблица 1 – Результаты исследований различий знаний психологии у студентов

Факультет М /ж	0–11 балл	12–20 балл	21–32 балл	33–40 балл
ФФК и С	1/3	20/18	76/78	3/1
ФСП и П	10/10	54/56	34/30	2/4

Характерно, что 80% студентов ФФК и С составляли юноши 18–20 лет, занимающиеся активно физической культурой и спортом, причем 40% из них – спортсмены разрядники. Девушки-спортсменки набрали по тесту в среднем 20–25 баллов, в то время как юноши отвечали более уверенно и диапазон их ответов соответствовал 25–27 баллов.

Характеристики ответов студентов и студенток ФСП и П наглядно отличались значительной осведомленностью психологии мужчины и ж

Результаты исследований по психологическому тесту позволяют сделать заключения, что совпадения в ответах и итоговая сумма баллов у студентов факультета физической культуры и спорта характеризует специфику поведения и физической деятельности студентов.

Таким образом, систематические занятия физической культурой и спортом влияют на их психическую и эмоциональную сферу. Личностное развитие человека осуществляется в течение всей его жизни. Поэтому качество личности не может быть абсолютным определением человека, но лишь относительным для данного момента развития и становления индивидуума, его самообразования.

Данная методика является начальным этапом в выяснении наличия гендерной культуры у студентов, поскольку не является достаточно информативной. Для более достоверных результатов были проведены дополнительные исследования на тех же группах студентов.

На вопрос «о существовании гендерных проблем в нашем обществе», «нет» – ответили большинство студентов обоих факультетов, значительный процент респондентов – «не знаю», «затрудняюсь ответить». Причем, те незначительные знания о взаимоотношениях мужчин и женщин в обществе и семье, которыми обладают студенты, почерпнуты ими в кругу сверстников, или через средства массовой информации. 40% опрошенных ощущают необходимость в дополнительных знаниях о гендерной культуре. Обращает на себя внимание тот факт, что, ответ студентов ФФК и С на вопрос: «Когда вы в первый раз услышали о гендере?» – в 90% случаев был: «Сейчас во время анкетирования», а студенты ФСП и П этот ответ выбрали лишь в 8,6% случаев. Большинство будущих социальных педагогов узнали о гендере более 1 года назад. Тем не менее 60% респондентов ФФК и С и 55% ФСП и П представляют понятие «гендер», как «половые различия мужчин и женщин» и только 35% и 29% соответственно – выбрали вариант «набор характеристик, определяющих социальное поведение женщин и мужчин. И только 5% опрошенных студентов ФФК и С не знают данного понятия.

Таблица 2 – степени значимости черт характера у юношей

ФФК и С	ФСП и П
Соревновательность, активность, агрессивность, авторитарный стиль общения, уважение себя, сила, выносливость	Целеустремленность, уступчивость, уверенность в себе, заботливость, уважение себя, стремление руководить, математические способности

Таблица 3 – Степени значимости черт характера у девушек

ФФК и С	ФСП и П
Разговорчивость, умение строить отношения, стремление руководить, уважение себя, соревновательность, активность	Заботливость, эмоциональность, застенчивость, умение строить отношения, тревожность уважение себя, скромность

Юноши обоих факультетов представляют идеального мужчину сильным, смелым, мужественным, независимым, нравственным, вежливым, культурным, красивым и добрым. Идеал мужчины у девушек несколько отличается: сильный, умный, заботливый, понимающий, добрый, порядочный.

В результате исследования было выявлено, что у студентов обоих факультетов разное представление о гендерной культуре и гендерных стереотипах. При этом объединяет их недостаток знаний по вопросам формирования гендерной культуры.

На основе данных полученных в ходе исследования можно сделать вывод, что необходимо в подготовку специалистов включать гендерную информацию. Распространение гендерных знаний может осуществляться по следующим направлениям:

– включение в учебные планы дисциплин по гендерной проблематике («Феминология», «Гендерология», «Основы гендерных исследований», «Гендерная психология»).

– включение материала по гендерным проблемам в содержание программ таких дисциплин как «Психология», «История педагогики», «Социальная педагогика», «Педагогика семьи», «Культурология» и др.

– специальные гендерные курсы: «Гендерные основы образования», «Основы гендерной культуры образования».

– написание студентами курсовых и дипломных работ на темы, рассматривающие гендерные проблемы: «Гендерный анализ и его характеристика»; «Гендерный подход в психологии»; «Гендерные исследования и феминизм»; «Использование гендерного анализа в образовательной среде» и др.

Заключение. Таким образом, в результате изучения предложенных курсов студенты должны приобрести теоретические знания и научиться анализировать социальные проблемы с применением метода гендерной интерпретации.

Используемая литература

1. Алешина, Ю.Е. Проблемы усвоения ролей мужчины и женщины / Ю.Е. Алешина, А.С. Волович // Вопросы психологии. – 1991. – № 4. – С. 74–82.

2. Хвостов, А.А. Гендерные особенности организационного поведения / А.А. Хвостов // Вопросы психологии. – 2004. – № 3. – С. 29–37.

3. Клецина, И.С. От психологии пола - к гендерным исследованиям в психологии / И.С. Клецина // Вопросы психологии. – 2003. – № 1. – С. 61–78.

4. Словарь гендерных терминов / под ред. А.А. Денисовой / Региональная общественная организация «Восток–Запад: Женские инновационные проекты». – М: «Информация–XXI век», 2002. – 256 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Н.М. Медвецкая, С.А. Болобосов
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь
e-mail: Medvetskaya.N.M@mail.ru

Актуальность. Физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения вызывает серьезную озабоченность, так как культурологическое понимание незаменимости физической нагрузки и ее обязательности у школьников и студентов находится на низком уровне. Еще хуже дело обстоит с деятельным компонентом, так как многие молодые люди, отводят физической культуре второстепенное место. Несмотря на понимание важности физической культуры, они не считают возможным найти время на организацию практических занятий этим видом деятельности, ссылаясь на другие приоритеты: учеба, интернет, материальный достаток, друзья и др.

В настоящее время наиболее важным представляется разработка мотивационных и стимулирующих мероприятий, направленных на понимание значимости физической культуры и спорта, для личности, общества и государства в целом. Особое место в данном процессе должен занимать институт семейного воспитания. На раннем этапе социализации ребенок познает мир через систему семейных отношений, где пример и подражание родителям выступают главным фактом гармоничного развития личности ребенка, его будущих стремлений и достижений. Отсутствие единой позиции негативно сказывается на имидже физической культуры и понимании ее значимости для каждого человека. Такая ситуация, в дальнейшем приведет к снижению уровня здоровья и росту заболеваемости, к уменьшению потенциальных возможностей трудового ресурса и оборонной способности нации, ставя под угрозу экономическую, интеллектуальную и социальную стабильность нашего общества и перспективность развития государства.

В нашей республике приняты законодательные акты, обеспечивающие участие государства в развитии и финансировании физической культуры и спорта, строительстве спортивных сооружений, подготовке специалистов в области физической культуры и спорта, спортсменов высшего уровня. В стране проводятся массовые республиканские соревнования среди детей и подростков по различным видам спорта, но в тоже время не меньшее внимание уделяется физическому воспитанию детей и учащейся молодежи.

Процесс обучения средствами физической культурой оказывает большое влияние не только на укрепления физического самочувствия человека, но и на всевозможные стороны его жизнедеятельности: проведения свободного времени, развития здравой личности. Физкультура должна помочь учащимся сформировать необходимые особенности как физические, так и психические. В этой связи у педагогов и учителей средних учебных заведений поставлена задача использовать современные инновационные технологии в физической культуре и спорте для создания здоровой личности.

В практике юношеского спорта имеют место примеры, когда наивысшие личные достижения в спринтерском беге приходятся на юношеский и даже подростковый возрастной период, а у юниоров и взрослых спортсменов прогресса не наблюдается. По мнению специалистов, изучавших эту проблему, одной из основных причин тому является форсирование учебно-тренировочного процесса юных спортсменов путем сужения средств и методов подготовки, чрезмерное увлечение остронаправленными упражнениями и соревновательными нагрузками [1; 3]. В этой связи М.Я. Набатникова

отмечает, что для дальнейшей рационализации системы управления подготовкой юных спортсменов, исходя из требований высшего спортивного мастерства, большое значение имеет поиск таких форм, средств и методов подготовки, которые обеспечивали бы не скоропалительный неустойчивый рост результатов юных спортсменов, а планомерное их спортивное совершенствование, вплоть до оптимального возрастного периода [2].

Цель исследования – изучить обстоятельства, оказывающие большое влияние в процессе формирования личности при занятиях физической культурой. Из этого возникают следующие задачи:

- Изучить литературу и информационные источники на эту тематику.
- Проанализировать полученные сведения и систематизировать их.
- Определить основные качества, которые человек получает при занятиях спортом.
- Определить, влияет ли наличие физических нагрузок на социальную роль в жизни личности.
- Применить методику развития быстроты и скоростно-силовых качеств с использованием игр и игровых упражнений в тренировке.
- В исследовании приняли участие юные легкоатлеты-спринтеры по 20 человек в каждой возрастной группе.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие юные легкоатлеты-спринтеры по 20 человек в каждой возрастной группе. Предварительные исследования проводились во время учебных занятий в залах, на стадионах, в легкоатлетических манежах.

Результаты исследования и их обсуждение. Известно, что игровые средства одновременно развивает все физические качества, поэтому была использована методика построения тренировочных занятий с использованием подвижных и спортивных игр с направленностью на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.

Нами представлены тренировочные средства, направленные на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. На этом этапе тренировки у 14–16-ти летних юношей возникает необходимость в специализированной беговой работе, поэтому основная часть тренировочного занятия состоит из специализированных беговых средств, игровых упражнений и спортивных игр.

В частности, широко использованы: ускорения, бег со старта, бег с хода, переменный бег 5х100 м, игра: смена мест, игра: встречная эстафета, упражнения на координацию, гибкость. Акцент при выполнении каждого упражнения - на количестве повторений времени выполнения продолжительности интервалов отдыха с учетом характера отдыха (активный или пассивный). Проводятся контроль частоты сердечных сокращений и количество дыхательных движений с расслабляющими упражнениями.

В наш век механизации, значимость спорта, физических нагрузок абсолютно не снижается, хотя несколько видоизменяется. У большинства людей спорт ассоциируется, в первую очередь, со здоровьем, внешностью и длительностью жизни, однако это только одна сторона её сущности для нас. Немаловажная значимость занятием физической культурой и спортом проявляется на социальные качества человека, то есть «осваивание общепризнанных стандартов, ценностей, законов поведения, стереотипов понимания и функционирования человеческого социума» Физическая культура как значимый общественный феномен пронизывает все уровни общества, проявляет обширное влияние на значимые области его жизнедеятельности. Ведь она воздействует на деловую жизнь, социальное состояние, моральные ценности, жизненный облик человека, создает моду, проявляет воздействие, в том числе и на национальные взаимоотношения [3].

В плане исследований по теме магистерской диссертационной работы предусмотрен годичный педагогический эксперимент, в котором примут участие две группы учащихся общеобразовательных школ 5–11 классов, с целью обоснования разработанной методики.

Дополнительной формой физкультурного образования школьников является внеклассная физкультурно-спортивная работа, которая строится на самодеятельной добровольной основе и включает в себя занятия по интересам в спортивных секциях и оздоровительных группах, участие в спортивных мероприятиях, соревновательную деятельность.

Основной формой организации дополнительного физкультурного образования школьников в настоящее время являются школьные спортивные клубы. Третья форма физкультурного образования – внешкольная. Она включает подготовку спортивного резерва в специализированных школах (ДЮСШ, СДЮШОР) и спортивных центрах, а также физкультурно-оздоровительные занятия школьников по месту жительства, в спортивных клубах, семейный активных отдых и т.п. [4].

Дополнительное физкультурное образование школьников позволяет:

– вовлечь школьников в систематические занятия физическими упражнениями и спортом в часы досуга;

– увеличить физическую активность учащихся;

– освоить основные образовательные компетенции в области физической культуры, здорового образа жизни;

– приобрести жизненно необходимые умения в области безопасности проведения тренировки, страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями; самоконтроля над физическим состоянием, оказания первой помощи пострадавшему на занятиях физическими упражнениями;

– сформировать у школьников устойчивые ценностные ориентации к физической культуре, здоровому образу жизни;

– удовлетворить потребности школьников в физической активности в соответствии с их интересами;

– достичь высоких спортивных результатов.

Заключение. Только в процессе утверждения в сознании личности престижности физической нагрузки и внедрение в практику жизнедеятельности человека физических упражнений и спорта стратегия актуальности и вопрос подготовки квалифицированных кадров в области физической культуры и спорта остается по - прежнему злободневной. Высокий уровень профессиональной компетенции специалистов позволит формировать направленность сознания личности на незаменимость физической культуры как фактора активной творческой деятельности на протяжении всей жизни человека.

Формирование потребности в организованных занятиях физическими упражнениями и спортом особенно важно в младшем и среднем школьном возрасте, с тем, чтобы к старшему школьному возрасту у школьника существовала устойчивая потребность в физической активности и в дальнейшем поддерживалась на должном уровне.

Использованная литература

1. Иванов, А.Б. Физическая культура / А.Б. Иванов, И.С. Кравцов // Здоровый образ жизни. – С. 25–29.

2. Занимаемся фитнесом дома [Электронный ресурс] Центр фитнес-индустрии. – Омск, 2016. – Режим доступа: ttps:omsk.biz/fitness // Дата доступа. – 12.09.2019.

3. Дедловская, М.В. Формы академических занятий по физической культуре в вузе: традиции и инновации / М.В. Дедловская, И.А. Золотухина, Е.В. Беликова // Приоритетные направления современной науки: материалы III Международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 99–101.

ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ ДЕТЕЙ К ЗДОРОВЬЮ КАК УСЛОВИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

А.И. Новицкая
Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь
e-mail: nov.hanna123@mail.ru

Существует много определений понятия «здоровье». Наиболее распространенным является сформулированное ВОЗ ещё в 1948 году: «Здоровье – это динамическое состояние психического, физического и социального благополучия индивида (и общества), а не только отсутствие болезней и физических недостатков» [1].

В современной науке здоровье рассматривается как естественное состояние организма, характеризующееся равновесием между окружающей средой, отсутствием каких-либо болезненных изменений и определяющееся комплексом биологических, природных и социальных факторов.

Наблюдаемые сегодня сложная экологическая ситуация, высокая насыщенность новыми информационными технологиями, индустриализация питания, гиподинамия ведут к росту функциональных отклонений в состоянии здоровья детей, снижению уровня физической подготовленности, нарушениям физического развития.

По статистическим данным в Республике Беларусь за последние годы произошёл заметный рост заболеваемости среди детей и подростков. Результаты медицинских осмотров в период 2010–2017 гг. показывают, что наиболее многочисленной группой (75%–76%) от количества осмотренных) являются дети с болезнями органов дыхания; прослеживается рост заболеваний в области новообразований (33%), заболеваний глаз (11%), нарушений слуха (10%), нарушений опорно-двигательного аппарата (8%) и др. [2]. По некоторым данным, касающимся Российской Федерации до 30% школьников к выпускному классу имеют хронические заболевания, 60%–70% – нарушения осанки и зрения. Прогрессируют наркомания, токсикомания и алкоголизм [3]. Не удивительно, что и отношение к своему здоровью у значительной части выпускников не стало ценностным и ответственным [4].

Вышеприведенные факты актуализируют необходимость усиления работы всей государственной системы по улучшению здоровья детей и подростков. В Республике Беларусь охрана здоровья матери и ребенка определена как приоритетная область общественного здравоохранения. Сохранение и укрепление здоровья детского населения рассматривается составной частью национальной безопасности как основа демографического, экономического и интеллектуального потенциала страны.

Соответственно, в Программе непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи Республики Беларусь на 2016–2020 гг. основными направлениями воспитания обучающихся являются: воспитание культуры здорового образа жизни, направленное на формирование навыков здорового образа жизни, осознание значимости здоровья как ценности [5].

Целью проведенного исследования является актуализация интеграции формирования ценностного отношения к здоровью и природоохранительной деятельности в экологическом воспитании школьников.

Материал и методы. Материалом исследования послужили законодательные и программно-нормативные документы, а также научные работы, касающиеся вопросов экологического воспитания учащихся и формирования ценностного отношения к здоровью. Объект исследования связывался, главным образом, с контингентом

учащихся младшего школьного возраста. Использованы методы теоретического исследования: теоретический анализ, синтез, сравнение, обобщение.

Результаты и их обсуждение. По мнению многих ученых (В.П. Тугаринов, М. Рокич, В.А. Ядов, С.Ф. Анисимов, Е.Ф. Ященко и др.) в жизни человека здоровью отводится одно из самых главных мест. В числе наиболее весомых факторов, влияющих на уровень здоровья, выделяются образ жизни (50–55%) людей и экологические условия, и качество окружающей среды (20–25%). Важнейшим фактором выступает так же отношение человека к своему здоровью, как ценности, которое выражается в ценностных ориентациях, предпочтениях, поступках здоровьесберегающего характера.

Под ценностным отношением понимается интегрированное личностное образование, характеризующееся совокупностью осознанных на личностно-смысловом уровне представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни, проявлением ответственного и бережного отношения к здоровью своему и других людей, умением выбрать собственную линию поведения и деятельности, ориентированную на приоритет здоровья. Существенным критерием ценностного отношения к своему здоровью безусловно должно выступать, столь же ценностное отношение ко всему от чего оно может зависеть. В рассматриваемом нами вопросе такой ценностью выступает благополучное экологическое состояние окружающей среды и всего, что он использует в своей жизни.

Человек в течение всей жизни взаимодействует с окружающей его природой по многим направлениям, руководствуясь при этом, как правило, потребительскими принципами. В результате деятельность человека по преобразованию природы привела к возникновению относительно новых для него же условий существования, многие из которых стали негативно влиять на его здоровье.

Всё это, в очередной раз подчеркивает, что усугубление экологических проблем требует более серьезного осмысления государством и обществом ценностей экологии, экологического сознания, экологического мышления у населения, особенно у будущей его смены, поскольку, не смотря на результативность всех других факторов (двигательная активность, медицинское обслуживание, наследственность и др.) сохранение здоровья возможно только в условиях благоприятной окружающей среды.

В свою очередь, осознание ценности здоровья является объективной предпосылкой для формирования бережного отношения к окружающей среде, соблюдения нравственных принципов взаимоотношений с природой и использования ее ресурсов, активной деятельности по изучению и защите природы. Иными словами формирование ценностного отношения к здоровью и природоохранительная деятельность выступают как два взаимообусловленных процесса экологического воспитания, так как, уровень одного напрямую зависит от качества и результативности другого.

В настоящее время экологическое воспитание в учреждениях образования признается наиболее действенным в рамках междисциплинарного подхода. Содержание преподавания многих школьных учебных предметов непосредственно или косвенно включает решение задач формирования у учащихся как ценностного отношения к окружающему миру, так и ценностного отношения к своему здоровью. Однако, формирование этих ценностей должно быть не разделенным учебными предметами и даже не параллельным в рамках преподавания одного учебного предмета, а единым, сопряженным образовательным процессом. Ценностное отношение к своему здоровью и экологии окружающей среды является предпосылкой и условием здорового образа жизни.

Идея сопряженного формирования ценностного отношения к своему здоровью и экологическим условиям его сохранения должна быть одной из ведущих при рассмотрении вопросов экологического воспитания учащихся, а также, ведения ЗОЖ на

различных учебных предметах. Одним из таких учебных предметов, имеющих значительные потенциальные возможности в реализации данной идеи является «Физическая культура и здоровье», образовательный процесс которого естественным образом соединяет социальную и биологическую стороны человека. Непосредственной основой для успешного содействия решению задач экологического воспитания выступает целеполагание преподавания данного учебного предмета, заключающееся не только в направленном формировании физической культуры личности и оздоровлении учащихся, но и в формировании у них ценностного отношения к здоровью, сохранение которого, в соответствии с рассматриваемой идеей экологического воспитания, обусловлено экологическим состоянием окружающей среды и всего того с чем связана жизнь человека. Однако, как показывает, проведенный нами анализ литературы и практической деятельности учителей физической культуры, в массовой практике преподавания учебного предмета "Физическая культура и здоровье" в образовательных учреждениях, данная идея еще не нашла своего полноценного воплощения.

Заключение. Таким образом, возрастающая проблема состояния здоровья школьников заслуживает особого внимания государства и общества. Программы и законодательные документы нацеливают на воспитание у учащихся культуры здорового образа жизни, осознание значимости здоровья как ценности.

Осознание ценности здоровья является объективной предпосылкой для формирования бережного, природоохранительного отношения к окружающей среде, поскольку первое не может быть достигнуто в отрыве от второго. Следовательно, формирование ценностного отношения к здоровью и природоохранительная деятельность выступают как два взаимообусловленных компонента единого педагогического процесса - экологического воспитания. Единый образовательный процесс, осуществляемый в данных направления должен иметь междисциплинарный подход. Одним из значимых школьных предметов, естественным образом соединяющий социальную и биологическую стороны человека, является «Физическая культура и здоровье», потенциальные возможности которого в полноценном содействии решению задач экологического воспитания ещё не нашли своего массового практического воплощения.

Использованная литература

1. Устав ВОЗ [Электронный ресурс] // Всемирная организация здравоохранения. - Режим доступа: https://www.who.int/ru/about/who-we-are/constitution/. - Дата доступа: 28.10.2019.

2. Статистический ежегодник Республики Беларусь 2018 г. [Электронный ресурс] // Национальный статистический комитет Республики Беларусь. - Режим доступа: http://www.belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/publications/izdania/public_compilation/index_10865/. – Дата доступа: 27.10.2019.

3. Карасева, М.А. Формирование потребности в здоровом образе жизни у младших школьников в процессе физического воспитания / М.А. Карасева, И.В. Павлов // Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ». - 2014. - № 6 [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://naukovedenie.ru/. - Дата доступа: 27.10.2019.

4. Новицкая, А.И. ЗОЖ и отношение к здоровью старшеклассников с профессиональной ориентацией на сферу здравоохранения / А.И. Новицкая, П.И. Новицкий // Наука – образованию, производству, экономике: материалы XXII(69) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 9-10 апреля 2017 г. : в 2 т. / Витеб. гос. ун-т ; редкол.: И.М. Прищепа (гл. ред.) [и др.]. – Витебск, 2017. – С. 384–385.

5. Программа непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи на 2016–2020 гг. [Электронный ресурс] // Постановление Министерства образования Республики Беларусь 22 февраля № 9. – Режим доступа: https://www.bsuir.by/m/12_100229_1_106130.pdf/. – Дата доступа: 28.10.2019.

ПРОВЕДЕНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

А.В. Нечаев
Государственный социально-гуманитарный университет,
Е.А. Нечаева
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14»,
г. Коломна, Российская Федерация
e-mail: nechaev27@mail.ru

Актуальность. В последние годы в России сложилась критическая ситуация с состоянием здоровья школьников. Уроки физической культуры компенсируют лишь 18% необходимого суточного объема движений. Современные дети вместо игр на свежем воздухе выбирают домашний уют наедине с компьютером. В результате двигательная активность детей постепенно снижается. За время обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 3–4 раза.

Следствием такого положения является низкий уровень положительной мотивации учащихся к занятиям физическими упражнениями. В течение последних лет проведено немало исследований, посвященных изучению совершенствование содержания физического воспитания [1,4]. Одной из таких проблем специалисты считают снижение интереса к традиционным урокам физической культуры. Также обращается особое внимание на осуществление компьютеризации учебных заведений, внедрение информационных технологий, внедрение новых экономических и управленческих механизмов развития образования.

Именно поэтому исследование проблемы применения инновационных технологий при проведении урока физической культуры в школе является очень актуальным сегодня.

Цель исследования – заключается в теоретическом обосновании и экспериментальной проверке педагогических условий применения инновационных технологий при проведении урока физической культуры в школе, направленные на творческое развитие личности, пропаганду физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

Материалы и методы. В процессе выполнения научной работы использовались следующие методы: теоретические – обоснование теоретико-методологической и учебно-методической литературы для сопоставления различных взглядов на исследуемую проблему.

Результаты и их обсуждение. Общеизвестно, что носителем педагогической инновации выступают творческие, энергичные специалисты, которые способны к проведению инновационных изменений, овладение и реализации нового. Следовательно, инновацию можно рассматривать как процесс и как результат. Как процесс инновация означает изменение состояния любой системы и соответствующую деятельность человека. Как результат она предусматривает создание нового, что имеет название «инновация». Анализ взглядов ученых позволил выяснить, что они понимают инновационную деятельность как высший уровень педагогического творчества, как деятельность по разработке и реализации образовательных программ, как системный вид деятельности, как процесс внесения новых элементов в традиционную систему [2, 3].

Инновационная деятельность учителя направлена на преобразование существующих форм и методов воспитания, создание новых целей и средств ее

реализации, поэтому она является одним из видов продуктивной, творческой деятельности людей. Инновационный педагогический процесс – целостный учебно-воспитательный процесс, что отражает единство и взаимосвязь воспитания и обучения, который характеризует совместную деятельность сотрудничеством и совместным творчеством этих субъектов, способствуя наиболее полному развитию и самореализации личности ученика [1].

По данным некоторых специалистов [2, 3, 4] определены следующие приоритетные направления учебной деятельности: интерактивные методы обучения; межпредметные связи; самостоятельная работа учащихся на уроке; положительное влияние учителя и родителей в обучении школьников, использование методов самоконтроля и самокоррекции. Они предлагают применять интерактивные методы обучения и различные формы проведения учебных и внеучебных занятий. Термин «интерактив» происходит от английского слова «interakt», где «inter» – взаимный и «act» – действовать. Интерактивное обучение – это специальная форма организации познавательной деятельности, которая должна создать комфортные условия обучения, при которых каждый учащийся чувствует свою успешность, интеллектуальную состоятельность. Имея много общего с активными методами обучения, интерактивные отличаются многосторонним типом коммуникации. Они отличаются усиленной педагогическим взаимодействием, взаимовлиянием участников педагогического процесса через призму собственной индивидуальности, личного опыта. Ключевым в этом случае является взаимодействие, для которой характерны: одновременное присутствие в едином времени и пространстве; наличие общей цели, ожидаемого результата деятельности; планирование, контроль, коррекция и координация действий. Реализация педагогом интерактивных методов обучения направлена на изменение, совершенствование моделей поведения и деятельности студентов в рамках учебно-воспитательного процесса.

Одним из эффективных приемов воспитания у школьников активности на уроках физической культуры мы считаем применение образной гимнастике, которая базируется на выполнении имитационных и образных упражнений, объединенных общим захватывающим сюжетом. Такие средства наиболее полно соответствуют особенностям психики младших школьников, их склонности к подражанию, копированию действий человека и животных. Учащиеся с удовольствием занимаются избранными упражнениями. Можно назвать их веселыми упражнениями. Выполняя их, ученики проговаривают стихи. На уроках, необходимо заинтересовать учащихся наряду с общеразвивающими упражнениями, планировать такие упражнения, которые непосредственно корректируют позвоночник и влияют на формирование правильной осанки. Такими упражнениями, на наш взгляд, являются упражнения индийской системы “Хатха – йога”. Выполняя отдельные упражнения, которые сравниваются со зверями и их позами, особенно у младших школьников вызывает большое удовольствие и повышение эмоционального состояния. Эти упражнения не только позволяют лучше развить гибкость ученика, но и способствуют развитию органов дыхания. Правильное дыхание имеет большое значение для роста и развития организма ученика, для его здоровья и трудоспособности.

В жизни учащихся двигательная активность должна быть главным фактором улучшения физического развития. Она создает необходимые условия для роста и развития организма. Поскольку традиционные уроки физической культуры не могут удовлетворить потребность учащихся в двигательной активности, много учителей физической культуры прибегают к дополнению базовой программы, а иногда и к изменениям, в рамках 10% времени занятий, что разрешено ныне действующей программой. Учителя пытаются построить на уроке учебный процесс так, чтобы учащиеся сделали свой выбор в пользу физической культуры. Большинство из них дополняет программу упражнениями оздоровительной направленности, а именно

упражнениями шейпинга, ритмической гимнастики, степ-аэробики, стретчинга, йоги, игровыми видами (баскетбол, футбол), тем самым повышая интерес к урокам и популяризацию новейших физкультурно-оздоровительных видов занятий, которые являются массовыми в молодежной среде. Видоизмененные занятия помогают повысить общий уровень двигательной активности учащихся, усовершенствовать функциональную деятельность организма, обеспечить правильное физическое развитие, ведь именно это важно для подростков.

Одним из инновационных методов на уроках физической культуры, которые удачно используют учителя физической культуры, стал метод аутогенной тренировки. Такое проведение заключительной части урока нравится детям, вносит разнообразие, а главное – способствует достижению его основной цели – снижению нагрузки, восстановление организма. Также мы рекомендуем использовать упражнения «Минутка», «Тучки», «Послушай» и другие.

Еще одним инновационным средством двигательной активности, что вызывает интерес, является роуп-скиппинг – представляющий традиционные прыжки на скакалке, сложные комбинации прыжков, танцевальных элементов с одной или двумя скакалками, акробатических элементов, которые выполняются индивидуально или в группах.

С появлением компьютеров, которые могут представить не только текстовую информацию, но и компьютерную графику, анимацию, широкий спектр аудио и видеоинформации, можно внедрять и использовать компьютерную технику в учебном процессе по предмету «Основы здоровья и физическая культура».

Заключение. Таким образом, системно организованная инновационная деятельность с использованием нетрадиционных форм и методов физического воспитания и различных технологий обеспечивает эффективное формирование у школьников положительной мотивации к здоровому образу жизни и занятиям физическими упражнениями.

Использованная литература

1. Аникин А.А., Аникина Т.С. Использование элементов футбола в подвижных играх для воспитания физических качеств у младших школьников // Ежеквартальный научно-практический журнал «Современные здоровье сберегающие технологии» Орехово-Зуево: ГГТУ. – № 4. – 2018. – С. 18–23.

2. Кабанов Ю.М., Трущенко В.В., Колошкина В.А., Дударева И.М. Подвижные игры народов мира / Методические рекомендации. – Витебск, изд-во ВГУ имени П.М.Машерова. – 2019. – 40 с.

3. Колошкина В.А., Дударева И.М. Нетрадиционные методы улучшения функционального состояния организма студенческой молодежи / Материалы Международной научно-практической конференции «II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов». – Минск, БГУФК, 2019. – Т. 3. – С. 114–117.

4. Нечаев, А.В. Дополнительные занятия подростков физическими упражнениями // Физическая культура в школе. – 2014. – № 4. – С. 54–56.

ИЗ ОПЫТА ПРИМЕНЕНИЯ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ КИНЕТОТЕРАПЕВТОВ

А.Н. Погорлецки, Н.В. Чеботару
Государственный университет физического воспитания и спорта,
г. Кишинэу, Республика Молдова
e-mail: vallarann@mail.ru

Актуальность исследования. Реализация компетентностного подхода является одним из важнейших направлений преобразования сферы высшего образования. Ориентация на новые цели образования – компетенции – требует не только изменения содержания изучаемых предметов, но и методов и форм организации образовательного

процесса, активизацию деятельности обучающихся в ходе занятия, приближения изучаемых тем к реальной жизни и поисков путей решения возникающих проблем [1].

В этой связи представляется перспективным применение интерактивных методов обучения, которые способствуют целенаправленному формированию и развитию профессиональных навыков и компетенций обучающихся.

Интерактивные методы основаны на принципах взаимодействия, активности обучаемых и обязательной обратной связи, предполагают взаимодействие студентов с преподавателем, друг с другом через содержание изучаемого предмета, решаемых задач [2].

Кинетотерапия – достаточно молодая самостоятельная медицинская дисциплина, изучающая возможности применения движения (во всех его формах) и других средств физической культуры с целью реабилитации пациентов, кинетопрофилактики заболеванийи возрастных нарушений [3]. В Республике Молдова подготовка специалистов в области физической реабилитации Кинетотерапия осуществляется на факультете Кинетотерапии ГУФВиС с 2009 г. Специфичность подготовки кинетотерапевтов заключается в том, что они должны обладать компетенциями как в области педагогики и физического воспитания (выявление оптимального уровня нагрузки для пациентов, методика организации эффективных занятий лечебной гимнастики и применение специальных кинетотерапевтических техники др.), так и медицины (этиопатогенез и клиника заболеваний, содержание клинических протоколов и т.д.). В связи с этим, на наш взгляд, применение методик интерактивного обучения (МИАО), позволяющих реализовать междисциплинарные связи, моделировать рабочие ситуации является более чем востребованным.

Цель исследования: изучить особенности применения интерактивных методов в учебном процессе подготовки кинетотерапевтов с учетом профессиональной специфики.

Методы исследования. В исследовании применяли теоретические и эмпирические методы педагогических исследований: анализ литературы, наблюдение, изучение педагогической документации, создание проблемной ситуации и др.

Результаты и их обсуждение. Интерактивное обучение– это специальная форма организации познавательной деятельности, способ познания, осуществляемый в форме совместной деятельности студентов, при которой все участники взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают проблемы, моделируют ситуации, оценивают действия других и свое собственное поведение, погружаются в реальную атмосферу делового сотрудничества по разрешению проблемы [4].

Цель применения МИАО состоит в создании условий обучения, максимально благоприятствующих познавательной деятельности, при которых студенты, овладевая новыми компетенциями, могут реализовать свой творческий потенциал. В ходе реализации МИАО роль преподавателя перестает быть центральной, она сводится к общей организации процесса и создании условий для реализации инициатив со стороны студентов.

Для решения воспитательных и учебных задач используются различные интерактивные методы: круглый стол (дискуссия, дебаты); мозговой штурм (брейнсторминг); ролевые игры; case-study (анализ конкретных ситуаций); мастер классы и др.

Педагогический коллектив кафедры Кинетотерапии со времени основания факультета постоянно находится в творческом поиске внедрения новых прогрессивных педагогических технологий в образовательный процесс.

С целью изучения особенностей применения МИАО в 2017–18 и 2018–19 уч. гг. на кафедре Кинетотерапии были организованы специализированные методические семинары, в ходе которых была разработана общая их стратегия применения.

По нашему мнению, МИАО особенно востребованы на занятиях по специальным дисциплинам, которые нацелены на формирование ключевых компетенций и составляют 40% от общего количества кредитов. На наш взгляд, в ходе преподавания специальных дисциплин («Лечебный массаж», «Кинетотерапия при ортопедических нарушених. Кинетотерапия в травматологии», «Техники и методики кинетотерапии» и др.), применение интерактивных методов более чем оправдано. Особенностью специальных дисциплин является их интегрированный характер и многоуровневые межпредметные связи. Так, при изучении темы *Кинетотерапия при сколиотической болезни* (дисциплина «Кинетотерапия при ортопедических нарушених. Кинетотерапия в травматологии») студенты изучают:

– этиопатогенез заболевания, его клинику, осложнения со стороны других органов и систем (опираясь на знания, полученные при изучении Анатомии, Спланхнологии, Физиологии, Биомеханики и др.),

– задачи кинетотерапии (связь с дисциплиной Общие основы кинетотерапии),

– программу реабилитации (связь с дисциплинами Педагогика, Техники и методики кинетотерапии, Ремоделирующий массаж и СПА, Лечебный массаж, Теория и методика физического воспитания и др.).

В подобной ситуации применение традиционных методов обучения не всегда эффективно. Интерактивные методы (дискуссия, диспут, круглый стол) позволяют актуализировать знания, вывести их на новый уровень и способствуют формированию профессионального подхода, широкого кругозора.

На обобщающих практических занятиях студенты должны продемонстрировать междисциплинарные компетенции по анатомо-функциональным особенностям системы органов, общим и специальным методам функциональной оценки, этиопатогенезу, клинике, методическими особенностями применения кинетотерапии. На таких занятиях преподаватели кафедры предпочитают применять методику анализа конкретных ситуаций – изучение клинических случаев, т.е. *Кейс-метод* (метод активного анализа конкретной ситуации).

Студенты делятся на группы, каждая из которых получает задание- медицинскую карту пациента с соответствующим диагнозом. На первом этапе студенты анализируют ситуацию и формулируют задачи кинетотерапии. Следующим этапом является разработка реабилитационной программы, включающей широкий спектр техник и методик кинетотерапии, направленных на решение поставленных задач.

На завершающем этапе каждая из групп знакомит своих коллег с проделанной работой, результаты обсуждаются, принимается коллективное решение о соответствии разработанной программы поставленным задачам и ее возможной эффективности.

Изучение клинических случаев способствует подготовке студентов к клиническим практикам, т.к. позволяет им представить себя в реальных условиях, оценить свою готовность к принятию решений и реализации профессиональной деятельности.

При изучении дисциплин «Техники и методики кинетотерапии», «Ремоделирующий массаж и СПА», «Лечебный массаж» основной целью является овладение практическими навыками и умениями. Поэтому наиболее приемлемой является такая форма интерактивного обучения, как *мастер- класс*. Например, при овладении техникой пассивных мобилизаций или методик проприоцепривного нейромышечного проторения (дисциплина «Техники и методики кинетотерапии») студенты в парах отрабатывают приемы, продемонстрированные преподавателем. Немаловажным является вербализация и доведение до автоматизма студентом основных компонентов техники. Контроль осуществляется не только со стороны преподавателя, но и коллег, т.к. каждый студент поочередно выступает в роли кинетотерапевта и пациента.

При изучении тем Методы функциональной оценки (дисциплины «Кинетотерапия в гериатрии», «Кинетотерапия в ревматологии» и др.), рационально применение *ролевых игр*. В ходе их реализации студенты выступают в роли практикующего кинетотерапевта и пациента, что способствует отработке навыков сбора анамнеза, проведения наблюдений, применения на практике методов функционального тестирования (оценка осанки, выраженность боли, амплитуда движения в суставах, оценка мышечной силы и др.), а также принципов медицинской деонтологии.

Ярким событием студенческой жизни является подведение итогов клинических практик (IV и V семестры). Традиционно на факультете организуется *Студенческая конференция - диспут*. Группы студентов готовят отчеты о практике в лечебных и реабилитационных учреждениях. Приветствуется творческий подход, поэтому доклады сопровождаются презентацией Power Point, видеороликами, инсценировками и другими выразительными средствами. Студенты активно обсуждают каждый доклад, задают вопросы, высказывают свое мнение, что способствует развитию навыков межличностного взаимодействия и личностной рефлексии. В конце подводятся итоги и выставляются оценки, отражающие не только работу на практике, но и участие в конференции.

Заключение. В условиях современного уровня развития образования использование интерактивных форм обучения в подготовке кинетотерапевтов способствует повышению познавательной активности, формированию ключевых компетенций и качественной подготовке квалифицированных, конкурентоспособных, интеллектуально развитых специалистов.

Использованная литература

1. Двуличанская, Н.Н. Интерактивные методы обучения как средство формирования ключевых компетентностей [Электронный ресурс] / Н.Н. Двуличанская // Электронное научно техническое издание «Наука и образование» - № 4 – 2011 г. Режим доступа: http://technomag.edu.ru// Дата доступа. – 30.10.2019.

2. Хакимова, Н.Г. Интерактивные методы обучения / Хакимова Н.Г. // Методические рекомендации [Электронный ресурс]. – 2017. – Режим доступа: http://tatngpi.ru/files/documents/metod_doc/metod_rekom_3.pdf. – Дата доступа: 03.01.2017

3. Chimingică, D. Esențial în kinetoterapie: baze anatomice, obiective şi metode/ D. Chimingică.- Iaşi : PIM, 2018. -657 p.

4. Интерактивные методы, формы и средства обучения: методические рекомендации. – Ростов н/Д: РЮИ, 2013. – 49 с. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://rostov.rpa-mu.ru/Media/rostov/Svedenia_ob_OO/Obrazovanie/metodicheskie_rekomendacii/interaktiv.pdf// Дата доступа. – 30.10.2019.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, ОПОСРЕДУЮЩИЕ ПОВЕДЕНИЕ БОКСЕРА В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПОЕДИНКА

Ю.М. Прохоров
Учреждение образования «Витебская ордена “Знак Почета” государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь
e-mail: Prohorovum@rambler.ru

В настоящее время бой на ринге требует вариативного реагирования на изменения ситуаций. Способность к эффективному реагированию свидетельствует об уровне профессионального мастерства спортсмена и качестве его подготовки к соревнованиям. В рамках турнирной борьбы спортсмену приходится встречаться с разноплановыми противниками и соответственно владеть способностями комплексного применения практических умений и навыков.

Материал и методы. В ходе исследований варитивности поведения боксеров на ринге нами использовался комплекс научно-педагогических методов: - теоретических, где изучались результаты исследований ученых, мастеров спорта, заслуженных тренеров по боксу: В.П. Баранова, В.А. Дмитриева, А.С. Сергеева, В.И. Филимонова и другие; - эмпирических, которые были проведены на учебно-тренировочных сборах и при выступлении боксеров на II Европейских играх (г. Минск); математические и статистические, позволили нам выделить рейтинговые предпочтения определенных направлений, доменировние отдельных элементов техники и тактики ведения боя, психофизических состояний спортсменов [2].

Результаты и их обсуждение. Анализ боевой практики спортсменов-боксеров вызывает ряд противоречивых суждений и опосредует определенную направленность большинства боксерских поединков. С одной стороны, активно развивается силовой бокс. Тренировка «боксера-силовика» главным образом направлена на развитие грубой физической силы ударов, настойчивости и стойкости, агрессивности действий. Силовику не требуется дифференцированно воспринимать действия и положения соперника, определять его сильные и слабые стороны. Представители данного направления, стремятся добиться победы за счет силового давления. Действия такого боксера на ринге подчинены установкам: «Иди и бей!», «Не шагу назад!», «Вперед, чем больше ударов, тем лучше!» и т.п.

С другой стороны, имеет место и высокотехничный бокс. Боксер-мастер пытается создавать удобные для себя ситуации и добиваться преимуществ за счет технико-тактического превосходства и правильного выбора способа действий. Его действия отвечают требованиям таких установок как: «Победить, не пропуская ударов!», «Показать все, на что я способен!», «Боксировать красиво!» и т.п. Представитель данного направления всегда находится в позиции готовности, сосредоточен и внимателен, стремится обыграть противника.

Умелое применение практических умений и навыков в бою в первую очередь опосредуется мышлением спортсмена, которое неразрывно связано с другими психическими процессами. Структура мыслительного акта, его скорость, четкость и результативность во многом зависит от лимита времени, которым располагает боксер для обдумывания. В процессе противоборства, спортсмен старается навязать противнику выгодную для себя манеру ведения боя, что связано с преодоление определенных препятствий (трудностей) [1].

Наши наблюдения показывают, что некоторые боксеры перед боем становятся чрезмерно возбужденными, крайне раздражительными и вспыльчивыми, не могут сидеть на месте, грубят, суетятся или, наоборот замкнуты, вялы, апатичны, что свидетельствует о плохих способностях к саморегуляции своего состояния и как следствие такие спортсмены «перегорают». В бою психологически «сгоревший» боксер медлителен, быстро устает, у него в ходе боя резко падает работоспособность, легкость передвижений, скорость, и качество выполнения технических приемов, снижается уровень выносливости. В такой ситуации очевидно, наличие «психологических барьеров». К таковым в боксерской среде относят:

– страх перед проигрышем (он может быть вызван: обостренным самолюбием и тщеславием, опасением подвести команду, мыслью об отрицательной оценке выступления близкими людьми или тренером);

– страх перед противником, вызванный не знанием его слабых и сильных сторон, информацией о его звании и успехах на ринге, недооценкой собственных возможностей или суевериями;

– боязнь нокаута или проигрыша за явным преимуществом противника. Такое состояние может появиться на основе информации о противнике как о нокаутере, или когда будущий противник в предыдущем поединке добился досрочной победы;

– боязнь не выдержать высокий темп боя, как правило, это связано с осознанием недостаточного уровня тренированности и функциональной готовности;

– боязнь получить новую или повторную травму. Когда боксер неоднократно травмируется, у него возникают сомнения о целесообразности применения травмоопасных технических действий;

– боязнь необъективного судейства. В данном случае боксеру необходимо настраиваться на «чистую победу», желательно досрочную;

– всевозможные глупые суеверия: пренебрежение соперником, излишняя самоуверенность, цвет угла, черная кошка и др. [3].

Заключение. Таким образом, опытный боксер принимает решения в соответствии с оценкой ситуации, что требует высокоразвитых волевых качеств: целеустремленности, инициативности, решительности, активности, дисциплинированности, настойчивости, смелости и соответствующих эмоциональных состояний. По существу, процесс поведения боксера – волевой акт. Наличие же психологических барьеров и психологическая неустойчивость, наоборот, утверждают состояния неуверенности, подавленности, страха, лишают боксера решительности и инициативности, сковывают его действия, вызывают напряженность и пассивность:

Результаты поведения и действий боксера на ринге и неразрывно связаны с восприятием обстановки боя, что представляет собой сложный процесс взаимодействия зрительных, слуховых и двигательных анализаторов. Однако для выбора эффективного способа деятельности боксеру необходимо располагать комплексом технико-тактических приемов и способностью умелого и качественного их применения.

Критериями уровня подготовки спортсмена мы считаем способность боксера контролировать и корректировать свое поведение и деятельность, принимать наиболее оптимальные решения в условиях соревновательной борьбы на ринге.

Использованная литература

1. Дмитриев, А.В. Комплексная диагностика подготовленности боксера / А.В. Дмитриев // Мир спорта. – 2007. – № 1. – С. 13–16.

2. Прохоров Ю.М. Методологические подходы и методики подготовки боксеров ко II Европейским играм / Ю.М. Прохоров // Мир спорта. – 2019. – № 2(75). – С. 33–37.

3. Сергеев, С.А. Особенности специальной физической подготовленности боксеров различных весовых групп / С.А. Сергеев, М.В. Лях, Д.В. Якубчик // «Университетский спорт в современном образовательном социуме»: материалы Международной научно-практической конференции / Минск, 23-24 апреля 2015 г.: в 4 ч. / Белорусский государственный университет физической культуры, редкол.: Т.Д. Полякова (гл.ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2015. – Ч. 1. – С. 51–54

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ И ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ

Е.А. Рогожинская
Государственное учреждение образования
«Средняя школа № 14 г. Витебска»,
г. Витебск, Республика Беларусь
e-mail: shax1473@gmail.com

Актуальность. Есть ценности, которые признаются всеми без исключения. Наиглавнейшая из них – здоровье человека. Эксперты ООН поставили именно эту ценность на первое место. Действительно, в 21-м веке главной движущей силой экономического роста стали уже не столько природные ресурсы и финансовые средства, сколько так называемый «человеческий капитал» – творческая деятельность здорового во всех отношениях человека.

Чтобы сдавать ежедневный экзамен «на учителя» перед детьми, необходимо быть честной и правдивой с ними, быть решительной в действиях и тщательно обдумывать их. Чтобы дать толчок самовоспитанию у детей привычек и навыков поддержания здоровья, целесообразно обеспечить их ознакомление с необходимым минимумом знаний о здоровом образе жизни. Проблема здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы. В свою очередь, здоровая среда обеспечивается наличием условий сохранения и укрепления здоровья школьников, с одной стороны, и целенаправленным формированием культуры здоровья всех участников образовательного процесса - с другой.

По данным Минздрава доля здоровых детей к концу обучения в школе не превышает 20–25%. Схожая картина прослеживается и на примере нашей школы.

К сожалению, на современном уровне мы видим, что здоровье школьников желает быть значительно лучше. Повсеместно наблюдается распространение вредных привычек среди молодежи. Все это говорит о том, что в настоящее время важно учиться быть здоровым, учиться выживать в сложных условиях.

Так, в начале 2018/2019 учебного года было проведено анкетирование среди учащихся 9–11-х классов по изучению нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни. Ранжировались ценности здорового образа жизни по степени их значимости для старшеклассников. Оценивание производилось по 5-ти бальной шкале.

Иерархия ценностей здорового образа жизни старшеклассников
(начало 2018/2019 учебного года)

Ценности здорового образа жизни	Средняя оценка	Ранг
Оптимальная двигательная активность	4,81	1
Сбалансированное питание	4,76	2
Красивый внешний вид (осанка, фигура)	4,73	3
Развитые двигательные качества (сила, гибкость, ловкость, выносливость и др.)	4,68	4
Культура сексуального поведения	4,33	5
Рациональная организация учебной, трудовой и рекреативной деятельности	4,11	6
Высокая умственная и физическая работоспособность	4,09	7
Поддержание здорового психологического климата в семье, коллективе	4,03	8
Высокая сопротивляемость организма болезням и неблагоприятным воздействиям окружающей среды	3,99	9
Физическое и нравственное самосовершенствование	3,76	10
Психоэмоциональное равновесие	3.71	11

Из данной таблицы следует, что в оценке учащихся высокие места занимают ценности: "двигательная активность", "сбалансированное питание", "пребывание на свежем воздухе", "полноценный сон".

Цель. Целью работы является повышение мотивации учащихся по предмету «Физическая культура и здоровье», задачами - формировать у учащихся навыки здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта; содействовать сохранению и улучшению здоровья учащихся средствами физической культуры и спорта; создавать условия для развития школьного спорта; ориентировать учащихся выпускных классов на выбор профессии в сфере физической культуры и спорта.

Материалы и методы. Для успешной работы необходимо реализовывать следующие педагогические условия:

– непрерывность и преемственность процесса формирования навыков здорового образа жизни школьников с учётом возрастных (физических, психических, социальных) особенностей детей (в спортивном кружке «Мини-футбол» школьники начинают играть в футбол с начальной школы, переходя из одной возрастной школьной группы в другую; факультативное занятие «Шахматный всеобуч» начинается в 1-м классе);

– опережающий характер процесса формирования здорового образа жизни ребенка (школьная программа предусматривает спортивные игры со второй ступени общего среднего образования, а организованные занятия в спортивном кружке «Баскетбол» для 4-х классов являются опережающим процессом в развитии и подготовке обучающихся);

– активное использование средств и методов физической культуры с целью осознанного формирования основ здорового образа жизни на основе саморазвития, самоконтроля и самовоспитания.

Кроме непосредственного выполнения физических упражнений, на занятиях учащиеся получают знания по следующим направлениям:

1. Профилактика несчастных случаев и травматизма.
2. Предупреждение детских инфекционных заболеваний.
3. Предупреждение употребления алкоголя, наркотиков, курения, спайсов.
4. Вовлечение каждого учащегося в ежедневные занятия физкультурой, спортом, танцами, подвижными играми.
5. Предупреждение болезней, связанных с нерациональным питанием.
6. Обучение основам здорового питания.
7. Ранняя профилактика сердечно – сосудистых заболеваний.
8. Формирование полезных привычек.

Огромное внимание я также уделяю организации внеклассной спортивно-массовой работы. Это играет большую роль в приобщении детей и подростков к ежедневным занятиям физкультурой и спортом. Интерес к внеклассным формам физического воспитания, к соревнованиям в частности, порождает более осознанное восприятие занятий физической культуры, а это формирует привычку к самостоятельным занятиям, потребность в дальнейшем совершенствовании.

Считаю, что благодаря системе работы движение за здоровый образ жизни в школе остается одним из приоритетных направлений в субботу. Стало традицией проведение дней, декад здоровья. Ежегодным является посвящение первоклассников в спортивную жизнь школы.

Анализируя посещаемость учащимися спортивно-массовых мероприятий в шестой школьный день, можно сделать вывод, что 90 % школьников задействованы в играх, соревнованиях, конкурсах, спортландиях, праздниках.

На таких мероприятиях родители не только имеют возможность увидеть своих детей в совершенно другой обстановке, порадоваться их успехам, но и поучаствовать сами. Больше всего от такого общения выигрывают дети, они понимают, что родители с ними заодно. Когда физическая культура вписывается в образ жизни школы и семьи, она всегда в радость и учителю и детям, а значит и для родителей и учащихся.

Особое внимание уделяется проведению спортивно-массовой работы в вечернее время. В результате в вечернее время у данной категории учащихся сформировалось положительное отношение к своему здоровью и учёбе.

Результаты и их обсуждение. Результативность и эффективность работы по формированию навыков ЗОЖ можно проследить на учебных занятиях и во внеурочной деятельности. Об этом свидетельствует и ряд достижений: на протяжении 6 лет

команда школы занимает призовые места в круглогодичной спартакиаде среди школьников учреждений образования.

О результативности работы также свидетельствует повторно проведённое анкетирование в конце учебного года с учащимися 9–11-х классов «Иерархия ценностей здорового образа жизни старшеклассников».

Иерархия ценностей здорового образа жизни старшеклассников
(конец 2018/2019 учебного года)

Ценности здорового образа жизни	Средняя оценка	Ранг
Физическое и нравственное самосовершенствование	4,82	1
Поддержание здорового психологического климата в семье, коллективе	4,61	2
Высокая сопротивляемость организма болезням и неблагоприятным воздействиям окружающей среды	4,33	3
Развитые двигательные качества (сила, гибкость, ловкость, выносливость и др.)	4,30	4
Красивый внешний вид (осанка, фигура)	4,29	5
Рациональная организация учебной, трудовой и рекреативной деятельности	4,25	6
Высокая умственная и физическая работоспособность	4,20	7
Оптимальная двигательная активность	4,13	8
Культура сексуального поведения	4,11	9
Сбалансированное питание	4,09	10
Психоэмоциональное равновесие	3,71	11

Теперь мы видим, что первое место в общей иерархии заняла ценность «Физическое и нравственное самосовершенствование». Также в основную группу ценностей уже вошли «Поддержание здорового психологического климата в семье, коллективе», «Высокая сопротивляемость организма болезням и неблагоприятным воздействиям окружающей среды». На основании проведённого анкетирования можно сделать вывод, что повысился уровень образовательной подготовки учащихся. Школьники шире осознали феномен здорового образа жизни.

Заключение. Подводя итоги работы по теме «Формирование здорового образа жизни на учебных занятиях по физической культуре и здоровью и во внеурочное время», можно сделать вывод, что благодаря чётко построенной системе занятий, удалось внести разнообразие в процесс обучения, способствовать формированию положительного отношения к здоровому образу жизни и нравственному воспитанию.

Использованная литература

1. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. – М, 2004.
2. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья. – М, 2004.
3. Коробков А. В., Головин В. А., Масляков В. А. Физическое воспитание. - М.: Высш. школа, 2005.
4. Карпова А.К., Рощина Г.А. Физкультминуткидляначальнойшколы.–Я, 2006.
5. Лебедева Н.Т. профилактическая физкультура для детей. М.: Высш. Школа 2004.
6. «Физическая культура в школе» научно – методический журнал 2005-2007.
7. Интернет-ресурсы http://ananichy.by/
8. Интернет - ресурсы http://minzdrav.gov.by/

СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ЮНОШЕЙ 15–17 ЛЕТ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В СРЕДНЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Д.А. Романенков
Смоленское областное государственное
бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Техникум отраслевых технологий»,
г. Смоленск, Российская Федерация
e-mail: zam.smolenskteh@gmail.com

Актуальность. Основной задачей среднего профессионального образования является подготовка квалифицированных рабочих, обладающих крепким здоровьем и высоким уровнем работоспособности. Важная роль в решении этой задачи принадлежит физическому воспитанию, которое способствует формированию культуры труда, быта, досуга, рациональному использованию свободного времени, искоренению вредных привычек, освоению основных правил общения.

Исследователи, изучающие проблему физического воспитания в образовании, подчеркивают, что оно должно занимать достойное место в обучении и профессиональной подготовке учащихся. Однако в настоящее время большинство выпускников средних профессиональных учебных заведений не обладают необходимым уровнем физической готовности к производительному труду. Двигательная активность и физическая подготовленность обучающихся находятся на низком уровне, учебные занятия не пользуются популярностью и не решают в полной мере задач физической подготовки.

В ряде исследований показана высокая эффективность спортивно ориентированного физического воспитания, использующего средства различных популярных видов спорта. В то же время при наличии обширного объема научной и методической информации о физической подготовке обучающихся, в практике среднего профессионального образования не наблюдается широкое их внедрение.

Очевидно, организация и содержание физического воспитания обучающихся профессиональных образовательных организаций требуют дальнейшей модернизации, а разработка методики спортивно ориентированного физического воспитания средствами футбола является актуальной.

Цель исследования – разработка и обоснование методики спортивно ориентированного физического воспитания обучающихся среднего профессионального образовательного учреждения средствами футбола.

Материалы и методы. В работе были использованы следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической литературы.
2. Антропометрия.
3. Функциональные измерения.
4. Педагогические наблюдения
5. Контрольно-педагогические испытания.
6. Педагогический эксперимент.
7. Методы математической статистики.

Результативность и обсуждение. Исследование проводилось на базе СОГБПОУ «Техникум отраслевых технологий» Смоленской области.

На основании анализа научно-методической литературы, опыта работы и педагогических наблюдений была выявлена недостаточная эффективность физического

воспитания в среднем профессиональном образовательном учреждении. В связи с этим была разработана методика спортивно ориентированного физического воспитания обучающихся техникума на основе использования средств футбола.

Методика представляет собой интеграцию учебных занятий по физической культуре и занятий в спортивной секции по футболу.

Учебные занятия по физической культуре проводились в соответствии с учебной программой, согласно которой для всех обучающихся на первом курсе предусмотрен 121 академический час аудиторных занятий

Вторым компонентом физического воспитания в экспериментальной группе были секционные занятия по футболу, которые проводились в объеме 192 часов в год. Учебные занятия по физической культуре проводились в количестве 1,5 академических часа в неделю. Количество секционных занятий по футболу составляло 2,5 академических часа в неделю. Объем организованной двигательной активности еженедельно составлял 8 академических часов.

Объем, содержание и направленность учебно-тренировочного процесса обучающихся экспериментальной группы планировались на основе научно-методических рекомендаций для тренеров по футболу, периодизация соответствовала графику учебного процесса в техникуме.

Тренировочные занятия содержали основные разделы подготовки футболиста: общая и специальная физическая подготовка; техническая и тактическая; игровая подготовка; контрольные испытания.

Объем и интенсивность нагрузки при выполнении упражнений определялась уровнем подготовленности каждого обучающегося и направленностью тренировочного занятия.

Спортивная направленность проводимых занятий реализовывалась в условиях соревнований. Обучающиеся экспериментальной группы участвовали в соревнованиях, проводимых между учебными группами техникума, в городских и областных состязаниях. Студенты, показавшие высокие спортивные результаты, зачислялись в сборную команду техникума.

Для проверки эффективности разработанной методики был проведен педагогический эксперимент, были сформированы контрольная и экспериментальная группы, в каждую из которых зачислено по 15 обучающихся 1 курса. Процесс физического воспитания в экспериментальной группе осуществлялся по разработанной методике, которая включала как учебные занятия по физической культуре, так и учебно-тренировочные занятия по футболу.

Испытуемые контрольной группы посещали учебные занятия по физической культуре, и дополнительно занимались в секции «Здоровый образ жизни», занятия в которой соответствовали по содержанию и направленности учебному программному материалу. Объем организованной двигательной активности у обучающихся двух групп был одинаковым.

Эффективность методики проверялась на основании сопоставления динамики показателей функционального состояния, физической и технической подготовленности, показанных обучающимися исследуемых групп.

Результаты формирующего педагогического эксперимента показали, что методика спортивно ориентированного физического воспитания обучающихся техникума, основанная на использовании футбола, оказывает положительное влияние на рост функциональных параметров занимающихся. В экспериментальной группе отмечено существенное повышение индекса Кверга ($p<0,05$), в то время как в контрольной группе прирост был не достоверен.

Темпы роста уровня функционального состояния, длины и массы тела в экспериментальной группе были выше, чем в контрольной.

Физическая подготовка является важнейшим компонентом физического воспитания. Достаточный уровень развития физических качеств является условием успешного освоения программы физического воспитания в среднем профессиональном учебном заведении.

Для проверки влияния разработанной методики на динамику физической подготовленности проводилось педагогическое тестирование, которое показало, что у испытуемых экспериментальной группы произошло достоверное повышение результатов в беге на 30 метров, на 1000 метров, челночном беге, прыжке в длину с места, прыжках через скакалку, количестве подтягиваний и подниманий туловища из положения лежа.

У обучающихся контрольной группы наблюдалось достоверное повышение результатов в количестве подтягиваний и подниманий туловища из положения лежа.

Темпы роста результатов выполнения контрольных упражнений были выше у обучающихся экспериментальной группы. За исключением количества подтягиваний на перекладине.

Программа по физическому воспитанию для образовательных учреждений среднего профессионального образования направлена на освоение обучающимися основ базовых видов спорта, к которым относятся легкая атлетика, волейбол и баскетбол. Поэтому педагогический контроль включал тестирование специальной физической подготовленности в этих видах спорта.

В течение учебного года обучающиеся экспериментальной группы показали достоверно более высокие результаты в метании теннисного мяча, количестве результативных подач и передач мяча в волейболе, штрафных бросков в баскетболе, по сравнению с результатами исходного тестирования.

У испытуемых контрольной группы прирост результатов в данных контрольных упражнениях был достоверен, однако темпы роста показателей ниже.

Наиболее существенным фактором, определяющим результативность игровых действий в футболе, является техническая подготовленность спортсменов. Поэтому анализ технической подготовленности является одним из основных критериев эффективности методики и качества тренировочного процесса

В экспериментальной группе выявлен достоверный прирост результатов вбрасывания, дальности ударов и их точности, а также результатов комплексного теста.

У испытуемых контрольной группы также наблюдалась положительная динамика результатов, однако их прирост был не достоверен.

Заключение. Таким образом, результаты исследования показали целесообразность использования спортивно ориентированного физического воспитания в учебно-воспитательном процессе обучающихся среднего профессионального образовательного учреждения.

Оно должно строиться на базе приоритетного использования наиболее популярных видов физической активности, среди которых ведущее место принадлежит футболу. Занятия футболом обладают высокой эмоциональностью, зрелищностью, многообразием проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей, способствуют воспитанию личностных качеств обучающихся.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕВОЧЕК 5–7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Ю.Ф. Руденко
Уральский государственный педагогический университет,
г. Екатеринбург, Российская Федерация
e-mail: semka.j@yandex.ru

Актуальность. В художественной гимнастике в последнее время предъявляются большие требования к выполнению элементов тела. Для многих из них необходим высокий уровень развития гибкости. Возрастающая конкуренция на гимнастическом помосте предполагает, что первенство будут сохраняться за теми спортсменками, которые будут обладать высоким уровнем развития гибкости и смогут активно сочетать ее с другими физическими качествами. Поэтому требуется еще более качественный подход к специальной подготовке гимнасток, основывающийся на принципах индивидуализации и опережающего развития в постоянно изменяющихся условиях, в которых функционируют гимнастки [1].

Цель исследования. Повышение уровня развития гибкости у детей 5–7 лет, путем разработки комплекса специальных упражнений.

Материалы и методы. Основные методы исследования заключаются в следующем:

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы. Данный метод включается в обработке научно-методической литературы, программно-нормативных документов, связанных с вопросами физического воспитания учащихся, занимающихся художественной гимнастикой. Анализ литературных источников позволит составить представление о проблеме исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся вопроса о важности силовых способностей в художественной гимнастике, особенностей силовой подготовки юных гимнасток. Данный метод применяется на протяжении всего периоды выполнения работы. В результате проведенного анализа и обобщения материалов проведенных исследований были определены задачи работы.

2. Педагогические наблюдения. Представляют собой планомерный анализ и оценку индивидуального метода организации тренировочного процесса гимнасток без вмешательства исследования в ходе этого процесса. Данное наблюдение имеет конкретный объект изучения, наличие специфических приемов регистрации явлений и фактов (условных обозначений при записях и пр.) и конечно, проверку результатов наблюдения.

3. Тестирование. Важную роль при отборе играет определение уровня развития физических качеств. Уровень физической подготовленности детей определяется путем тестирования, специфического для художественной гимнастики.

Выбор высоко информативных показателей отбора и составление на их основе программы тестирования спортивных способностей обусловлены как общими требованиями теории тестов, так и специфичностью методологии отбора.

Тестирование двигательных возможностей человека является одной из наиболее важных областей деятельности спортивных педагогов, считает Н.Г. Озолин. Оно помогает решению ряда педагогических задач: выявить уровни развития кондиционных и координационных способностей, оценивать качество технической и тактической подготовленности. На основе результатов тестирования можно сравнивать подготовленность, как отдельных гимнасток, так и целых групп, проводить спортивный отбор для участия в соревнованиях, обосновать нормы (возрастные, индивидуальные) физической подготовленности детей [2].

Таким образом, для тестирования в эксперименте применяются следующие контрольные тесты:

– мост;

– наклон вперед сидя;

– выкрут гимнастической скакалки;

– шпагат на правую ногу с высоты 30 см;

– шпагат на левую ногу с высоты 30 см;

– наклон назад лежа на животе;

– сгибание голеностопа;

– разгибание голеностопа.

4. Педагогический эксперимент заключается в составлении плана его проведения, формирования групп испытуемых, осуществление подготовки по разработанной методике, проведение тестирования и обработка результатов. В содержание тренировочных занятий экспериментальной группы внедрили комплекса упражнений для развития гибкости применяемые на более старший возраст гимнасток. Комплекс применялся 2 раза в неделю, в процессе учебно-тренировочного занятия.

Результаты и их обсуждение. Для определения уровня развития гибкости у 5–7 лет были проведены исходные тесты на гибкость, в сентябре 2018 года. В феврале 2019 года было проведено промежуточное тестирование, для определения эффективности применения экспериментальной методики. В апреле 2019 года были проведено итоговое тестирование у девочек 5–7 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Оценивая полученные данные развития гибкости экспериментальной группы (табл. 1) при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям.

Таблица 1 – Результаты тестирования экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента (M±m)

Контрольные тесты	Экспериментальная группа	
	Сентябрь 2018	Апрель 2019
«Мост», см	11,2±0,84	3,23±0,85
«Наклон вперед» из положения сидя, см	13,6±0,61	19,5±0,75
«Выкрут» гимнастической скакалки, см	23,8±1,21	16,6±1,24
«Шпагат» с высоты 30 см (правая нога), см	11,5±0,66	2,15±0,72
«Шпагат» с высоты 30 см (левая нога), см	12,2±1,0	3,92±0,95
«Сгибание голеностопа», (носки «на себя») см	2,7±0,25	5,7±0,54
«Разгибание голеностопа», (носки «от себя»), см	5,7±0,30	2,07±0,26
«Наклон назад лежа», см	13,1±0,52	1,3±0,44

Таким образом, была выявлена тенденция к увеличению показателей в экспериментальной группе у девочек 5–7 лет во всех пяти тестах: «Мост», «Наклон вперед из положения сидя», «Выкрут гимнастической скакалки», «Шпагат с высоты 30 см» на правую и левую ногу, «Сгибание голеностопа», «Разгибание голеностопа», «Наклон назад лежа». Девочки экспериментальной группы показали максимально возможные результаты, которые имеют позитивную динамику и наблюдается тенденция к их росту.

Заключение. На сегодняшний день определение понятия «гибкость» содержится в программе дополнительного образования, разработанной И.А. Винер-Усмановой. Согласно данной программе, «гибкость» – это способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. Уровень развития гибкости зависит от многих факторов и определяется функциональными возможностями человека, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем.

Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы:

1. Анализ данных научно-методической литературы показал, что возраст 5–7 лет является оптимальным для развития гибкости. Это связано с тем, что суставы в данном возрасте мягкие и подвижные, мышцы эластичные, позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов болевой порог намного меньше, чем у детей старшего возраста, поэтому переносить нагрузки намного проще.

2. В ходе исследования наблюдается отчетливый прирост показателей гибкости. Следовательно, доказана эффективность предложенного комплекса физических упражнений для развития гибкости применяемые на более старший возраст гимнасток, которая была выявлена в достоверном увеличении уровня развития гибкости в экспериментальной группе у девочек 5–7 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Таким образом, разработанный комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости у девочек 5–7 лет, занимающихся художественной гимнастикой, подтвердил факт положительного влияния.

Использованная литература

1. Загревский, О.И. Факторная структура физической подготовленности юных спортсменок 5–10 лет в художественной гимнастике / О.И. Загревский, И.Н. Зеленкина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 5. – С. 38–41.

2. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / ООО «Изд-во АСТ», 2004. – 863, [1] с.: ил. – (Профессия тренер).

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ НА ТРЕНАЖЕРАХ И СО СВОБОДНЫМИ ВЕСАМИ

В.А. Смолина
Институт кино и телевидения, г. Москва, Российская Федерация
e-mail: sardina.k@yandex.ru

Актуальность. В настоящее время перед работниками физического воспитания учреждений общего среднего и профессионального образования стоит задача значительного улучшения физической и профессиональной подготовки учащихся, воспитания у них потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, подготовки их к высокопроизводительному труду, к защите отечества. Для достижения этой цели преподавателям надлежит применять наиболее прогрессивные технологии физического воспитания учащихся, творчески подходить к учебному процессу, постоянно повышать свою профессиональную квалификацию.

1. Поиск рациональных путей организации и повышения качества учебного процесса привел к необходимости использования свободных весов, т.е. незакрепленных снарядов, обладающих каким-либо весом, таких как гантели, гири, штанги и тренажерных устройств. В последнее время все больше внимания уделяется тренажерным устройствам, которые являются одними из наиболее эффективных средств улучшения физического воспитания учащейся молодежи. В настоящее время промышленностью производится большое количество тренажеров. Они разрабатываются и внедряются в практику специалистами, отдельными отраслевыми организациями, тренерами по видам спорта и преподавателями физической культуры. Все многообразие тренажерного оборудования, используемого в сфере физической культуры и спорта в зависимости от технико-конструкторских особенностей можно классифицировать на простые, к которым можно отнести, например, эспандер и

сложные, т.е. оснащенные электронными механизмами контроля типа велоэргометра, а в зависимости от цели применения и конструкции - на тренажеры:

- для общей физической подготовки;
- для профессионально-прикладной физической подготовки;
- для реабилитации;
- для спорта.

Цель исследования – сравнение физических упражнений, выполняемых с помощью стационарных силовых тренажеров и свободных весов.

Материалы и методы. Для достижения цели исследования нами был произведен обзор российской и зарубежной научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. Упражнения, выполняемые на стационарных силовых тренажерах, характеризуются избирательным воздействием на определенные группы мышц и выполнением движений со строго дозируемым внешним отягощением по четко заданной траектории. Строгое нормирование внешнего отягощения позволяет точно регулировать эффект, применяемого средства физического воспитания, а выполнение движений по четко заданной траектории – довести до совершенства технику упражнений и тем самым облегчить переход к таким упражнениям со свободными весами как жимы штанги или жимы гантелей, которые характеризуются предъявлением более высоких требований к двигательно-координационным способностям упражняющегося человека. Кроме этого, преимуществом тренажеров является и то, что они обеспечивают правильный диапазон движений, снижая тем самым риск получения травм, что особенно актуально для лиц неподготовленных [3]. В то же время движения, выполняемые по заданной траектории, являются не естественными, а значит, что их эффективность в плане развития силовых способностей и набора мышечной массы менее эффективна, чем при выполнении упражнений, характеризующихся естественными локомоциями, что связано с особенностями неврологического обеспечения данных движений [3, 4]. Некоторые модели тренажеров являются более эффективными для изолированной проработки отдельных мышц. Стационарные тренажеры не могут упасть и травмировать занимающегося на нем человека, поэтому отсутствует необходимость в страхующем партнере. Такие тренажеры позволяют быстро и просто менять величину сопротивления или веса отягощения, а также выполнять некоторые баллистические упражнения, что может, однако, привести к порче устройства. Необходимо отметить, что многие тренажеры мало функциональны, т.е. предполагают выполнение на них малого количества упражнений или их вариаций, а зачастую только одно упражнение или движение в одной плоскости. Вследствие этого для полноценных занятий требуется большое количество тренажеров, которые являясь массивными устройствами, занимают много места. Несмотря на то, что у тренажеров имеются средства регулирования они подходят для людей не любого роста, например, большинство тренажеров подходит для взрослых, но не для детей. Некоторые люди испытывают затруднения при определении назначения тренажера. Тренажеры имеют высокую стоимость, а необходимое дополнительное сервисное обслуживание увеличивает ее еще больше.

Так называемые свободные веса, являются более универсальными по сравнению с тренажерами, т.к. с их помощью можно выполнять большее количество упражнений и их вариаций. Так, например, с их помощью можно имитировать обыденные движения, выполнять баллистические упражнения, а также соревновательные упражнения или их аналоги. При выполнении многоцелевых упражнений со свободными весами организм испытывает большую нагрузку по сравнению с изолирующими упражнениями, что является следствием включения в работу большего количества мышц и большего количества произведенной работы, что приводит к большим энергетическим расходам.

Такие упражнения могут экономить время тренирующихся людей. По мнению Д.Г. Калашникова [1], они являются более эффективными для проработки мышц-синергистов, а также мышц-стабилизаторов, участвующих в движении. Также Д.Г. Калашников [1] отмечает и то, что не во всех упражнениях со свободными весами возможна изолированная проработка конкретных мышц. При работе со свободными весами требуется больше времени для определения рабочего веса отягощения по сравнению с работой на тренажерах. Свободные веса по сравнению с тренажерами имеют более низкую материальную стоимость. Некоторые упражнения со штангами и гантелями могут пугать людей, сомневающихся в своих физических способностях, что, как правило, свойственно новичкам. Свободные веса безопасны при надлежащем использовании, однако при небрежном или неумелом их использовании вероятность получения травм выше, чем при занятиях на тренажерах, а при выполнении некоторых упражнений со свободными весами требуются дополнительные средства для обеспечения безопасности. Кроме того, для хранения снарядов требуются специальные стойки или стеллажи, которые, как и стационарные тренажеры занимают относительно большое пространство в зале и могут создавать опасность при неправильном размещении в зале.

Заключение. Таким образом рассматривая вопросы применения упражнений на тренажерах, а также со свободными весами в физическом воспитании учащихся в учреждениях общего среднего и профессионального образования можно констатировать, что тренажеры и свободные веса дают возможность поднять эффективность и качество учебных занятий, однако необходимо отметить, что они имеют как достоинства так недостатки. Тренажеры и свободные веса также, как и методика их применения постоянно совершенствуются. Включение их в программу занятий зависит от цели, задач, особенностей профессионально-прикладной физической подготовки, физического развития и подготовленности учащихся.

Определяясь с выбором и применением упражнений, выполняемых на тренажерах и со свободными весами необходимо соблюдать следующие условия [2]:

- обеспечение повышения качества учебно-тренировочного процесса и эффективности труда преподавателя-тренера и спортсмена;
- предельная простота в обращении и надежность в управлении;
- высокая надежность и безотказность в работе;
- невысокая стоимость, малые габариты и вес;
- соответствие навыков и умений, осваиваемых на тренажере, биомеханической структуре спортивного упражнения;
- функциональная близость двигательных действий;
- обеспечение тренирующемуся студенту возможности оценивать результаты своих действий;
- обеспечение прочности конструкции тренажера, предусматривающей многократные повторения упражнений.

Использованная литература

1. Калашников, Д.Г. Теория и методика фитнес-тренировки: учеб. персон. тренера / В.И. Тхоревский, Д.Г. Калашников; Ассоц. Проф. Фитнеса. – М.: Франтэра, 2003. – 182 с.

2. Погадаев, Г. И. Спортивные сооружения, учеб. оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения: метод, пособие / Г. И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2005. – 80 с.

3. Haff G.G. Roundtable Discussion: Machines Versus Free Weights // Strength and Conditioning Journal – 2000. – № 6. – P. 18–30.

4. McCaw S.T., Friday J.J. A comparison of muscle activity between a free weight and machine bench press // Journal of Strength Conditioning Research – 1994. – № 8(4). – P. 259–264.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ НА ОСНОВЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Д.В. Семенов, Д.Е. Спиридонов
Великолукская государственная академия
физической культуры и спорта,
г. Великие Луки, Российская Федерация
e-mail: semenov-den@yandex.ru

Актуальность. Гиподинамия является одной из наиболее актуальных проблем в жизнедеятельности современного общества. Особенно пагубные последствия низкого уровня двигательной активности наблюдаются в состоянии здоровья детей младшего школьного возраста. Недостаток внимания к организации школьных уроков физической культуры, невысокий уровень заинтересованности в занятиях и мотивации на уроках является главным фактором порождающим гиподинамию у младших школьников [1].

Цель исследования – заключалась в создании методических условий повышающих эффективность уроков физической культуры в младшем школьном возрасте в условиях общеобразовательной школы на основе применения средств физкультурно-спортивной деятельности.

Материалы и методы. Основной задачей процесса физического воспитания в общеобразовательной школе является создание благоприятных условий для гармоничного физического, психического и интеллектуального развития детей, что в свою очередь должно содействовать раскрытию потенциала каждого индивида [2]. С целью изучения поставленной проблемы нами было организовано исследование условий организации процесса физического воспитания в начальной школе на примере муниципального общеобразовательного учреждения «Кадетская школа» города Великие Луки Псковской области, а также анализ запроса общественности на результат процесса физического воспитания школьников. Для этого нами были проведены более 30 педагогических наблюдений за уроками физической культуры в школе по различной направленности, 12 хронометрирований уроков направленных на оценку эффективности использования времени уроков, а также проведена оценка эффективности проведения уроков физкультуры по основным компонентам физкультурной деятельности, таким как усвоение учебного материала, успеваемость в целом, результативность выполнения контрольных нормативов, в том числе тестов комплекса «Готов к труду и обороне» и определение уровня мотивации к занятиям физической культурой.

На основе полученных результатов нами были сформулированы основные тезисы отражающие суть поставленной проблемы. Во-первых, традиционная система физического воспитания в начальной школе не обеспечивает в полной мере формирование положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также не создает условий для раскрытия индивидуального потенциала ребенка; во-вторых, целевыми компонентами процесса физического воспитания зачастую являются довольно стереотипные усредненные показатели лишь отчасти отражающие совокупный результат процесса физического воспитания; в третьих, основные элементы соревновательной деятельности, смысл которых состоит в конкурентном сопоставлении возможностей отдельных индивидов и на основе этого создании мотивационно-достиженческого поля, не находят отражения в действующей парадигме начального общего образования.

Исходя из этого, мы предположили, что процесс физического воспитания младших школьников будет более эффективным при условии внедрения элементов

физкультурно-спортивной деятельности в содержание уроков физической культуры [3]. Предложенная нами методика организации уроков физической культуры в начальной школе включала в себя применение соревновательных элементов на основе базовых видов спорта включенных в образовательную программу. В ходе организации уроков физической культуры в экспериментальной группе в процессе освоения учебного материала была организована подготовка к участию школьников в соревнованиях по легкой атлетике, гимнастике, лыжным гонкам и спортивным играм, в то время как в контрольной группе оценка результативности ограничивалась лишь оценкой текущей успеваемости и приемом контрольных нормативов.

Анализ эффективности решения поставленной в исследовании проблемы осуществлялся посредством применения математико-статистических методов.

Результаты исследования. В результате внедрения авторской методики организации уроков физической культуры на основе физкультурно-спортивной деятельности, были получены достоверные данные, отражающие более значительную эффективность предложенной методики занятий физической культурой по сравнению с традиционной системой занятий физической культурой в общеобразовательной школе. В частности это выражалось в существенно более высокой моторной плотностью уроков физической культуры (83% в среднем экспериментальной группе против 67% в контрольной), в большей результативности процесса физического воспитания школьников по итогам анализа успеваемости и приема контрольных нормативов, и, кроме того, изучение уровня мотивации к регулярным занятиям физической культурой показало достоверный рост данного показателя в экспериментальной группе по итогам организации педагогического эксперимента.

Заключение. Таким образом, выявленная нами актуальная проблема сниженного уровня двигательной активности младших школьников, являющаяся предпосылкой для феномена гиподинамии нашла свое решение во внедрении методики организации уроков физической культуры на основе применения средств физкультурно-спортивной деятельности предполагающих применение элементов спортивных соревнований в ходе педагогического процесса, положительно влияющих на формирование мотивации к регулярным занятиям спортом и физической культурой и активно содействующих повышению общей результативности процесса физического воспитания выражающейся в достоверном росте успеваемости по предмету «физическая культура» и результативности выполнения контрольных нормативов по физической подготовке.

Использованная литература

1. Лукьяненко, В.П. Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры: монография / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2005. – 256 с.

2. Матвеев, А.П. Связь структурных элементов системы физического воспитания с личностными качествами учащихся начальной школы / А.П. Матвеев, Ю.А. Копылов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -2001. - №2.16-18 с.

3. Харитонова Е.Н. Физкультурно-спортивная деятельность как фактор повышения эффективности учебного процесса в школе / Е.Н. Харитонова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. № 4. – М., 2007. – С. 76-79.

СОВРЕМЕННЫЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ С УЧАЩИМИСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

Г.Н. Ситкевич, А.А. Лянгина
Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь
e-mail: sitkevich75@rambler.ru

Актуальность. С 2017 года набор в группы начальной подготовки по легкой атлетике разрешается с 7 лет [5]. Официальные соревнования (первенство города, области) проводятся с 13 лет по программе классической легкой атлетике [4].

В советское время проводилось много соревнований для школьников различного уровня – «Старты надежд», «Вас вызывает спортландия» и т.п. Сейчас по различным причинам данные программы соревнований не проводятся либо проводятся не системно.

Цель исследования – создание у детей школьного возраста интереса к занятиям спортом путем подбора различных форм организации соревнований с элементами легкой атлетики.

Материал и методы. Исследования проводилось в два этапа. Программа первого этапа предусматривала анализ научно-методической литературы, подбор формата соревнований по легкой атлетике для школьников с целью привлечения к занятиям легкой атлетикой и отбора талантливых в спорте детей для занятий легкой атлетикой в специализированных учебно-спортивных учреждениях.

На втором этапе проводились соревнования по программе ИААФ «Детская легкая атлетика» [4]. Исследование проводилась на базе Гимназии №7 г. Витебска в марте 2019 г. В исследовании приняли участие 42 учащихся третьих классов, 21 мальчик и 21 девочка (7 команд).

Результаты и их обсуждение.

В ходе первого этапа исследований были выделены три проекта для детей школьного возраста, приводящихся под эгидой Белорусской федерации легкой атлетики (БФЛА):

1. Проект «300 талантов для Королевы» для детей 2–4 классов. Проводится в четыре этапа.

Первый этап: предварительное тестирование обучающихся I–III классов учреждений общего среднего образования. Время проведения – конец четвертой четверти учебного года.

Второй этап: повторное тестирование обучающихся II–IV классов учреждений общего среднего образования (400 лучших детей по результатам первого этапа из каждой области). Время проведения – начало первой четверти учебного года.

Третий этап: учебно-тренировочный процесс по легкой атлетике для обучающихся II–IV классов учреждений общего среднего образования, победивших во втором этапе, – 43 ребенка из областей (Брестская – 42 ребенка) и г. Минска (7 мальчиков и 7 девочек из 2 класса, 7 мальчиков и 7 девочек из 3 класса, 7 (8) мальчиков и 7 девочек из 4 класса). По отдельному плану – по три победителя по общей сумме многоборья и по одному победителю в беге на 30м, прыжках в длину с места, метании мяча, беге на 800м (500м).

Четвертый этап: финальные соревнования среди обучающихся II–IV классов учреждений общего среднего образования, победивших во втором этапе – 43 ребенка из областей (Брестская – 42 ребенка) и г. Минска (7 мальчиков и 7 девочек из 2 класса, 7 мальчиков и 7 девочек из 3 класса, 7 (8) мальчиков и 7 девочек из 4 класса)

Программа соревнований на первом и втором этапах – бег 30 метров, челночный бег, прыжок в длину с места, метание теннисного мяча с места, бег 500 метров (девочки), 800 метров (мальчики); на четвертом этапе – Прыжки со скакалкой (30 прыжков), Метание набивного мяча двумя руками на дальность из положения «стоя на коленях», бег с преодолением барьеров, эстафетный бег 8х50 метров [2].

2. Проект «Школиада» для детей 5–6 классов. Проводится в четыре этапа.

Первый этап – массовые соревнования в учреждениях общего среднего образования, которые организуются и проводятся (сентябрь) руководством этих учреждений в соответствии с утверждаемыми ими положениями и в сроки, предусмотренные их календарными планами проведения спортивно-массовых мероприятий;

Второй этап – районные и городские спортивно-массовые мероприятия организуются и проводятся (сентябрь) отделами (управления) образования, спорта и туризма районных, городских исполнительных комитетов, местных администраций районов в городах;

Третий этап – спортивно-массовые мероприятия в областных городах и городе Минске организуются и проводятся (октябрь) управлениями образования облисполкомов, комитетом по образованию Минского горисполкома, областные и Минский городской центры физического воспитания и спорта учащихся, представителями областных (Минской городской) организаций БФЛА, старшими тренерами национальной команды Республики Беларусь по легкой атлетике Министерства спорта и туризма Республики Беларусь в областях и г. Минске;

Четвертый этап – финальные республиканские спортивно-массовые соревнования среди сборных команд областей и города Минска организуют и проводят (октябрь) Министерство образования Республики Беларусь совместно с Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, БФЛА и РЦОП по легкой атлетике.

Программа республиканских соревнований включает в себя следующие дисциплины: бег 60 м; прыжок в длину с разбега; метание теннисного мяча с места; бег (мальчики 800 м, девочки 500 м). Каждый участник принимает участие во всех видах соревновательной программы [2].

3. Проект «Детская легкая атлетика» для детей 7–12 лет.

Программа соревнований включает в себя подводящие соревнования по бегу прыжкам и метаниям с учетом возрастных особенностей школьников.

Соревнования – командные (в основном в виде эстафет), результат команды полностью зависит от результатов каждого члена команды. Баллы начисляются в соответствии с местами, занятыми командами [2].

При выборе из числа вышеперечисленных проектов, для проведения соревнований среди школьников, выбрали проект «Детская легкая атлетика», так как не требуется специализированого зала и инвентаря.

На втором этапе исследований были проведены соревнования среди школьников третьих классов по барьерному бегу, прыжку в длину с места, прыжки на двух ногах в разных направлениях за 15 секунд.

Заключение. В ходе исследований было выявлено, что из проектов, проводимых под руководством БФЛА, проект «Детская легкая атлетика» наиболее подходит для проведения соревнований на базе общеобразовательных школ.

Преимущества данного проекта заключаются в следующем:

– доступность организации соревнований (инвентарь можно изготовить самостоятельно);

– предлагаются доступные и привлекательные формы проведения соревнований;

– может играть активную роль в обучении и тренировке всех детей

– соревнования проходят на высоком эмоциональном уровне;

– дети заинтересованы в командном результате.

Использованная литература

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. Положение о республиканском легкоатлетическом спортивно-массовом мероприятии «300 талантов для Королевы» по выявлению перспективных в спорте детей для дальнейших занятий легкой атлетикой. – Минск, 2018.

3. Положение о проведении республиканского спортивно-массового мероприятия среди детей и подростков по легкой атлетике «Школиада». – Минск, 2018.

4. Программа ИААФ «Детская легкая атлетика». Практическое руководство для организации занятий /под общ. ред. Вадима Зеличенко, перевод Людмилы Потанич. – М., 2006. – 63 с.

5. 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) Регион. науч.-практ. конф. 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.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

К.П. Смирнова
Учреждение общего среднего образования
«Средняя школа № 38 г. Витебска»,
г. Витебск, Республика Беларусь
e-mail: Kristina-kristina-mikhaylova-95@mail.ru

Актуальность. Улучшение физической (двигательной) подготовленности учащихся – одна из главных задач на учебном занятии по предмету «физическая культура и здоровье» физического воспитания и здоровья. Средством для достижения этой задачи служит физическое упражнение, направленное на развитие физических качеств. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

Для получения объективных данных об уровне физической подготовленности учащихся используют метод контроля – тестирование (контрольные нормативы). Исходя из полученных данных можно корректировать и планировать подходы для улучшения физической подготовленности [1].

Цель исследования заключалась в сравнительном анализе показателей контрольных нормативов физического развития юношей 7-х классов.

Материалы и методы. Педагогическое исследование проводилось на базе ГУО «Средней школы № 38 г. Витебска». В данном исследовании приняли участие юноши, учащиеся в 7-х классах, отнесённые к основной медицинской группе, в количестве 31 человек, в возрасте 12–13 лет. Учащиеся посещали учебные занятия по физические культуры 3 раза в неделю. Программа эксперимента предусматривала оценку и анализ уровня физической подготовленности юношей в течение учебного года с сентября 2018 г. по май 2019 г.

В учебной программе для данной категории учащихся предусмотрена сдача контрольных нормативов по предмету, итогом которых может являться определение уровня физической подготовленности школьников. В ходе эксперимента были использованы контрольные нормативы для проверки скоростно-силовых качеств, силовых, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости, а именно:

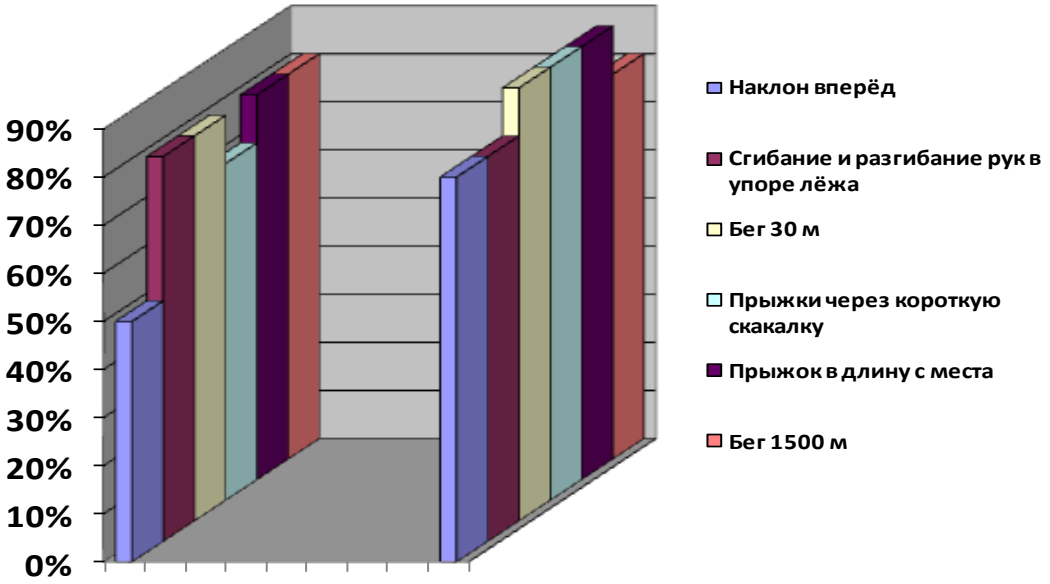
1) наклон вперед из исходного положения сидя на полу;
2) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

3) бег 30 м;
4) прыжки через короткую скакалку;
5) прыжок в длину с места;
6) бег 1500 м;

Результаты оценивались по бальной шкале, выраженные в процентах.

В работе использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, контрольно-педагогические испытания, педагогический эксперимент, математико-статистические методы [2].

Результаты и их обсуждения. По итогам полученных результатов по физической подготовленности юношей на начало и конец учебного года путём сдачи контрольных нормативов, были определены следующие показатели, выраженные в виде графика: средний результат юношей по тесту «наклон вперёд из исходного положения сидя на полу» – 5 баллов из 10 (50%). К концу учебного года средний уровень физической подготовленности у юношей поднялся до 8 баллов из 10 (80%).



Контрольные показатели «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» у юношей составил 8 баллов из 10 (80%). К концу учебного года средний уровень физической подготовленности у юношей не изменился.

В тесте «бег на 30 м» средний результат всех юношей – 8 баллов из 10 (80%). К концу учебного года средний уровень физической подготовленности у юношей поднялся до 9 баллов из 10 (90%).

На начало учебного года контрольный тест «прыжки через короткую скакалку» у юношей показал – 7 баллов из 10 (70%). К концу учебного года средний уровень физической подготовленности у юношей увеличился до 8 баллов из 10 (90%).

Приём контрольного тестирования юношей, в сентябре 2018 года «прыжок в длину с места» показал 8 баллов из 10 (80%). К концу учебного года средний уровень физической подготовленности у юношей увеличился до 9 баллов из 10 (90%).

По итогу выполнения теста на «бег 1500 м» средний результат в сентябре 2018 г. составил 8 баллов из 10 (80%). К концу учебного года средний уровень физической подготовленности у юношей не изменился.

Проводя сравнительный анализ по контрольным нормативам, выполненным учащимися 7-х классов, можно сделать вывод, что к концу 2018-2019 учебного года итоговые показатели юношей заметно выросли и имели положительную динамику в росте физической подготовленности. Наиболее значительные различия были выявлены в показателях на скорость и ловкость.

Стоит отметить, что изучение и совершенствование различных видов спорта на уроке физической культуры и здоровья, в том числе: волейбол, баскетбол, лёгкая атлетика, оказывало положительную динамику на повышение уровня сдачи учащимися контрольных нормативов.

З**аключение.** Тестирование школьников по уровню физической подготовленности в форме сдачи контрольных нормативов на определение показателей физических качеств учащихся (быстрота, выносливость, скоростно- силовые качества и гибкость) является субъективным показателем их спортивных достижений в ходе осуществления образовательного процесса в школе.

Использованная литература:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М, 2003. – 472 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: 1991. – 543 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ СТАРШЕЙ ГРУППЫ УЧРЕЖДЕНИЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Ю.А. Смолякова
Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь
e-mail: lalajojo@mail.ru

Актуальность. Среди многих факторов, влияющих на формирование личности дошкольника (социальных, культурных, гигиенических и других) физическая культура занимает одно из важных мест. Она играет уникальную роль в комплексном развитии всех аспектов целостной личности, постепенно подготавливая ребенка для включения во всё более усложняющиеся системы социальных отношений.

Цель исследования – раскрыть методические особенности проведения физкультурных занятий с детьми старшего дошкольного возраста.

Материалы и методы. При исследовании данной проблемы использовались следующие методы: метод изучения и анализа информационных источников и метод педагогических наблюдений. Исследование проводилось на базе ГУО «Ясли-сад № 36 г. Новополоцка». В исследовании приняла участие группа детей старшего дошкольного возраста в количестве 20 человек. В основу научного исследования были положены работы авторов Э.Я. Степаненковой и В.Н. Шебеко.

Результаты и их обсуждение. Содержание физического воспитания детей дошкольного возраста базируется на обучении двигательным действиям, в результате которых формируются двигательные умения, навыки и связанные с ними специальные знания; воспитании индивидуальных физических качеств и сопряженных с ними

двигательных способностей (скоростно-силовых, координационных); формировании личности ребенка средствами физической культуры путем использования совокупности приемов и способов социального воздействия, воспитывающих у детей ценностное отношение к собственному здоровью, опыт творческого использования двигательной деятельности.

В старшей возрастной группе учреждения дошкольного образования находятся дети от 5 до 7 лет. В этом возрасте формируются изгибы позвоночника, идет интенсивный рост трубчатых костей рук и ног. Укрепляется мышечно-связочный аппарат. Активно развиваются мышцы груди, спины, таза, рук, плеча, предплечья и ног. Но мелкие мышцы стопы и кисти ещё находятся в процессе развития.

Целью физического воспитания в данной возрастной группе является обеспечение высокого уровня здоровья детей; развитие навыков здорового образа жизни; воспитание физической культуры личности.

Условием нормального развития организма является двигательная активность. Именно двигательная активность как основа жизнеобеспечения детского организма оказывает воздействие на рост и развитие нервно-психического состояния, функциональные возможности и работоспособность ребенка.

Во время мышечной работы активизируется не только исполнительный (нервно-мышечный) аппарат, но и механизм моторно-висцеральных рефлексов работы внутренних органов, нервная и гуморальная регуляция (координация физиологических и биохимических процессов в организме). Поэтому снижение двигательной активности ухудшает состояние организма в целом: страдают и нервно-мышечная система, и функции внутренних органов.

Двигательная активность зависит не только от индивидуальных особенностей ребенка, но и от создания социальных условий его пребывания: детского учреждения или родительского дома. Двигательный режим обеспечивается организацией различных форм двигательной деятельности [1].

В учреждении дошкольного образования основной формой организованного обучения воспитанников физическим упражнениям, тренировки систем и функций организма, развития физических, психических и психофизических качеств личности выступают физкультурные занятия [4].

В результате анализа было выявлено, что эта форма работы является ведущей для формирования правильных двигательных умений и навыков, создает благоприятные условия для усвоения общих положений и закономерностей при выполнении физических упражнений, содействует развитию разносторонних способностей детей. В старшей группе дошкольного учреждения возросшие физические возможности детей обуславливают более сложные задачи обучения общеразвивающим упражнениям. Даётся больше упражнений аналитического характера, вводятся последовательные, разноименные, разнонаправленные упражнения, требующие точного соблюдения направления, амплитуды, темпа движений, четкости не только исходных, но и промежуточных положений.

На физкультурных занятиях для выполнения предлагаются разнообразные движения, что позволяет обеспечить всестороннее физическое развитие детей, поддерживать высокую работоспособность детского организма и сохранить интерес к двигательной деятельности, вызывая достаточную для усвоения активность занимающихся. В старшем дошкольном возрасте дети достаточно хорошо владеют основными двигательными навыками, умеют выполнять движения по собственной инициативе с уверенностью, легкостью и точностью. Совершенствуется функция равновесия, улучшается координация. Кроме этого для удовлетворения потребности растущего организма в движениях, развития физических качеств, содействия

укреплению различных органов и систем на занятиях должны использоваться физические упражнения, дающие кратковременную физическую нагрузку с высокой интенсивностью, и они должны сочетаться с двигательными действиями средней и низкой интенсивности.

Успешному усвоению техники выполнения сложных движений в основной части содействует наличие подводящих упражнений, которые могут включаться в вводную часть или в комплекс общеразвивающих упражнений.

Эффективность обучения физическим упражнениям в процессе учебно-тренировочного занятия обеспечивается с помощью различных способов организации детей. Имеют место фронтальный, групповой и индивидуальный способы.

Эти способы при выполнении физических упражнений оказывают влияние на количество повторений за отведенное время, обеспечивают управление педагогом процессом усвоения материала, создают условия для осознанного овладения структурными компонентами движения и позволяют детям учиться не только у педагога, но и у своих сверстников [3].

В процессе исследования было выявлено, что физкультурное занятие принято делить на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть включает упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке – различные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушений осанки и т.д.

Целью основной части является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств.В начале основной части выполняются общеразвивающие упражнения, затем следуют ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, упражнения в равновесии. Заканчивается основная часть подвижной игрой. Высоко интенсивные движения с большой нагрузкой, которые дети выполняют в основной части занятия, не должны повторятся в подвижной игре.

В заключительной части предполагается проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние с помощью использования дыхательных упражнений, различных вариантов спокойной ходьбы, малоподвижных игр и подведение итогов занятия.

В результате исследования было выяснено, что для повышения интереса детей к занятиям необходимо использовать увлекательные упражнения во всех частях занятия, например: оригинальные игровые приемы, бег с заданием по сигналу свистка педагога, рифмованные фразы во время выполнения детьми упражнений, введение спортивно-дидактических игр при обучении основным видам движений [2].

Заключение. Дошкольный возраст – это период активного формирования организма ребенка. В этот период закладывается фундамент таких двигательных качеств, как сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость, совершенствуются функциональные возможности организма. В этом немаловажную роль играет физкультурно-оздоровительная работа и основная ее форма организованного обучения в учреждении дошкольного образования – физкультурные занятия.

Занятия физическими упражнениями позволяют научить дошкольников самостоятельно создавать условия для двигательной деятельности, подводить к самостоятельному выполнению сложных двигательных действий, формировать и развивать навыки самоорганизации в использовании различных движений и воспитать интерес и стремление к активным действиям, тем самым обеспечивая базу для интересной и содержательной деятельности в повседневной жизни. Чем увлекательнее и содержательнее занятия, тем богаче двигательный опыт ребенка, тем больше предпосылок для обеспечения высокого двигательного режима в течение дня, который необходим для удовлетворения потребности растущего организма в движениях.

Современная методика проведения физкультурных занятий побуждает к поиску новых форм и методов нетрадиционного направления работы по физическому воспитанию в учреждении дошкольного образования.

Использованная литература

1. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2006. – С. 11–12.

2. Утробина, К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет / К.К. Утробина. – М.: Изд-во «Гном», 2003. – С. 3–5.

3. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В. Н. Шебеко. – 2-е изд. – Минск: Выш. шк., 2013. – С. 157-167.

4. Шебеко, В.Н. Физическая культура детей от пяти до шести лет:учеб. -метод. пособие для педагогов учреждений дошк. образования / В.Н. Шебеко. – Минск: Нац. ин-т образования, 2016. – С. 51–65.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ШКОЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Д.И. Текуева
Кабардино-Балкарский государственный
аграрный университет имени В.М. Кокова,
г. Нальчик, Российская Федерация
e-mail: tekueva87@list.ru

Актуальность. Экономические и социальные изменения, произошедшие за последние годы в России, затронули все сферы жизнедеятельности, в том числе физическую культуру. На сегодняшний день, можно четко проследить тенденцию ухудшения здоровья и физической подготовленности, культурная деградация во всех слоях населения. Особое беспокойство родителей и педагогов вызывает эта тенденция затрагивающая подрастающее поколение, которому в будущем предстоит взять на себя все сферы деятельности государства [1].

Цель исследования. Педагоги страны продолжают дискутировать по организации школьной физической культуре, отстаивающих разные, порой противоречивые точки зрения. Однако, следует заметить, что в советской и российской системе физического воспитания существовал единый порядок организации учебного процесса, основывающийся на традиционных методах физического развития. Сегодня же, можно наблюдать активное применение в практике «модных» видов спорта и направлений. Все эти новшества вызывают опасения у специалистов, которые считают, что со временем физическая культура как предмет и национальная культура, может потеряться. В этой связи для эффективной организации учебного процесса по физическому воспитанию школьников в общеобразовательных учреждениях проводилось данное исследование.

Материалы и методы исследования. В целях выявления проблемных зон школьного физического воспитания проводилось педагогическое исследование с применением анализа школьных уроков по физическому воспитанию, наблюдение за процессом учебы, беседа со специалистами.

В настоящее время, с сожалением можно отметить, что современные школьники стали чаще проводить свободное время с различными гаджетами, вместо того, чтобы развиваться физически, укреплять свое здоровье различными средствами и методами. Кроме определенных требований, предъявляемых к всестороннему развитию детей, физическая культура несет в себе и свои специальные предназначения. При этом, функции физического воспитания сложны и многообразны, но среди них выделяются:

укрепление и сохранение здоровья учеников, закаливание их организма; оказание помощи в физическом развитии и повышении работоспособности учеников как во время занятий, так и во внеурочное время; повышение силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости; воспитание интереса к ежедневным занятиям физической культурой. Этого можно добиться, благодаря систематическим занятиям физической культурой, которые содержат оздоровительную и тренировочную составляющие.

Результаты и их обсуждение. По мнению большинства ученых, только 20% школьников являются абсолютно здоровыми, более половины учеников имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, а одна четвертая часть имеют хронические заболевания, в связи с чем вынуждены заниматься в группах по лечебной физической культуре и специальных медицинских группах [2].

Реальность такова, что большинство школьников, как правило, никакой двигательной активностью, кроме как на уроках по физическому воспитанию, не занимаются. У них низкая ценностная значимость сохранения и укрепления здоровья. В школах отсутствует индивидуальный подход. Что частично, объясняет тенденцию к ухудшению состояния здоровья сегодняшних школьников. При этом, для совершенствования содержания, организации и повышения значимости физкультурной работы в школах, стали вводить третий час. Что в конечном итоге, должно было способствовать улучшению физического состояния учеников, однако положительных результатов пока не наблюдается [3].

В результате исследований удалось установить основные факторы, влияющие на эффективность процесса физического воспитания в школах. К ним следует отнести:

– уроки по физическому воспитанию, чаще построены по принципу принуждения, что сводит на нет, творческий потенциал школьников;

– уроки по физическому воспитанию, превратились в процесс, направленный на выполнение усредненных государственных требований и нормативов;

– специалисты в области школьного физического воспитания, стали жаловаться на нехватку современного спортивного инвентаря и оборудования;

– многие спортивные залы требуют капитального ремонта и реконструкции.

Мнение ученых (Н.В. Степичева, Т.И. Тумасян, Г.Н. Пономарев и др.) отмечают, что попытка Министерства образования России оптимизировать среднее и высшее образование, обусловлена необходимостью вынужденного сокращения образовательных учреждений. По данным Министерства образования за 2015–2018 гг. было закрыто около 1300 школ, в тоже время в дорожной карте Министерства до 2020 г. планируется строительство более 1500 общеобразовательных школ, что позволит перевезти школьников в односменное обучение. При этом, следует упомянуть о том, что дети, занимающиеся во второй смене смогут посещать спортивные кружки и секции, но совсем не учитывается то, что в утренние часы заполняемость спортивных комплексов будет значительно снижена. Также, нет никакой уверенности в том, что старшее поколение ринется на стадионы, спортивные комплексы и клубы. Вызывает сомнение и то, что спортивные комплексы в утренние часы будут предоставлены для оказания спортивных услуг на безвозмездной основе для школьников [4].

Заключение. Исходя из выше сказанного, можно говорить о том, что положительный результат в развитии школьного физического воспитания невозможен в сравнительно короткий срок, но при опытном подходе, возможен в ближайшем будущем, при возможности устранения выявленных факторов и недочетов. В противном случае, есть риск потери мотивационной составляющей у детей и подростков. Это и необходимость в постоянном движении, обучении новым видам двигательной активности, стремлении познавать мир в активной форме физических нагрузок. Очевидно, что нынешнее состояние физического развития и подготовки

школьников оставляет желать лучшего, а так называемая «активная работа» чиновников в последующем может привести к непоправим результатам, на устранение и налаживание которых, уйдут года работы.

Вполне возможно, с данными проблемами в сжатые сроки могут справиться и специалисты, в области образования и физического воспитания школьников.

Использованная литература

1.Аллянов, Ю.Н., Белогорцева, Ю.А., Киртбая, И.В. Теоретические основы местного самоуправления и развития физической культуры и спорта в муниципальном образовании / Транспортное дело в России. - 2014. № 1. С. 96-98.

2.Карева, Г.В. Особенности организации учебного процесса по дисциплине «Адаптивная физическая культура и спорт» // Балтийский гуманитарный журнал. - 2018. Т.7. № 1 (22).-С.255-258.

3. Воробьева, И.Н., Годжиев, Г.Т. Влияние физической культуры на активность учебно-познавательной деятельности студентов // Балтийский гуманитарный журнал. – 2017. Т.6.№ 4 (21). – С. 273–276.

4. Губа, В.П. Научно – практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков. – М.: Советский спорт, 2016. – 208 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНО-ИГРОВЫХ ПРАЗДНИКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДРУЧНЫХ СРЕДСТВ И РЕЧИТАТИВОВ «МОРСКАЯ РЕГАТА»

Е.А. Туровец
Государственное учреждение образования
«Средняя школа № 21 г. Витебска»,
г. Витебск, Республика Беларусь
e-mail: tur28101968@mail.ru

На современном этапе проблема поддержания, сохранения и укрепления здоровья детей становится первостепенной. На бытовом уровне понятие “здоровье” обозначает отсутствие болезни. Согласно официальному определению Всемирной организации здравоохранения, здоровьем является “состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов” [1, с. 1]. В национальной стратегии социально-экономического развития Республики Беларусь на период до 2020 года определено, что “стратегической целью в области улучшения здоровья является создание государственного механизма поддержки здорового образа жизни, формирование высокого спроса на личное здоровье, создание предпосылок для его удовлетворения” [2, с. 76].

Актуальность темы предопределена тем, что здоровье человека – основная ценность и именно в школьном возрасте закладываются основы здоровьесберегающего мышления и поведения личности. С другой стороны, школьная среда зачастую не создаёт условий для укрепления здоровья.

Мы считаем, что сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения – одна из наиболее важных и сложных задач современности. В настоящее время только незначительная часть выпускников школ являются полностью здоровыми, поэтому работа над проблемой воспитания здорового поколения для нас наиболее актуальна и значима.

Заботу о физическом воспитании детей проявляет государство, семья и педагогический коллектив любой школы. Однако особая роль в этом принадлежит учителям физической культуры и здоровья, которые способствуют физическому

развитию учащихся, учат их ценить и укреплять своё здоровье, максимально вовлекают школьников в активные занятия физической культурой и спортом.

Цель исследования – формирование у учащихся уже в младшем школьном возрасте ценностного отношения к своему здоровью, развитие навыков культуры здорового образа жизни посредством проведения спортивно-игровых праздников с использованием подручных средств и речитативов «Морская регата».

Материалы и методы. Для решения задач исследования на базе ГУО «Средняя школа № 21 г. Витебска» применялись общепринятые в теории физического воспитания педагогические методы, соответствующие намеченной цели: изучение и анализ литературных источников, опрос (анкетирование, беседы), педагогическое наблюдение, статистический анализ.

Результаты и их обсуждение. Вопрос сохранения здоровья детей в условиях современной школы уверенно лидирует среди других актуальных вопросов образования. К сожалению, на протяжении последних лет прослеживается стойкая тенденция ухудшения здоровья школьников. Это связанно как с компьютеризацией и распространением вредных привычек, так и с недостаточно сформированными навыками здорового образа жизни.

Мы считаем, что на здоровье школьников большое влияние оказывает правильная организация учебного процесса. Физическое воспитание в средней школе является учебным предметом, формирующим у школьника жизненно необходимые знания, умения, навыки. Учебные занятия физической культурой развивают двигательные способности учащихся, формируют полезные привычки, приучают школьников соблюдать правила личной и общественной гигиены. Поэтому, являясь учебной дисциплиной, физическое воспитание одновременно выступает как фактор, повышающий качество жизни учащегося. В начальной школе закладывается установка на регулярные занятия физическими упражнениями, использование физической культуры как средства формирования здорового образа жизни. Грамотный педагог стремится к тому, чтобы учебное занятие физической культурой способствовало укреплению здоровья учащихся.

Одним из направлений по обеспечению возможности сохранения здоровья младших школьников, формирования у них необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни является проведение спортивно-игровых мероприятий.

Спортивно-игровое направление (праздники и внутришкольные соревнования, турниры, товарищеские встречи) неразрывно связано с учебно-воспитательным процессом и является продолжением действующих учебных программ по физической культуре.

Физкультурно-спортивный праздник – это одна из форм активного отдыха детей, содержание которой представлено разнообразными видами физических упражнений.

Одним из мероприятий, которые оказывают положительное воздействие на здоровье учащихся 1–4 классов, является спортивно-игровой праздник «Морская регата». Оно включает в себя 12 эстафет (например, эстафеты «Солнышко», «Стрельба из лука» и др.) и один танец.

Цель мероприятия – формирование потребности в здоровом образе жизни у учащихся младшего школьного возраста, вовлечение в активную досуговую деятельность.

При проведении спортивно-игровых праздников «Морская регата» мы ставим перед собой задачи пропагандировать здоровый образ жизни; развивать физические качества, творческое воображение учащихся посредством приспособленных средств; раскрывать индивидуальные способности каждого ребёнка и формировать морально-волевые качества учащихся.

Для организации и проведения праздника необходим следующий инвентарь: 2 картонных солнышка; 9 лучиков на каждое солнышко; 2 пластмассовых стакана;

2 столовые ложки; 2 теннисных мяча; 2 поварских колпака из бумаги; 2 пиратских глазика на резинке; 2 пиратских картонных ножа; 4 погона из цветного картона; 2 веника; 6 бумажек; 2 набора мелков разноцветных; 2 листка с рифмой; 2 карандаша; 10 картонных рыбок; 10 грибочков из картона; фонограмма песни «Яблочко»; 2 верёвки; 2 эстафетные палочки; 2 коробки из под бананов; 2 бумажных мячика («лук»), музыкальное сопровождение.

По результатам диагностического исследования наблюдается положительная динамика уровня физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста, занятость детей активным образом жизни во внеурочное время.

В 2018/2019 учебном году на базе ГУО «Средняя школа № 21 г. Витебска» мы провели 11 спортивно-игровых праздников «Морская регата». Данный спортивно-игровой праздник учителя физической культуры и здоровья могут использовать при организации досуга детей в 6-й школьный день, каникулярный период в пришкольных и загородных лагерях, в учреждениях дошкольного образования и, конечно же, на учебных занятиях физической культуры и здоровья.

Заключение. Формирование ценностного отношения к здоровью – это длительный процесс, включающий в себя комплекс мероприятий, направленных на формирование активной здоровьесберегающей жизненной позиции, подкрепляемой формами поведения, способствующими сохранению и укреплению здоровья.

Важнейшим результатом проведения спортивно-игровых праздников с использованием подручных средств и речитативов «Морская регата» является радость школьников от участия, победы, общения и совместной деятельности. Подобные мероприятия способствуют гармоничному физическому развитию ребёнка, формированию прикладных навыков, ловкости, быстроты, координации движений, воспитанию важнейших морально-волевых и коммуникативных качеств.

Использованная литература

1. Всемирная организация здравоохранения. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс]. – 2006. – Режим доступа: http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_ru.pdf // Дата доступа. –18.09.2019.

2. Дражин, В.Н. Национальная стратегия устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь на период до 2020 г. / В.Н. Дражин, Н.П. Зайченко и др. // Национальная комиссия по устойчивому развитию Респ. Беларусь; Редкол.: Я.М. Александрович и др. – Мн.: Юнипак. – 200 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КОСИКИ-КАРАТЭ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ 16–17 ЛЕТ

Л.И. Костюнина, А.А. Хохлов
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»,
г. Ульяновск, Российская Федерация
e-mail: likost@mail.ru

Актуальность. В числе приоритетных задач российского образования формирование здорового поколения рассматривается как ресурс развития страны, роста его благосостояния. Физическое воспитание в общеобразовательных школах, реализуемое в форме обязательных уроков не обеспечивает должного объема двигательной активности, формирование устойчивого интереса к различным видам физкультурно-спортивной деятельности и потребности в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом. Инновационные подходы к содержанию уроков

физической культуры на основе включения привлекательных для учащихся видов спорта является одним из условий эффективного решения задач обучения, воспитания, формирования физической культуры личности [1, 5].

Цель исследования: представить теоретико-методическое обоснование эффективности применения косики-каратэ в физическом воспитании старших школьников.

Материалы и методы исследования. Для обоснования эффективности применения косики-каратэ в физическом воспитании старших школьников (возраст 16–17 лет) нами было организовано педагогическое исследование на базе Октябрьского сельского лицея (Ульяновская область, Чердаклинский район) в период с сентября 2018 г. по июнь 2019 г. Для достижения целей исследования применялся комплекс методов исследования: анализ специальной научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы опроса (модифицированная анкета М.М. Безруких «Оценка мотивации к занятиям физической культурой»; тест «Индекс отношения к здоровью», авторы С. Дерябо, В. Ясин), педагогический эксперимент, методы математической статистики. В педагогическом эксперименте приняли участие 24 юноши, учащиеся 10 классов, которые были распределены на 2 однородные группы по уровню физического развития, физической подготовленности, сформированности мотивации к занятиям физической культурой: контрольная группа (КГ) – 12 чел.; экспериментальная группа (ЭГ) – 12 чел. Контрольная группа занималась по рабочей программе физической культуры, вариативный компонент реализовывался на основе применения средств атлетической гимнастики. В экспериментальной группе вариативная часть включала разработанную нами программу базовой подготовки косики-каратэ.

Результаты и их обсуждение. Восточные единоборства, в частности занятия каратэ, обладают значительным двигательным, нравственным потенциалом, обеспечивающим интегрированное развитие интеллектуальных и физических качеств занимающихся, формирование нравственно-этических норм поведения. Овладение школьниками основами знаний, специальными упражнениями техники каратэ, умениями и навыками самообороны на основе приемов каратэ обусловливает оптимальный уровень развития двигательных качеств, физическое совершенство, готовность к службе в вооруженных силах [1–5]. В то же время, отмечая огромный интерес школьников к занятиям восточными единоборствами, можно заметить, что единоборства не так широко применяются в образовательном процессе, во внеурочной физкультурно-спортивной деятельности. На наш взгляд, это обусловлено тем, что круг учителей, имеющих спортивную квалификацию, базовую специализированную подготовку в восточных единоборствах весьма ограничен. Выпускники академий, университетов физической культуры специализации единоборств предпочитают работу в специализированных спортивных школах, клубах; в фитнес-индустрии. При этом учителя физической культуры, проявляя интерес к интеграции в образовательный процесс по физической культуре, востребованных учениками видов спорта, указывают на слабое научно-методическое сопровождение программ по отдельным видам восточных единоборств; отсутствие курсов повышения квалификации, где рассматривались бы вопросы, раскрывающие методические аспекты обучения единоборствам.

Нами была разработана вариативная часть рабочей программы по физической культуре для учащихся 10–11 классов на основе косики-каратэ (в объеме 30 часов), направленная на приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и физической активности через обучение базовым техникам боевого искусства «Косики каратэ», воспитание эстетического отношения к искусству движения каратэ. Эффективность применения средств косики-каратэ на уроках физической культуры учащихся 10–11 классов была доказана в ходе специально организованного педагогического

эксперимента. В ходе педагогического эксперимента (ПЭ) нами были проанализированы возможности атлетической гимнастики и косики-каратэ в повышении уровня физической подготовленности старших школьников, формировании мотивации к занятиям физической культурой и спортом. На начало педагогического эксперимента учащиеся КГ и ЭГ не имели статистически значимых различий в показателях физической подготовленности (табл).

Таблица – Сравнительный анализ показателей физической подготовленности юношей 16–17 лет (X±м)

№	Тесты	Группы испытуемых				Достоверность различий	
		КГ (на начало ПЭ)	КГ (по оконч. ПЭ)	ЭГ (на начало ПЭ)	ЭГ (по оконч. ПЭ)	Начало ПЭ	Окончание ПЭ
1	Подтягивание (кол-во раз)	10,25±0,52	12,08±0,49	10,58±0,52	14,58±0,35	0,47	4,34**
2	Бег 100 м (с)	14,38±0,06	14,05±0,06	14,39±0,05	13,58±0,09	0,21	4,49**
3	Бег 3000 м (с)	853,2±5,10	815,4±8,45	855,0±2,42	787,8±7,82	0,57	2,50*

*Примечание : * - достоверность различий при P<0,05; ** -достоверность различий P<0,01*

По завершению педагогического эксперимента в ЭГ выявлены достоверные различия в показателях физической подготовленности по сравнению с КГ. Так, результаты тестов по силовой подготовке по окончанию педагогического эксперимента в КГ улучшились на 17,89%, в ЭГ, соответственно, на 37,8% (P<0,05). Уровень развития скоростных качеств также характеризуется достоверным приростом учащихся ЭГ: по окончанию педагогического эксперимента в КГ результаты в беге на 100 м улучшились на 4,41%, в то время как в ЭГ – на 7, 81% (P<0,05). Увеличение показателей уровня мотивации к занятиям физкультурой в экспериментальной группе составило 30,4±2,02 балла (44,24%), а в контрольной, соответственно, 25,2±3,21 балла (38,32%), P<0,05. По завершению педагогического эксперимента, в ЭГ индекс отношения к здоровью, характеризуется высоким уровнем интенсивности – 12,3±0,98 балла; в КГ, соответсвенно, выявлен средний уровень интенсивности – 7,4±1,03 балла (P<0,05). Таким образом, результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о достоверно положительном влиянии занятий косика-каратэ на исследуемые показатели.

Заключение. Занятия восточными единоборствами обладают возможностью комплексного воздействия на организм подростков, содействуют формированию двигательной культуры, приобщению учеников к здоровому образу. В системе общего образования необходимо шире внедрять практики различных видов восточных единоборств в урочные и внеурочные формы физкультурно-спортивных занятий.

Использованная литература

1. Головнин, А.А. Формирование физической культуры личности школьников восточными единоборствами (на примере кексинкай каратэ) / А.А. Головнин, А.Н. Савчук // Вестник ЮУрГУ, № 39, 2011. – С. 127–132.

2. Костюнина, Л.И. Педагогическая концепция обеспечения согласованности двигательной и интеллектуальной деятельности в процессе спортивной подготовки : автореф. дисс. … док. пед. наук : 13.00.04 / Костюнина Любовь Ивановна; [Место защиты: Поволж. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма].- Набережные Челны, 2013. – 54 с.

3. Хохлов, А.А. Косики – каратэ как перспективный вид единоборств / А.А. Хохлов, Л.И. Костюнина // Современные проблемыфизического воспитанияи безопасности жизнедеятельностив системе образования: материалыВсероссийской научно-практической конференции. – Ульяновск: Ульяновский государственный педагогическийуниверситет имени И.Н. Ульянова, 2017. – С. 308–312.

4. Хохлов, А.А. Повышение эффективности тренировочного процесса юных каратистов в годичном цикле подготовки / А.А. Хохлов, Л.И. Костюнина, Л.В. Чекулаева // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: материалы XVI международной научно-практической конференции. – Ульяновск: Ульяновский государственный технический университет, 2018. – С. 479–483.
5. Хохлов, А.А. Восточные единоборства в системе физического воспитания детей школьного возраста / А.А. Хохлов, А.В. Воронин, В.Я. Храбрых, О.И. Разумова // Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения: материалы Национальной научно-практической конференции. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2019. – Т 1. – С. 356–361.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА В УСЛОВИЯХ СОКРАЩЕНИЯ СРОКОВ ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Е.А. Чикованова
Оршанский колледж учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Орша, Республика Беларусь
e-mail: katrinchic2@yandex.ru

Актуальность. Одним из требований, предъявляемых к системе профессионального образования, выступает требование к учреждению образования в подготовке конкурентоспособного специалиста. В мониторинговых исследованиях, проводимых Оршанским колледжем ВГУ имени П.М. Машерова в 2016–2018 годах, руководители учреждений образования, куда распределяются выпускники колледжа, отмечают, что ждут от молодых специалистов (учителей физической культуры, руководителей физического воспитания) готовности сразу включиться в образовательный процесс учреждения и в полной мере выполнять свои должностные обязанности (77,8% от общего числа опрошенных). Реализация данного пожелания вместе с выполнением требований образовательного стандарта специальности в условиях сокращения сроков получения среднего специального образования по специальности «Физическая культура» (с 3 лет 10 месяцев до 2 лет 10 месяцев) приводит к определенного рода трудностям при организации образовательного процесса. Это объясняется тем, что, с одной стороны, объем учебного материала не изменился, а с другой, – уменьшилось количество часов не только на усвоение учащимися учебного материала, но также и на различные виды практики. Этими обстоятельствами объясняется актуальность проведенного исследования.

Цель исследования состоит в выявлении и внедрении в образовательный процесс колледжа специфических подходов, способствующих формированию у учащихся профессиональных компетенций в сфере будущей педагогической деятельности, это значит в подготовке квалифицированных учителей физической культуры, способных к профессиональному росту и профессиональной мобильности.

Материалы и методы. Материалом исследования стала организация процесса по профессиональному становлению будущих учителей физической культуры в колледже. Методами исследования являются изучение передового педагогического опыта, анализ, беседы, анкетирование, изучение продуктов деятельности учащихся, сопоставление результатов.

Результаты и их обсуждение. Внедрение в образовательный процесс новых учебных планов, современная политика в сфере образования Республики Беларусь приводят к пониманию необходимости использования при подготовке будущих учителей инновационных подходов, способствующих формированию

профессиональных компетенций. В связи с сокращением сроков обучения, часов, отведенных на различные виды практики по специальности «Физическая культура», на первое место выдвигается проблема внедрения в образовательный процесс инновационных подходов и технологий обучения будущих учителей, в результате чего в Оршанском колледже сложилась система работы по подготовке будущих специалистов, удовлетворяющих запросы учреждений-заказчиков кадров.

Преподаватели колледжа сходятся во мнении, что в решении проблемы формирования профессиональных компетенций у обучающихся решающее значение принадлежит использованию системно-деятельностного и практико-ориентированного подходов, т.е. такой организации процесса обучения, где на первое место выступает самореализация личности. В результате учащийся развивается как субъект жизнедеятельности, и таким образом реализуются требования, предъявляемые современным обществом к образовательному процессу.

Формирование профессиональных компетенций у учащихся колледжа осуществляется на всех этапах образовательного процесса.

Учитывая то, что набор в колледж на специальность «Физическая культура» осуществляется на основе базовой школы, на первом курсе обучающиеся изучают только общеобразовательные дисциплины. В итоге, первый курс как бы «выпадает» из процесса профессионального становления. Для устранения данного пробела преподавателями колледжа была разработана и внедрена программа факультативного курса «Основы проектирования педагогической деятельности учителя физически культуры», рассчитанная на 42 часа, 36 из которых отведено на практические занятия. Приоритетным в организации факультативных занятий является именно их практическая направленность, которая способствует профессиональному становлению будущих педагогов, формированию в сознании учащегося целостного образа будущей профессии, что происходит еще до начала непосредственного изучения дисциплин профессионального компонента.

Факультативные занятия охватывают широкий спектр актуальных вопросов профессиональной деятельности учителя физической культуры: учащиеся знакомятся с нормативными документами, регулирующими образовательный процесс в учреждениях, особенностями проведения воспитательных мероприятий и учебных занятий, посещают классные часы, уроки, секционные занятия, преподаватели организуют для учащихся «круглые столы» и мастер-классы с приглашением учителей школ, тренеров, методистов из управления по образованию и отдела спорта и туризма Оршанского райисполкома. В результате к концу первого года обучения в колледже учащиеся четко осознают роль учителя в образовательном процессе, приобретают представления о построении урока и внеклассного мероприятия, знакомятся с документацией учителя и тренера, наблюдают реализацию отдельных методов и приемов обучения и др. К дисциплинам профессионального компонента и учебной практике на втором курсе обучающиеся приходят, имея определенный багаж знаний, что положительно сказывается на их профессиональном становлении.

Своеобразной образовательной площадкой для учащихся выступает виртуальный методический кабинет, созданный в колледже, где в свободном для учащихся доступе хранятся методические материалы, размещаемые преподавателями по темам учебных дисциплин профессионального компонента. Кроме теоретических материалов обучающимся предлагаются проблемные вопросы, тестовые материалы, задания и упражнения по изученным темам. В виртуальном кабинете размещен ресурс «В помощь практиканту», который содержит памятки, шаблоны мероприятий, конспектов, фрагменты уроков и занятий спортивных объединений по интересам и т.д. Методистом ведется постоянный мониторинг наполняемости и содержания виртуального кабинета,

причем каждый семестр изучается мнение учащихся по вопросу удовлетворенности содержанием кабинета. По состоянию на 01.06.2019 91,7% учащихся специальности «Физическая культура» полностью удовлетворены наполнением виртуального кабинета; 94,9% обучающихся колледжа регулярно пользуются материалами, размещенными в нем.

Следует отметить, что учебная практика на специальности «Физическая культура» довольно разноплановая, кроме педагогической практики в учебный план данной специальности включены «Лыжный сбор», «Легкоатлетический сбор, туризм, плавание». С целью повышения качества практической подготовки обучающихся Оршанский колледж всесторонне задействует возможности инфраструктуры города: заключены договоры с отделом спорта и туризма Оршанского райисполкома с целью организации прохождения учащимися практики и проведения практических занятий по дисциплинам профессионального компонента на базе городского стадиона, плавательного бассейна, лыжероллерной трассы, районного центра физической культуры, туризма и краеведения детей и молодежи. Это дает возможность во время практической подготовки использовать современное оборудование, учить его применению в образовательном процессе, а также продемонстрировать и изучить особенности организации учебно-тренировочного процесса в группах с занимающимися разных возрастов.

Для организации учебной практики по специализации «Спортивно-массовая работа» максимально используется потенциал детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, расположенных на территории города. Консультации для учащихся проводят опытные инструкторы-методисты. Кроме этого, учащиеся специальности «Физическая культура» привлекаются для судейства спортивных соревнований по разным видам спорта, проходящих в Оршанском регионе, что способствует реализации практико-ориентированного подхода к организации образовательного процесса на специальности.

Мониторинг удовлетворенности потребителей образовательных услуг, проведенный в июне 2019 года, свидетельствует о том, что качество подготовки выпускников колледжа по специальности «Физическая культура» полностью удовлетворяет 87,9% работодателей. Среди положительных моментов были отмечены следующие: молодой специалист понимает и выполняет предъявляемые к нему профессиональные требования – 98,7%; выпускник активно включился в спортивно-массовую работу, организуемую в учреждении образования – 87,4%; молодой преподаватель грамотно организует внеурочную работу по физической культуре и занятия спортивных объединений по интересам – 86,3%.

Опрос выпускников колледжа 2018 года, проведенный в мае 2019 г., показал, что 95% из них удовлетворены качеством образования, полученного в Оршанском колледже ВГУ имени П.М. Машерова, среди положительных моментов образовательного процесса 85% выпускников отметили активное включение учащихся в процессе обучения в будущую профессиональную деятельность (организация мастер-классов, проведение практических учебных занятий в специализированных учреждениях и др.); 90% молодых специалистов подчеркнули, что не испытывают трудностей при осуществлении своей профессиональной деятельности.

Заключение. Система работы, проводимой в Оршанском колледже ВГУ имени П.М. Машерова, максимально направлена на вовлечение учащихся, будущих педагогов, в профессиональную деятельность: знания, полученные учащимися на учебных занятиях, находят свое применение в организуемой преподавателями практической деятельности.

Использование системно-деятельностного подхода совместно с практико-ориентированным обучением эффективно при формировании профессиональных компетенций у учащихся специальности «Физическая культура» в условиях сокращения сроков получения образования. Такая организация обучения способствует еще на этапе получения образования включению учащихся в педагогическую деятельность и параллельно с получением теоретических знаний формированию компетенций, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

ДИНАМИКА БИОХИМИЧЕСКИХ МАРКЕРОВ ЗДОРОВЬЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ В ПУБЕРТАТНОМ ПЕРИОДЕ

А.А. Чиркин, М.С. Алтани
Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь
e-mail: chir@tut.by

Актуальность. Регулярные физические нагрузки являются важнейшим компонентом профилактики метаболического синдрома (инсулинорезистентности) и раннего развития «болезней цивилизации» (ожирение, артериальная гипертензия, атеросклероз, канцерогенез и др.). Однако до настоящего времени недостаточно изучено действие физических нагрузок и их медико-биологическая эффективность в пубертатном периоде. Половое созревание (пубертатный период, пубертат) – процесс изменений в организме подростка, вследствие которых он становится взрослым и способным к продолжению рода. Термин «подростковый период» включает в себя пубертат и перекрывает его продолжительность. Согласно терминологии Фонда Организации Объединенных Наций, в области народонаселения, к подросткам относят лиц в возрасте 10–19 лет (ранний подростковый возраст – 10–14 лет; поздний подростковый возраст – 15–19 лет). В настоящее время выделяют наиболее вероятные периоды пубертата: у девочек от 10–12 до 15–16 лет: у мальчиков от 12–14 до 17–18 лет [1]. Целью работы был сравнительный анализ ряда рутинных биомаркеров обмена веществ у подростков в периоде полового созревания в зависимости от возраста, пола и типа физических нагрузок.

Материал и методы. Под наблюдением находилось 430 подростков женского пола: 376 спортсменок и 54 подростка, составивших контрольную группу, и 900 подростков мужского пола (144 были представителями контрольной группы, 756 – спортсменами). Учитывая полово-возрастные характеристики пубертата, были сформированы 4 группы наблюдаемых подростков (9–11 лет у мальчиков и 7–11 лет у девочек; 12–15 лет; 16–18 лет и 19–20 лет). В каждой из групп выделяли по 2 подгруппы: 1) контрольная подгруппа формировалась из лиц, приступивших к занятиям спортом, но не получивших спортивной квалификации; 2) подгруппа включала лиц, получивших спортивную квалификацию в результате систематических спортивных занятий. Следовательно, критерием включения в контрольную группу явились занятия физическими упражнениями, которые пока не привели к присуждению спортивной квалификации. Такой принцип отбора снижает степень различий в физической активности обследуемых лиц случайной выборки, а также позволяет сформировать более адекватные контрольные группы для сравнения с группами спортсменов.

У всех обследуемых лиц оценивали индекс массы тела (ИМТ). В сыворотке крови определяли 24 рутинных биохимических маркера и 7 коэффициентов для

характеристики обмена веществ испытуемых по методам, описанным ранее [2]. Содержание глюкозы, мочевины, мочевой кислоты, общего холестерола (ОХС), холестерола липопротеинов высокой плотности (ХС ЛПВП), триглицеридов, холестерола липопротеинов низкой плотности (ХС ЛПНП), кальция, калия выражали в ммоль/л; содержание креатинина, общего билирубина, прямого билирубина, общей железосвязывающей активности (ОЖСС), сывороточного железа выражали в мкмоль/л; содержание общего белка, альбумина и глобулинов выражали в г/л; активность аланин-аминотрансферазы (АлАТ), аспартат-аминотрансферазы (АсАТ), щелочной фосфатазы (ЩФ), креатинфосфокиназы (КФК), альфа-амилазы, гамма-глутамилтрансферазы (ГГТ) выражали в МЕ/л; индекс атерогенности (ОХС-ХС ЛПВП/ХС ЛПВП) и отношения альбумин/глобулины (А/Г), АсАТ/АлАТ, КФК/АсАТ, глюкоза/ОХС (Глю/ОХС), глюкоза/ХС ЛПВП (Глю/ХС ЛПВП), КФК/ЩФ, глюкоза/ЛПНП (Глю/ЛПНП) выражали в безразмерных условных единицах.

Статистическую обработку цифрового материала производили методами непараметрической статистики (Statistica 10.0, StatSoft inc.). Множественное сравнение групп выполнялось с помощью критерия Краскела-Уоллиса. Если этот критерий показывал, что имеются различия между группами, то затем выполнялось попарное сравнение групп с помощью U-критерия Манна-Уитни. Различия принимались статистически значимыми при $p<0,05$, при попарном сравнении учитывалась поправка Бонферрони ($p<0,01$). Результаты анализировались в виде медианы и процентилей (Me (25%–75%)).

Результаты и их обсуждение. Проанализированные в работе биохимические показатели сыворотки крови можно разделить на 6 групп биохимических маркеров здоровья в периоде пубертата:1) маркеры, показатели которых не изменяются у обследованных подростков контрольных групп независимо от возраста и пола (индекс атерогенности, ХС ЛПНП, альфа-амилаза, железо и коэффициент Глюкоза/ХС ЛПВП); 2) маркеры, показатели которых не изменяются у подростков мужского пола (глюкоза, альбумин, коэффициент АсАТ/АлАТ); 3) маркеры, показатели которых не изменяются у подростков женского пола (мочевина, креатинин, общий белок, альбумин, ХС ЛПВП, триглицериды, ХС ЛПНП, АлАТ, КФК, кальций, ОЖСС, калий, коэффициенты КФК/АсАТ, Глю/ХС ЛПНП); 4) маркеры, показатели которых не изменяются у обследованных подростков-спортсменов независимо от возраста и пола (индекс атерогенности, общий белок, ХС ЛПВП, коэффициенты Глюкоза/ХС ЛПВП и КФК/ЩФ); 5) маркеры, которые не изменяются у обследованных подростков-спортсменов мужского пола (глюкоза, общий билирубин, ОХС, ХС ЛПНП и коэффициент Глюкоза/ОХС); 6) маркеры, показатели которых не изменяются у обследованных подростков-спортсменов женского пола (креатинин, триглицериды, кальций, калий, сывороточное железо, активность АлАТ, КФК, ГГТ, альфа-амилаза, ОЖСС, коэффициенты КФК/АсАТ, Глюкоза/ХС ЛПВП и КФК/ЩФ).

Независимо от типа физических нагрузок, возраста и пола поддерживаются постоянными величины индекса атерогенности и коэффициента глюкоза/ХС ЛПВП. Независимо от типа физических нагрузок и возраста у подростков мужского пола поддерживается содержание глюкозы, а у подростков женского пола поддерживается содержание триглицеридов, кальция, калия, активности АлАТ и КФК, величина ОЖСС и коэффициента КФК/АсАТ.

Заключение. «Неизменяемые показатели» отображают стабильные фундаментальные обменные процессы, необходимые для нормального течения пубертатного периода и ответа метаболических систем организма на физические нагрузки. Согласно полученным данным у подростков женского пола в процессе полового развития поддерживается на постоянном уровне в 4,6 раза больше маркеров обмена веществ по сравнению подростками мужского пола. Однако у подростков-

спортсменок сохранялось на постоянном уровне только в 2,6 раза больше маркеров обмена веществ по сравнению подростками-спортсменами мужского пола. Следовательно, гендерные различия определяют не только более раннее половое созревание у девушек, но и более эффективное развитие адаптационных процессов у девушек-спортсменок. В то же время нельзя исключить возможности негативного влияния интенсивных физических нагрузок на обмен веществ женского организма. Поэтому описанные биохимические маркеры здоровья могут быть использованы не только для медицинского контроля протекания пубертатного периода, но и для выявления нарушений обмена веществ в организме спортсменов на этапах пубертатного периода жизни. Научно-практическое значение проведенного исследования заключается в формулировании концепции биохимического фенотипа в пубертатный период роста организма, играющего важную роль в поддержании гомеостаза в условиях эндогенных (половое созревание) и экзогенных (физические, стрессовые и иные нагрузки) факторов.

Использованная литература

1. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. – Изд. 2-е., испр. и доп. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - М.: Олимпия-Пресс, 2005. - 528 с.

2. Чиркин, А.А. Зависимость биохимических маркеров здоровья от возраста и пола при занятиях спортом в пубертатном периоде / А.А. Чиркин, М.С. Алтани, Н.А. Степанова, А.А. Чиркина // Лабораторная диагностика. Восточная Европа. – 2019. – Т. 8, №3. – С. 420-429.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ МЕЖДУНАРОДНОГО УРОВНЯ (НА ПРИМЕРЕ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ)

А.В. Бышевская, А.В. Федоскина
ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»,
г. Смоленск, Российская Федерация
e-mail: byshevskaiaeco@gmail.com
e-mail: vladf61@yandex.ru

Актуальность. Спортивное ориентирование представляет собой вид **спорта,** в котором участники при помощи **спортивной** карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты (КП), расположенные на местности. При занятиях спортивным ориентированием у спортсмена наблюдаются следующие изменения психики: улучшаются мыслительные процессы, память, улучшаются все свойства внимания (сосредоточенность, переключение, устойчивость, концентрация) происходит формирование перцептивных навыков: восприятие, представление, чувства, ощущения. Все психические процессы и состояния, которые развиваются у спортсменов-ориентировщиков представляют собой субъектные особенности человека. Помимо изменения психических процессов, у спортсмена также развиваются следующие физические качества, такие как: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость, координационные способности.

Одним из условий достижения успеха в соревнованиях международного уровня по ориентированию является высокий уровень физической, технической и тактической подготовки спортсменов, но основным фундаментом подготовки спортсмена является его оптимальная спортивная форма. В начале октября 2017 года по инициативе Ректора

СГАФКСТ Греца Георгия Николаевича было принято решение, подать заявку на проведение 22 чемпионата мира среди студентов по спортивному ориентированию в кроссовых дисциплинах. На базе академии был создан заявочный комитет, в который вошли специалисты вуза и федерации спортивного ориентирования Смоленской области. При участии специалистов Российского студенческого союза был подготовлен необходимый комплект документов и 24 октября в Лозанне была защищена заявка, поданная Академией.

Защиту заявки осуществлял старший преподаватель СГАФКСТ мастер спорта по спортивному ориентированию Якушев Д.С. Во время работы над заявкой была произведена глубокая оценка инфраструктуры и возможностей для проведения данного спортивного мероприятия, были приняты главные концептуальные решения. 13–19 июля 2020 года на базе СГАФКСТ будет проводиться 12 Чемпионат, всемирного студенческого союза по спортивному ориентированию кроссовые дисциплины. Данное спортивное мероприятие имеет мировое значение. Планируется принять приблизительно 340 человек из 50 стран мира. Из-за своей масштабности соревнований участники чемпионата могут подвергаться различным видам опасности. Перед организаторами чемпионата стоит задача разработки и реализации комплексной программы обеспечения безопасности, как во время проведения самих соревнований, так и во время досуга его участников. Поэтому поднятая тема в данной статье является актуальной и практически значимой.

Цель исследования: Проанализировать по данным научно-методической литературы основные способы соблюдения безопасности, на спортивных объектах, во время проведения чемпионатов России и мира по спортивному ориентированию.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы.

Инвентарь ориентировщика это: 1) Компас, 2) Карта местности с размеченной дистанцией, 3) Чип для отметки на контрольных пунктах (КП),4) Экипировка для спортивного ориентирования.

Для более эффективного проведения соревнований по-спортивному ориентированию международного уровня организаторы подбирают безопасный район, желательно, чтобы это была лесопарковая зона, отдалённая от деревень и посёлков, не представляющая угрозы здоровью участников соревнований. Лес должен быть чистым и незагрязнённым. Также поблизости не должно быть опасных мест: крутых обрывов, ям и т.д. Район должен иметь четкие ограничения по периметру, такие как озера, реки, железная дорога, шоссе и др. Примечание: нельзя считать четким ограничением района такие формы, как болота, преодолимые ручьи и канавы, грунтовые дороги, линии электропередач, поляны, просеки и т.п. Они могут быть не воспринятыучастниками, как ограничение.

Места для проведения крупномасштабных соревнования обычно готовятся заранее, готовят тропы и дороги, по которым участники будут проходить испытание. В Смоленске соревнования будут проходить в черте города на базе спортивного комплекса СГАФКСТ + территория областной больницы, кампус медицинской академии «Мед городок» и лесном массиве (Смоленское поозерье, Реадовка) Смоленское поозерье и Реадовка соответствует всем необходимым требованиям, для проведения соревнований международного уровня. Для комфортного пребывания гостей в городе Смоленске, уже прошёл первый этап отбора волонтёров, каждый участник проходил собеседование на профессиональную пригодность, вследствие чего были вывешены списки волонтёров, которые прошли данное испытание. С ноября месяца начинается интенсивная подготовка волонтёров, основной упор делается на изучение английского языка, так как он является основным на международной арене. Все дистанции делятся на несколько участков, к каждому из которых может безотлагательно подъехать скорая помощь.

Материалы исследования и результаты их обсуждения. В приоритете для организаторов соревнований такого уровня должны стоять, прежде всего, вопросы безопасности их участников. Поэтому необходимо заранее планировать кроссовые дистанции по спортивному ориентированию. Допуск отдельных участников и команд должны осуществлять медицинские работники. Эти вопросы должны стоять на первом месте. Процесс обеспечения безопасности участников соревнований высокого уровня осуществляется правоохранительными органами и представляет собой очень непростую задачу, требующую принятия большого количества управленческих решений. Все это приводит к тому, что затрачивается значительное количество как материальных средств, так и физических сил из-за того, что необходимо привлекать профессионалов высокого уровня и различных специализаций. Крупные спортивные мероприятия представляют собой важное социально-значимое явление, требующее комплексного использования сил и средств МВД России в охране общественного порядка и обеспечении общественной безопасности при их проведении, согласованных действий различных подразделений органов внутренних дел.

Основной задачей обеспечения общественного порядка и общественной безопасности при проведении соревнований является предупреждение, выявление и пресечение правонарушений в местах проведения соревнований.

Места проведения соревнований должны иметь соответствующую инфраструктуру и техническое оснащение, необходимые для обеспечения общественного порядка и общественной безопасности при проведении соревнований. Вопросы безопасности при планировании соревнований по ориентированию, постановке дистанций, допуске отдельных участников и команд должны стоять на первом месте.

При проведении крупномасштабных мероприятий, необходимо провести проверку уровня безопасности на спортивных сооружениях (объектах), которую проводят с помощью измерений и исследований:

1. Спортивный инвентарь и оборудование проходят плановую проверку, которая обычно осуществляется перед соревнованиями;

2. Проверяются пути возможной эвакуации зрителей и персонала при чрезвычайных; ситуациях,

3. Проверяются крепление и устойчивость спортивного оборудования;

Соревнования оснащаются следующими техническими средствами, которые призваны предупреждать участников о возможной опасности, встречающиеся на их дистанции, например: оповещение о наличии опасных для бега мест в районе соревнований. Также участники соревнований должны быть предупреждены о неблагоприятных климатических условиях, и повышенном естественном радиационном фоне. Ориентировщикам даётся информация о наличии в местной фауне ядовитых растений и насекомых. На дистанции могут встречаться обрывистые склоны, водоёмы, колючая проволока и т.д. Поэтому участники соревнований информируются о всех опасных местах. На карте, которая даётся участнику соревнований, отмечаются все опасные места для собственной безопасности ориентировщиков. Если дистанция проходит через улицу с оживлённым транспортным движением, то на это место обычно ставят судей, которые осуществляют безопасное прохождение этого участка дистанции спортсменов-ориентировщиков.

Таким образов проанализировав научно методическую литературу по данной теме, нами были составлены следующие практические рекомендации, направленные на обеспечение безопасности спортсменов: участников соревнований нужно информировать о том, как себя вести в случае чрезвычайной ситуации; перед соревнованиями всем участникам необходимо пройти медицинский осмотр, на основе которого им даётся допуск на участие в соревнованиях; участники соревнований не

должны выходить на дистанцию без компаса и «аварийного азимута»; одежда участников имеет важное значение, она должна быть по сезону, а также не вызывать перегревание организма или его чрезмерное переохлаждение.

Заключение. Мероприятия по спортивному ориентированию мирового масштаба будут проводиться впервые. Смоленская государственная академия физической культуры спорта и туризма уже начала активную подготовку к данным соревнованиям. Спортивные объекты технически оснащены и готовы к проведению соревнований. Руководство академии делает всё необходимое для комфортного пребывания участников.

Использованная литература:

1. Глаголева, О.Л. Методика обучения: уроки ориентирования: Учебное пособие для СПО / О.Л. Глаголева. – 2-е изд., испр. и доп. – М: Фолиант, 2016. – С. 24–35.
2. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для вузов / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – М.: Академия, 2004. – 208 с.
3. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для ин-тов и тех-ков физ. культ. / сост. В.И Ганапольский. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 240 с.
4. Ширинян, А.А. Современная подготовка спортсмена ориентировщика / А.А. Ширинян, В.В. Иванов. – 2010. – С. 16–21.

АНАЛИЗ УРОВНЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА О РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Н.А. Шарикало
Учреждение образования
«Полесский государственный университет»,
г. Пинск, Республика Беларусь
e-mail: veg.man2009@mail.ru

Актуальность. На данном этапе развития общества актуализируется проблема дошкольного образования и его возможности в физическом, нравственном, социальном развитии ребенка. Одним из важных направлений совершенствования организации образовательного процесса в учреждениях дошкольного образования, реализуемого в образовательной области физической культуры, является физическое развитие детей. В данном направлении предусматривается формирование у дошкольников и освоение ими наряду с развитием физических качеств, развитие интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств. Особое внимание обращается на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста. Это связано с тем, что в преддверии обучения в школе им понадобится достаточно много усилий, чтобы успешно решать задачи образовательного процесса.

Цель исследования – выявление уровня представления детей старшего дошкольного возраста о развитии физических качеств.

Материалы и методы. Для характеристики уровня применялся *метод беседы* с представлением опрос-картинок. Данный метод получения информации путем двухстороннего обсуждения вопроса, интересующего исследователя [1, с. 28]. Проводиться до занятия по физической культуре, на занятии или после него. Руководитель по физическому воспитанию за ранее продумывает вопросы, приемы и активизации дошкольников. Беседа должна быть целенаправленной, краткой, интересной. Во время беседы устанавливается личностный контакт с объектом, возможности получения данных, уточнения их при собеседовании [1, с. 28]. Вопросы, предлагаемые дошкольникам, были подразделены на два относительно самостоятельных блока (по три вопроса в каждом).

В первый блок вошли вопросы, касающиеся характеристик физических качеств как способа повышения уровня физической подготовленности: 1. Что такое физические качества, и какие физические качества вы знаете? 2. Нужно ли развивать физические качества и почему? 3. Когда нужно начинать развивать физические качества?

Во второй блок были отнесены вопросы, касающиеся какими физическими качествами, хотят обладать дети (показывая и рассказывая о выбранной картинки):1. Каким видом спорта хотел(а) бы заниматься, какое физическое качество развивается в данном виде? 2. Какое физическое качество развивается в данных бытовых условиях? 3. Какое физическое качество развивается в выбранном виде профессии?

Результаты их обсуждения. Общее представление о том, «что такое физические качества», имели большинство опрашиваемых детей: они были уверены, что это понятие относится к «*физкультуре*» – 49 человек (54,4% опрошенных). О том, что это *«вид спорта»* высказалось 28 детей (31,2% опрошенных). Из общего количества 13 детей (14,4%) знали, что физические качества – это «процесс в организме».

Рисунок 1 – результаты ответа на вопрос «Что такое физические качества, и какие физические качества вы знаете?»

На вопрос нужно ли развивать физические качества и почему 33 ребенка ответили: «чтобы не бояться упасть» (36,8% опрошенных); «чтобы родители разрешали самостоятельно лазить на турники» – 22 детей (24,4% опрошенных); столько же детей знали, что развитие физических качеств «чтобы стать сильными, быстрыми, ловкими и выносливыми» – 22 детей (24,4% опрошенных). Меньшее количество дошкольников – 13 человек (14,4% опрошенных) ставили перед собой задачу «научиться в беге обгонять всех остальных ребят».

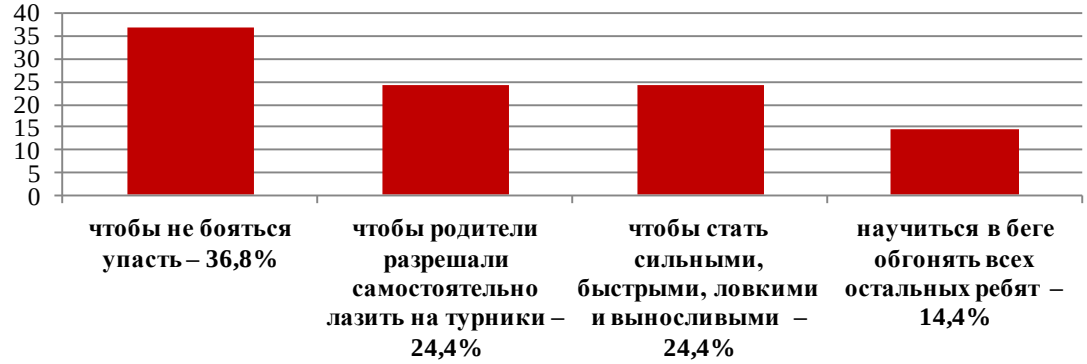


Рисунок 2 – результаты ответа на вопрос «Нужно ли развивать физические качества и почему?»

По мнению 36 детей, начинать развивать физические качества нужно *«в школе»* (40% опрошенных); о том, что развивать физические качества надо начинать *«в садике»*, высказались 31 ребенка (34,4% опрошенных); что развивать физические качества надо, «когда пойдешь на спортивный кружок» – ответили 23 ребенка (25,6% опрошенных).

Рисунок 3 – результаты ответа на вопрос
«Когда нужно начинать развивать физические качества?»

Ответы на вопрос каким видом спорта или каким занятием хотел(а) бы заниматься сводились, в основном, к одному *«подвижными играми»* – 28 человек или 31,1 %; *«карате»* – 14 человека или 15,6%; *«футболом»* – 19 человек или 21,1%; *«плаванием»* – 19 человек или 21,1%; *«фигурным катанием»* – 10 человека или 11,1% опрошенных).

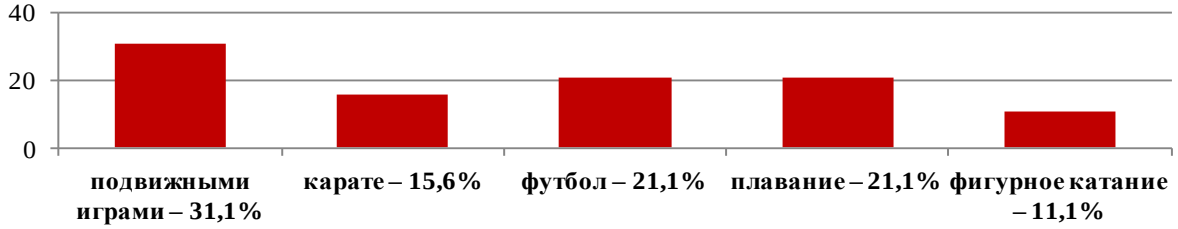


Рисунок 4 – результаты ответа на вопрос «Каким видом спорта или каким занятием хотел(а) бы заниматься, какое физическое качество развивается в данном виде?»

К числу, группируемых ответов на вопрос какое, физическое качество развивается в данных бытовых условиях, заслуживающих, на наш взгляд, внимания, следовало бы отнести то, что более половины – 49 детей (54,4% опрошенных) детей *перечислили хоты бы некоторые физические качества*; 24 ребенка ответили, что развиваются в данных бытовых условиях – *«физкультурные качества»* (26,7% опрошенных), что развиваются – *«главные физические качества»* ответили 17 человек (18,9% опрошенных).

Рисунок 5 – результаты ответа на вопрос «Какое физическое качество развивается в данных бытовых условиях?»

На вопрос, какие физические качества развиваются в выбранном виде профессии, 23 детей ответили – *«профессиональные»* (25,6% опрошенных); *«все основные физические качества»* – 36 детей (40% опрошенных); дети ответили, что в выбранном виде профессии развиваются физические качества, *«способствующие выбранным профессиям»* – 31 детей (34,4% опрошенных).

Рисунок 6 – результаты ответа на вопрос «Какие физические качества развиваются в выбранном виде профессии?»

Заключение. Как видно из представленного выше, данные обработки опроса-картинок детей старшего дошкольного возраста, свидетельствуют о том, что часть опрошенных детей имеют представление о физических качествах, (24,4% из числа опрошенных); сознательному представлению о развитии физических качеств является основным мотивом к занятиям физической культурой; предпочтение отдают к участию в подвижных играх (31,1% из числа опрошенных) и видам спорта, таким как плавание и футбол (21,1% из числа опрошенных).

Использованная литература

1. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб. пособие / В. Н. Шебеко – 3-е изд., испр. – Минск : Вышэйшая школа, 2015 – 287 с.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ 7–9 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ В III ЧЕТВЕРТИ

Г.Б. Шацкий, В.Г. Шпак, Д.С. Высоцкая
Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь
e-mail: shatskygr@mail.ru

Актуальность. Развитие выносливости связано с выполнением объемной, довольно однообразной и тяжелой работы, в процессе которой обязательно приходится продолжать упражнение, несмотря на наступившее утомление [5]. Возникает проблема – как повысить выносливость и не сформировать отрицательное отношение к работе над выносливостью у детей младшего школьного возраста. Учитывая это, выбранное направление исследования является актуальным для физического воспитания детей 7-9 лет.

Цель исследования – совершенствование методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Материалы и методы. В исследовании использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, антропометрические измерения, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Исследование проводилась на базе СШ № 31 г. Витебска с января по март 2019 г. (всего 12 недель). В исследовании приняли участие 48 учащихся вторых классов, 22 мальчика и 25 девочек. В экспериментальной группе 2 «А» класс было 23 человека (12 девочек и 11 мальчиков), в контрольной 2 «Б» класс – 25 человека (13 девочек и 12 мальчиков).

Результаты и их обсуждение. Анализ планирования учебного материала в 3 четверти [2] показал, что материал для изучения не содержит упражнений, требующих продолжительной напряженной работы над техникой их выполнения. И на 80% уроков упражнения направлены на развитие быстроты и координации движений, что явно

недостаточно, так как в 4 четверти от детей потребуется проявление выносливости на достаточно высоком уровне. В связи с этим в экспериментальной группе в основной части урока обязательно проводилась подвижная игра с непрерывным передвижением, а в конце основной части дети выполняли равномерный бег с интенсивностью 50–60% от максимума в течение 8–10 минут, что соответствует рекомендациям других авторов [1]. Кроме того, те из упражнений для обучения, которые хотя бы косвенно могли использоваться для развития выносливости (быстрая группировка из положения лежа на спине, руки вверху ладонями вперед; быстрая группировка из основной стойки руки вверху ладонями вперед; броски мяча одной и двумя руками друг другу с ловлей двумя руками; перебрасывание мяча через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча) выполнялись с установкой на возможно большее количество повторений за 10–15–20–30 секунд. В остальном содержание уроков в экспериментальной и контрольной группе было одинаковым.

Влияние развития выносливости на физическое состояние учащихся 2 классов. Длина тела (1,36±00,8 м у мальчиков и 1,28±0,06 м у девочек) находится в пределах возрастной нормы [3] и за время проведения исследования практически не изменилась. Группы мальчиков и девочек однородны по данному показателю. Различия по длине тела между конечными и исходными данными, а также между экспериментальной и контрольной группой были незначительны и недостоверны. Масса тела (29±2 кг у мальчиков и 23±2 кг у девочек) также находится в пределах возрастной нормы и за время проведения исследования практически не изменилась. Группы мальчиков и девочек однородны по данному показателю. Различия по длине тела между конечными и исходными данными, а также между экспериментальной и контрольной группой были незначительны и недостоверны. Окружность грудной клетки у испытуемых (63±2 см у мальчиков и 58±2 см у девочек) также находится в пределах возрастной и за время проведения исследования практически не изменилась. Группы мальчиков и девочек однородны по данному показателю. Различия по окружности грудной клетки между конечными и исходными данными, а также между экспериментальной и контрольной группой незначительны и недостоверны. Частота сердечных сокращений в покое у испытуемых (88±8 уд/ мин) находится в пределах возрастной нормы. Группы мальчиков и девочек однородны по данному показателю, хотя величина коэффициента вариации близка к 10% или незначительно больше. В контрольной группе за время проведения исследования средняя величина ЧСС практически не изменилась. В экспериментальной группе отмечено небольшое (приблизительно на 3 уд/ мин), но достоверное уменьшение показателя. Различия по ЧСС в покое между экспериментальной и контрольной группой незначительны и недостоверны.

Влияние развития выносливости на физическую подготовленность учащихся 2 классов. Средняя величина наклона у испытуемых (6±6 см у мальчиков и 8±5 см у девочек) находится на среднем уровне по шкале оценки уровня двигательных способностей учащихся 2 класса [4]. Группы мальчиков и девочек неоднородны по данному показателю, величина коэффициента вариации находится в пределах 55–90%. В обеих группах за время проведения исследования средняя величина наклона практически не изменилась. Различия по данному показателю между экспериментальной и контрольной группой у девочек незначительны и недостоверны. У мальчиков различия по величине наклона не изменились (около 3 см), но по окончании педагогического эксперимента стали достоверными. По-видимому, это связано с уменьшением вариативности показателя в обеих группах.

Средняя величина результата в челночном беге 4х9 м у испытуемых (11,7±0,5 с у мальчиков и 12±06 с у девочек) находится на уровне выше среднего. Группы мальчиков и девочек однородны по данному показателю. За время проведения исследования

средний результат во всех группах достоверно улучшился на 0,1с за исключением девочек контрольной группы. Различия по данному показателю между экспериментальной и контрольной группой в течение всего исследования были незначительны и недостоверны. Такой характер динамики результата в челночном беге, по-видимому, определяется тем, что в 3 четверти основным учебным материалом были упражнения, развивающие координацию движений.

Средняя величина результата в отжиманиях в упоре на скамейке у мальчиков (7±5 раз) и в поднимании туловища за 30 с у девочек (22±3 раза) находится на высоком уровне. Группы мальчиков и девочек неоднородны по данным показателям. В экспериментальной группе прирост результатов был б*о*льшим, чем в контрольной группе и статистически значимым. У мальчиков различия по данному показателю между экспериментальной и контрольной группой в течение всего исследования были незначительными и недостоверными. Девочки экспериментальной группы в течение всего исследования уступали девочкам контрольной группы. Но если вначале различия были равны 6 подниманиям и были достоверными, то по окончании исследования различия уменьшились до 3 и стали несущественным. Мы объясняем это выполнением в экспериментальной группе сходных упражнений с установкой на возможно большее количество повторений за 10–15–20–30 секунд.

У испытуемых экспериментальной группы средняя величина результата в прыжке в длину с места (1,28±0,24 м у мальчиков и 1,26±0,14 м у девочек) находилась на высоком уровне, а у испытуемых контрольной группы (1,15±0,12 м у мальчиков и 1,14±0,09 м у девочек) – на низком уровне. Исключая мальчиков экспериментальной группы, дети практически однородны по данному показателю. Во всех группах отмечен небольшой (до 0,01 м) и несущественный прирост результатов. У девочек экспериментальной группы средний результат в течение всего исследования был достоверно больше. То есть используемый подход никак не повлиял на динамику быстрой силы у детей.

У испытуемых обеих групп средняя величина результата в беге на 30 м (7±0,7 с у мальчиков и 7,3±1,2 с у девочек) находится на среднем и ниже среднего уровне. Исключая девочек экспериментальной группы, испытуемые практически однородны по данному показателю. Во всех группах отмечено небольшое (до 0,1 с) улучшение результатов – у девочек – достоверное. У испытуемых экспериментальной группы в течение всего исследования результаты были хуже. У девочек – значительно и достоверно. Здесь мы видим картину, аналогичную той, что была в прыжке в длину с места.

У испытуемых обеих групп средняя величина результатов в беге на выносливость (1000 м мальчики 368±63 с, 800 м девочки 359±40 с) находится на среднем и ниже среднего уровне по шкале оценки уровня двигательных способностей учащихся 2 класса [23]. Девочки экспериментальной группы и дети контрольной группы практически однородны по данному показателю. В экспериментальной группе отмечено небольшое (на 11 с), но значимое уменьшение времени преодоления дистанции. В контрольной группе динамика результатов была несущественной. Мальчики и девочки контрольной группы преодолевали дистанцию за меньшее время, чем дети экспериментальной группы. Однако различия средних были недостоверными и в ходе исследования уменьшились с 11-13 до 4-6 с. Таким образом, проводившаяся работа положительно и определенно повысила уровень общей выносливости у испытуемых.

Заключение. Использование во 2 классе, в 3 четверти на уроках «Физической культуры и здоровья» в основной части урока подвижных игра с непрерывным передвижением в течение 5-7 минут, а в конце основной части равномерного бег с интенсивностью 50–60% от максимума в течение 8-10 минут; а также выполнение других упражнений с установкой на возможно большее количество повторений сначала

за 10, затем за 15–20–30 секунд, положительно влияет на функциональное состояние и физическую подготовленность учащихся. Мы выявили, что после проведения 20 уроков у мальчиков и девочек частота сердечных сокращений в покое уменьшилась в среднем на 3 уд/ мин ($p<0,02$); результаты в упражнениях на силовую выносливость – отжимании в упоре лежа и сгибании туловища – увеличились в среднем на 2 и 4 повторения ($p<0,02$); результаты в беге на 1000/ 800 м улучшились в среднем на 11/ 2,5 с ($p<0,02$). Мы не смогли с полной определенностью оценить влияние предлагаемого подхода к проведению уроков на развитие координации движений и быстроты (по результатам в челночном беге и беге на 30 м). Выполняемая работа не повлияла на показатели гибкости и быстрой силы (по результатам наклона сидя и прыжка в длину с места).

Использованная литература

1. Методика физического воспитания школьников / под ред. Г.Б. Мейксона, Л.Е. Любомирского. – М.: Просвещение, 1989. – 143 с.

2. Овчаров, В.С. Примерное поурочное календарно тематическое планирование содержания уроков физической культуры и здоровья в I–IV классах. – Минск, 2009. – 70 с.

3. Рахимов, М.И. Показатели физического развития детей и подростков 5-16 лет / М.И. Рахимов // Вестник ТГГПУ. – 2011. – № 2(24). – С. 63–69.

4. Учебные программы для учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения и воспитания. Физическая культура и здоровье. I-III классы. – Минск: Нац. ин-т образования, 2017.

5. Шпак, В.Г., Шацкий Г.Б. Повышение уровня физического состояния детей 6-7 лет на основе преимущественного развития выносливости / В.Г. Шпак, Г.Б. Шацкий // Весн. Віцеб. дзярж. ун-та. – 2011. – № 4(64). – С. 115–124.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СВОБОДНОМ ВРЕМЕНИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

В.Г. Шпак, Г.Б. Шацкий
Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь
e-mail: garrievi4@tut.by

Актуальность. Очень важным является уровень двигательной активности. Необходимо чтобы он был оптимальным, ведь недостаток или избыток может привести к негативным последствиям. Физические нагрузки оказывают большое влияние на развитие и рост детей. Недостаток двигательной деятельности у ребенка может привести к патологическим изменениям в организме. Установлено, что у 70 % школьников старшего возраста возникает дефицит двигательной активности. Уроки физической культуры в школе компенсируют лишь малую часть двигательной нормы [1].

В этих условиях, наиболее объективным показателем развития физической культуры является время, затрачиваемое на занятия физическими упражнениями, и для старшеклассников оптимальные временные режимы в недельном объеме колеблются от 6 до 10 часов [18].

Увеличение свободного времени и расширение досуга у старшеклассников может сопровождаться растущим распространением пассивных форм деятельности, потреблением материальных благ и информации и сокращением активной деятельности, в том числе занятий физической культурой и спортом при условии, если регуляция досуга, свободного времени будет осуществляться стихийно, самотеком.

В этой связи, важную социально-педагогическую роль играет организующая и регламентирующая деятельность взрослых, в частности необходимая стандартизация уклада быта современных подростков, которая в той или иной степени имела место во все времена.

Прогрессивная стандартизация бытового уклада означает выбор и активное потребление полезных и ценных для развития и совершенствования молодого человека благ и оптимальную структуру затрат добровольно расходуемого времени. Она отвергает бесполезные, бесцельные и вредные для гармоничного развития молодого человека виды досуга, наполняя его полезным и приятным содержанием в соответствующих гуманистическому назначению этой деятельности привлекательных формах.

Цель исследования. Определить роль и место физической культуры и спорта в структуре свободного времени учащихся старших классов.

Материал и методы. Объектом исследования являлась физическая культура учащиеся старших классов.

Исследование проводилось на базе Государственного учреждения образования «Средняя школа № 6 г. Витебска», а также гимназии №8 г. Витебска.

Опрос проводился с учениками 10–11. Всего в исследовании участвовало 100 старшеклассников. Исследование осуществлялось с 01.04.2019 по 26.04.2019.На первом этапе исследования был проведен анализ литературных источников и разработан методический инструментарий исследования. На втором этапе был проведен анкетный опрос с целью определения роли и места физической культуры и спорта в структуре свободного времени учащихся старших классов.

На заключительном этапе исследования был проведен анализ результатов исследования по оценке роли и места физической культуры и спорта в бюджете свободного времени старшеклассников, а также влияния активной физической деятельности на процесс их успеваемости.

Физическая культура в школьном возрасте выступает как средство социального становления, активного совершенствования индивидуальных и личностных качеств современных школьников, как средство достижения ими физического совершенства. Именно физической культуре принадлежит роль ключевого звена всей системы развития современного подрастающего поколения, как важнейшего потенциала современного общества.

Результаты и их обсуждение. По данным анкетирования, установлено, что свободного времени учащиеся 10 классов имеют в среднем 3,5 часа в сутки, учащиеся 11 классов – 3,2 часа в сутки. Это дает соответственно 24,5 часа и 22,4 часа в неделю.

Как можно судить из приведенных данных (таб. 1) более половины (52 %) опрошенных учащихся старших классов в режиме своего свободного времени никогда не занимаются физической культурой и спортом, а более 57 % старшеклассников никогда не делают утреннюю гимнастику. Из более активных форм своего времяпровождения опрошенные выделяют прогулки с целью отдыха (93 %). По результатам проведенного исследования было выявлено, что старшеклассники отдают предпочтение пассивному отдыху (29 %) и просмотру спортивных телепередач (30 %).

Таблица 1 – Распределения свободного времени учащихся старших классов в %

Вид занятий	Сколько раз занимаются определенным видом				
	каждый день	2–3 раза в неделю	2–3 раза в месяц	реже чем раз в месяц	никогда
Занятия физической культурой и спортом	2	3	8	35	52
Утренняя гимнастика	2	28	8	3	57

Туризм, загородные прогулки	-	6	15	28	51
Прогулки с целью отдыха	93	2	2	1	2
Пассивный отдых	29	13	8	28	32
Любимые занятия	8	11	19	27	45
Досуг с компьютером	16	10	12	42	20
Посещение спортивных мероприятий	2	5	19	8	66
Чтение спортивных газет и журналов	20	31	12	9	38
Прослушивание спортивных радиопередач	7	11	27	30	25
Просматривание спортивных телепередач	30	33	25	10	3

Заключение. Таким образом, проведенное исследование подтверждает предположение о том, что физическая культура занимает незначительное место в структуре свободного времени учащихся старших классов, что требует необходимых педагогических мер по оптимизации физической подготовленности.

Данный вывод вызывает необходимость разработки мер, направленных на оптимизацию и увеличение времени отводимым на активные занятия физической культурой и спортом. Основным педагогическим средством в этом направлении должна стать повсеместная пропаганда физической культуры, как определяющего средства формирования здорового подрастающего поколения.

Использованная литература

1. Варламов, Д.Б. Значение физической культуры для детей школьного возраста / Д.Б. Варламов, Е.В. Егорычева, И.В. Чернышева // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XIX междунар. студ. науч.-практ. конф. № 4 (19). [Электронный ресурс] – Режим доступа: http:// sibac.info/archive/guman/4(19).pdf – Дата доступа: 20.04.2019.

2. Тошина, Н.С. Физическая культура: курс лекций / Н.С. Тошина. – Брест: Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, 2014. – 218 с.

ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ОТНОСЯЩИХСЯ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Д.Ю. Шестун, Л.В. Пальвинская
Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: dima.shestun@mail.ru

Актуальность. Выносливость является важнейшим физическим качеством, отражающим общий уровень работоспособности человека, проявляется в профессиональной и спортивной деятельности, в повседневной жизни людей. Необходима выносливость при выполнении любого вида физической деятельности. У детей среднего школьного возраста, относящихся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, снижен уровень развития выносливости, именно поэтому развитие данного физического качества для них так существенно. Выносливость является базой для развития всех двигательных способностей. Развивая выносливость, можно способствовать разностороннему и гармоничному развитию двигательных способностей.

Цель исследования – оценить эффективность разработанной программы развития выносливости у детей среднего школьного возраста, относящихся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Материалы и методы. Для достижения цели использовались следующие методы:

– изучение функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС) при помощи пробы Мартине-Кушелевского.

– контрольно-педагогическое тестирование: удержание равновесия из положения правой стопы перед левой, руки в стороны и метание мяча в круг 1×1 м с расстояния 5 м (координационные способности); бросок баскетбольного мяча одной рукой (силовые способности); подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, приседания (силовая выносливость); прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности); бег 30 м и отведение рук за 10 с (скоростные способности); наклон вперед из положения сидя (гибкость); 6-минутная ходьба (общая выносливость).

Педагогический эксперимент был проведен в условиях государственного учреждения образования «Гимназия № 32 г. Минска» с 08.11.18 по 22.12.18. В ходе эксперимента дети среднего школьного возраста, относящиеся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, идентичные по уровню физической подготовленности, были разделены на 2 группы: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) по 10 человек в каждой.

Дети контрольной группы занимались по программе учебного учреждения:

1. Урок физической культуры: 2 раза в неделю. Подготовительная часть урока (10 мин) состояла из упражнений в ходьбе и медленном беге, общеразвивающих упражнений. Основная часть (30 мин) включала в себя упражнения для обучения двигательным умениям и навыкам из раздела гимнастики, упражнения на развитие координационных и силовых способностей, подвижные игры. Заключительная часть (5 мин) состояла из упражнений на внимание и восстановление дыхания.

2. Час здоровья, 1 раз в неделю по 45 мин. Состоял из подготовительной, основной и заключительной частей. Подготовительная и заключительная части были как на уроке физической культуры. В основную часть включались элементы спортивных игр: баскетбола (стойка игрока; передвижения, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведение мяча; бросок мяча одной рукой с места), футбола (передвижения приставным шагом; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы), волейбола (стойка игрока; передвижения, прием и передача мяча снизу двумя руками; нижняя прямая подача).

Лица экспериментальной группы занимались по разработанной программе восстановления, направленной на развитие выносливости, которая включала:

1. Утреннюю гимнастику (УГ) – ежедневно по 10 мин. Цель: повышение общего жизненного тонуса и обеспечение включения в повседневную деятельность. Выполнялся комплекс УГ, состоящий из 10 общеразвивающих упражнений.

2. Урок физической культуры – 2 раза в неделю по 45 мин. Подготовительная часть урока (8 мин), включала: ходьбу и бег в медленном темпе, перестроение в колонны по два, ходьбу с остановкой по сигналу, с изменением направления движения, с различным положением рук, общеразвивающие упражнения. Основная часть (32 мин), включала 4–6 упражнений для обучения двигательным умениям и навыкам из раздела гимнастики, которые повторялись 2–3 раза. За время проведения эксперимента учащиеся осваивали: напрыгивания (на гимнастическую скамейку толчком двух ног с места, в упор на коленях на гимнастического козла), упражнения в равновесии (ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке, повороты на носках, приседание на двух ногах, комбинация из разученных упражнений), висы (вис на согнутых руках, подтягивание согнутых в коленях ног к груди в висе на гимнастической стенке или перекладине), упоры (сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке),

акробатические упражнения (группировка из положения лежа на спине, перекат вперед в группировке, кувырок вперед, полушпагат с опорой на руки). Упражнения для развития координации выполнялись в среднем темпе (количество упражнений на уроке – 2–3, по 2 серии, отдых между сериями составлял 30 с), упражнения для развития силовых способностей (выполнялись в среднем темпе, количество упражнений в комплексе – 2–4, по 2 серии, отдых между сериями составлял 30 с). В конце основной части включались 1–2 подвижные игры. Подвижные игры соответствовали возрасту детей и были направлены на развитие выносливости: «Кто точнее?», «Кто меньше?», «Смена лидеров», «Круговорот». Заключительная часть продолжалась 5 мин, выполнялась медленная ходьба, упражнения на расслабление, внимание и восстановление дыхания.

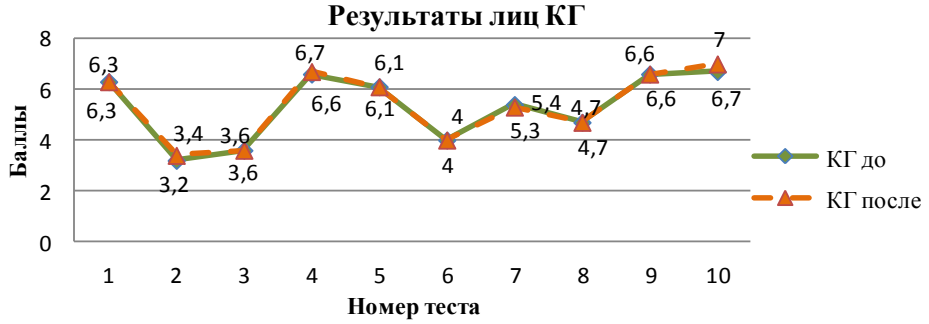
3. Дополнительные занятия – 2 раза в неделю по 40 мин. Подготовительная и заключительная части были такие как на уроке физической культуры, а основная часть состояла из подвижных игр и эстафет, направленных на развитие выносливости: «Не давай мяч водящему», «Салки», «Смена мест», «Линейная эстафета с бегом».

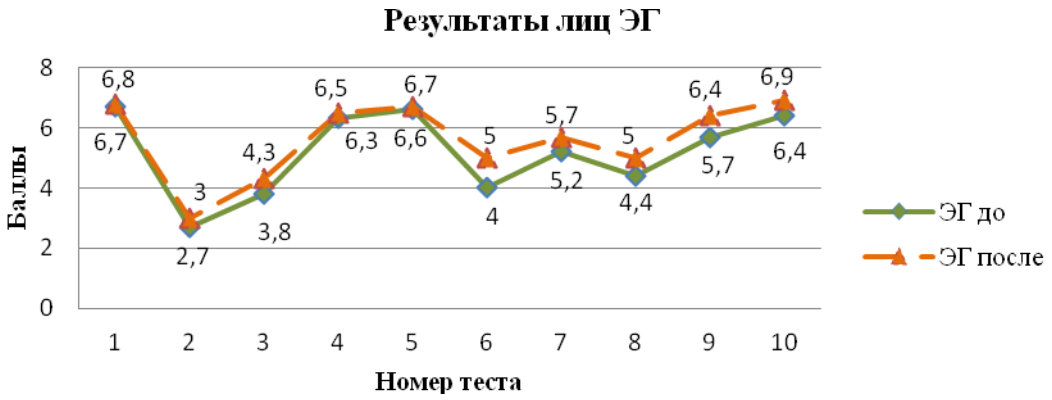
4. Час здоровья, 1 раз в неделю по 45 мин, по содержанию соответствовал часу здоровья, проводимому у лиц КГ.

При применении программы развития выносливости дозирование нагрузки осуществлялось на основе измерения пульса. При пульсе в начале занятия от 72 до 78 уд/мин учащимся давалась запланированная нагрузка, при пульсе 80 уд/мин и более занимающиеся при построении становились в конце шеренги, они выполняли нагрузку более низкой интенсивности. Затем пульс измерялся в конце подготовительной части, в основной части: после выполнения каждого из упражнений для обучения двигательным умениям и навыкам из раздела гимнастики, упражнений для развития координационных и силовых способностей, во время и после подвижных игр. Если у учащихся пульс после выполнения заданий был менее 120 уд/мин, то интенсивность и объем нагрузки повышались, более 160 уд/мин – снижались, пульс 120–160 уд/мин свидетельствовал об эффективной работе. При повышенном пульсе снижение нагрузки осуществлялось за счет активного отдыха, состоящего из упражнений на расслабление и восстановление дыхания. В конце заключительной части занятия значение пульса от 80 до 96 уд/мин свидетельствовало о хорошем восстановлении, свыше 96 уд/мин – об избыточной нагрузке и плохом восстановлении.

Результаты и их обсуждение. При индивидуальном анализе результатов пробы Мартине-Кушелевского в начале исследования у 70% лиц КГ и 80% обследуемых ЭГ выявлены неудовлетворительные реакции ССС на нагрузку, что указывало на снижение функционального состояния ССС. После применения разработанной программы у лиц КГ и ЭГ уменьшилось число неудовлетворительных реакций до 60% и 50% соответственно.

На рисунке предоставлена динамика результатов тестирования физической подготовленности лиц КГ и ЭГ до и после применения разработанной программы.





Наименования номеров тестов:

1 – Бросок баскетбольного мяча одной рукой

2 – Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа

3 – Приседания

4 – Прыжок в длину с места

5 – Бег 30 м

6 – Наклон вперед из положения сидя

7 – 6-минутная ходьба

8 – Удержание равновесия из положения правой стопы перед левой

9 – Метание мяча в круг 1*1 м с расстояния 5 м

10 – Отведение рук в стороны за 10 с

Рисунок 1 – Результаты тестирования физической подготовленности лиц КГ и ЭГ до и после применения разработанной программы (в баллах)

Заключение. Об эффективности разработанной программы развития выносливости свидетельствует увеличение у детей ЭГ ее уровня по сравнению с исходным на 9% ($P<0,05$), в то время как у детей КГ изменений практически не произошло. А также более значительнее улучшение функционального состояния ССС и уровня развития двигательных способностей в целом у лиц ЭГ, по сравнению с детьми КГ. Разработанная нами программа может быть рекомендована для применения у детейсреднего школьного возраста, относящихся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе на занятиях в учреждениях общего среднего образования.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИФИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

В.В. Шутов, В.Г. Иванов
Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова», г. Могилев, Республика Беларусь
e-mail: dekanffv@tut.bye- mail: ivanov.mpsd@mail.ru

Известно, что вопросы физического воспитания детей тесно связаны с проблемой их здоровья. Однако усложнение учебных школьных программ автоматически сократило двигательную активность и увеличило тем самым дефицит мышечной деятельности школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье и физическом развитии.

Одной из важнейших задач физической культуры является систематический контроль функционального состояния школьников как минимум три раза в год (осенью, зимой и весной) и на этой основе корректировать предложенные учителем

физической культуры средства физических упражнений для всестороннего развития организма школьников.

Ограничение двигательной активности приводит не только к ухудшению двигательных качеств, но и к общему замедлению развития, включая и эмоциональную, и интеллектуальную сферы. Увеличение физической нагрузки сверх определенного для индивидуума предела неизбежно приводит к переутомлению, невротизации, способствует развитию функциональных нарушений, а затем и органических заболеваний.

Под физическим здоровьем человека следует понимать не только отсутствие болезней и повреждений, но и наличие физического развития, высокую физическую работоспособность и выраженные резервы адаптации.

Установлено, что косвенные показатели работоспособности школьников в процессе физических упражнений (физиологические, биохимические и т.д.) ухудшаются значительно раньше, чем ее прямые критерии. Это дает основание использовать различные физиологические методики для прогнозирования работоспособности школьников, а также для выяснения механизмов адаптации к физическим упражнениям.

Вместе с тем оценка реакции организма на средства физической культуры в настоящее время в школе не проводятся. Выполнение тестовых заданий физических качеств как метод контроля не может в полной мере быть критерием оценки реакции организма на физические упражнения, которые выполняет школьник в течение года на уроках физической культуры.

В связи с этим возникает вопрос о разработке методов контроля, которые отвечали бы требованиям растущего организма и, в то же время, не нарушали бы их естественных движений, а также были просты и доступны в педагогическом функциональном контроле, которые были бы необходимы как родителям, так и учителям и отвечали требованиям оздоровительных программ школьников. (С.П. Майфат, 2002).

В физиологии труда и спорта разработан ряд тестовых процедур, позволяющих оценить функциональные возможности различных источников энергии, работу сердечно-сосудистой системы, дыхания, гормональных механизмов. Обычно они требуют сложного специального оборудования, опытных и квалифицированных работников, осуществляющих эти исследования. Но в физическом воспитании детей и подростков, как и при самостоятельных занятиях взрослых, таких возможностей, как правило, нет. Однако всегда есть возможность оценивать реакцию организма на нагрузку по динамике частоты пульса.

Научные подходы к использованию частоты пульса для количественной оценки работоспособности были сформулированы в работах шведских исследователей Съестранда и Валунда. Изучая условия труда шахтеров, они обнаружили линейную зависимость частоты пульса от мощности (интенсивности) работы, при этом, чем тренированнее, работоспособнее человек, тем при большей мощности у него регистрировалась одна и та же величина частоты пульса. За такую стандартную величину было предложено принять 170 ударов в минуту, потому что при большей частоте пульса линейная зависимость нарушалась. По своей сути методика определения физической работоспособности (тест PWC 170) относится к нагрузочным тестам на сердечно-сосудистую систему.

Профессором В. Л. Карпманом и его учениками было показано, что у молодого человека при пульсе 170 ударов сердце работает с наибольшей отдачей, а при дальнейшем увеличении мощности падает. Поэтому целесообразно измерять физическую работоспособность при пульсе 170 ударов в минуту. Для этого нужно определить мощность работы (скорость бега), при которой пульс достигает этой цифры у данного человека.

При использовании общепринятой методики проведения теста (В.Л. Карпман и соавт., 1974), предполагается получение пульсовой разницы между двумя нагрузками порядка 40 уд/мин при уровнях ЧСС 100–120 уд/мин после первой и 140–160 уд/мин, после второй нагрузки.

Оказалось, что при попытке применить к беговой пробе у детей и подростков принципы традиционного теста, отработанные на велоэргометре и при беговой пробе у взрослых, возникают определенные трудности. При самом медленном беге 6 км/час, т. е. при прохождении 100 м. за 55-65 сек. ЧСС в среднем превышает 120 уд/мин, в связи с чем, интервал 40 уд/мин. между нагрузками обеспечить не удается, ибо при среднем уровне ЧСС для второй нагрузки, превышающем 160 уд/мин, значительная доля индивидуальных показателей существенно выходит за пределы 170 уд/мин.

Предлагавшаяся рядом авторов для детей и подростков проба PWC_{150} явно неосуществима при беговых нагрузках, в отличие от традиционного выполнения пробы на велоэргометре, где имеет место силовая работа нижних конечностей и статический компонент положения тела и где пульсовые реакции являются менее выраженными, чем при динамических беговых нагрузках.

Нами при проведении исследование уровня физической работоспособности у учащихся 7-10 классов СШ 18. 24, 32, 34, 37 г. Могилева и школьников лицея Белорусско–Российского университета было обнаружено, что при определении физической работоспособности с использованием беговой пробы PWC 170, возникают трудности при ее проведении связанные с разным исходным уровнем функционального состояния учащихся обучающихся в одном классе.

При выполнении дозированной ходьбы в группе на скорости не превышающей 1,66 м/сек (6 км/час) показатели ЧСС составляли от 98 до 148 уд/мин.

Такой уровень физического состояния (УФС), оцениваемым как средний, ниже среднего, низкий, выше среднего и высокий в одном классе практически не позволяет провести две беговые нагрузки на одинаковой скорости для всех с получением второй более интенсивной беговой нагрузки с интервалом превышающим вторую нагрузку на 40 уд/мин. больше первой беговой нагрузки.

При массовом тестировании учащихся одной половозрастной группы определить физическую работоспособность не представляется возможным из-за различного исходного уровня школьников одного класса.

Для решения возникшей проблемы мы применили предварительное тестирование физической работоспособности в виде укороченной трехминутной пробы выполняемой в виде быстрой ходьбы для всего класса, что не позволяет получить высокие пульсовые характеристики для учащихся имеющих уровни подготовленности ниже среднего и низкий с последующим отправлением их с учетом полученного ими ЧСС на оптимальную для них скорость первой беговой нагрузки. Что позволяет рассчитать и вторую тестирующую беговую пробу с увеличением ЧСС на 30–40 уд/мин., с соблюдением мер безопасности при проведении тестирования физической работоспособности.

В систему мониторинга физической подготовленности детей, подростков и молодежи должны быть включены тесты, реально применимые в любом образовательном учреждении. Необходимы простые, доступные, информативные показатели, характеризующие не только уровень физической подготовленности, но и исходный уровень функционального состояния с использованием субмаксимальных тестирующих нагрузок с контролем их величины по частоте сердечных сокращений.

Использованная литература

1. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. / И.В. Аулик. – М.: Медицина, 1990. – 192 с.

2. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М.: Физическая культура и спорт, 1988. – 234 с.

УСЛОВИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ

К.В. Юровских
ФГБОУ ВО «Уральский государственный
педагогический университет»,
г. Екатеринбург, Российская Федерация
e-mail: biolog_uspu@mail.ru

Актуальность. Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) играют большую роль в организации современного образовательного процесса. Технологии дистанционного образования позволяют обучающимся осваивать материал учебного плана не зависимо от их местоположения. Это играет важную роль в случаях, когда школьники не могут присутствовать на занятиях по каким-либо уважительным причинам. Мобильные технологии позволяют сделать образовательный процесс более интерактивным и удобным, что оказывает большое влияние на наглядность и понимание материала. Облачные же технологии являются одним из главных сервисов для совместной работы обучающихся и преподавателей.

Использование данных технологий эффективно влияет на тренерско-педагогический процесс и, несмотря на то, что большинство педагогов проявляет всё больший интерес к использованию информационных технологий в учебно-тренировочном процессе, их внедрение является проблематичным.

Цель исследования – теоретически обосновать условия успешного применения современных информационно-коммуникационных технологий в процессе физического воспитания обучающихся.

Материалы и методы. В данном исследование выдвинута гипотеза, что использование информационных технологий в процессе физического воспитания обучающихся станет на много эффективнее, если будут соблюдаться определённые педагогические условия. К ним относятся:

реализация индивидуализации и дифференциации обучения в физическом воспитании, применяя новейшие информационные технологии;

наличие разработанного и апробированного компьютерного ПО (программного обеспечения) в области преподавания дисциплины «Физическая культура», но при этом следует учитывать материально-техническое обеспечение спортивных залов;

подготовленного преподавательского состава, которому предстоит применение ИКТ в своей преподавательской деятельности;

возможность осуществлять мониторинг за изменениями уровня физической подготовки, обучающегося на базе условий применения информационных технологий.

При выполнении данных условий, информационные технологии смогут в больше степени интегрироваться в процесс физического воспитания.

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования позволили выделить три группы условий для применения ИКТ в процессе физического воспитания обучающихся:

1. Организационно-педагогическая группа условий основывается на готовности преподавателей к применению ИКТ, наличии соответствующей материально-технической базы, тренажёров, программных и аппаратных средств, последовательном и систематическом применение программно-прикладного обеспечения в процессе физического воспитания.

2. Психолого-педагогическая группа условий включает в себя мотивацию обучающихся к занятиям по физической культуре, активизацию познавательной деятельности и внедрение дифференцированного подхода в обучении физкультурной деятельности с помощью средств современных ИКТ.

3. Социально-педагогическая группа условий основывается на обязательном соблюдении преподавателем профессионально-педагогической этики при анализе и обработки эмпирического материала, заинтересованности педагогом в объективной информации по состоянию физического воспитания личности обучающегося, а также на социально-педагогическом просвещении в области применения ИКТ в обучении.

Заключение. Результаты педагогического исследования подтвердили гипотезу и выявили эффективность применения современных средств информационно-коммуникационных технологий в процессе физического воспитания обучающихся. Использование компьютерных программ повышает уровень сформированности физической культуры личности обучающихся, увеличение качества двигательных показателей, возрастает познавательная активность в физкультурной деятельности и мотивации к занятиям. Так же происходить оптимизация временных затрат педагогом на обработку результатов.

Использованная литература

1. Васильев, Д.А. Педагогические условия применения современных информационных технологий в физическом воспитании студентов в процессе их профессиональной подготовки в ВУЗе : автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.08 / Д.А. Васильев; Кур. гос. ун-т. – Курск, 2006. – 23 с.

2. Бадарч Д. Информационные и коммуникационные технологии в образовании / Д. Бодарч. – М., ИИТО ЮНЕСКО, 2013. – 320 с.

3. Виленская, Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: учеб. пособие / Т.Е. Виленская. – Ростов н/Д: Феникс., 2006 – 256 с.

ИЗУЧЕНИЕ ОБЩЕЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

А.В. Яковлев, М.В. Жуков
Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Ульяновский физкультурно-спортивный техникум Олимпийского резерва»
e-mail: jadore2000@yandex.ru

Актуальность. Состояние здоровья детей и подростков в настоящее время становится все более значимой темой. В соответствии с этими показателями ухудшение здоровья школьников происходит как от года к году, так и от класса к классу. Одним из показателей физического здоровья учащихся является физическая подготовленность, а именно комплексное развитие необходимых двигательных качеств. Важное значение для организма учащихся имеет общая выносливость, именно ее необходимый уровень обеспечивает общую работоспособность и долговременную адаптацию организма к предлагаемым нагрузкам. Выносливость выражается через совокупность физических способностей. Обеспечивающих поддержание длительности работы в различных зонах мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной нагрузок.

Исследователями установлено, что развитие выносливости к нагрузкам разной мощности с возрастом происходит неравномерно. Наибольшее нарастание выносливости к нагрузкам субмаксимальной мощности отмечается в период от 12–14 лет, к нагрузкам большой мощности в период от 6 до 11–12 лет с дальнейшей стабилизацией к 16–17 годам. Выносливость к нагрузкам максимальной и субмаксимальной мощности с возрастом у мальчиков изменяется незначительно в пределах 27–40%. В тоже время за школьный период жизни выносливость к нагрузкам большой мощности у мальчиков возрастает втрое, а к нагрузкам умеренной мощности увеличивается более чем в 5 раз.

Общая выносливость, определяемая по длительности бега со скоростью 70% от максимальной, у мальчиков среднего школьного возраста претерпевает интенсивное развитие. В среднем возрасте отмечается ее замедление, а в старшем – новое возрастание. У девочек с 8 до 13–14 лет этот показатель неуклонно увеличивается, а после 14 лет резко снижается.

Исследователями установлено, что двигательное качество выносливость основано на функции аэробной системы, включающей в свою очередь сердечно-сосудистую, лёгочную системы. Таким образом, должный уровень выносливости свидетельствует об устойчивости иммунозащитной системы организма, а также об адаптационном потенциале системы кровообращения и уровне общей и физической работоспособности.

Цель работы: изучение общей работоспособности на уроках физической культуры у учащихся средней школы.

Материалы и методы. Для определения реакции сердечно сосудистой системы на физическую нагрузку используется Гарвардский степ-тест. Эта функциональная проба распространена в США и в последние годы нашла широкое применение в спортивной практике. Гарвардский степ-тест позволяет охарактеризовать способность к работе на выносливость. Этот тест является информативным показателем для оценки степени тренированности исследуемых и влияния на них тренировки. Определение уровня физической работоспособности у человека осуществляется путем применения тестов с максимальными и субмаксимальными мощностями физических нагрузок. В данной работе, в исследовании, используется тест с субмаксимальной мощностью нагрузки Гарвардский степ-тест, адаптированный для детей младшего школьного возраста. Регистрация физических показателей осуществлялась после окончания работы, Гарвардский степ-тест отражает общую физическую подготовленность спортсмена, позволяет в известной степени судить и о его специальной тренированности на момент обследования.

Результаты и их обсуждение. Показатель ИГСТ у девочек контрольной группы составил 67,2±3,6 баллов, экспериментальной – 68,29±4,5 баллов, P>0,05. У мальчиков – 73,3±2,68 баллов и 72,29±3,12 баллов, соответственно, P>0,05, различия не достоверны.

Также нами не выявлены достоверные различия в результатах бега на 1000 метров и в показателях индекса скорости и запаса выносливости между контрольной и экспериментальной группами мальчиков в начале эксперимента. В конце эксперимента показатель ИГСТ у девочек контрольной группы составил 73,9±2,25 баллов, в экспериментальной - 79,2±1,12 баллов, различия достоверны, P>0,05. У мальчиков контрольной группы показатель общей физической работоспособности составил 67,32±3,1 баллов, в экспериментальной - 75,2±3,15 баллов, различия достоверны, P>0,05.

Заключение. Одним из показателей физического здоровья учащихся является физическая подготовленность, а именно комплексное развитие необходимых двигательных качеств. Среди прочих физических способностей особое значение для организма учащихся имеет общая выносливость, т.к. достаточный ее уровень обеспечивает общую работоспособность и долговременную адаптацию организма к предлагаемым нагрузкам. Выносливость выражается через совокупность физических способностей. Обеспечивающих поддержание длительности работы в различных зонах мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной нагрузок.

Использованная литература

1. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. – М.: Медицина, 2009. – 216 с.

2. Ахмедов, К.Б. Методические указания по исследованию физической работоспособности человека / К.Б. Ахмедов, В.В. Трунин. – Алма-Ата, изд. КИФК, 2005. – 167 с.

3. Виру, А.А. Гормональные механизмы адаптации к тренировке / А.А. Виру. – Л.: Наука, 2011. – 155 с.

4. Куликов, А.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / А.М. Куликов. – М., 2005. – 260 с.

5. Курысь, В.Н. Основы силовой подготовки юношей / В.Н. Курысь. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с.: илл.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОК 1 КУРСА ГомГМУ

О.П. Азимок, Г.В. Новик, З.Г. Минковская
Учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет»,
г. Гомель, Республика Беларусь
e-mail: sport@gsmu.by

Актуальность. Проведена оценка уровня здоровья и функционального состояния с помощью теста Кверга у студенток Учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет» (ГомГМУ).

Сердечно-сосудистая система выполняет важную роль в работе организма человека. Благодаря ей клетки насыщаются кислородом и питательными веществами. Нарушения в работе сердечно-сосудистой системы могут привести к ухудшению состояния здоровья человека, возникновению разных заболеваний. На протяжении всей жизни человека органы сердечно-сосудистой системы подвергаются различным нагрузкам (стресс, неправильный образ жизни и т.д.), которые могут привести к ряду проблем. Лучшая профилактика сердечно-сосудистых заболеваний – поддержание нормального психоэмоционального состояния, здоровый образ жизни и физические упражнения.

Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы являются неотъемлемой частью комплексного врачебно-физкультурного обследования. Функциональные пробы с физической нагрузкой применяются с самыми разнообразными целями как в функциональной диагностике многих заболеваний, так и для оценки функциональных резервных возможностей организма. Показатели этих проб дополняют представление об общей физической подготовленности и степени тренированности организма.

Знания в области изучения функционального состояния организма при занятиях физкультурой и спортом имеют первостепенное значение для специалистов в данной области, так как позволяют решать вопросы профессиональной ориентации и отбора, планировать режим двигательной нагрузки, исходя из уровня физической подготовленности и состояния здоровья организма. Система кровообращения в значительной степени определяет адаптацию организма к физическим нагрузкам, поэтому контроль за ее функциональным состоянием очень важен в практике физического воспитания. С этой целью используются простые и сложные методы изучения [1].

Одним из методов оценки уровня здоровья, тренированности и функционального состояния сердечно-сосудистой системы является тест Кверга. Он удобен для массового исследования, не требует дополнительного оборудования и большого количества времени. Тестирование проводится в режиме самоконтроля, т.е. учитываются субъективные показания о самочувствии, а также объективные показатели частоты сердечных сокращений. Простейшим приёмом самоконтроля является оценка реакции пульса, которая в данном тестировании осуществляется после нагрузочных проб [2].

Цель исследования. Сравнить уровень здоровья и функционального состояния сердечно-сосудистой системы у студенток 1 курсов разных годов обучения основного отделения ГомГМУ.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, проведение расчета по тесту Кверга, метод математической обработки полученных результатов.

Одно за другим без перерыва:1. 30 приседаний за 30 с.2. Бег с максимальной скоростью на месте – 30 с.3. Трехминутный бег на месте с частотой 150 шагов в минуту.4. Прыжки через скакалку - 1 минута.

Результаты и их обсуждение. Тест Кверга состоит из четырех упражнений, следующих результатов:

Индекс Кверга (ИК) = 1500/(P1+P2+P3), где P1 – пульс за 30 секунд после выполнения комплекса отмеченных упражнений; P2 – пульс за 30 секунд через 2 минуты; P3 – пульс за 30 секунд через 4 минуты. Оценка результатов: ИК больше 105 – отличный показатель; ИК от 104 до 99 – хороший показатель; ИК от 98 до 93 – удовлетворительный показатель; ИК менее 92 – неудовлетворительный показатель.

Оценка функционального состояния студенток проводилась в апреле 2016 года и в мае 2019 года в ГомГМУ, на базе кафедры физического воспитания и спорта. В данном исследовании принимали участие 100 девушек 1 курса 2016–2017 и 1 курса 2018–2019 уч. годов обучения основного отделения ГомГМУ.

На основе полученных данных после проведения двух исследований по тесту Кверга были отмечены следующие показатели [3].

Так, «отличный» результат индекса Кверга составил 11 девушек на 1 курсе 2016–2017 уч. года и 38 студенток 1 курса 2018–2019 уч. года. Показатель «хороший» составил 7 и 8 девушек соответственно. «Удовлетворительный» результат соответствовал 9 и 16 студенткам на 1 курсах 2016–2017 и 2018–2019 уч. годов. Показатель «неудовлетворительный» значительно улучшился и составил 69 и 38 девушек соответственно (диаграмма 1).

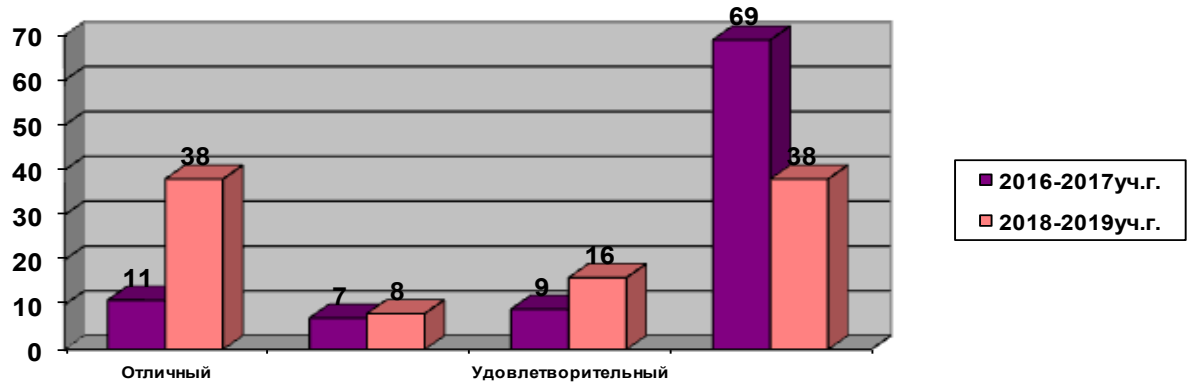


Диаграмма 1 – Показатели индекса Кверга у студенток 1 курсов 2016–2017 и 2018–2019 уч. годов ГомГМУ

Заключение. Таким образом, по результатам проведенного исследования можно сделать вывод, что показатели индекса Кверга значительно улучшились. «Отличный» показатель составил 11% на 1 курсе 2016–2017 уч. года и 38% студенток на 1 курсе 2018–2019 уч. года, 7% и 8% девушек соответственно имеют «хороший» показатель, 9% и 16% студенток соответственно имеют «удовлетворительный» показатель и «неудовлетворительный» показатель индекса Кверга составил 69% и 38% девушек на 1 курсах 2016–2017 и 2018–2019 уч. годов.

При построении учебных занятий по физической культуре необходимо учитывать полученные данные по тесту Кверга. Как видно по результатам, «неудовлетворительный» показатель значительно снизился, поэтому, для тренировки сердечно-сосудистой системы, в учебные занятия по физической культуре необходимо включать средства и методы, направленные на развитие общей и специальной выносливости, постепенно вводя скоростно-силовые и прыжковые упражнения с обязательным контролем ЧСС до и после выполнения физических нагрузок.

Использованная литература

1. Окороков, А.Н. Диагностика болезней внутренних органов: Диагностика болезней сердца и сосудов / А.Н. Окороков. − Мед. лит, 2002. – С. 20–25.

2. Новик, Г.В. Теоретические аспекты физической культуры в высшем учебном заведении: методические рекомендации по физическому воспитанию для студентов: в 4 ч. / Г.В. Новик, Н.В. Карташева, Т.Ф. Геркусова. – Гомель: УО ГомГМУ, 2007. – Ч. 2. – С. 14–18.

3. Минковская, З.Г. Использование теста Кверга для оценки здоровья, тренированности и функционального состояния сердечно-сосудистой системы / З.Г. Минковская, Г.В. Новик, О.П. Азимок // Актуальные проблемы медицины: сб. науч. ст. респ. науч.-практ. конф. и 26-я итоговая науч. сессия Гомельского гос. мед. ун-та, Гомель, 3–4 нояб. 2016 г.: в 4 т. – Гомель: ГомГМУ, 2016. – Т. 3. – С. 522–524.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ «ГСГУ» К УСПЕШНОЙ СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА «ГТО»

А.А. Аникин, Т.С. Аникина
ГОУ ВО МО «Государственный
социально-гуманитарный университет»,
Российская Федерация
e-mail: a4826@yandex.ru

Актуальность. В настоящее время в нашей стране все также остро стоит вопрос негативных изменений экологической обстановки, социальных проблем, экономической нестабильности. В связи с этим, прослеживается динамика увеличения поступления в высшие учебные заведения подростков с ослабленным здоровьем, где при высоком и длительном психоэмоциональном напряжении происходит их адаптация к новым условиям обучения. Это относит нынешних студентов к группе повышенного риска.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО) [1, 2].

Несомненно, физическое развитие в студенческие годы является важной частью развития личности. Именно в этом периоде завершается физическое созревание организма, происходит пик развития физиологических потенциалов.

В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, они в большей мере коммуникабельны, меньше боятся критики, у них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, они успешно взаимодействуют в работе, требующей

постоянства, напряжения. Все это подчеркивает положительное воздействие систематических занятий физической культурой на развитие личности студента.

Хотя степень активности студентов на занятии физической культуры определяется, прежде всего, социальными факторами, однако нельзя забывать и о роли биологического фактора - потребности человека в двигательной активности, которая у разных людей выражена в различной степени. Поэтому можно создать у занимающихся одинаковую силу социального мотива и получить все же разную активность у разных учащихся. Эти различия и будут определяться разной выраженностью потребности в двигательной активности [3, 4].

Цель исследования – определение физической готовности студентов первого курса к сдаче норм ВФСК «ГТО».

Задачи исследования:

1. оценить уровень физической подготовленности студентов первого курса «ГСГУ», используя нормативный комплекс «ГТО»;

2. выявить наиболее сложные для первокурсников виды испытаний и определить перспективы развития их физических кондиций по результатам нормативного комплекса «ГТО».

Материалы и методы.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;

2. Тестирование;

3. Статистические методы исследования.

В ходе исследования нами был проведен анализ нормативов по следующим видам испытания:

– наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье у мужчин и женщин;

– прыжок в длину с места толчком двумя ногами у юношей и девушек;

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу у девушек;

– поднимание туловища из положения лежа на спине у девушек;

– подтягивание из виса на высокой перекладине у юношей.

В тестировании участвовало 69 студентов-первокурсников, из них – 54 девушки и 15 юношей.

Результаты и их обсуждение. В ходе нашего исследования было установлено, что среди юношей:

– в тесте на прыжок в длину на золотой значок выполнили 2 человека (13%), на серебряный 5 человек (34%), на бронзовый 2 (13%), без значка 6 человек (40%);

– в тесте на подтягивание на золотой значок выполнили 3 человека (20%), на серебряный 1 человек (7%), на бронзовый - 0, без значка 11 человек (73%);

– в тесте на наклон вперед на скамье на золотой значок выполнили 4 человека (27%), на серебряный 6 человек (40%), на бронзовый 0, без значка 5 человек (33%).

У девушек были установлены следующие результаты:

– в тесте на прыжок в длину на золотой значок выполнили 2 человека (4%), на серебряный 17 человек (32%), на бронзовый 11 (20%), без значка 24 человека (44%);

– в тесте на поднимание туловища на золотой значок выполнили 16 человек (29%), на серебряный 14 человек (26%), на бронзовый 8 (15%), без значка 16 человек (30%);

– в тесте на наклон вперед на скамье на золотой значок выполнили 14 человек (26%), на серебряный 19 человек (35%), на бронзовый 13 (24%), без значка 8 человек (15%);

– в тесте на сгибание и разгибание рук на золотой значок выполнили 20 человек (37%), на серебряный 2 человека (4%), на бронзовый 11 (20%), без значка 21 человек (39%).

Результаты проведенного тестирования физической подготовленности студентов-первокурсников «ГСГУ» свидетельствуют, что участвующие не смогли выполнить нормативов на значок ГТО в проведенных тестах у юношей – 49% и у девушек – 43%.

Установлено, что 3 юношей (20%) и 4 девушек (7%) не выполнили норматива ни по одному из испытаний, еще 3 юношей (20%) и 4 девушек (7%) смогли выполнить норматив на значок только в одном испытании. В двух и более испытаниях выполнили нормативы на значок 46 девушек (85%) и только 9 (60%) юношей.

Заключение. Мы считаем, что знание студентом своих отстающих физических качеств уже является для него хорошим подспорьем их совершенствования. Нами установлено, что наиболее сложными испытаниями оказались: подтягивание из виса на высокой перекладине и сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (у юношей и девушек соответственно), прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наиболее успешным испытанием оказалось: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Можно констатировать, что современные абитуриенты не обладают достаточными физическими кондициями, особенно силовыми качествами. Это может также быть косвенным признаком их ослабленного здоровья. На наш взгляд, необходимо уделять большее внимание пропаганде активного образа жизни, в том числе и путем внедрения комплекса «Готов к труду и обороне» во всех учебных учреждениях страны, а также на предприятиях и в организациях, стимулировать учащихся и работников различного рода поощрениями при успешной сдаче комплекса «ГТО».

Использованная литература

1. Аникин, А.А. Применение на занятиях по физической культуре средств и методов футбола с целью повышения готовности студентов к сдаче норм комплекса «ГТО» / А.А. Аникин, Т.С. Аникина // Современные здоровьесберегающие технологии. – Орехово-Зуево: ГГТУ, 2018. – № 4. – С. 16-23.

2. Нечаев А.В. Эффективность обучения студентов физической культуре в московском государственном областном социально-гуманитарном институте / А.В. Нечаев // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: Материалы I Международной научно-практической (очно-заочной) конференции. – Орехово-Зуево: МГОГИ, 2015. – С. 5.

3. Перова, Г.М. Формирование общей выносливости у студентов средствами спортивных игр / Г.М. Перова, И.А. Ковачева, А.В. Нечаев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 1. С. 16-17.

4. Серебряков, А.И. Физическая культура и спорт в жизнедеятельности студентов ВУЗа / А.И. Серебряков, В.Г. Шпак // Материалы Всероссийской научно-методической конференции, посвященной 90-летию введения физической культуры как обязательной дисциплины в высшем образовании «Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе». – М.: Изд. центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М.Губкина, 2019. – С. 130–133.

УРОВЕНЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК БГУФК и ПУАиК

Ю.А. Баранаев, С. Ли
Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: Baranaev@yahoo.com

Актуальность. Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Достоинства волейбола заключаются в сравнительной простоте оборудования, мест для игры, правил ее ведения, большой зрелищности. В волейбол могут играть все: дети и люди пожилого возраста, студенты и

рабочие, мужчины и женщины [1]. Волейбол введен в программу физического воспитания в школах, техникумах, высших учебных заведениях.

Важная роль отводиться специальной физической подготовке волейболистов. Данная подготовка способствует развитию специфических качеств спортсменов, которые по своему характеру нервно-мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий.

Исследованию сторон специальной физической подготовленности волейболистов посвящено достаточно много работ [2, 3 и др.]. Однако научные исследования в этой области были направлены, в основном, на изучение отдельных сторон подготовленности или двигательных способностей в разной мере влияющих на спортивные достижения в волейболе. Однако большинство выполненных исследований относятся к 70–80 годам прошлого столетия и проводились с привлечением контингента взрослых спортсменов высокой квалификации. К тому же большинство работ по оценке специальной физической подготовленности мужчин и женщин не отличаются по набору тестов.

В Российской Федерации для определения специальной физической подготовленности юных волейболистов рекомендуют использовать тесты, предложенные Ю. Д. Железняком [4].

В БГУФК (УО «Белорусский государственный университет физической культуры») заведующей кафедрой спортивных игр Л.И. Акулич были отобраны и апробированы контрольные упражнения для оценки специальной физической подготовленности волейболистов различных возрастов, пола и спортивной квалификации. В результате проведенной работы были предложены следующие тесты [5]:

1) челночный бег 18 м по отрезкам 6–3–3–6 м; 2) челночный бег 30 м по отрезкам 9–3–6–3–9 м; 3) прыжок вверх с места толчком двух ног (по В.М. Абалакову);4) бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы в положении сидя; 5) шестикратные скоростные падения-перевороты (девушки) и падения-перекаты (юноши); 6) бег 92 м «Елочка»; 7) многократные прыжки «до отказа» с доставанием двумя руками отметки на высоте более роста испытуемого на 80 см (девушки), на 100 см (юноши).

Актуальность данной темы обусловлена тем, что оценка специальной физической подготовленности волейболисток занимает центральное место в тренировочных программах. Кроме того, методика оценки специальной физической подготовленности волейболисток постоянно совершенствуется и является объектом пристального внимания как теоретиков, так практиков волейбола. Также было интересно провести тестирование на иностранных спортсменках, в данном случае, на волейболистках ПУАиК (УО «Пекинский университет авиации и космонавтики»).

Цель исследования – изучить уровень специальной физической подготовленности волейболисток БГУФК И ПУАиК.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняло участие 10 волейболисток БГУФК и 12 волейболисток ПУАиК. Возраст волейболисток 19–20 лет. Методы исследования: анализ научно-методической и специальной литературы, педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания (челночный бег 18 м по отрезкам 6-3-3-6 м; челночный бег 30 м по отрезкам 9-3-6-3-9 м; прыжок вверх с места толчком двух ног (по В.М. Абалакову); бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы в положении сидя; шестикратные скоростные падения-перевороты; бег 92 м «Елочка»; многократные прыжки «до отказа» с доставанием двумя руками отметки на высоте более роста испытуемого на 80 см), методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Показатель теста «Прыжок вверх» значительно отличался ($p \leq 0,05$) у волейболисток обеих стран. У китаянок данный показатель был

выше на 12,67 см, чем у белорусок. Результаты теста показали, что взрывная сила мышц ног у китайских волейболисток больше, чем у волейболисток из Беларуси.

Показатель «Челночный бег 9-6-3-6-9» у белорусских волейболисток был достоверно ($p \leq 0,05$) выше на 1,87 с по сравнению с китайскими волейболистками.

По показателю «Челночный бег 6-3-3-6» между белорусскими и китайскими волейболистками достоверных различий обнаружено не было, уровень значимости $p \geq 0,05$.

Китайские волейболистки показали результат в тесте «Челночный бег 92м» лучше на 3,57 с ($p \leq 0,05$), чем белорусские спортсменки. Это говорит о лучшем уровне развития скоростной выносливости и координационных способностей у китайских спортсменок.

По показателю «Падений-переворотов» между белорусскими и китайскими волейболистками достоверных различий обнаружено не было ($p \leq 0,05$).

Китайские волейболистки показали результат в тесте «Прыжки до отказа» на 40,48 раз больше ($p \leq 0,05$), чем белорусские спортсменки. На основании данного теста мы можем судить об уровне развития скоростно-силовой выносливости ног волейболисток.

В тесте «Бросок набивного мяча» китайские спортсменки показали результат на 1,38 м дальше ($p \leq 0,05$) чем белорусские спортсменки. Данный тест характеризует скоростно-силовые способности верхнего плечевого пояса волейболисток.

Заключение. Результаты тестирования специальной физической подготовленности спортсменок показал доминирование китайских волейболисток, по большинству контрольно-педагогическим испытаниям: «Прыжок вверх» (скоростно-силовые способности мышц ног), «Бросок набивного мяча» (скоростно-силовые способности верхнего плечевого пояса), «Челночный бег 92 м» (координационные способности, скоростно-силовая выносливость), «Прыжки до отказа» (скоростно-силовая выносливость).

В тесте «Челночный бег 9-6-3-6-9» (координационные способности, скоростно-силовые способности) достоверно лучшие результаты показали белорусские спортсменки.

По тестам «Челночный бег 6-3-3-6» и «Падений-переворотов» (координационные способности, скоростно-силовые способности) достоверных различий обнаружено не было ($p \geq 0,05$.)

Таким образом, применение данных тестов, позволяет оценить эффективность системы педагогических воздействий. Полученные данные позволяют нам корректировать тренировочные планы, оценивать эффективность применяемых средств и методов, тренировочных заданий, тренировочных занятий, микроциклов и т.д.

Использованная литература

1. Подготовка волейболистов [Электронный ресурс]. – Файловый архив студентов. Stadyfile. – Режим доступа: https://studfiles.net/preview/8149918/. – Дата доступа: 26.09.2019.

2. Клещев, Ю.Н.Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культуры [Текст] / под ред. Ю.Н. Клещева, А.М. Айринянца. – М.: Физкультура и спорт, 1985. - 270 с.

3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский [Текст]. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.

4. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол») / под общ. ред. Ю.Д. Железняка, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.

5. Акулич, Л.И. Нормативы для оценки специальной физической подготовленности волейболистов – кандидатов и членов юниорских и молодежных сборных команд республики Беларусь / Л.И. Акулич // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XIV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2015 год (Минск, 12–14 апр. 2016): в 3 ч. / Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2016. – Ч. 1. – С. 156–159.

К ВОПРОСУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ОЦЕНКИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

В.Я. Борисов
Учреждение образования «Минский государственный лингвистический университет»,
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: kaffiz@mslu.by

Актуальность. Предложение по системе совершенствования оценки деятельности кафедры физического воспитания и спорта в течение года.

Цель исследования – проанализировать и предложить новые подходы в оценке деятельности кафедры физического воспитания и спорта.

Материалыиметоды. Аналитический обзор существующих оценок деятельности кафедры физического воспитания и спорта.

Результаты и их обсуждение. Положение об участии в Республиканской универсиаде сделать таким, чтобы оно способствовало развитию отдельных видов спорта и аккумулировать финансовые потоки по этим культивируемым видам спорта с учетом существующей базы кадрового педагогического потенциала и контингента студенческой молодежи.

Следовало бы проводить смотр-конкурс отдельно по следующим направлениям в своих группах с определением победителей и призеров в отдельных номинациях с награждением их грамотами или дипломами. Какие номинации мы предлагаем: 1. Спорт высших достижений; 2. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа; 3. Научно-методическая работа; 4. Работа со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья; 5. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа со студентами, проживающими в общежитии.

Заключение. Изменение существующего Положения о проведении Республиканской универсиады в свете предлагаемых нами изменений и введение смотра-конкурса по различным разделам работы кафедр физического воспитания существенно повлияет на повышение качества работы кафедр и повышение уровня спортивной подготовки спортсменов высокого класса.

В Республике Беларусь уделяется огромное внимание к развитию физической культуры и спорта. Наши спортсмены продолжают успешно готовиться и достойно выступать на соревнованиях различного ранга, в том числе и на международной арене. Яркий пример тому, успешное выступление на вторых европейских играх, где они заняли второе общекомандное место. Государство выделяет большие денежные средства на развитие того или иного вида спорта не только для участия в крупных турнирах и соревнованиях, но и для развития спорта массового, доступного для всех желающих различного возраста, ставящих перед собой цель быть причастными к здоровому образу жизни, и попробовать себя в любом виде спорта, без достижения высоких спортивных результатов. Постановка спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы – это особая гордость нашей страны. Такие турниры как «Минский полумарафон», «Минская лыжня» и др. пользуются огромной популярностью, и бьют рекорды по числу участников из года в год.

Не остается без внимания и студенческий спорт. Создание белорусской ассоциации студенческого спорта дало серьезный толчок для развития всех видов спорта. Однако, на наш взгляд, студенческий спорт в самих УВО мог бы развиваться и достигать высоких спортивных результатов еще больше, но его развитие в этом

направлении сдерживает существующее положение по проведению Республиканской Универсиады. Существующее положение достаточно жестко определяет, какие виды спорта необходимо развивать, чтобы получить зачетные очки и занять достойное место в общекомандном зачете, выставляя сборные команды по этим видам спорта, а иначе УВО получает штрафные очки. Это приводит к парадоксальным ситуациям, когда УВО относящиеся к 2, 3, 4 группам, заняв хорошие, призовые места в отдельных видах, но не выставив команды по обязательным видам, в общекомандном зачете могут быть без очков, так как получили большое количество штрафных. Что значить выставить команду, просто для того, чтобы не было штрафных – это, во-первых, не способствует развитию данного вида спорта, во-вторых, тратятся большие финансовые средства на сборы и проезд, которые могли бы пойти на приобретение, например, экипировки или других нужд. Мы уже не говорим о моральной стороне вопроса.

Особенно УВО, относящиеся к 2, 3, 4 группам, не имея соответствующей базы, кадрового потенциала и контингента студентов не в состоянии охватить всю обойму спортивных дисциплин, предлагаемых в программе Универсиады, да это и не нужно. Завоевав призовые места или став чемпионами даже в отдельном виде и вернувшись в свое УВО с почетом и уважением будут встречены, что даст приток движение студенческой молодежи к занятиям каким-то видам спорта или приобщению к здоровому образу жизни. А чемпионы и призеры могли бы получить дополнительные положительные дивиденды: премии, проживание в общежитие, стипендии и т.п. А кафедра будет уважаема как студентами, так и руководством УВО. Поэтому, правильным было бы изменить Положение об участии в этих соревнованиях и сделать его таким, чтобы оно способствовало развитию отдельных видов спорта и аккумулировать финансовые потоки по этим культивируемым видам спорта с учетом существующей базы кадрового педагогического потенциала и контингента студенческой молодежи. Желательно было бы, если позволяет база, при кафедрах открыть отделения по видам спорта для детей и юношества, что позволило бы создать систему подготовки студентов спортсменов от ДЮСШ до студента, возможно Олимпийского чемпиона. Подготовка таких спортсменов высокого класса, важнее нам кажется, чем прикрытие за счет государственных средств команд по некультивируемым видам спорта, избегая штрафных очков. Системная подготовка спортсменов высокого класса не только за счет селекции и приглашений поступать в УО позволила бы действительно дифференцировать и направить усилия по развитию нескольких или одного вида спорта. Кроме этого, можно было бы вернуться к созданию базовых центров по развитию видов спорта в одном из УО по регионам или городам, чтобы собрать для совместных тренировок всех сильнейших студентов-спортсменов города или области для совместных тренировок.

Назрел вопрос и об оценке деятельности кафедры физического воспитания по различным направлениям, исходящих из принятых планов кафедры на учебный год. Деятельность кафедр очень многогранна, и те большие разделы работ, которые они выполняют, также могли быть оценены в специальном смотре-конкурсе, проводимом центром физического воспитания студенческой молодежи за учебный год. На сегодняшний день идет оценка спортивной, спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в одном Положении с выведением одного общего места в своей группе УВО. Следовало бы проводить смотр-конкурс отдельно по следующим направлениям в своих группах с определением победителей и призеров в отдельных номинациях с награждением их грамотами или дипломами. Какие номинации мы предлагаем: 1. Спорт высших достижений; 2. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа; 3. Научно-методическая работа; 4. Работа со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья; 5. Спортивно-массовая и физкультурно-

оздоровительная работа со студентами, проживающими в общежитии. Для кафедр это также имело бы большое значение, так как оценка деятельности кафедры со стороны Министерства образования в лице Республиканского центра по каждой из предлагаемых номинаций, придавала бы авторитет кафедры внутри УВО с вытекающими отсюда последствиями (премии, закупка инвентаря и оборудования, выделение дополнительных финансовых средств для достижения еще больших результатов по всем направлениям деятельности кафедры.

Изменение существующего Положения о проведении Республиканской универсиады в свете предлагаемых нами изменений и введение смотра-конкурса по различным разделам работы кафедр физического воспитания существенно повлияет на повышение качества работы кафедр и повышение уровня спортивной подготовки спортсменов высокого класса.

ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К КОРРЕКЦИИ СКОЛИОЗОВ В АДАПТИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ РОССИИ

В.А. Васильев, Т.П. Бегидова
Воронежский государственный институт физической культуры,
г. Воронеж, Российская Федерация
e-mail: begidova@yandex.ru

Актуальность. Сколиоз является распространенным заболеванием опорно-двигательного аппарата. Студенты с диагностированным сколиозом относятся к специальной медицинской группе, и нуждаются в индивидуальном подходе к физической активности. Однако, в научном сообществе до сих пор тематика остается слабо разработанной.

Цель исследования – обзор существующих в России подходов к коррекции сколиозов в адаптивном физическом воспитании студентов.

Поскольку сколиоз является комплексной проблемой на стыке физической культуры и медицины, то задачами исследования станет рассмотрение разработанности проблематики в медицинском сообществе и в деятельности специалистов в области адаптивной физической культуры.

Материалы и методы. Вопросы диагностирования и профилактических мер по ведению пациентов со сколиотической болезнью весьма подробно рассмотрены в медицинском сообществе. Проливают свет на этот вопрос диссертационные исследования к. мед. н. В.Н. Новикова «Трехмерная коррекция идиопатического сколиоза», О.А. Шабановой «Медико-социальные аспекты инвалидности и реабилитации больных сколиозом», В.В. Косс «Ранняя диагностика и профилактика прогрессирования нарушений осанки и сколиоза I-II степени в условиях общеобразовательного учреждения», а также докторских диссертаций: Т.М. Сквознова «Комплексная коррекция статических деформаций у подростков с дефектами осанки и сколиозами I и II степени», А.А. Кулешова «Тяжелые формы сколиоза. Оперативное лечение и функциональные особенности некоторых органов и систем», В.С. Копылова «Закономерности и механизмы структурных и функциональных изменений позвоночника, органов грудной клетки, брюшной полости при сколиотической болезни (диагностика и лечение)» и многих других.

Немало разработок и у специалистов в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. По данным исследований комплексные тренировки могут

существенно улучшить состояние опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

При этом отдельные специалисты предлагают решение проблемы путем регулярных занятий в бассейне [1], другие комбинируют плавание с элементами гимнастических упражнений на суше [2]. Еще один подход к коррекции сколиотических деформаций предполагает использование специализированных практик, таких как восточная гимнастика или лечебная гимнастика на основе хатха-йоги [3, 4]. Не утрачивает своей актуальности и классический биомеханический подход к коррекции сколиозов – с выполнением симметричных и ассиметричных упражнений, включая упражнения с отягощениями в условиях тренажерного зала или специализированных реабилитационных центров [5].

Используемые методы исследования: обзор и анализ научной литературы и документальных материалов; беседы со специалистами; педагогические наблюдения.

Результаты и их обсуждение. Содержательно исследования в области медицины сводятся к консервативному наблюдению с включением советской системы плавания и лечебной физической культуры (ЛФК) [1, 5] и корсетированию в случае резкого прогрессирования заболевания. При достижении дуги 45 и более градусов по Коббу, показано оперативное вмешательство и установка металлоконструкций позвоночника.

Большее разнообразие предлагают специалисты адаптивной физической культуры, где предусматривается самый многообразный спектр двигательной активности, которая, без сомнения, улучшает определенные физические качества: в особенности плавание и йога будут положительно влиять на органы дыхания и сердечно-сосудистую систему.

Однако, вышеперечисленные подходы не учитывают индивидуальную специфику сколиозов, которые могут иметь от одной до нескольких дуг с разными углами деформации и разными углами ротации. В отдельных случаях стандартизированный подход дает определенный эффект, но, как правило, эффективность в решении задачи специфической коррекции сколиотической деформации равна нулю, и даже может иметь отрицательную динамику. Недаром Россия и страны СНГ являются лидерами по количеству проведенных операций на позвоночнике ввиду агрессивного течения сколиотической болезни.

При этом в Европе существует организация SOSSORT, которая объединила концепции коррекции сколиоза с учетом специфики каждого конкретного случая при высоком уровне доказанной эффективности. Это такие концепции как ШРОТ, Dobomed, Seas. Тогда как в России на настоящий момент не существует исследований, освещающих эти концепции.

Заключение. Необходимо отметить, что существующие на территории России и стран СНГ подходы к коррекции сколиозов носят узкоспециализированный характер, и не учитывают структурные и функциональные особенности каждого частного случая деформации позвоночника.

Имеющиеся рекомендации носят обобщенный характер, порой улучшая симптоматику, но при этом, не выполняя задач коррекции текущего нарушения осанки.

Анализ проведенных исследований создает актуальную необходимость в освещении и научной разработке новых методик коррекции сколиотических деформаций в рамках будущих изысканий.

Использованная литература

1. Булгакова, Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / Н.Ж. Булгакова. – М.: Академия, 2005. – 432 с.

2. Колтошова, Т.В. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата с позиции кинезиологического подхода в физическом воспитании студентов / Т.В. Колтошова // Омский научный вестник. Сер. Общество. История. Современность. – 2015. – № 1(135). – С. 149–151.
3. Эрденко, Д.В. Роль традиционных систем оздоровления Востока и Запада в коррекции нарушения осанки во фронтальной плоскости / Д.В. Эрденко // Теория и практика физической культуры – 2008. – № 1. – С. 68.
4. Иванова, О.В. Применение средств хатха-йоги в процессе формирования осанки учащихся / О.В. Иванова, М.А. Причалов // Физкультурно-оздоровительные технологии в XXI веке: материалы II Всерос. науч.-практ. конф., МГАФК: Малаховка. – 2008. – С. 185–190.
5. Виноградов, П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 1996. – 592 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОК ВУЗА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ КОМПЛЕКСА ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

О.В. Булгакова
Сибирский федеральный университет,
г. Красноярск, Российская Федерация
e-mail: olay--d@yandex.ru

Актуальность. В настоящее время наиболее современным и продуктивным направлением повышения физической подготовленности и двигательной активности, укрепления здоровья студенческой молодежи является интеграция современных спортивных технологий в учебный процесс физического воспитания студентов в вузах. Учеными, педагогами и практиками ведется поиск и разработка более продуктивных и универсальных физкультурно-спортивных форм, интегративных методик и средств активизации подготовки студенток на развитие базовых физических качеств: силы, скорости, выносливости и гибкости, которые являются двигательно-функциональными фундаментом для выполнения комплекса ГТО и занятий различными видами физических упражнений в студенческие годы. Внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания студенческой молодежи позволит более качественно решать назревшие педагогические проблемы; более четкое представление учеными и педагогами путей и направлений развития системы физического воспитания в стране на основании полученных результатов; активизация военно-патриотического воспитания среди всех слоев населения страны.

Использование контрольных нормативов входящих в комплекс ГТО позволяет наблюдать за показателями физической подготовленности студенток на протяжении всего периода обучения в вузе, что имеет существенное значение в последующей выработке рекомендаций к двигательному режиму в последующей трудовой деятельности.

Цель исследования – определить уровень физической подготовленности студенток вуза, используя контрольные нормативы комплекса ГТО.

Материалы и методы. Согласно содержанию педагогического эксперимента, опытная группа студенток занималась на занятиях по дисциплине «Физическая культура» на основе интегративной методики подготовки студенток вуза к выполнению комплекса ГТО с применением фитнес-технологий (степ-аэробика, фитбол-аэробика, пилатес и стретчинг). Данная интегративная методика объединяет современные фитнес-упражнения и прикладные упражнения из комплекса ГТО. Все это в целом способствовало мотивации студенток на выполнение комплекса ГТО

Среди студенток I–II курсов «Сибирского федерального университета» г. Красноярска, была организована сдача норм комплекса ГТО VI ступени (возрастная группа от 18 до 24 лет). Приняло участие 140 человек, обучающихся на 1–2-х курсах. Студентки сдавали нормативы по 7 обязательным тестам: бег на 100м; бег на 2000 м;

сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамьи; прыжки в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения, лежа на спине; метание спортивного снаряда. Данным видам испытаний (тестам) соответствуют нормативы (таблица 1).

Таблица 1 – Контрольные нормы по ГТО – VI ступени для девушек (18–24 лет)

№ пп/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый нак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Бег на 60 м (с)	17,8	17,4	16,4
2	Бег на 2000 м (с)	13,10	12,30	10,50
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	17
4	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195
6	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43
7	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21

Виды контрольных испытаний, включенные в комплекс ГТО, позволяют определить уровень развития основных физических качеств студенток: быстроты, выносливости, силы, гибкости.

После проведенного тестирования были проанализированы результаты по каждому виду испытаний прирост результатов в базовых контрольных упражнениях общей физической подготовленности был следующим: в прыжках в длину с места – 6,7 % ($p < 0,05$), в упражнении наклон вперед из положения стоя – 91 % ($p < 0,05$), в сгибании и разгибании рук в упоре лежа – 68,9% ($p < 0,05$), в поднимании туловища за одну минуту прирост составил 36,5 % ($p < 0,05$), в беге на 100 м – 3,1 % ($p < 0,05$) в беге на 2000 м – 7,3 % ($p < 0,05$) и в метании – 32,51 % ($p < 0,05$).

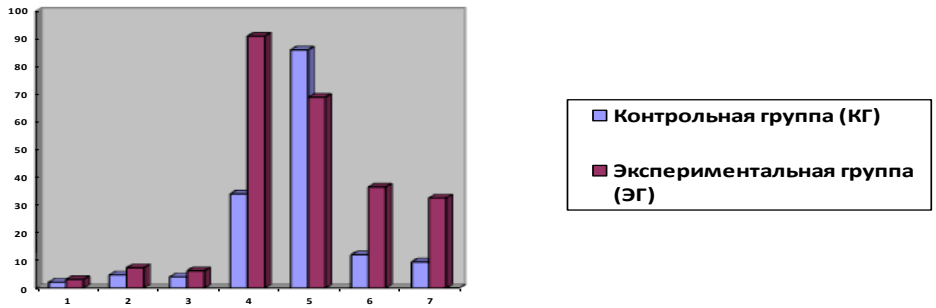


Рисунок 1 – Динамика прироста результатов базовых контрольных упражнений общей физической подготовленности, у студенток экспериментальной и контрольной групп по завершению эксперимента

Примечание: 1 – бег на 100 м; 2 – бег на 2000 м; 3 – прыжок в длину с места; 4 – наклон вперед из положения, стоя; 5 – сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; 6 – поднимание туловища из положения лежа, 7– метание снаряда (р=500 гр)

Заключение. Уровень физического развития студенток по общим результатам выполнения нормативов комплекса ГТО характеризуется средними показателями. На золотой значок ГТО нормативы выполнили 40 % и серебряный 60 % студенток.

По отдельным показателям физического развития. У девушек наиболее развита – гибкость (91%) а показатель, требующий внимания — это скоростные способности они показали наименьший прирост.

Полученные результаты побуждают преподавателей физической культуры к методическим разработкам, обеспечивающим комплексное развитие двигательных способностей и развития основных физических качеств студенток вузов.

Используемая литература

1. Арнст, Н. В. Физическая культура студенческой молодежи вузов не физкультурного профиля / Н. В. Арнст // Сборник материалов X Всеросс. науч.-практ. конф. – Красноярск: СФУ, 2007. – С. 143–145.
2. Булгакова, О.В. Влияние фитнес-технологий на физическое развитие и функциональную подготовленность студенток вуза / О.В. Булгакова, Д.А. Шубин, В.В. Пономарев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 4. – С. 48–49.
3. Медведева, О.А. Фитнес–аэробика в системе обучения и воспитания студентов. Очерки: учебное пособие / О.А. Медведева. – М.: «ИНСАН», 2007. – 160 с.
4. Приказ Минспорта России от 28.01.2016 № 54 (ред. от 11.01.2019) «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-28012016-n-54/.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Д.А. Венскович
Учреждение образование «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь
e-mail: Venskovich.Dina@mail.ru

Актуальность. В настоящее время большое внимание уделяется проблеме ценностей молодежи, который определяется как стабилизирующие элемент общественного сознания, социального взаимодействия и образ поведения индивида в обществе. В социологии данная проблема продолжает оставаться достаточно актуальной, поскольку ее решение связано с системой жизнедеятельности личности и социальных групп [2].

Ухудшение состояния здоровья учащейся молодежи остается актуальной проблемой современного общества и имеет глобальный, общенациональный характер. Поэтому одно из центральных мест в общественном развитии занимают проблемы сохранения генофонда нации, формирования здорового подрастающего поколения, подготовки детей, подростков и молодежи к полноценной самостоятельной жизнедеятельности. Являясь одной из сущностных характеристик личности, здоровье определяет степень жизнеспособности, устойчивости организма, возможность реализовать свои биологические и социальные функции. В процессе решения проблемы сохранения и укрепления здоровья важнейший акцент приобретает формирование здорового образа жизни.

Приоритетными социальными ценностями студенчества являются высокий материальный доход, получение качественного образования, престижная работа и взаимоотношение с другими людьми. Ценностные установки студенчества в настоящее время связаны, в основном, с достижением высокого материального благополучия и

жизненного успеха, в результате чего вытесняются такие значимые ценности, как здоровье и здоровый образ жизни.

С точки зрения аксиологического подхода, здоровье выступает как универсальная человеческая ценность, которая соотносится с основными ценностными ориентациями личности, и занимает определенное положение в ценностной иерархии. Преобладание одних ценностных ориентаций над другими рассматривается как факторы, определяющие здоровье человека [1].

Распространенность среди студенчества таких пагубных привычек как курение, употребление алкоголя, наркотических веществ и психотропных препаратов свидетельствует о том, что существующие методы формирования ценностного отношения к здоровью пока не дают желаемых результатов. Соответственно, существует необходимость комплексной корректировки данных методов.

Интерес к проблеме здорового образа жизни в студенческой среде постоянно снижается. Тем самым понятие ЗОЖ все шире входит в медицинскую, психологическую и педагогическую терминологию. Это можно объяснить резким снижением здоровья, изменением в сторону ухудшения экологических условий окружающей среды и социально-бытовых факторов (плохое качество питьевой воды и питания, снижение уровня жизни), информационных перегрузок на фоне гиподинамии, что приводит к постоянным психоэмоциональным перенапряжениям [1].

Цель исследования – теоретико-экспериментальное обоснование формирования отношения к здоровому образу жизни студентов, обучающихся по специальностям неспортивного профиля в учреждении высшего образования.

Материалы и методы. Анализ научно-методической литературы, анкетирование, методы математической статистики. Материалом исследования послужила анкета, включающая 21 вопрос.

Результаты и их обсуждение. В исследовании приняли участие студенты 1-4 курса художественно-графического факультета (ХГФ) (n=79) и студенты 1-3 курса факультета математики и информационных технологий (ФМиИТ) (n=55).

В ходе проведенного исследования были получены следующие данные:

1. По мнению 63,5% студенток, понятие здорового образа жизни включает в себя такие компоненты, как:

- соблюдение режима труда и отдыха;
- правильное питание;
- отказ от алкоголя и курения;
- специально организованная двигательная активность.

2. 44,9 % студенток считают необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни и по возможности стараются их соблюдать.

3. Среди причин, которые мешают соблюдать здоровый образ жизни, студентки выделили:

- отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости – 52,5%;
- недостаток свободного времени – 51,7%;
- материальные трудности – 26,3%;
- отсутствие необходимых условий – 5,9%.

4. 62,7% студенток оценивают свое здоровье как удовлетворительное, 30,5% студенток – как хорошее, 6,9% студенток – как плохое. У 17,8% студенток отмечаются заболевания сердечно-сосудистой системы, у 10,2% студенток – заболевания опорно-двигательно аппарата, у 18,6% студенток – заболевания желудочно-кишечного тракта.

5. На вопрос «Как часто Вы посещаете врача» 61,9% студенток медицинские учреждения посещают редко; 21,2 % студенток один раз в год при прохождении медицинского осмотра; 13,5% студенток посещают врача 2–3 раза в год; 4,2% студенток – ежемесячно.

6. В качестве компонентов здорового образа жизни, способствующих сохранению здоровья, студентки выбрали следующие (рисунок 1).

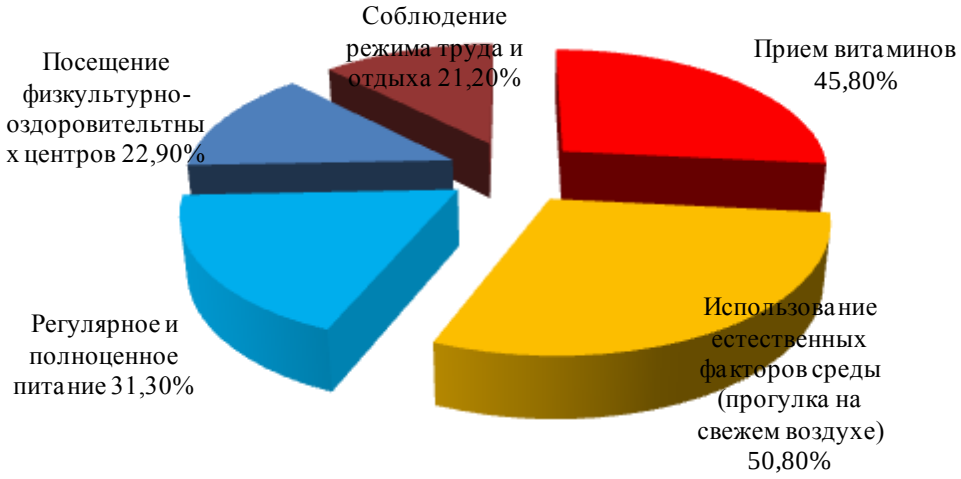


Рисунок 1 – Компоненты здорового образа жизни для поддержания здоровья

7. На вопрос «Как Вы проводите свободное время» 72,9% студенток общаются с друзьями; 48,3% посещают кино, театры, музеи; 48,3% студенток проводят свободное время у компьютера/телевизора; 39 % студенток гуляют по городу и отдыхают на природе; 20,3% студенток посещают физкультурно-оздоровительные центры.

8. В качестве специально организованной двигательной активности в свободное от учебы время 18,6% студенток посещают фитнес-центры и тренажерный зал 2–3 раза в неделю; 8,5% самостоятельно бегают; 3,4% студенток посещают спортивные секции в учреждении образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»; 2,5% посещают бассейн; 0,8% – занимаются танцами, 61,9% студенток – ничем не занимаются.

9. Ежедневно правила личной гигиены соблюдают 91,5% студенток.

10. Утреннюю зарядку ежедневно выполняют 11% студенток, 2–3 раза в неделю – 22,9% студенток, не выполняют зарядку 66,1% студенток.

11. На сон 54,2% студенток отводят 5–7 часов, 36,4% студенток – 8 часов и более, 6,8% студенток – менее 5 часов.

12. В результате обработки полученных результатов мы выявили то обстоятельство, что большинство студенток факультета математики и информационных технологий отходят ко сну позже, чем студентки художественно-графического факультета (таблица 1). Это может быть связано с тем, что студентки факультета математики и информационных технологий задействованы на второй смене.

Таблица 1 – Время отхода ко сну студенток факультета математики и информационных технологий и художественно-графического факультета

Время	ФМиИТ	ХГФ	Общий %
22.00	0%	6,25%	3,4%
23.00	20,4%	32,8%	27,1%
24.00	13%	40,6%	28%
1.00	31,5%	10,9%	20,3%
2.00	16,7%	3,1%	9,3%
3.00 и позже	16,7%	1,6%	8,5%

13. 63,5 % студенток ежедневно завтракают, 28,8 % студенток иногда пропускают завтрак, 7,7 % – не завтракают.

14. 37,3% – принимают пищу 3 раза в день, 28% студенток – 2 раза в день, 20,3% студенток – 4 раза в день, 7,6% студенток – 5 раз в день, 3,4% студенток – 1 раз в день.

15. В ходе изучения времени, которое студентки проводят за компьютером и книгами, было выявлено, что большую часть времени студентки проводят за компьютером, в то время как изучение книг занимает меньшее время (таблица 2).

Таблица 2 – Проводимое время за компьютером и книгами

Время (в часах)	За компьютером	За книгой
0 часов	2,7%	27,1%
1–2 часа	20,8%	42,4%
3–4 часа	30%	16,9%
5–7 часов	34,7%	8,5%
8 и более часов	11,8%	–

16. 66,9% студенток редко употребляют алкогольные напитки, 28,8% студенток алкоголь не употребляют.

17. 79,7% студенток не курят, 7,6% студенток – отказались от курения, 12,7% студенток продолжают курить.

18. 89% студенток не использовали наркотические вещества, 11% – пробовали наркотические вещества.

19. 54,2% студенток время от времени испытывают стресс, 28% студенток часто испытывают стресс. В качестве причин, вызывающих стресс, 66,1 % студенток отметили проблемы с учебой, 51,7% студенток – одиночество и недопонимание со стороны окружающих, 29,7% студенток – проблемы в семье, 25,4% студенток – финансовые затруднения, 11,9% студенток – проблемы общения в коллективе.

Заключение. Полученные результаты исследования показали, что большинство студенток понимают важность соблюдения компонентов здорового образа жизни. К сожалению, у большинства студенток (61,9%) отсутствует специально организованная двигательная активность. 34,7 % студенток ежедневно проводят за компьютером 5-7 часов, 11% студенток – более 8 часов. Это свидетельствует о недостаточно организованной двигательной активности. Такие компоненты здорового образа жизни, как питание и сон, в целом, присутствуют в образе жизни студентов, но также требуют дальнейшей корректировки.

Полученные данные указывают на необходимость дальнейшего совершенствования и усиления мер взаимосвязанных, воспитательной и образовательно-развивающей составляющих здоровьесберегающего образования. Процесс накопления знаний о здоровом образе жизни должен быть непрерывным и последовательным. Только в этом случае здоровый образ жизни будет способствовать не только сохранению здоровья в системе общечеловеческих ценностей, но и воспитанию целостного мировоззрения и культуры здоровья.

Полученные данные могут быть использованы для проведения дальнейших исследований, направленных на выявление педагогических условий, способствующих формированию здорового образа жизни студентов.

Использованная литература

1. Бутрим, Г.А. Формирование здорового образа жизни молодежи как важнейшая составная часть идеологии белорусского государства / Г.А. Бутрим // Воспитание. Личность. Профессия [Электронный ресурс]. – 2006. - № 6. – Режим доступа: http://ripo.unibel.by/vlp/06/show.php?art=1&auth=butrim_ga. – Дата доступа: 05.07.2019.

2. Физическая культура как основной компонент зож [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://globuss24.ru/doc/fizicheska-kulyutura-kak-osnovnoy-komponent-zozh. – Дата доступа: 06.07.2019.

КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ СХЕМА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

М.В. Гаврилик
Учреждение образования
«Полесский государственный университет»,
г. Пинск, Республика Беларусь
e-mail: marina.gavrilik@rambler.ru

Актуальность. Физическое воспитание в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Физическая культура представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности студента, значимость которого проявляется через, гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Высшие образовательные учреждения характеризуются наличием определенной обучающей среды, которая связана и взаимодействует с моделью образования в стране. Обучающая среда является важнейшим условием успешного развития образовательного процесса, так как основная жизнедеятельность студента протекает именно в вузовской среде.

Цель исследования – разработка концептуальной схемы повышения эффективности физического воспитания студентов, на основе организации интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среды.

Результаты и их обсуждение. В результате проведенного исследования удовлетворённости организацией физического воспитания и заинтересованности в занятиях проведено анкетирование 362 студентов Полесского государственного университета. Респондентами стали студенты 2–3 курса из них: 165 студентов – факультета банковского дела, 115 – экономического и 82 студента биотехнологического факультетов. Были определены факторы, которые, по мнению опрошенных студентов, препятствуют формированию мотивации и активного их отношения к физкультурно-спортивной деятельности. Факторами снижения мотивации к предмету являются противоречия, возникающие в результате несоответствия личностных интересов, обучающихся и учебной программы, где виды двигательной деятельности, средства видов спорта в большинстве случаев не удовлетворяют современным запросам молодежи. В то же время существующая система внеаудиторного физического воспитания (спортивные секции, кружки и т.п.) в основном организуется для студентов, имеющих высокий уровень физической подготовленности, способных защитить честь вуза на соревнованиях различного уровня. В этом случае основная часть студентов остается за пределами организованной физкультурно-оздоровительной работы [1].

Таким образом, традиционная организация физического воспитания не ориентирована на возможность выбора студентами вида физической активности. Отсутствие выбора не стимулирует ни интереса к учебным занятиям, ни желания к регулярным занятиям физической культурой во внеурочное время. Эти причины организационного порядка резко снижают эффективность учебно-воспитательного процесса [1].

Одним из направлений, позволяющим устранить данные противоречия на наш взгляд, является, формирование и развитие физкультурно-спортивной среды в образовательном учреждении, что должно, успешно способствовать процессу социализации – воздействию на человека окружающего его общества. Поскольку формирование личности студента осуществляется в среде образовательного учреждения, то наличие в нем качественной физкультурно-спортивной среды, является

необходимой составляющей общей социокультурной среды вуза и будет способствовать подготовке и воспитанию людей, обладающих достаточной психофизической готовностью к жизни в динамично изменяющемся мире.

Мы считаем, что организация интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среды создает условия к физическому самовоспитанию, саморазвитию и самореализации способствующих проявлению и развитию способностей людей в избранных ими формах физкультурно-спортивной деятельности. Кроме того, вариативность содержания и многообразие форм позволяют организовывать физическую активность человека сообразно с его ценностными ориентациями, личностными интересами и потребностями в сфере физической культуры [2].

Это в свою очередь побудило разработать концептуальную схему повышения эффективности физического воспитания студентов, на основе организации интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среды.

Рисунок 1 – Концептуальная схема повышения эффективности физического воспитания студентов

Концептуальная схема отражает исследовательские подходы к решению изучаемой проблемы, пути повышения эффективности физического воспитания, необходимость учёта средовых факторов и ориентирует на представление интегрированной физкультурно-спортивной среды как динамической целостности, в которой создаются условия для гармоничного развития личности студента и его самореализации в физической культуре и спорте (рисунок 1).

На схеме отражены три основных подхода к решению проблемы исследования – системный, средовой и личностно ориентированный. Средовой подход в физическом воспитании рассматривается как способ построения воспитательно-образовательного процесса, основанный на особом понимании сущности воспитания, при котором акценты в деятельности преподавателя смещаются с активного педагогического воздействия на личность обучаемого в область формирования воспитывающей (развивающей, обучающей) среды как совокупности системных формирующих влияний пространственно-предметного и социокультурного окружения. При такой организации физического воспитания включаются механизмы внутренней активности обучаемого в его взаимодействии со средой, в которой происходят саморазвитие и самовыражение личности.

Средовой подход можно отнести к практико-ориентированному подходу, мы его используем для построения интегрированной физкультурно-спортивной среды, выявления факторов, влияющих на развитие личности студента.

В основе системного подхода лежит исследование объектов как систем, он ориентирует исследователя на раскрытие целостности объекта и обеспечивающих его механизмов, на выявление многообразных типов связей структуры сложного объекта и сведение их в единую теоретическую картину. Понятие системы подчеркивает упорядоченность, целостность, наличие определенных закономерностей.

При этом, важное значение имеет реализация личностно ориентированного подхода, под которым понимается методологическая ориентация в педагогической деятельности, позволяющая посредством опоры на систему взаимосвязанных понятий, идей и способов действий обеспечивать и поддерживать процессы самопознания, и самореализации личности.

Личностно ориентированный подход направлен, прежде всего, на удовлетворение потребностей и интересов студента. Применение этого подхода предполагает изменение взаимоотношений между педагогом и студентом. Реализация личностно-ориентированного подхода основывается на внедрении инновационных технологий, изменении содержательной сущности физического воспитания студентов позволяющей учитывать их индивидуальные особенности и мотивационно-потребностные установки.

Педагогическая сущность процесса взаимодействия физкультурно-спортивной среды и личности обучаемого заключалась в возможности комплексного воздействия на личность. Направленность этого воздействия реализовывалась в ряде функций среды: обучающей, воспитательной, формирующей, контролирующей.

Обучающая функция среды проявлялась в результате взаимодействия систем "преподаватель - студент" и "преподаватель - студенческий коллектив".

Формирующая функция данной среды выражалась в том, что обучаемый включался в систему объективных функциональных отношений и деятельности, способствующей активизации и развитию значимых личностных качеств и профессиональных компетенций.

Воспитательная функция физкультурно-образовательной среды реализовывалась в результате создания условий для воздействия на личность с целью формирования ее

мировоззренческих и духовно-нравственных ценностей, физической и общей культуры, понимания социальных обязанностей.

В основе контролирующей функции среды лежала методика оценивания студентов по физической культуре, определяемая факультетом здорового образа жизни. Разработан и внедрен «Дневник контроля управляемой самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура», что позволило дополнительно активизировать механизмы педагогического контроля и самоконтроля студентов.

В рамках предложенной концепции создание физкультурно-спортивной среды и организация процесса физического воспитания основаны на использовании возможностей вариативной части содержания программы по физической культуре, а также рациональном использовании управляемой самостоятельной работы (планирование, организация и контроль) создадут наиболее благоприятные условия для самоопределения студентов в выборе видов двигательной активности и включения студентов в самостоятельную двигательную деятельность.

Заключение. Разработанная концептуальная схема отражает пути повышения эффективности физического воспитания, исследовательские подходы к решению изучаемой проблемы, обосновывает необходимость учёта средовых факторов и представляет интегрированную физкультурно-спортивную среду как динамическую целостность, в которой создаются условия для гармоничного развития личности студента и его самореализации в физической культуре и спорте.

Интеграция воспитательной и физкультурно-спортивной среды конкретизируется, через организацию интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среды и через содержание физкультурно-спортивной деятельности и отражает результативность воспитательной физкультурно-спортивной деятельности.

Таким образом, в результате анализа характера и особенностей взаимодействия образовательной среды и личности можно сделать вывод, что основным педагогическим условием перехода от жесткой регламентации физического воспитания к самовыражению личности является создание в вузе благоприятной физкультурно-спортивной среды. Так как, именно в процессе взаимодействия среды и личности создаются социально-педагогические условия для формирования у обучаемых профессиональных компетенций и повышения эффективности физического воспитания в целом. Сущность интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среды заключается в создании реальных условий для продуктивного взаимодействия вуза и социальной среды, представляющих собой единый учебно-воспитательный процесс.

Использованная литература:

1. Гаврилик, М.В. Социально-педагогические условия удовлетворенности студентов физическим воспитанием. / М.В.Гаврилик // Вестник Могилевского государственного университета имени А.А. Кулешова№1(53) 2019. Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2019. -С.40-45.

2. Гаврилик, М.В. Поиск путей повышения эффективности физического воспитания студентов / М.В.Гаврилик// Здоровье для всех №2 (2016).Пинск: ПолесГУ, 2017. -С. 21-24.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО КАПИТАЛА

Н.В. Геращенко
Волгоградская государственная академия
физической культуры
И.Г. Геращенко
Волгоградский кооперативный институт (филиал)
Российского университета кооперации,
г. Волгоград, Российская Федерация
e-mail: gerashhigor@rambler.ru

Актуальность. В настоящее время во всем мире большой интерес вызывает проблема эффективного формирования человеческого капитала, как важнейшего фактора развития страны, так и человечества в целом. Физическое воспитание играет в данном вопросе важнейшую роль, которая пока еще не получила достаточно полного освещения в научной литературе. Актуальным является рассмотрение физического воспитания в контексте единства физического и духовного формирования, когда человек развивается гармонично, увеличивая собственную капитализацию не только в личных целях, но и для всего общества в целом. В экономической теории проблема человеческого капитала рассмотрена достаточно обстоятельно. У истоков решения данной проблемы стояли Г. Беккер, Т. Шульц, С. Кузнец, Р. Солоу, И. Фишер и др. Вместе с тем, роль физического воспитания в формировании человеческого капитала нуждается в дальнейшем обосновании и исследовании, что свидетельствует о значительной актуальности данной темы.

Цель исследования заключается в том, чтобы доказать определяющую роль физического воспитания в процессе формирования человеческого капитала в единстве его физических и духовных составляющих в условиях современного глобального общества.

Материалы и методы. В статье использовались материалы экономических исследований формирования человеческого капитала в разных странах, в том числе в Российской Федерации и в Республике Беларусь. При этом применялись следующие методы научного исследования: системный метод, исторический метод, проблемный метод, аналитико-синтетический метод, критический метод и некоторые другие.

Результаты и их обсуждение. Человеческий капитал в условиях информационного общества становится основным экономическим фактором поступательного развития общества. Средства производства отходят уже на второй план по сравнению с человеческими свойствами, от качества и количества которых напрямую зависит уровень развития данной страны. Важнейшими составляющими человеческого капитала являются здоровье, образование и интеллект людей. Физическое воспитание оказывает непосредственное воздействие на все эти составляющие. Уже в Древней Греции про необразованного человека говорили, что он не имеет ни читать, ни плавать. И это совершенно правильно, поскольку гармоничное физическое развитие непосредственно влияет на духовный мир человека. Современная психология и физиология однозначно доказали, что двигательная активность стимулирует и интеллектуальные процессы. Сформированная способность к длительному физическому напряжению является важным условием созидательного духовного труда.

Однако не все так просто обстоит с процессом накопления человеческого капитала в различных странах. Развитые, развивающиеся и слабо развитые в экономическом смысле страны по-разному относятся к собственному национальному человеческому капиталу. Дело в том, что человеческий капитал неоднороден, он бывает положительный, отрицательный и пассивный. Развитость общества

определяется преимущественно положительным человеческим капиталом. Сюда относится: здоровье населения, уровень его образования и воспитания, способность к напряженному труду, склонность к инновациям, конкурентоспособность в различных видах деятельности и др. Отрицательный человеческий капитал связан с негативными процессами в развитии страны: низкая продолжительность жизни, алкоголизм, наркомания, недостаточная образованность населения, высокий уровень преступности, коррупция и т.п. Пассивный человеческий капитал характеризуется отсутствием активных установок части населения на собственное и национальное развитие. В данном случае преобладает простое потребительское отношение ко всему, в том числе, и к собственному здоровью. Следует отметить, что экономика спорта в настоящее время активно развивается, что свидетельствует о востребованности данных исследований в условиях усложняющейся рыночной экономики [1; 2].

Задачей общества является приоритетное развитие положительного человеческого капитала и максимальное снижение отрицательного и пассивного человеческого капитала. Система физического воспитания призвана способствовать решению данной проблемы. Государственные вложения в развитие данной системы полностью окупаются и приносят дополнительный доход обществу. Этот доход непосредственно связан, как со спортом высших достижений, так и с массовой физической культурой. В настоящее время нередко преувеличивают экономическую эффективность спорта высших достижений, поскольку здесь прибыль выступает наиболее наглядно. Международные соревнования, матчи, встречи, олимпиады приносят значительный доход государству, прежде всего, за счет зрелищности и рекламы. Однако в плане здорового образа жизни спортсмены высшего уровня не столько укрепляют свое здоровье, сколько калечат его. Кроме того, в соответствие с рыночными механизмами в профессиональном спорте преобладает жесткая конкуренция и потребительское отношение к человеку. Тем самым, спорт высших достижений обладает определенным негативным воздействием на формирование человеческого капитала.

По-другому обстоит дело с массовой физической культурой и спортом. В данном случае обществом ставится цель всеобщего физического оздоровления. Здесь нет зрелищности и рекламы, зато есть ежедневная кропотливая работа по оздоровлению нации. Это, в конечном счете, приносит основной доход государству, поскольку здоровый человек оказывается экономически выгодным с самых различных точек зрения: он способен к напряженному труду, меньше болеет, избегает вредных привычек, чаще создает семью и дает более здоровое потомство. Экономические вложения в массовую физическую культуру закладывают мощный фундамент для дальнейшего поступательного развития общества. Данные вложения обладают свойством кумулятивности, поскольку в течение многих лет способны приносить отдачу.

Вместе с тем, в современных российских условиях имеется целый ряд проблем, требующих своего решения. Многие специалисты отмечают неэффективное использование человеческого капитала в России. Так, И.Л. Любимов выделяет следующие причины слабого влияния человеческого капитала на экономический рост в России: недостаточно точное измерение человеческого капитала; ограниченный спрос на человеческий капитал; ошибки образовательной политики; влияние комплиментарных факторов на спрос на человеческий капитал; противодействие человеческому капиталу со стороны групп специальных интересов или его концентрация в секторах, слабо влияющих на экономический рост [3, с. 5].

Действительно, если государство строит новые стадионы, то на первый взгляд, это можно только приветствовать. Однако каково влияние этих стадионов на развитие массовой физической культуры. Крайне незначительное. Основная функция данных стадионов – проведение зрелищных мероприятий, а не привлечение широких слоев населения к занятиям физической культурой и спортом. Огромные деньги, потраченные на такое строительство, не имеют прямого отношения к развитию

человеческого капитала средствами физического воспитания. Было бы лучше, если государство, направило часть этих средств на финансирование бесплатных спортивных секций, которых становится все меньше. Занятия физической культурой и спортом приобретают все более дорогостоящий характер, что несовместимо с идеей массовости. Посещение тренажерных залов является своеобразной модой, показателем престижного образа жизни и демонстративного потребления. Такие занятия, как правило, носят не систематический характер и не способствуют подлинному укреплению здоровья.

Или взять проблемы физкультурного образования. Кое-что делается для пропаганды здорового образа жизни, однако, этого явно недостаточно. Учителя физической культуры в школе перегружены различной методической и организационной работой, что мешает им полноценно проводить уроки. Бесплатные школьные спортивные секции практически не работают. Преобладает показная пропагандистская шумиха о здоровом образе жизни. То же самое относится и к физическому воспитанию в высшей школе. Занятия по физической культуре, несмотря на увеличение количества учебных часов, в большинстве вузов проводятся формально.

Платный характер физкультурных и спортивных услуг резко снижает возможности населения, особенно молодежи, активно и систематически заниматься физической культурой и спортом. Альтернативой в данном случае становятся компьютерные развлечения и мобильный интернет. В силу своей доступности они действительно приобрели массовый характер и ничего общего не имеют со здоровым образом жизни. Напротив, они наносят существенный вред здоровью молодежи, поскольку вызывают зависимость и приучают к сидячему образу жизни.

Заключение. Подводя итог, следует отметить определяющую роль физического воспитания в процессе формирования человеческого капитала. В условиях информационного общества человеческий капитал является самой важной формой капитала, от которой напрямую зависит развитие и статус страны. Следует возрождать массовый характер физического воспитания, а для этого необходимы существенные материальные затраты государства для создания бесплатных условий для ведения здорового образа жизни большинства людей.

Использованная литература

1. Галкин, В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес: учеб. пособие / В.В.Галкин. – М.: КНОРУС, 2006. – 320 с.

2. Экономика физической культуры и спорта: Учебное пособие / В.В. Кузин [и др.]; под общ. ред. В.В. Кузина. – М.: СпортАкадемПресс, 2010. – 495 с.

3. Любимов, И.Л. От человеческого капитала к экономическому росту: прямая дорога или долгое блуждание по лабиринту / И.Л.Любимов // Вопросы экономики. – 2017. – № 8. – С. 5–23.

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ КАК АКТУАЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА

С.Е. Глачаева
Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Российская Федерация
e-mail: glachaeva@mail.ru

Актуальность. Основополагающей задачей современного социума представляется подготовка молодого поколения к предстоящей профессиональной деятельности. Для того, чтобы трудовая практика была плодотворна, необходимо, чтобы специалисты были психофизически здоровы и имели высокий уровень физиологической подготовленности. Однако, по данным медицинского обследования подрастающего поколения нашей страны, можно констатировать факт низкого уровня

показателей здоровья и физического развития. В настоящий момент времени, можно с уверенностью говорить о том, что молодое поколение нашей страны находится в «группе риска». Согласно диагностике медицинских показателей студентов ГСГУ 42%–48% из них имеют различные отклонения в состоянии здоровья, увеличивается количество студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группам, растет численность студентов с заболеваниями, которые не позволяют им заниматься физической культурой. Все это приводит к снижению успеваемости, а в последствие к низким результатам труда [1, 4].

Общеизвестно, что практические занятия физическим воспитанием оказывают продуктивное протекание процесса становления и совершенствования основных двигательных качеств, улучшают психологическое и физическое состояние организма занимающихся.

Приобщение молодого поколения к культуре здоровья поможет включить такие форматы жизнеспособности человека, при которых трансформируется процесс развития адаптивных функций организма к условиям труда и отдыха, природным катаклизмам и социуму.

Составляющей культуры здоровья человека, представляется соблюдение правил здорового стиля жизни и устойчивая мотивация к регулярной двигательной активности. Многие специалисты в области физической культуры и спорта отмечают, тот факт, что здоровый стиль жизни, должен стать ежедневной потребностью. Только воспитание этой потребности в студенческие годы, позволит обеспечить в будущем сохранения здоровья. Целесообразность укрепления уровня здоровья студентов в высших учебных заведениях важно еще потому, что именно в это время закладывается фундамент отношения молодых людей к жизненным ценностям, которыми они руководствуются в дальнейшем.

По мнению специалистов, наиболее перспективным, доступным и эффективным направлением достижения максимально положительного результата в вопросе формирования навыков здорового стиля жизни студенческой молодежи, является всестороннее использование средств физического воспитания, как основного фактора улучшения состояния здоровья молодежи. Отечественной и мировой наукой накоплен немалый опыт, который подтверждает необходимость систематических физкультурных занятий [2, 3, 4].

Цель исследования: изучение культуры здорового стиля жизни студентов ГСГУ.

Материалы и методы исследования. Теоретический анализ и обобщение литературных источников, опрос студентов.

Анализ литературных источников по опыту особенностей работы со студенческой молодежью показал, что самым сложным аспектом этого направления является проблема обеспечения внутренней мотивации и осознание студентами необходимости ведения здорового образа жизни. Достижение положительного результата в укреплении здоровья является фундаментальной основой формирования в сознании студентов потребности в здоровом образе жизни.

Результаты и их обсуждение. Анализируя опыт работы со студентами нашего вуза можно констатировать факт отсутствия внутренней мотивации и осознания студентами необходимости ведения здорового стиля жизни. Достижение положительного результата в укреплении здоровья является фундаментальной основой формирования в сознании студентов потребности в здоровом стиле жизни.

Для достижения поставленной цели исследования, нами было проведен опрос студентов 1–3 курсов экономического факультета на базе университета. При проведении анкетирования предполагалось выявить отношение студентов различных курсов к ведению здорового стиля жизни.

По данным опроса, проведенного среди студентов экономического факультета ГСГУ, здорового стиля жизни стараются придерживается около 15% обучающихся. Лишь 12,6%

опрошенных студентов следуют критериям режима труда, отдыха и рационального питания. Более половины студентов (58%) занимаются самоподготовкой в позднее вечернее время (с 20 до 24 часов), при этом 35% из них приступают к занятиям после 23 часов, что приводит к недостаточной продолжительности сна.

Большинство опрошенных студентов согласны с мнением о том, что «культура здоровья» представляет собой неотъемлемый критерий общей культуры человека. Одной из фундаментальной составляющей здорового стиля жизни, студенты назвали корректное питание (31,7%), правильно организованный сон и отдых (27,3%), отказ от вредного воздействия курения и алкоголя (23,2%). В тоже время, недостаточно высокая оценка была у проблемы низкого уровня двигательной активности, гигиены.

По данным нашего опроса более 44,6% респондентов не знают многих вопросов по рациональному питанию, средствам физической культуры, нормам двигательного режима и т.д. Наиболее проблемными оказались знания об использовании здорового стиля жизни в современных условиях обучения студентов. Студенты, как показало исследование, не знают, как правильно использовать составляющие здорового образа жизни в режиме обучения, как сохранить и улучшить показатели собственного здоровья и т.д.

Заключение. По данным нашего исследования становится очевидным факт низкого уровня культуры здоровья студентов ГСГУ. Основополагающими задачами, на наш взгляд обозначается выполнение разъяснительных бесед о применение здорового стиля жизнедеятельности в практическом применении, повышение уровня мотивации к физкультурным занятиям, воспитание необходимости повышения функциональных и адаптивных возможностей организма, направленных на развитие и саморазвитие физической культуры человека.

Использованная литература

1. Акопова, М.А. Организационно-педагогические условия формирования культуры здоровья студентов гуманитарного профиля воспитания / М.А. Акопова, Н.В. Попова // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 2. – С. 8 – 10.

2. Боброва, Г.В. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: методические рекомендации / Г.В. Боброва, Т.А. Глазина, О.В. Андронов. Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2013. – 73 с.

3. Бондарь, С.Б., Малофеев, А.Ю., Смирнова, В.А. Оптимизация функционального состояния студентов специальных медицинских групп. Актуальные проблемы теории и практики физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции / С.Б. Бондарь, А.Ю. Малофеев, В.А. Смирнова и др. Ульяновск, 2004. – С.19.

4. Перова Г. М. Исследование эффективности организации учебного процесса по предмету «Физическая культура» для студенток подготовительной группы педагогического вуза: дисс. канд. пед. наук: 13.00.04 / Галина Михайловна Перова; Тульский гос. пед. ун-т. – СПб. 2004. – С. 14-21.

РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ С УЧЕТОМ ИНТЕРЕСОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Л.А. Глинчикова, Е.О. Ширшова, В.И. Калягин
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта», Российская Федерация
e-mail: loraglin@mail.ru

Актуальность. Основной целью физического воспитания обучающихся в вузе является содействие подготовке высококвалифицированных гармонически развитых специалистов. Чтобы достичь данной цели необходимо решить следующие задачи. 1) Содействовать всестороннему развитию организма для сохранения, укрепления здоровья обучающихся и поддержания высокого уровня их работоспособности на

протяжении периода обучения. 2) Обеспечивать обучающимся разностороннюю теоретическую и физическую подготовку, в том числе профессионально-прикладную, а также совершенствовать спортивное мастерство студентов, занимающихся различными видами спорта. 4) Воспитывать не только физические, а также моральные, волевые и патриотические качества для подготовки их к труду по специальности и защите Родины.

Для организации двигательной активности обучающихся на занятиях по физической культуре мы выбрали атлетическую гимнастику, которая в последнее время получила большое развитие и популярность среди учащейся молодежи. В связи с этим **цель нашего исследования** – рассмотреть влияние данного вида физических упражнений на организм, возможности его использования с целью комплексного решения задач физического воспитания студентов.

Материалы и методы. Методологической базой исследования являются научные положения теории и методики физической культуры и спорта. Для решения поставленных в работе задач использовались следующие методы: анализ и обобщение литературных источников; педагогический эксперимент; тестирование; функциональные исследования; математическая обработка данных тестирования. Объект исследования – учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию обучающихся БФУ им. И. Канта.

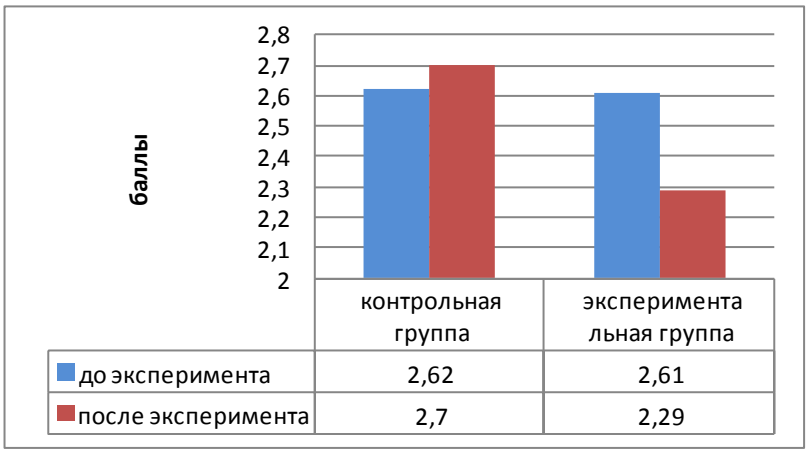
Результаты и их обсуждение. Нас интересует комплексная направленность использования силовых упражнений. Только такое использование любых видов физических упражнений позволяет решать задачи физического воспитания студентов, которые сформулированы в учебных программах по дисциплине «Физическая культура».

Занятия атлетической гимнастикой и другие виды занятий в фитнес клубах, в настоящее время, являются одной из наиболее популярных форм занятий физическими упражнениями студентов вне вуза. Однако, зачастую сдача контрольных нормативов показывает недостаточную эффективность таких занятий в отношении комплексного решения задач физического воспитания учащейся молодежи, т. е. у занимающихся силовыми упражнениями не развивается выносливость, гибкость, быстрота, поэтому необходимо четкое планирование занятий атлетической гимнастикой с учетом взаимосвязи силовых упражнений с другими видами двигательной активности для достижения гармоничного физического развития и всесторонней физической подготовленности.

В последнее время значительно вырос интерес к таким исследованиям, в которых рассматриваются вопросы инновационных подходов к решению задач физического воспитания обучающихся. Все большее значение приобретает предупреждение нарушений в деятельности организма. Растет также понимание значимости рационального построения занятий физическими упражнениями среди населения, а не только среди специалистов профильного направления, в том числе и студенческая молодежь активно интересуется данным вопросом. Однако, использование упражнений из различных видов спорта в этих целях сопряжено с рядом трудностей. Одна из них заключается в недостатке технологий переноса упражнений некоторых популярных видов спорта в физкультурно-массовую и оздоровительную деятельность. Характерно это и для атлетической гимнастики. Она приобретает все большую популярность среди молодежи, однако занятия этим видом спорта часто приводят к снижению функционального состояния организма занимающихся. В связи с этим нами была разработана методика занятий атлетической гимнастикой с комплексной направленностью для учащейся молодежи.

Разработанная нами методика базировалась на модельно-целевом подходе, комплексная направленность занятий предполагала не только силовые упражнения, но и циклические, обще развивающие, упражнения на растягивание и т.д., с учетом особенностей процесса обучения в вузе и необходимости решения задач физического воспитания обучающихся.

Использование предлагаемой методики в занятиях с юношами 18 – 20 лет привело к определенным изменениям в уровне их физической подготовленности и функциональном состоянии. Нами были проведены индивидуальная оценка результатов обучающихся и математическая обработка данных. Статистические показатели позволили во время эксперимента провести точный анализ и выявить общие тенденции произошедших изменений. Так, анализ результатов тестирований четко показал, что обучающиеся экспериментальной группы к концу эксперимента превосходят по уровню подготовленности обучающихся, которые занимались в контрольной группе. Данная тенденция характерна для всех рассматриваемых нами показателей, в особенности для показателей, которые характеризуют скоростные, скоростно-силовые качества, а также выносливость и гибкость. Также произошли позитивные изменения в области функционального состояния обучающихся, что нам кажется наиболее важным среди прочих изменений. Средний адаптационный потенциал (АП) системы кровообращения до начала эксперимента как в контрольной, так и в экспериментальной группе попадает в диапазон напряжения механизмов адаптации [1]. По окончании эксперимента у контрольной группы АП также попадает в вышеописанную зону, но показатель АП экспериментальной группы после занятий по предлагаемой методике указывает на



достаточное функциональное состояние механизмов адаптации (рис. 1).

Рис. 1. Адаптационный потенциал системы кровообращения

После окончания эксперимента мы оценили уровень здоровья обучающихся по методу В. И. Белова [2], у экспериментальной группы он достоверно повысился, после чего мы можем говорить о преимуществах разработанной нами методики (рис. 2).

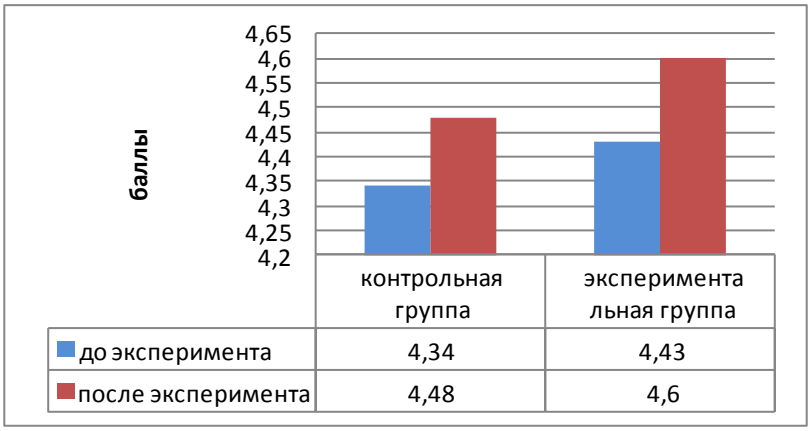


Рис. 2. Уровень здоровья, оцениваемый по методу В.И. Белова [3]

Заключение. Таким образом, предлагаемая нами методика занятий атлетической гимнастикой, пользующейся большой популярностью среди учащейся молодежи, с комплексной направленностью оказалась высокоэффективной в решении задач по физическому воспитанию обучающихся в вузе, о чем убедительно свидетельствуют данные проведенного эксперимента.

Использованная литература

1. Баевский, Р.М. Адаптационный потенциал системы кровообращения и контроль индивидуального двигательного режима. V Всесоюзный симпозиум «Эколого-физиологические аспекты адаптации». М.: 1988.
2. Белов, В.И. Определение уровня здоровья и оптимальной физической нагрузки у занимающихся оздоровительной тренировкой // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3.

ФОРМИРОВАНИЕ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫХ ОРИЕНТИРОВ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ СОЦИАЛЬНОГО ПАРТНЕРСТВА

Н.П. Григорович
Оршанский колледж учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Орша, Республика Беларусь
e-mail: matem220@mail.ru

Актуальность. Очевидно, что современные условия жизни и быта сегодняшних школьников, учащейся и студенческой молодежи отрицательно влияют на состояние их здоровья и физического развития [1, с. 78]. Так, последствия Чернобыльской техногенной катастрофы, загрязнение среды обитания белорусов будут сказываться на состоянии здоровья и будущих поколений жителей нашей республики. Поэтому, на наш взгляд, одна из важнейших задач деятельности учреждений образования – научиться не только сохранять здоровье детей и подростков, но и приумножать. Оттого жизненно важным следует считать придание физкультуре и спорту массового характера, шире привлекать население к спортивным занятиям. Ведь в XXI веке главной движущей силой экономического роста, как подчеркивают исследователи Бубнов Ю.М., Толкачёв В.А., являются не столько природные ресурсы и финансовые средства, сколько так называемый «человеческий капитал» – творческая деятельность здорового во всех отношениях человека [2, с. 29].

Учебная дисциплина «Физическая культура» имеет непосредственное отношение к воспитанию личности будущего специалиста в условиях колледжа. Физическое воспитание мы рассматриваем как составную часть общего воспитания. Его цель состоит не только в оздоровлении учащихся, сообщении им определённых знаний, выработке двигательных умений, навыков и развитии физических качеств, но и прежде всего в гармонизации физического и духовного развития в соответствии с гуманистическим идеалом физически совершенной личности [2, с. 34].

Так как в последнее время актуализируется проблема деградации нравственных устоев личности, важным мы рассматриваем развитие волонтёрского движения среди учащихся специальности «Физическая культура» как неотъемлемого компонента идеологической и воспитательной деятельности в средних специальных учебных заведениях.

Цель исследования – выявление роли социального партнерства в формировании нравственных ориентиров будущих учителей физической культуры.

Материалы и методы. В основе исследования – научно-теоретическая база отечественной и российской педагогики, справочная литература по ЗОЖ, республиканские периодические издания «Физкультура и спорт», «Спорт и здоровье», результаты анкетирования и собеседования с учителями физической культуры Оршанского района и г. Орши. Методами исследования были: сравнительный анализ, педагогическое наблюдение, опрос, ранжирование.

В ходе экспериментальной работы мы также обратились к учащимся 2-3 курсов колледжа специальности «Физическая культура, к выпускникам ГУО «Средняя школа №3 г. Орши», которые участвовали в волонтёрской деятельности. В анкетировании приняли участие 7 учителей школ со стажем работы более пяти лет.

Результаты и их обсуждение. Российские исследователи М.В. Куимова, И.П. Габерлинг, А.А. Тясто отмечают, что в среде молодёжи волонтёрское движение направлено на развитие социальной активности, повышение уровня ответственности, воспитание верности, честности, терпимости, дружбы, добра, трудолюбия [3, с. 29]. Опыт нашего учебного заведения показывает, что активное участие в разнообразных волонтёрских проектах и акциях способствует культурному, нравственному развитию будущих учителей физической культуры, укреплению их гражданской позиции, личностному росту. Всё это совместно с формированием профессиональных компетенций молодого специалиста помогает выработке активной гражданской позиции, воспитанию патриотических чувств. Примерами данных подходов является расширение форм социального сотрудничества учебного заведения с государственными и общественными структурами Оршанского региона.

Например, учащиеся специальности «Физическая культура» в качестве волонтёров регулярно принимают участие во всех республиканских и международных соревнованиях, которые проводятся на базе «Ледового дворца» в г. Орше. Как отзываются сами ребята, роль волонтёра очень велика, так как именно он проводит больше всего времени со спортсменами. По волонтёру чаще всего судят участники соревнований и о принимающей стране. Следовательно, вежливость, внимательность, забота о других людях становятся в поведении волонтёров определяющими, что подчеркнули 100% опрошенных учащихся колледжа.

Несомненно, положительные результаты приносит и совместная деятельность с Оршанским социальным приютом. Организуя в нём среди детей и подростков спортивные соревнования, учащиеся колледжа приходят к осознанию роли родителей в жизнедеятельности детей, роли семьи в современном обществе.

Наши учащиеся-волонтёры оказывают значительную помощь в организации городских и районных турслётов школьников. В сентябре 2019 года активно участвовали в спортивной акции «Оршанский полумарафон» в связи с тем, что Орша объявлена молодежной столицей–2019. Пропаганда здорового образа жизни среди школьников, организация исследований по вопросам ЗОЖ – это также одна из форм социального взаимодействия, позволяющая сделать вывод, что с помощью физической культуры и спорта можно укреплять нравственный облик личности.

Физическое воспитание в системе образования традиционно было ответственно за развитие и физическую подготовку молодого поколения к жизни. В нашей республике оно функционирует и развивается на основе опыта и традиций предшествующей системы. Однако в современных условиях физическое воспитание должно обеспечить более успешную адаптацию учащихся к напряжённой учебной деятельности, быстро меняющимся условиям профессиональной деятельности человека, к воинской службе, к выполнению гражданского долга в обществе. Вывод напрашивается сам собой: *формирование физической культуры учащейся молодёжи средствами волонтёрства*

тесно связано с гуманистическими ценностями, обеспечивающими укрепление здоровья, сохранение и продление жизни.

В данном исследовании нами было выявлено следующее: 100% педагогов, имеющих уже немалый опыт школьной практики, единогласно указали на «…необходимость средствами своего предмета, средствами волонтёрства содействовать формированию ценностных нравственных качеств спортивной молодёжи». Среди учащихся колледжа таких ответов на начальном этапе было 91,3%, на контрольном – 100%. Хотя на вопрос анкеты «Ваши представления о ЗОЖ, роли физкультуры и спорта в жизни человека» [4, с. 123], предложенной старшим школьникам и учащимся колледжа, «Считаете ли вы, что занятия физкультурой и спортом влияют на внутреннее состояние человека» утвердительно ответили 100% респондентов. Среди ранжируемых личностных качеств будущие учителя на первое место поставили «*укрепление силы воли», развитие целеустремленности».* Девушки же отметили: *«быть примером для собственных детей, учащихся, окружающих», «трудолюбие», «собранность», «саморазвитие».*

Как видим, учебные заведения с помощью вовлечения учащихся в социальное волонтёрство решают задачи формирования устойчивых мотивов самосовершенствования, проблемы укрепления здоровья, укрепления качеств личности обучающихся. Это подтверждают, как учёные-исследователи, так и учителя-практики. Учитель физической культуры в первую очередь должен понимать и делать всё возможное, чтобы из учреждений образования вышли здоровые учащиеся. На наш взгляд этому способствуют:

– ориентация на физкультурное образование, повышение уровня физической подготовленности учащихся;
– становление саморазвивающейся личности;
– формирование физкультурных и спортивных интересов учащихся;
– учёт неблагоприятных экологических условий;
– связь с национальной культурой;
– подготовка школьников к выполнению своего гражданского долга;
– интеллектуализация и усиление оздоровительной деятельности.

Системная работа по укреплению здоровья будет результативна, если она протекает в тесной взаимосвязи с воспитанием духовно-нравственных качеств личности, служит основой формирования ценностно-нормативных составляющих личности в целом.

Заключение. Таким образом, вовлеченность будущих учителей физической культуры в добровольческую деятельность спортивной направленности помогает более успешно решать задачи укрепления общечеловеческих ценностей, развития духовно-нравственных качеств, развития готовности к сотрудничеству с другими людьми, увеличения межкультурной толерантности в обществе, выработке личностной модели поведения с установкой на ЗОЖ.

Использованная литература

1. Філіпаў, М.М. Заняткі фізічнай культурай па месцы жыхарства ў новых сацыяльна-эканамічных умовах / М.М. Філіпаў // Народная асвета. – № 1. – 2001. – С. 77–80.

2. Бубнов, Ю.М. Спорт и здоровье / Ю.М. Бубнов, В.А. Толкачёв // Фізічная культура і здароўе. – № 2. – 2001. – С.29–35.

3. Куимова, М.В. О воспитании духовно-нравственных ценностей студентов / М.В. Куимова, И.П. Габерлинг, И.П. Тясто // В мире научных открытий. – № 5.2(41). – 2013. – С. 27–34.

4. Планирование работы в летнем оздоровительном лагере: пособие для руководителей, их заместителей, педагогов учреждений общего среднего образования / [сост.: А.М. Городович, Т.В. Куратник]. – Мозырь: Белый Ветер, 2014. – 138 [2] с.

НАУЧНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ КАК МЕТОД ВЫЯВЛЕНИЯ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА

Э.К. Гусейнов
Азербайджанская государственная
академия физкультуры и спорта
e-mail: komandor-61@mail.ru

Актуальность. Современный этап развития общества характеризуется глубокими преобразованиями во всех сферах жизнедеятельности людей. Статья посвящена проблеме формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. Происходит активизация человеческого фактора, быстро набирает скорость практической деятельности студентов, направленная на реализацию целей и задач ставленое перед ними. На статье отмечается роль научного эксперимента в повышении уровня физического развития и подготовленности студентов вследствие не формированной потребности к занятиям физической культурой и спорта. Актуальной и наиболее важнейшей задачей современного общества является воспитание образованного, социально активного и физически здорового поколения молодежи. Обществу необходимы специалисты с высоким уровнем умственного, интеллектуального и физического развития. Социально-экономические изменения оказывают влияние на уровень жизни и на состояние здоровья.

Цель исследования. В настоящее время среди молодежи наблюдается факт интересу к физической культуры. Но качество преподавания физической культуры в вузах не способствует стремлению молодежи к освоению ценностей физической культуры, к занятиям физкультурой и спортом. Практика показывает, что уровень состояние здоровья молодежи не соответствует запросам дня. Проблема здорового образа жизни, а также формирования и укрепления здоровья молодежи остается актуальной проблемой перед государством [2]. Образ жизни современной молодежи характеризуется как малоподвижный и поэтому одной из причин, способствующих снижению состояния здоровья, является уровень двигательной активности.

Материалы и методы. Основой педагогических воздействий, способствующих развитию как личностных, так и физических качеств, служит процесс формирования мотивации студентов к физической активности и установки на самосовершенствование, самовоспитание и саморазвитие. Формирование мотивации к занятиям способствует росту массовости занятий физкультурой и спортом. Выполнение этих задач требует от каждого члена общества повышения своей физической активности как необходимого субъективного условия радикальных изменений. Однако рост физической активности человека не происходит сам по себе, он обеспечивается под влиянием множество общественных факторов, среди которых значительную роль играет научный эксперимент. Благодаря научному эксперименту полученный в результате научного исследования эмпирический материал служит основой для дальнейших мыслительных операций и в конечном счете производства научного знания. Будучи важным звеном в механизме познания всяких общественных процессов, научный эксперимент как бы представляет этап от живого созерцания к абстрактному мышлению, но этим не исчерпывает себя. Именно в этом способе социального познания заключены довольно большие возможности для раскрытия диалектики общественного процесса во всей противоречивости отражения их в коллективном, групповом и общественном сознании. И в этом смысле научный эксперимент значительно повышает уровень объективности и достоверности полученных знаний, способствует осуществлению необходимых

объективных научных исследований проблем по выявлению мотивации занятия физическим воспитанием студентов в современном этапе развития общества [4].

Анализ ряда научных исследований показывают, что большинство студентов имеют пассивное отношение к физической активности, а определенный слой негативно относятся к занятиям спортом, что свидетельствует о не образующиеся потребности к занятиям физкультурой и спортом. Это логический итог низкого уровня мотивации, а также необходимости модернизации процесса физического воспитания в вузах. Важное значение в формировании здорового образа жизни имеет приобщение молодежи к физической культуре и спорту. Изучение мотивационной сферы личности позволит подготовить студенчество к систематическим, целенаправленным занятиям физической культурой. Известно, что мотивационный процесс напрямую зависит от потребностей личности, которые и побуждают его к деятельности [1]. В основе любой деятельности, в том числе физкультурно-спортивной, лежит потребность в движении, в укреплении и сохранении здоровья, в физическом самосовершенствовании. Это и является психологической основой мотивации к физкультурно-спортивной деятельности. Мотивом является осознанная причина активной деятельности личности, направленной на достижение цели. Сложное психическое образование, которое начинает формироваться под влиянием возникающей у человека потребности и есть как называемый мотив, который является побудителем к деятельности. Он определяет не только поведение человека, но и обусловливает конечный результат, является детерминацией поведения и поэтому выделяют внешнюю и внутреннюю мотивацию. Внешняя мотивация - обусловленная внешними условиями и обстоятельствами, лежащими за пределами субъекта деятельности. Внутренняя мотивация - связана с личностными диспозициями: потребностями, установками, интересами, при которых действия и поступки совершаются по доброй воле субъекта. В этой области имеется ряд нерешенных актуальных проблем, требующих разработки теоретических и методологических вопросов общественных наук в тесной связи с практикой деятельности студентов, выявления и определения причин, замедляющих темпы активизации человеческого фактора. По мнению некоторых авторов мотивация и мотивы всегда внутренне обусловлены, но могут зависеть и от внешних факторов, побуждаться внешними стимулами. Под внешними мотивами подразумеваются обстоятельства, а также внешние факторы, влияющие на принятие решения и силу мотива. В данном случае можно говорить о внешне стимулируемой, внешне организованной мотивации, принимая во внимание, что обстоятельства, условия и ситуации приобретают значение тогда, когда становятся значимыми для человека, для удовлетворения его потребности. Поэтому внешние факторы должны в процессе формирования мотивации трансформироваться во внутренние. Изучение условий и путей повышения активности студентов в условиях научного экспериментирования обусловлено также тем, что проявление общей, присущей закономерности роста активности приобретает ряд специфических черт, особенностей, знание которых позволитраскрыть и показать потенциальные физические возможности, резервы совершенствования активной физической деятельности студентов.

С другой стороны, мотивация является как главный компонент успешного выполнения деятельности. Мотивы физкультурно-спортивной деятельности побуждают человека заниматься, но также, что немаловажно, придают занятиям осмысленный характер. И для того, чтобы это стало осознанной позицией личности, необходимо сформировать знания и убеждения, так как именно знания являются основой формирования потребностей к занятиям физкультурой и спортом. Именно теоретические знания в области физкультуры и спорта являются мощным средством педагогического воздействия на потребность мотивационную сферу студента. Знания о значимости того или иного вида деятельности на организм формируют потребность в

двигательной активности и оказывают свое воздействие на формирование интереса и мотивации к занятиям. Знания, полученные в процессе занятий физического воспитания, как теоретические, так и практические, формируют кругозор в области физической культуры и спорта [3]. Именно знания способствуют формированию потребностей, потребностей в движении, потребностей в самосовершенствовании, потребности в сохранении и укреплении здоровья. На практике часто наблюдается отсутствие у студентов элементарных знаний в области физической культуры и спорта, они часто не знают ни о способах движений, ни о воздействии физических упражнений и физических нагрузок на организм. Следует также отметить, что выбор в качестве объекта исследования среди студентов не должно быть случаен.

Результаты и их обсуждения. Современный молодежи – это не простая ассоциация лиц. Он непосредственно осуществляет производство материальных благ, но вместе с тем как исторически новая общность людей, связанных совместной деятельностью, выполняет многоцелевые функции, в том числе функцию воспитания личности. Молодежный слой населения выступает связующим звеном в сочетании интересов общества и отдельной личности. В молодежном коллективе необходимые общественные условия и возможности для полного использования достижений активизация физического прогресса, он выступает в роли «активным проводником» революционной стратегии. Роль научного эксперимента проявляется в том, чтобы выявить и получить оптимальные результаты по применению этих возможностей и условий для ускорения процесса возрастания физической активности молодежи и научного управления им. Именно знания и познавательная деятельность являются основой формирующейся мотивации. Овладение системой знаний способствует формированию потребностей в занятиях физической культурой и спортом и позволяет студентам самостоятельно использовать средства физической культуры для физического самосовершенствования, обеспечивая адекватную самооценку и самоконтроль. Теоретическая подготовка способствует формированию осознанной потребности к занятиям физической культурой и спортом. Сознательное отношение к занятиям и эффект наблюдаются там, где студенты четко осознают, с какой целью им нужно заниматься, какого уровня нужно достичь и чем это может быть полезно в будущем. Принцип сознательности выступает базовым элементом формирования потребность мотивационного процесса. Естественно, что как в вопросах применения экспериментального метода, так и в плане его использования с целью повышения физической активности студентов имеется немало мировоззренческих, теоретико-познавательных проблем дискуссионного характера. Следовательно, формирование личностно значимой потребности в совершении целенаправленной двигательной активности происходит через овладение занимающимися необходимой системой знаний, подкрепленной положительными эмоциями от занятий. На основе знаний и убеждений формируются потребности, мотивы, интересы. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом у студентов – процесс непростой и многоступенчатый, зависящий от различных факторов. Традиционно к факторам, влияющим на формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом, относятся:

– личность преподаватель и его отношение к студентам;

– личность преподавателя и его отношение к работе;

– предмет физического воспитания и место, занимаемое в учебно-воспитательном процессе вуза;

– наличие и состояние материально-технической базы;

– наличие элективных дисциплин по различным видам спорта, соответствующих интересам и потребностям студентов;

– успешность выступления сборных команд по видам спорта на межвузовских,– городских и международных соревнованиях;

– спортивные достижения студентов и выпускников вуза [5].

Заключения. Мотивировать студентов означает затронуть их наиболее значимые интересы и актуальные потребности в чем-либо. Внутренняя мотивация формируется в результате удовлетворения от процесса занятий и характеризуется активным интересом к деятельности. Внутренняя мотивация – это активный интерес к занятиям физическими упражнениями. К внутренним побуждающим мотивам относятся:

– мотивы, связанные с удовлетворением процессом деятельности (эмоциональность, новизна, динамичность, любимые упражнения);

– мотивы, связанные с перспективой (укрепление здоровья, развитие физических качеств, коррекция фигуры).

Помимо внутренних побуждающих мотивов у каждого человека существует собственная иерархия внутренних отрицательных мотивов (страх перед насмешками из-за неумения выполнять какое-либо движение, получить низкую отметку и т.д.), препятствующих формированию положительной мотивации, необходимо заменяя их на положительные мотивы и с ними работать. Самым актуальным и востребованным мотивом для решения основных задач физического воспитания является мотив укрепления здоровья. Полученные данные позволяют сделать вывод, что для формирования мотивации необходимо выявить потребности, цели и мотивы, побуждающие студентов к активной и осознанной физкультурно-спортивной деятельности. Грамотно организованная работа по формированию мотивации к занятиям физической культурой и спортом станет базисом, способствующим укреплению здоровья, она поможет молодежи социализироваться, адаптироваться к условиям жизни и профессиональной работе и на этой основе обеспечить себе высокую работоспособность и творческую активность.

Исследование их имеет не только научное, но и практическое значение, так как при этом разрабатываются теоретико-методологические основы практики активизации человеческого факторов современном этапе развития общества.

Использованная литература:

1. Ильин А.А., Марченко К.А., Капилевич Л.В., Давлетьярова К.В. «Формы и способы мотивации
2. Студентов к занятиям физической культурой» Вестник. ТГУ, 2012, № 360
3. Ильин Е.П. «Мотивация и мотивы» СПб.: Питер, 2002
4. Морозова Л.В., Загрядская О.В. «Проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом: гендерный подход» (Управленческое консультирование, 2014, № 8(68)
5. Семиглазова Е. П. Формирование мотивации студентовк занятиям физической культурой и спортом (Перспективы развития науки в области педагогики и психологии: материалы II международный научно-практическая конференция) Челябинск, 2015.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА В СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ

О.И. Гутько, В.Я. Борисов
Учреждение образования «Минский государственный лингвистический университет»,
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: olga-gudko@rambler.ru

Актуальность. В настоящее время особое внимание заслуживает такое современное средство физической культуры, как скандинавская ходьба. Это ходьба с использованием специально разработанных палок, которая имеет широкий спектр научно обоснованных и доказанных экспериментальных данных, подтверждающих

оздоровительный эффект и профилактику различных заболеваний в разновозрастных группах людей. Как вид, оздоровительный двигательной активности, широко используется в мировых реабилитационных центрах [1, 2, 3]. А в последнее время скандинавская ходьба нашла свое достойное место в системе образовательного процесса студенческой молодежи, которая признала ее наиболее привлекательным средством [4, 5].

Цель исследования – изучение отношения студентов специального учебного отделения к занятиям скандинавской ходьбой.

Материалы и методы. Анализ литературы по проблеме исследования, анкетирование студентов специального учебного отделения.

Результаты и их обсуждение. В социологическом исследовании приняло участие 48 студентов специального учебного отделения кафедры физического воспитания и спорта МГЛУ 1 – 2 курсов всех факультетов.

За основу взята анкета по здоровому образу жизни доцента, к.п.н. Глазько Т.А. (2015), модифицированная доцентом, к.п.н. Гутько О.И. (2016). Анкета состояла из 24 вопросов, которые осветили проблемное поле по следующим направлениям: вопросам по отношению респондентов к здоровому образу жизни, вопросы, касающиеся скандинавской ходьбы, как вида двигательной активности и вопросы по ее влиянию на организм занимающихся.

На поставленные вопросы студенты дали следующие ответы. Так, например, часто ли Вы болеете респираторными (простудными) заболеваниями да ответили 18,75 %, нет – 81,25 %.

По-разному студенты относятся к системам оздоровления, 66,66% положительно, 10,41 % отрицательно и 22,91 % ответили, не знаю.

Занимаетесь ли Вы физической культурой самостоятельно? Да, ответили – 39,58%, нет – 60,41%.

Какие направления физического самосовершенствования Вам наиболее интересны? Были предложены виды, развивающие общую выносливость: скандинавская ходьба, виды легкой атлетики (ходьба, бег), лыжи, плавание, туризм, гимнастика. Так 22,91 % отдали предпочтение скандинавской ходьбе, 18,75 % легкой атлетике, 8,33 % лыжам, 27,08% плаванию, 16,66 % туризму, 2,08 % гимнастике и ничего не интересует 4,16 %.

На вопрос имели ли Вы ранее представление о скандинавской ходьбе как о современном виде двигательной активности? Да, ответили 56,25 %, нет – 43,75 %.

Нравится ли Вам скандинавская ходьба? Да, ответили 62,50 %, нет – 4, 16 % и не знаю – 33,33 %.

Чем привлекают Вас занятия по скандинавской ходьбе? Это популярный вид двигательной активности ответили 6,25 %, занятия проводятся на свежем воздухе – 37,77 %, скандинавская ходьба менее травма опасна, чем другие виды – 12,50%, заниматься можно как индивидуально, так и в группе – 18,75 %, доступность – 21,91%.

По Вашему мнению, правильно ли, что скандинавская ходьба включена в учебный процесс по дисциплине «Физическая культура»? Да, ответили – 97, 91 %, нет – 2,08 %.

Улучшается ли у Вас после занятий скандинавской ходьбой самочувствие? Да, ответили – 82,22 %, нет – 22,91 %.

Улучшается ли у Вас после занятий скандинавской ходьбой настроение? Да, ответили – 95,83 %, нет – 4,16 %.

Повышается ли у Вас после занятий скандинавской ходьбой активность? Да, ответили – 75,55 %, нет – 29,16 %.

На блок вопросов по освоению техники студенты ответили следующее: по Вашему мнению, сложно ли овладеть техникой скандинавской ходьбы? Да, ответили – 47,91 %, нет – 52,08 %.

Что представляет для Вас большую сложность в освоении техники скандинавской ходьбы? Техника движения рук, ответили 31,25 %, техника движения ног – 14,58 %, сочетание выполнения движений – 54,16 %.

Считаете ли Вы, что обучение правильному дыханию, на занятиях по скандинавской ходьбе, способствует профилактике заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем? Да, ответили – 87,50 %, нет, не ответил никто и затрудняюсь ответить – 12,50 %.

Следите ли Вы за правильным дыханием во время занятий скандинавской ходьбой? Да, ответили – 64,58%, иногда – 29,16%, нет – 6,25%.

Считаете ли Вы, что занятия по скандинавской ходьбе, способствуют закаливанию организма? Да, ответили – 70,83%, нет – 4,16% и затрудняюсь ответить – 25,00%.

Занимаетесь ли Вы помимо учебных занятий скандинавской ходьбой самостоятельно? 2,08% – ответили регулярно, время от времени никто не ответил и только во время учебных занятий – 97,91%.

Занятия по скандинавской ходьбе Вы посещаете: с желанием ответили – 85,41%, по необходимости – 14,58 % и стараюсь всячески избегать, не ответил никто.

Заключение. Основной формой воспитания и приобщения к ценностям здорового образа жизни студенческой молодежи, имеющей отклонения в состоянии здоровья, являются занятия по физической культуре, которые способствуют восстановлению всего организма как целостной социально-биологической системы и значительное место среди средств физической культуры занимает скандинавская ходьба. Преимущество, которой выражается в том, что занятия проводятся на свежем воздухе, что способствует закаливанию организма, повышается самочувствие, активность, настроение, имеет минимальный риск травматизма и, самое главное, что заниматься ею можно как в группе, так и самостоятельно в удобное для себя время.

Использованная литература

1. Крысюк, О.Б. Преподавание скандинавской ходьбы как оздоровительно-восстановительной методики в курсе лечебной физической культуры / А.В. Волков, А.К. Самойленко, И.О. Киреев // Материалы итог. науч. -практ. конф. проф. -препод. сост. Нац. гос. ун-та физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2010 г. / НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург – СПб.: [б.и.]. 2011. – С. 126 – 127.

2. Кантанева, М. Финскаяходьбапо – настоящему / Marko Kantaneva. – Publication of the WORLD ORIGINAL NORDIC WALKING FEDERATION (ONWF) COPYRIGT, 2014 – 94с.

3. Палагнюк, В.Г. Финская ходьба с палками как вид физической активности для лиц старшей возрастной группы / В.Г. Палагнюк // Методические рекомендации. – СПб: 2012 – 24с.

4. Гутько, О.И. Особенности оздоровительно-профилактической программы для студенток специального учебного отделения с использованием скандинавской ходьбы / О.И. Гутько // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта, оздоровительной и адаптивной физической культуры: матер. Междунар. науч.-метод. заоч. конф., посвященной 70-летию кафедры физического воспитания и спорта «Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины», Гомель, 8–9 июня 2017 г. / под. общ. ред. К.К. Бондаренко; Гомельский университет имени Ф.Скорины. – Гомель, 2017. – С. 509–512.

5. Гутько, О.И.Оздоровительно-профилактическая программа по скандинавской ходьбе для студентов специального учебного отделения / О.И. Гутько // Вестник МГЛУ №2(34) / 2018. – С.7–14.

К ПРОБЛЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

М.Н. Дедулевич, А.В. Клочков
Учреждение образования «Могилевский государственный
университет имени А.А. Кулешова»,
г. Могилев, Республика Беларусь
e-mail: dedmn@yandex.ru

Актуальность. Многочисленные научные исследования показывают, что в современном обществе наблюдается стойкая тенденция к ухудшению здоровья населения, в том числе, студенческой молодежи. Поэтому одной из ключевых социально-личностных компетенций выпускника вуза, согласно образовательному стандарту, является владение им навыками здоровьесбережения [1].

Отметим, что рост заболеваемости находится в тесной связи со снижением интереса к физической культуре как одному из доступных средств укрепления и сохранения здоровья [2]. Преподаваемая в вузе учебная дисциплина «Физическая культура» призвана решать целый комплекс задач, в том числе воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой и ведении здорового образа жизни.

Целью нашего исследования является изучение отношения студентов педагогических специальностей к занятиям физической культурой и физкультурно-оздоровительной деятельности в целом.

Материалы и методы. Для изучения предпочтений студентов был использован анкетный опрос. Всего в исследовании приняли участие 120 студентов 1 и 2 курсов факультета иностранных языков, обучающихся в Могилевском государственном университете имени А.А. Кулешова.

Результаты и их обсуждение. Анкета включала в себя перечень вопросов, позволяющих выявить оценку собственного здоровья, круг спортивных интересов, отношение студентов к занятиям физической культурой, самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Несмотря на то, что возраст респондентов составляет 17–19 лет, когда еще не наблюдается особых проблем со здоровьем, анкетный опрос показал: только 64% студентов довольны своим здоровьем, 26% – совсем недовольны. При этом около 40% респондентов на вопрос «Чувствуете ли Вы потребность в занятиях физкультурой и ведении здорового образа жизни?» ответили, что «желание есть, но нет силы воли» и 18% - не чувствуют такой потребности.

Мы также просили студентов оценить собственный здоровый образа жизни по 10-балльной шкале: лишь 22% опрошенных признали его на уровне 8-10 баллов, 60% – на уровне 5–7 баллов и 18% – 1–4 балла. Следует отметить, что среди составляющих здорового образа жизни приоритет был отдан отсутствию вредных привычек и здоровому питанию, и только на третье место респонденты поставили занятия спортом и ежедневные занятия физической культурой. С этим, вероятно, связан и режим собственной физической активности. Большинство респондентов оценивают ее на среднем (70%) и низком (25%) уровне. Такая недооценка важности двигательной активности в жизни человека не способствует улучшению физического состояния молодежи, а наоборот ведет к росту недугов и болезней.

Вызывает озабоченность и отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в зависимости от периода обучения в вузе. Так, на 1 курсе большинство респондентов (44%) считают физкультуру и спорт единственным способом быть в форме, источником бодрости и сил. Большинство студентов 2 курса (49%) относятся к физкультуре и спорту как к очень редким занятиям (как правило, по принуждению), а 5% даже выражают мнение, что физкультура для них – «ничего, пустой звук!». В зависимости от курса снижается интерес к занятиям физкультурой: с

70% у студентов 1 курса до 49% – у студентов 2 курса, а 40% вообще безразличны к занятиям («лишь бы пара быстрее прошла»).

Посещение занятий по физической культуре вызывает у студентов противоречивые чувства: 52% опрошенных испытывают приподнятое настроение, 32% – усталость, безразличие, напряжение. От занятий физкультурой радость и вдохновение получают 20% студентов 1 курса, на 2 курсе студентов таких меньше – всего 8%.

Среди причин нежелания посещать физкультуру опрошенные отметили чрезмерные нагрузки, отсутствие интереса к предмету.

Одними из наиболее предпочтительных видов физической активности на занятиях студенты выделили легкую атлетику, ритмическую гимнастику, спортивные игры, упражнения на тренажерах и даже ходьбу.

С целью повышения интереса студентов к занятиям физическими упражнениями респонденты отдали предпочтение таким формам работы, как организация поездок на природу, проведение занятий с использованием нетрадиционных развивающих методик (йога и т.п.).

Учебной программой по физической культуре предусмотрено 4 часа занятий физической культурой в неделю. Конечно, этого недостаточно и здесь могут помочь самостоятельные занятия физическими упражнениями. Изучая физическую активность студентов вне занятий следует отметить, что на занятия физкультурой и спортом они тратят от 30 мин (46%) до 2 часов (36%) в неделю, причем активность ко 2 курсу заметно снижается: 26% студентов вообще самостоятельно не занимаются. При этом нормой двигательной активности для студента считается 1,5–2 часа от 2 до 7 раз в неделю [1].

Спортивные секции молодежь посещает не регулярно (62% опрошенных), 24% – уделяют минимум времени своей физической подготовке, а гимнастику по утрам делают всего 5% студентов. Тренажерный (спортивный) зал в свободное время изредка посещают 26% студентов 1 курса и 17% – 2 курса.

Свои физические способности как «среднее арифметическое» оценивают 70% опрошенных, остальные относят себя к категории «лентяев», для которых занятия физкультурой превращаются «в настоящую пытку».

Участие студентов в спортивно-массовых мероприятиях, по данным опроса, оставляет желать лучшего: лишь 6% респондентов 1 курса и 14% 2 курса постоянно участвуют в различных соревнованиях, спартакиадах, забегах. Остальные участвуют от случая к случаю либо никогда (37% и 57% соответственно). Ко 2 курсу активность несколько возрастает: 47% студентов периодически принимают участие в различные рода соревнованиях, 39% - никогда.

Заключение. Проведенное исследование позволило нам выявить проблемы физической активности студенческой молодежи.

1. Многие студенты не связывают улучшение своего здоровья с физической активностью и ЗОЖ несмотря на некоторую негативную оценку собственного здоровья.

2. Практические занятия по физической культуре в вузе не гарантируют автоматическое сохранение и укрепление здоровья. Следует активнее вовлекать студентов в самостоятельные занятия с целью повышения их физической активности.

3. Для улучшения качества учебного процесса по физической культуре необходимо шире использовать различные формы организации занятий, в том числе нетрадиционные.

Использованная литература

1. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: пособие для преподавателей и кураторов средних специальных и высших учебных заведений / Р.И.Купчинов. – Минск: УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 211 с.

2. Виленский, М. Я. Физическая культура студента / М.Я. Виленский. - М.: Гардарики, 2011, — 174 с.

ПРАВОВОЙ АСПЕКТ ОБЕСПЕЧЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ НА СПЕЦИАЛЬНОСТИ «МЕНЕДЖМЕНТ СПОРТА»

О.В. Додонов
Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: oleg.dodonov.68@mail.ru

Актуальность. Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (далее – УО «БГУФК») является единственным в Республике Беларусь высшим учебным заведением, в котором идет многопрофильная подготовка специалистов для развития всех видов спорта и, в частности – открыта специальность 1 ступени высшего образования 1-88 02 01-02 «Спортивно-педагогическая деятельность (менеджмент в спорте)», заканчивая которую студентам присваивается квалификация «Менеджер в спорте. Преподаватель физической культуры». От качественной подготовки будущих спортивных менеджеров зависит развитие физической культуры и спорта в Республике Беларусь на современном этапе, что требует внедрять в образовательный процесс инновационные технологии, направленные на повышении качества знаний студентов.

Одной из последних директив для всех учреждений высшего образования (далее – УВО) Республики Беларусь в данном направлении можно считать обращение Первого зам. министра образования Республики Беларусь И.А. Старовойтовой к Республиканским органам гос. управления и руководителям учреждений образования Республики Беларусь, в которой была доведена информация об основных задачах, стоящих перед учреждениями образования Республики Беларусь в 2019/2020 учебном году (письмо от 29.08.2019 № 03-01-18/7678/дс, содержание которого в открытом доступе электронного ресурса) [1]. Именно для повышение качественной стороны образовательного процесса в Республике Беларусь проходит эксперимент в 8 УВО РБ в соответствии с приказом Министра образования Республики Беларусь от 01.12.2017 № 757 «О совершенствовании деятельности учреждений высшего образования на основе модели «Университет 3.0».

Анализ как этих, так и ряда других документов Министерства образования Республики Беларусь говорит о том, что на современном этапе качеству подготовки студентов в УВО вообще, и подготовки для сферы физической культуры и спорта высококлассных менеджеров уделяется особое внимание.

Цель исследования. Исходя из вышеизложенного, целью данного исследования является анализ правовых основ качества образования при подготовке менеджеров для сферы физической культуры и спорта на соответствие передовой технологии «TotalQualityManagement»TQM [2].

Материалы и методы. Основным (базовым) нормативно-правовым документом, регулирующим образование в Республике Беларусь, является Кодекс Республики Беларусь об образовании (далее – Кодекс). Отдельными статьями Кодекса закреплены положения, подчеркивающие необходимость предоставления качественного образования в Республике Беларусь, а именно: качество образования определяется его соответствием требованиям образовательного стандарта, учебно-программной документации соответствующей образовательной программы (Ст. 1); является одним из принципов законодательства РБ об образовании (Ст. 8), требований к организации образовательного процесса (Ст. 91), составляющей научно-методического обеспечения образования (Ст. 94). В Статье 20 Кодекса подчеркивается, что учреждения образования обязаны обеспечивать качество образования.

В то же время, в Статье 2 Кодекса («Основы государственной политики в сфере образования») речь не идет о качественном образовании, а в Статье 3 Кодекса, в которой прописываются государственные гарантии прав в сфере образования, упускается качественная составляющая, и речь идет об образовании, а не качественном образовании. Та же самая проблема существует и в трактовке обязанностей педагогических работников (Ст. 53). Как следствие, в п. 7 Статьи 3 определяется право граждан Республики Беларусь на образование без его качественной составляющей, которая, к сожалению, не нашла своего отражения в правах обучающихся (Ст. 31).

Таким образом, в Кодексе четко не определены гарантии, обязанности педагогов, и, к сожалению – права граждан на получение качественного образования, что требует совершенствования научно-методического обеспечения образовательного процесса, включая его организацию в УВО.

Результаты и их обсуждение. Выявленная практическая проблема актуализирует необходимость внедрения TQM в учебный процесс УВО. В этой связи, в УО «БГУФК» с 2016 года выполняется НИР «Всеобщий менеджмент качества как основа подготовки менеджеров спорта и туризма», закрытие которой планируется в декабре 2020 года.

Основными результатами выполняемой НИР в данном направлении является то, что согласно TQM в УВО меняется сам подход к руководству, нацеленным на качество, основанным на участии всех преподавателей в достижении долговременного успеха путем удовлетворения потребностей студентов в получении полноценного образования на основе сформированных профессиональных, в первую очередь, компетенций. Переход на TQM в УВО позволит развить у студентов профессиональные компетенции за счет повышение инновационной активности преподавателей, а именно – применения инновационных образовательных технологий – средств и методов активизации познавательной деятельности студентов на основе базовых знаний при изучении дисциплины (комплекса дисциплин), которые одновременно служат и дополнением теоретического и практического материала, и позволяют оценить уровень знаний сверх того, который требует просто заучивания или запоминания курса дисциплины, включая правильность решения практических заданий, выполнения лабораторных работ и простых тестов: проведение проблемных лекций по ключевым темам курса дисциплины с использованием практических полученных результатов самих студентов в период практики, применение группового подхода к оценке знаний каждого студента при обсуждении задаваемой проблемы; использование не просто кейс-метода на основе теоретического материала, а кейс-метода с дополнением этого материала опять же таки полученными практическими результатами студентов в спортивных организациях в период прохождения практик или же их спортивной профессиональной деятельности; использование Метода Дельфи и проведение коллоквиумов для оценивания уровня знаний самими студентами в присутствии преподавателя при обсуждении проблемных тем; применение видео лекций и вебинаров по проблемным темам.

Внедряя TQM в сферу подготовки менеджеров спорта в УВО, можно утверждать, что ее использование возможно лишь в том случае, когда собирается, накапливается и соответствующим образом систематизируется информация обо всех факторах, детерминирующих успешность и результативность спортивной деятельности. А это невозможно достичь без внедрения в управленческую практику спорта организационных и технологических инноваций. Поэтому, особого внимания заслуживает директива Первого зам. министра образования Республики Беларусь [1] от 29.08.2019 г., где содержаться инструменты внедрения TQM в УВО, и где именно повышение качества и эффективности практико-ориентированной подготовки специалистов является одной из основных задач работы всей системы образования Республики Беларусь в 2019/2020 учебном году.

Ориентируясь на методологию TQM, в сфере подготовки менеджеров спорта в УО «БГУФК» образовательный процесс опирается на следующие характеристики:

постоянная ориентация на потребителей, которые являются главными оценщиками качества – то есть на студентов, которые поступили в УВО для получения качественных знаний и формирования профессиональных компетенций – с одной стороны, и спортивные организации, в которые трудоустраиваются выпускники (менеджеры спорта) – с другой;

систематическое улучшение работы на основе использования количественных методов – постоянный мониторинг основных показателей деятельности как самих студентов-спортсменов в период обучения, так и спортивных организаций в части их запроса на менеджеров спорта с необходимыми профессиональными компетенциями;

повышение меры ответственности преподавателей за качество образовательных услуг – с одной стороны, и тренеров за подготовку высококлассных спортсменов в процессе их обучения в УВО – с другой;

максимальное использование способностей и навыков преподавателей и студентов, вовлечение их в процесс принятия решений, что требует создания четкой системы материального и морального стимулирования как в самом УВО, так и в тех спортивных организациях, где занимаются студенты в период их обучения.

Заключение. Таким образом, переход на модель TQM в УВО сегодня является безальтернативным направлением совершенствования образовательного процесса. В рамках данного исследования очерчены основные концептуальные положения перехода на данную модель при подготовке менеджеров спорта в УО «БГУФК».

В то же время, как показали результаты проведенного исследования, требуется и конкретизация отдельных положений правового регулирования образовательной деятельности в Республике Беларусь в целом и, в частности – внесение поправок в отдельные статьи Кодекса Республики Беларусь об образовании, где необходимо дополнить их содержание с учетом качества образования – как государственной гарантии и права граждан на его получение в период обучения в УВО.

Использованная литература

1. Об организации образовательного процесса в учреждениях высшего образования в 2019/2020 учебном году [Электронный ресурс] / Официальный сайт Министерства образования Республики Беларусь. – Минск, 2019. – Режим доступа: http://nihe.bsu.by/images/norm-c/nd_pismo_k_2019-2020_ucheb_god.pdf). – Дата доступа: 29.08.2019.

2. Жук, А.И. Качество в системе приоритетов государственной политики в области образования в Республике Беларусь: справ. пособие / А.И. Жук. – Минск, 2008. – 210 с.

3. Gordon, G. Approaches to effective internal processes to quality management: an initial analysis/ G. Gordon // Tertiary Education and Management. – Vol. 4. – No. 4. 1998. – P. 295 – 301.

ОБЛАЧНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ G SUITE FOR EDUCATION В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В.Ю. Дятлов
Учреждение образования
«Полоцкий государственный университет»,
г. Новополоцк, Республика Беларусь
e-mail: v.dziatlau@pdu.by

Актуальность. Построение в Республике Беларусь информационного общества ставит перед системой образования задачу ее информатизации, предполагающую повышение качества общеобразовательной и профессиональной подготовки специалистов на основе широкого использования средств современных информационных технологий.

В этих условиях овладение и использование современных информационных, в том числе облачных технологий, становятся одним из основных компонентов профессиональной подготовки любого специалиста, в том числе и в области физической культуры и спорта.

Цель исследования – аналитический обзор функциональных особенностей и преимуществ облачных сервисов GSuiteforEducation, и анализ отношения студентов специальности «Физическая культура» к использованию данных сервисов в образовательном процессе Полоцкого государственного университета.

Материалы и методы. Материалом исследования являются актуальные вопросы разработки и внедрения инновационных образовательных технологий в процесс обучения студентов специальности «Физическая культура». Для их решения мы опирались на следующие методы научно-педагогического исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетный опрос, методы математико-статистической обработки полученных данных.

Результаты и их обсуждение. GSuiteforEducation – это пакет облачных сервисов и приложений, которые предоставляются компанией Googlebесплатно для образовательных учреждений в рамках выбранного этим учреждением домена [1]. Эти сервисы ориентированы на конечных пользователей – преподавателей и студентов, имеют минимальные требования к аппаратному обеспечению, не требуют затрат на приобретение и обслуживание специального программного обеспечения. Кроме того, инструменты GoogleAppsподдерживаются различными устройствами: персональными компьютерами, ноутбуками, планшетами, смартфонами, поэтому доступны преподавателям и студентам из любого места, где есть подключение к интернету, а не только из учебных аудиторий.

Приложение GoogleClassroom входит в набор GSuiteforEducation и относится к системам управления учебной деятельностью LMS (LearningManagementSystem) [2], предназначенным для подготовки, управления, распространения учебно-методических материалов через интернет, обеспечения совместного доступа разных пользователей к этим материалам. С помощью GoogleClassroom преподаватели могут создавать курсы в электронной форме для отдельных дисциплин, снабжать эти курсы учебно-методическими материалами, создавать задания, устанавливать сроки их сдачи, выставлять оценки и рецензировать работы обучающихся, проводить планомерный контроль их деятельности, рассылать объявления. При этом задания и выполненные работы автоматически систематизируются в понятную преподавателям и студентам структуру папок и документов в облачном хранилище GoogleДиска.

Для разработки учебных и методических материалов в пакете GSuiteforEducationимеются приложения GoogleДокументы, Таблицы, Презентации, Рисунки, а с помощью инструмента GoogleФормы можно составлять опросы и анкеты для обратной связи с обучающимися, тесты для контроля знаний.

Таким образом, приложения GSuiteforEducation могут использоваться преподавателями на всех этапах организации образовательного процесса, начиная с составления и ознакомления студентов с графиком учебной работы, диагностики уровня подготовленности студентов по дисциплине, и заканчивая организацией обратной связи со студентами в форме анкетирования, анализом результатов обучения.

Облачные сервисы GSuiteforEducation могут успешно применяться преподавателями в широком спектре учебных дисциплин, так как их использование удешевляет образовательный процесс, снимает необходимость университета в содержании системного администратора (все процессы выполняются на серверах Google) и контент-менеджера (каждый преподаватель сам отвечает за наполнение своего курса), выводит его на качественно иной концептуальный уровень, сохраняя при

этом преемственность с традиционной системой организации образовательного процесса.

С целью повышения качества обучения нами, на основе инструмента GoogleForms, была разработана анкета (форма) обратной связи «Оценка использования студентами облачных сервисов GSuiteforeducation». Опрос студентов специальности «Физическая культура» с использованием формы проходил в июне 2019 года. Его результаты являются основным предметом данного исследования.

В настоящий момент в Полоцком государственном университете наиболее активно применяются следующие инструменты:GoogleMail; GoogleClassroom; GoogleDrive; GoogleCalendar; GooglePhoto; GoogleTranslate. Поэтому, при составлении формы обратной связи были включены вопросы об удобстве и вариантах использования только перечисленных выше приложений.

Всего в опросе приняли участие 28 респондентов, из которых: 57% от общего числа опрошенных девушки. Исходя из того, что в опросе учувствовали студенты, не удивительно, что возраст подавляющего большинства респондентов находится в пределах от 17 до 23 лет.

На вопрос: «Какие из сервисов GSuiteforEducation вы используете в своей образовательной деятельности?», ответы распределились следующим образом (см. рисунок 1).

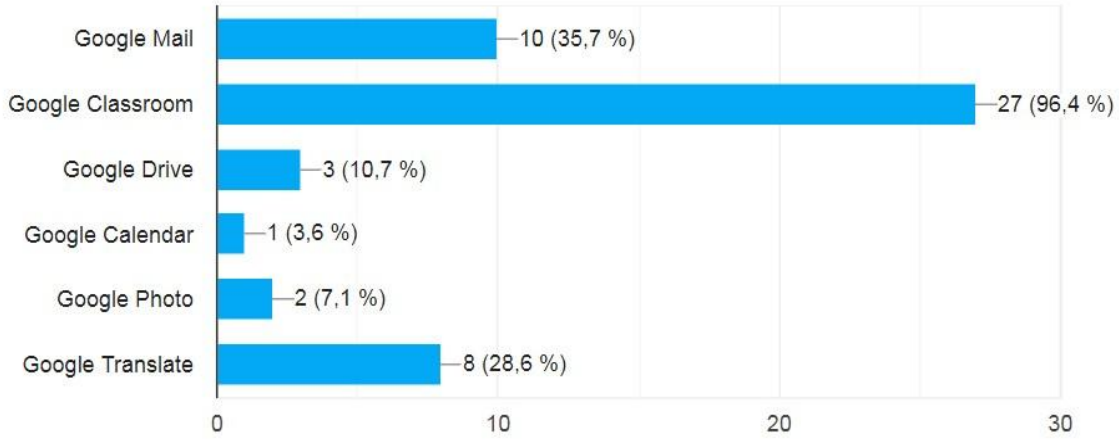


Рисунок 1 - сервисы GSuiteforeducation, используемые студентами в образовательной деятельности.

Анализ общей удовлетворенности сервисами GSuiteforeducation студентами специальности «Физическая культура» приведен на рисунке 2.

Исследование мнения студентов позволяет сделать вывод, что в целом использование G Suite for Education в образовательном процессе приветствуется, рассматривается как полезное дополнение к традиционному обучению, способствующее развитию самоорганизации и самодисциплины, эффективному использованию времени.

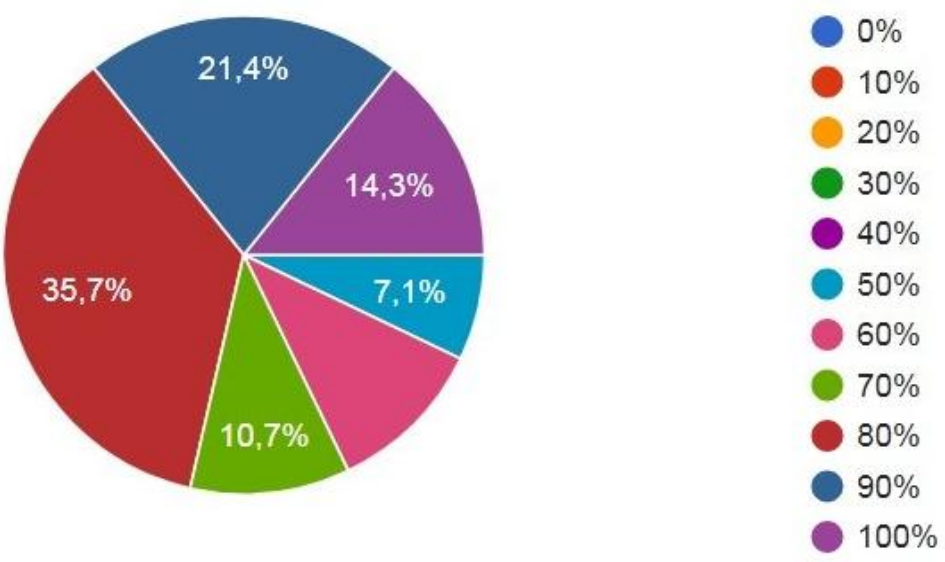


Рисунок 2 – Шкала общей удовлетворенности студентами сервисами GSuiteforeducation в процентном соотношении.

Заключение. Таким образом, проведённый выше анализ функциональных возможностей платформы G Suite for Education, в рамках образовательного процесса студентов специальности «Физическая культура» Полоцкого государственного университета, позволяет сделать вывод о том, что данный сервис является эффективным инструментом индивидуализации траектории обучения студентов-спортсменов, способствует повышению качества образования, обеспечивает современный подход к формированию профессиональных компетенций будущих специалистов физкультурно-спортивной отрасли.

Использованная литература

1. Spark learning with G Suite for Education [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа: https://edu.google.com/products/gsuite-for-education – Дата доступа: 17.09.2019.

2. Оськин, А.Ф. Опыт применения облачных технологий для построения информационно-образовательной среды вуза / А.Ф. Оськин, Д.А. Оськин // Вышэйшая школа. – 2016. – № 3. – С. 18–22.

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

А.М. Евдокимова
ФГБОУ ВО «Уральский государственный
педагогический университет»,
г. Екатеринбург, Российская Федерация
e-mail: an.m.evd@mail.ru

Актуальность. Профессиональное здоровье педагогов является важной составляющей их образования. Для учителей отсутствуют четкие критерии, определяющие уровень профессионального здоровья, что затрудняет процесс его формирования. Немаловажную роль также играет направление подготовки будущих специалистов. Так, например, для учителей географии по мимо психические здоровья важна и физическая составляющая профессионального здоровья.

Основными компонентами такого здоровья педагогов выделяют стабильность нервной системы, работоспособность и общую выносливость [1, 2]. Среди критериев у учителей географии можно выделить специальную выносливость, динамическую силу, подвижность суставов и быстроту движений [4]. Данные физические качества требуются географам при проведении полевых исследований, как в университете, так и с обучающимися в школе.

Формированию профессионального здоровья учителей географии способствует физическое воспитание в ВУЗе. В настоящее время применяется компетентностный поход в обучении, в результате чего, выпускник должен обладать определенным уровнем сформированности компетенций.

Цель исследования – описать компетентностный подход в обучении с точки зрения критериев профессионального здоровья педагога-географа.

Материалы и методы. Компетентностный подход в обучении, применяемый в современном высшем образовании, оказывает влияние на методическое сопровождение дисциплины. Для решения поставленной цели нами были применены теоретические методы. В них включается анализ рабочих программ дисциплин, фонда оценочных средств, учебных планов, результатов успеваемости, а также обобщение, сопоставление и анализ. Сформированные в результате определенного ряда дисциплин компетенции позволяют сформировать качества профессионального здоровья. В Уральском педагогическом университете подготовка учителей географии включает такие предметы как физическая культура, туризм и полевые практики по геологии, геоморфологии, гидрологии, туризму, фенологии и ландшафтоведению, где в рабочих программах прописывается ряд компетенций, связанных с физической подготовкой.

Результаты и их обсуждение. В приведенных дисциплинах присутствует общекультурная компетенция (ОК-8), которая отвечает за готовность выпускника поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность, а также общепрофессиональная компетенция (ОПК-6) с формируемой готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся. Сформированность компетенции включает пороговый и продвинутый уровни. Формированию профессионального здоровья способствует продвинутый уровень компетенций ОК – 8 и ОПК – 6.

Данные предметы и полевые практики в основном проводятся в Восточных предгорьях Урала, обладающих определенными морфометрическими показателями, которые способствуют развитию физической подготовки студентов. Вершины увалов заняты скалами-останцами и не превышают 350 м. На подавляющей части территории предгорий крутизна склонов не превышает 8 градусов [3].

Специальная выносливость развивается у студентов в процессе бега и марш-бросков по пересеченной местности, что находит свое отражение в содержании дисциплин Физическая культура и Туризм. Развитие силы происходит с увеличением нагрузки в полевых практиках, которые в начале подразумевают выходы на один день, а далее увеличиваются до 4 дней пребывания в лесу. Подвижность в суставах и быстрота движений развиваются систематическими упражнениями на гибкость.

Заключение. Рабочие программы дисциплин и полевых (учебных) практик, формирующие компетенции ОК–8 и ОПК–6, создают условия для формирования профессионального здоровья учителей географии. В результате, развиваются общая и специальная выносливость и другие важные качества, предъявляемые к профессиональной деятельности, что обеспечивает высокую работоспособность.

Использованная литература
1. Власов, Е.А. Формирование профессионального здоровья студентов в процессе физического воспитания в вузе : автореферат дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е.А. Власов ; Бурят. гос. ун-т. - Улан-Удэ, 2016. - 25 с.
2. Казин Э.М., Касаткина Н. Э., Руднева Е.Л. и др. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика: учебное пособие / 3-е изд., перераб. Э.М. Казин. – М.: Издательство «Омега-Л», 2013г. – 347 с.
3. Оленев А.М. Урал и Новая Земля / А.М. Оленев. – М.: Мысль, 1965. – 215 с.
4. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно оздоровительный туризм / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под ред. В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.

ВЗАИМОСВЯЗЬ НАДЕЖНОСТИ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД С ПОКАЗАТЕЛЯМИ ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

А.В. Ежова
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры»,
г. Воронеж, Российская Федерация
e-mail: gonav@mail.ru

Актуальность. Рассмотрение литературы по теме исследования и анализ результатов с опытом работы специалистов в сфере спортивных игр говорит о важности проблемы надежности игровых действий волейболисток. Ситуации в игре в волейбол имеют динамичный характер. Реализовывать их модификацию адекватно действительности спортсменкам очень трудно, так как действительность меняется стремительно и не поддаётся контролю со стороны волейболисток. При организации командных действий в защите всегда необходимо учитывать качество теоретической, физической, технической, психической и индивидуальной тактической подготовленности исполнителей. Защитные порядки команды должны учитывать все сильные и слабые стороны игры нападения противника [1, 3, 5].

Действуя в защите, игрок последовательно и постоянно решает одну из частных задач всей команды. Эти действия всегда должны быть глубоко осознанными. Высокий уровень осознанности действий спортсмена достигается не только подчинением своих действий решению конкретной задачи в обороне, но и учетом основных принципов игры в защите [2, 4].

Любое защитное действие должно закономерно вписываться в сложный контекст оборонных действий команды и всякий раз решать определенную частную задачу, быть взаимосвязанным с действиями партнеров, учитывая ход игры [2].

В ходе игрового поединка игроки изучают игровые ситуации наблюдаемой действительности. Спортсменки, изучая спортивные двигательные задачи, одновременно создают мысленные модели этой реальности. Их мы и называем игровыми ситуациями. Они модифицируются исходя из изменений текущей реальности. Волейболистки стараются отражать в ситуациях направленность и динамику игровой реальности, это помогает адекватно реальности формировать необходимые ситуации. В ходе игры спортсменки могут одновременно решать несколько спортивных двигательных задач, причем они всегда взаимосвязаны. Это вынуждает координировать их решения: взаимосвязанные задачи решаются совсем не так, как если бы они решались отдельно друг от друга, иногда и в значительной мере по-другому [1, 5].

Цель исследования: изучить взаимосвязь надежности защитных действий волейболисток с показателями психо-функциональной подготовки.

Материалы и методы. Для изучения взаимосвязи показателей, которые позволяют характеризовать разнообразные стороны подготовленности волейболисток, с надежностью защитных действий был использован корреляционный анализ данных, полученных на 27 квалифицированных (I разряд и КМС, стаж занятий волейболом 7–11 лет) волейболистках. В исследовании использовались следующие методы: анализ литературы, анализ соревновательной активности волейболисток, тестирование психофизиологических показателей, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Выявлена средней тесноты связь надежности решения спортивной двигательной задачи при блокировании с надежностью блокирования ($\rho = 0,60$). Показан высокий уровень связи между величиной надежности блокирования, с одной стороны, и величиной временем простых зрительно-моторных реакций ($\rho = –0,77$), постоянство концентрации внимания ($\rho = 0,78$), психической надежности ($\rho = 0,71$), максимальной частоты движений руками необходимой амплитуды ($\rho = 0,73$), автоанализа своих должных и реальных действий ($\rho = 0,77$) – с иной стороны; средней силы связь – с показателями сложных зрительно-моторных реакций ($\rho = –0,66$), реакций на движущийся объект ($\rho = –0,59$), зрительно-поисковых реакций при ограниченном лимите времени ($\rho = 0,64$). Данные коэффициенты корреляции имеют достоверность при $p < 0,01$.

Корреляция надежности приема мяча от подачи с решением спортивных двигательных задач при приеме подачи – средней силы ($\rho = 0,56$). Надежность приема сильно связана с уровнем реакции на движущийся объект ($\rho = –0,77$), средней силы связь с экстраполяцией направления движения мяча ($\rho = 0,62$), уровнем постоянства концентрации внимания ($\rho = 0,53$), зрительно-поисковой реакции при ограниченном лимите времени ($\rho = 0,57$), психической надежности ($\rho = 0,55$). На хороший прием мяча от подачи сильно воздействуют данные автоанализа своих должных и реальных действий ($\rho= 0,54$), времени простых ($\rho = –0,67$) и сложных ($\rho = –0,59$) зрительно-моторных реакций.

Важной основой спортивной двигательной деятельности спортсмена игровика является решение спортивных двигательных задач, в содержание которого входят не только двигательные компоненты. Это, регуляция координированной работой мышц, афферентация, проектирование и разработка программы принятия решения, внешние процессы управления и т.д. Решением спортивной двигательной задачи — является последовательность двигательных и недвигательных действий [6].

Изучение взаимосвязи показало, что надежность решения спортивных двигательных задач при блокировании довольно тесно связана с ограниченной частой движения рук ($\rho = 0,61$) и зрительно-поисковой реакции ($\rho = 0,61$). Показана значительный уровень степень взаимосвязи надежности решения спортивных двигательных задач при игре на блоке с психической надежностью ($\rho = 0,71$), параметром устойчивости концентрации внимания ($r = 0,64$). Имеется обратная зависимость надежности решения спортивных двигательных задач при постановке блока и простой зрительно-моторной реакцией ($\rho = –0,95$), сложной зрительно-моторной реакцией ($\rho = –0,90$), реакцией на движущийся объект ($r = –0,88$).

Между надежностью правильного решения спортивных двигательных задач при приеме мяча от подачи и параметром экстраполяции траектории полета мяча, имеется средней силы связь ($\rho = 0,63$). У этого же параметра средней силы связь с временем простой и сложной зрительно-моторной реакций (соответственно $\rho = –0,61$ и $\rho –0,58$), параметр устойчивости концентрации внимания ($\rho = 0,30$) и высокая теснота связи с

показателем зрительно-моторной реакции на движущийся объект (ρ = –0,70). Наблюдается зависимость решения спортивных двигательных задач при приеме мяча и психической надежностью (ρ = 0,57) и зрительно-поисковой реакцией (ρ= 0,53).

Заключение. В плане изучения параметров, обуславливающих профессионализм волейболисток, установлена зависимость составляющих нервной системы, функции зрительного анализатора, содержание технико-тактических противодействий, психической надежности, экстраполяций и использования интроспекция должных и реальных действий. Игровые действия волейболисток – это сплоченность мысленного решения и его моторного исполнения. Важную роль в данных компонентах играет центральная нервная система. Имеется тесная взаимосвязь между мысленным воссозданием действительности и надежностью технико-тактических действий. Степень развития потребности устранения трудностей для получения результата способствует формированию психической надежности.

Использованная литература

1. Волейбол: учебник для ВУЗов / Под общ. Ред. А.В. Беляева, М.В. Савина, - 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 360 с.

2. Гончарова, А.В. Двигательные ошибки при совместном решении спортивных двигательных задач (на примере волейбола) / А.В. Гончарова, В.Б. Коренберг // XXI век. Год 2007-й. Научн. альманах МГАФК. – Малаховка, МГАФК, 2007. – С. 92–102.

3. Гончарова, А.В. Формирование волейболистками различной квалификации спортивных двигательных задач / А.В. Гончарова // Актуальные проблемы и современные технологии в системе физического воспитания и спортивной подготовки: сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. – Воронеж, 2007. – С. 51 – 57.

4. Коренберг, В. Б. Кинезиологический контроль в спорте: учеб. пособие / В.Б. Коренберг. – Малаховка: МГАФК, 2004. – 110 с.

5. Рыцарев, В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В.В. Рыцарев. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2009. – 399 с.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЯ В ГАНДБОЛЕ

Е.А. Жигунова, А.Г. Фурманов
Учреждение образования «Белорусский
государственный университет физической культуры»,
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: elena.zhihunova@gmail.com

Актуальность. Эффективность соревновательной деятельности вратаря в гандболе определяется уровнем его специальной работоспособности, которая предусматривает гармоничное комбинирование основных ее составляющих: физической подготовленности, техники отражения бросков мяча по воротам, тактического мастерства и психологической готовности.

Успех игры вратаря во многом зависит от уровня его технической подготовленности. Чтобы добиться наивысшего результата, ему необходимо учитывать все сложности игры и перестраивать свою технику к их преодолению [2].

Формирование технического мастерства голкипера начинается в учебно-тренировочных группах детско-юношеских спортивных школ и оттачивается вплоть до подготовки в группах высшего спортивного мастерства. Чтобы обеспечить необходимый рост профессионализма гандбольному вратарю, по мнению В.Я. Игнатьевой [1], следует применять разнообразные технические приемы и тактические действия.

Успешное управление подготовкой гандбольного вратаря предполагает использование информации о начальной его готовности к игре. В связи с этим особую актуальность приобретает проблема изучения его готовности к игре, что позволит более квалифицированно подойти к выбору стойки вратаря, обоснованию и разработке методических рекомендация для обучения.

Цель исследования – анализ эффективности стоек готовности гандбольного вратаря, лежащих в основе формирования техники игровых приемов.

Материалы и методы. Для сбора научных данных нами были использованы методы исследования: 1) анализ и обобщение литературных данных; 2) анкетный опрос тренеров по гандболу; 3) методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Для получения сведений о начальной готовности гандбольных вратарей к игре был использован метод анкетирования. Специалистам по гандболу был предложен анкетный опрос, состоящий из определенных утверждений, на которые им необходимо было выразить свое согласие или несогласие, представленные в баллах по разработанной нами, семибалльной шакале.

В анкетном опросе приняло участие 53 тренера, работающих в учреждение «Республиканский центр олимпийского резерва по гандболу» города Минска. Они имели разные квалификационные категории (высшей, первой, второй) и с различный стаж работы (1–5 лет, 6–10 лет, 10–15 лет и более). Из них 30% имели высшую квалификационную категорию, стаж работы 10-15 лет. 16% опрошенных имели первую квалификационную категорию и стаж работы 6-10 лет. 18% опрошенных первую квалификационную категорию, стаж работы 10-15 лет. Второй квалификационной категорией и стажем работы 1-5 лет обладали 33% респондентов.

С утверждением «Согласны ли Вы о том, что 50% успеха команды зависит от игры вратаря» мнение специалистов распределилось следующим образом:

- «полностью согласны» – 22% опрошенных со второй квалификационной категорией; 11% с высшей и первой (стаж работы 6-10 лет); 7% первой (стаж работы 10-15 лет и более);
- «согласны» – 9% тренеров с первой (стаж работы 10-15 лет и более) квалификационной категорией, по 6% – с высшей и второй квалификационной категорией и 2% с первой, со стажем работы 6-10 лет;
- «скорее согласны, чем не согласны» – 13% и 11% респондентов высшей и второй квалификационной категории соответственно, от 2% до 3% набрали тренеры первой категории со стажем работы 6–10 лет и 10–15 лет и более соответственно.

68% тренеров на вопрос «Какими физическими качествами преимущественно необходимо обладать вратарю для успешной игры?» отметили: гибкостью, быстротой, ловкостью. На необходимость обладать силой и выносливостью указало лишь 32%.

Утверждение о том, что «От своевременной реакции вратаря на возникающую ситуацию зависит эффективность его игры» выразили свое «полное согласие» либо «согласие» – 92% респондентов.

77% тренеров разной квалификационной категории и различного стажа работы согласились с утверждением о том, что «От самообладания вратаря в стрессовых ситуациях зависит эффективность его игры».

Было отмечено, что «От предвидения возникающих ситуаций во время игры зависит результативность действий вратаря». По этому утверждению согласилось 83% опрошенных.

Мнения тренеров о том, что к обучению технике игры вратаря необходимо приступать в группах начальной подготовки со 2-го года обучения распределилось следующим образом: 37% опрошенных были «полностью согласны» либо «частично

согласны» с этим утверждением; 39% специалистов «не согласны» либо «частично не согласны», тогда как 18% респондентов затруднились ответить по этому утверждению.

64% опрошенных тренеров считают, что к совершенствованию техники игры вратаря в учебно-тренировочных группах необходимо приступать с первого года обучения, 77% – со второго года обучения, 79% – с третьего года. Тогда как большинство тренеров с высшей квалификационной категорией считают, что к совершенствованию техники игры вратаря необходимо приступать с третьего года обучения «чем позже, тем лучше», тренеры, имеющие первую квалификационную категорию – со второго года обучения, что составило 69% опрошенных, а тренеры со второй квалификационной категорией высказывают свое мнение о том, что с первого года обучения «чем раньше, тем лучше».

О том, что «Обучение вратаря технике игры необходимо начинать с формирования стойки готовности» 87% респондентов ответили согласием и лишь 13% не согласны с этим утверждением.

На вопрос «С какой стойки готовности необходимо начинать обучение гандбольного вратаря?» – 64% опрошенных тренеров затруднились ответить. 33% респондентов считают, что обучение вратаря необходимо начинать с высокой стойки готовности, 12% – со средней и лишь 2% опрошенных – с низкой стойки готовности.

При обсуждении от чего зависит выбор стойки готовности гандбольного вратаря 73% респондентов ответили, что от физической подготовленности, 68% опрошенных считают, что выбор стойки готовности зависит от места предполагаемой атаки соперника, 57% утверждают, что от антропометрических данных и только 23% считают, что от психологического состояния вратаря.

Заключение. По результатам анкетного опроса тренеров по гандболу можно утверждать, что от своевременной реакции, самообладания вратаря и от предвидения возникающих ситуаций успех команды на 50% зависит от голкипера. При этом, по мнению тренеров, вратарю необходимо преимущественно обладать такими физическими качествами как быстрота, гибкость и ловкость.

С какого возраста необходимо приступать к обучению технике игры вратаря тренеры расходятся во мнениях, одни считают, что ранняя специализация способствует более эффективным действиям голкипера на соревнованиях, другие, что чем позже будет выбран игрок на амплуа вратаря, тем надежнее будет его игра. Однако многие тренеры затрудняются ответить на это утверждение.

Многие специалисты согласны с тем, что обучение вратаря необходимо начинать со стойки готовности. Выбор ее в большей степени зависит от места предполагаемой атаки соперников, от физической подготовленности вратаря, и в меньшей степени от его психологического состояния, от его антропометрических данных.

Использованная литература

1. Игнатьева, В.Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства / В.Я. Игнатьева, В.И. Тхорев, И.В. Петрачева; под общ. ред. В.Я. Игнатьевой. – М., Физическая культура, 2005. – 250 с.

2. Латышкевич, Л. А. Исследование путей повышения эффективности подготовки вратаря в игре гандбол : Автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. А. Латышкевич ; Киев. гос. ин-т физ. культ. – Киев, 1975. – 27с.

ДИАГНОСТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ УНИВЕРСИТЕТА

Ю.М. Кабанов, В.В. Трущенко, В.А. Лосев
Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь
e-mail: elenayakumova@mail.ru

Актуальность. Состояние здоровья студенческой молодежи вызывает определенные опасения среди специалистов в области физической культуры и спорта, поскольку в последние годы наблюдается снижение количества практически здоровых студентов и увеличивается количество больных. Так, по данным медицинского осмотра в 2019 году в Витебском государственном университете имени П.М. Машерова был преодолен «исторический рубеж» в 40% от общего количества студентов, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе – 39,9%. При этом, возросло количество студентов в подготовительной группе – 35,3% и специальной медицинской – 17,5%, а также освобожденных от занятий физической культурой – 7,3%. Кроме этого, результаты самого медицинского осмотра на наш взгляд, не в полной мере объективно отражают уровень состояния здоровья студентов, отнесенных к основной медицинской группе. В связи с этим, на кафедре физического воспитания и спорта ВГУ имени П.М. Машерова было проведено исследование состояния сердечно-сосудистой системы студентов, относящихся к основной медицинской группе.

Цель исследования – диагностирование состояния сердечно-сосудистой системы студентов основной медицинской группы, определение возможных отклонений в регуляции работы сердца.

Материал и методы. Для оценки состояния сердечно-сосудистой системы нами были использованы ортостатическая и клиностатическая проба в упрощенных (активных) вариантах [1]. При выполнении ортостатической пробы испытуемый осуществляет переход из горизонтального в вертикальное положение. Во время выполнения пробы трижды измеряется пульс – в горизонтальном положении тела, после подъема на ноги и через три минуты после перехода в вертикальное положение. В норме учащение пульса не должно быть более 20 ударов в минуту. Если этот показатель достигает более 25 ударов в минуту, то это может свидетельствовать о наличии заболеваний сердечно-сосудистой системы. Клиностатическая проба выполняется в обратном порядке – переход из положения стоя в положение лежа. ЧСС измеряется в положении стоя, затем после перехода в положение лежа и через 3 минуты после пребывания в покое в положении лежа. Нормальной реакцией является снижение ЧСС на 8-14 ударов сразу после перехода в положение лежа и снижение еще на 6-8 ударов спустя 3 мин. Большее снижение ЧСС свидетельствует о повышенной реактивности парасимпатической части периферической нервной системы, меньшее – о сниженной реактивности.

В исследованиях приняли участие студенты-юноши (n=56) I-III курсов факультета математики и информационных технологий ВГУ имени П.М.Машерова, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Результаты и их обсуждение. Как показали проведенные исследования (табл. 1) у 4-х (21%) студентов I курса из 19 показатели ортостатической пробы находятся в «норме» (превышение частоты пульса до 20 уд/мин после перехода из положения лежа в положение стоя); у 15 студентов (79%) эти показатели колеблятся от 25 уд/мин до 36 уд/мин, что превышает показатели «нормы». У студентов II курса (n=23) –

в «норме» показатели у 10 студентов (43%), выше «нормы» - у 13 (57%); у студентов III курса (n=14) – «норма» у 9 студентов (64%), выше «нормы» - у 5 студентов (36%). По курсам показатели «нормы» распределяются по восходящей: I курс - у 21% студентов, II курс – у 43% студентов, III курс – у 64% студентов, что может свидетельствовать о повышении у них, от курса к курсу, уровня физической подготовленности и в частности тренированности сердечно-сосудистой системы.

Таблица 1 – Показатели оценки ортостатической пробы

Курсы / Критерии оценки	I курс (n=19)	II курс (n=23)	III курс (n=14)
«норма»	n=4 (21%)	n=10 (43%)	n=9 (64%)
«выше нормы»	n=15 (79%)	n=13 (57%)	n=5 (36%)

Анализируя полученные показатели в целом (I-III курсы) можно констатировать, что у 59% студентов (33 человека) наблюдается увеличение частоты пульса свыше 25 уд/мин после перехода в вертикальное положение по отношению частоте пульса в горизонтальном положении. Причиной этого может быть плохая тренированность организма либо возможное заболевание сердечно-сосудистой системы.

Данные, полученные при выполнении клиностатической пробы (табл. 2) свидетельствуют о том, что у студентов I курса – 4 человека (22%) - показатели снижения пульса после перехода из вертикального положения в горизонтальное находятся в «норме»; у 6 студентов (33%) – они ниже «нормы» (< 8); у 8 (45%) – выше «нормы» (14>). На II и III курсах – в границах «нормы» находятся соответственно 5 (23%) и 4 (28%) студентов; ниже «нормы» - 12 (54%) и 8 (57%) студентов; выше «нормы» – 5 (23%) и 2 (15%) студентов. Таким образом, у 48% студентов (26 человек) I–III курсов наблюдается сниженная реактивность (реакция) на изменение положения тела в пространстве, у 28% (15 человек) – повышенная реактивность; и у 24% (13 человек) – показатели реактивности находятся в «норме».

Таблица 2 – Показатели оценки клиностатической пробы

Курсы / Критерии оценки	I курс (n=18)	II курс (n=22)	III курс (n=14)
«норма»	n=4 (22%)	n=5 (23%)	n=4 (28%)
ниже «нормы»	n=6 (33%)	n=12 (54%)	n=8 (57%)
выше «нормы»	n=8 (45%)	n=5 (23%)	n=2 (15%)

Заключение. Ортостатическая проба является наиболее простым, информативным и доступным методом оценки состояния сердечно-сосудистой системы испытуемых, который можно использовать на занятиях по физической культуре для расширения диапазона информации по вопросам регулирования или дозирования физической нагрузки индивидуально для каждого студента. Эта дополнительная информация жизненно необходима для сохранения здоровья студентов, выявления у них отклонений в работе сердечно-сосудистой системы.

Использованная литература

1. Общие вопросы учения о реактивности организма. Патологическая физиология / В.С. Молотков; под ред. В.В. Решетько. – Смоленск, СГМА: Медицина, 2000. – 216 с.

СТРУКТУРА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Ю.А. Козлова, С.М. Медведев
Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь
e-mail: ulleksolo@mail.ru

Актуальность. Для эффективной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в спортивном ориентировании важное место занимает техническая подготовка, под которой понимают совокупность навыков работы с картой и компасом, приёмов выбора путей движения между контрольными пунктами, техника бега по различной местности и т.д.

При организации учебно-тренировочного процесса целесообразно придерживаться поэтапной подготовки спортсменов. На начальном этапе занятий большая роль должна отводиться получению специальных знаний. Её эффективность существенно зависит от используемых при этом методов формирования знаний [6, 7].

Цель исследования – является анализ структуры технической подготовки в спортивном ориентировании различных авторов и её совершенствование.

Материал и методы. На первоначальном этапе осуществлялось изучение научно-методической литературы, разрабатывалась структура технической подготовки для групп начальной подготовки ДЮСШ. Методы исследования: обобщение и анализ научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. Как показало изучение работы А.С. Лосева (1990), то здесь структура технической подготовки представлена в виде лестницы умений, которая подразделяется на 6 уровней. На первом уровне изучаются цвета карты; основные условные знаки; ориентирование карты по местности; ориентирование вдоль отдельной тропинки; ориентирование с тропинки на тропинку. На втором уровне осваиваются чтение объектов с тропинок, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров; ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. На третьем уровне изучаются грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами; точное ориентирование на коротких этапах. На четвёртом уровне осваиваются понимание горизонталей; ориентирование с использованием крупных форм рельефа; детальное чтение рельефа. На пятом уровне изучаются использование правильных технических приёмов в соответствии с условиями; чтение рельефа на соревновательной скорости; путь через контрольно-точечные ориентиры. На шестом уровне осваиваются: сложные контрольные пункты; измерение расстояний пар шагами; длинные этапы и длинные расстояния от привязок до КП.

У Л.П. Пронтишевой (1990), техническая подготовка распределена в зависимости от возраста и разделена на четыре этапа: 1) техническая подготовка для учащихся 8–9 лет; 2) техническая подготовка для учащихся 9–10 лет; 3) техническая подготовка для учащихся 10–11 лет; 4) техническая подготовка для учащихся 11–12 лет [8].

Сравнивая структуру технической подготовки А.С. Лосева (1990) и Л.П. Пронтишевой (1990), можно заметить, что у А.С. Лосева (1990) имеется акцент на изучении цветов карт, а у Л.П. Пронтишевой (1990) его нет. Хотя без их освоения никак не обойтись. Также у А.С. Лосева (1990) изучается ориентирование вдоль отдельной тропинки, ориентирование с тропинки на тропинку, а у Л.П. Пронтишевой (1990) изучение данных элементов техники ориентирования отсутствует.

В работе Л.П. Пронтишевой (1990) осваивается самостоятельная перерисовка схемы «нитки», рисовка пути движения по дорогам, тропам, отрабатывается приход, уход, отметка на КП, а в работе А.С. Лосева (1990) данные элементы не изучаются. Следует отметить тот факт, что в работе Л.П. Пронтишевой (1990) материал по технической подготовке распределён в зависимости от возраста учащегося, а вот у А.С. Лосева (1990) нет данных о возрасте изучения данных ступеней обучения, которые он выделяет в структуре технической подготовки.

С.Б. Болотов, Е.А. Прохорова (2002) структуру технической подготовки представили в виде лестницы умений, также, как и в работе у А.С. Лосева (1990), но здесь обучение представлена в виде пошагового изучения, т. е. изучение проходит шаг за шагом, в виде 7 ступеней. У С.Б. Болотова, Е.А. Прохоровой (2002) структура технической подготовки по своему содержанию схожа со структурой А.С. Лосева (1990), только у С.Б. Болотова, Е.А. Прохоровой (2002) каждая ступень имеет название, а у А.С. Лосева (1990) это отсутствует. Также можно заметить, что у А.С. Лосева (1990) лестница умений подразделяется на «уровни», а у С.Б. Болотова, Е.А. Прохоровой (2002) на «ступени» [1].

В Швеции разработана педагогическая модель обучения ориентированию «Метод лестницы навыков». Она основана на следующих положениях – до 8–9 лет наиболее важно бегать, прыгать, лазать и всё это в лесу; с 8-9 лет дети могут начинать понимать карту. К 10–12 годам дети чувствительны к базовой технике ориентирования и могут достигать ступень 3 (уровень 3) «лестницы» – выбор пути, использование компаса, точное ориентирование на коротких отрезках; во время пубертата идёт изучение техники, и уже с 13 лет дети могут достигать уровни 5 и 6 «лестницы» (уровень национальных соревнований).

В работе Ф.С. Уховского описана последовательность обучения спортсменов в виде «лестницы обучения» по Г. Хазельстранду, где техническая подготовка подразделяется на 4 уровня на весь период обучения. Здесь важно отметить, что недостатком данной «лестницы обучения» является то, что каждый уровень не определён по возрасту учащегося либо по группе обучения [9].

О. Глаголева (1998) методику начального обучения техники ориентирования условно разделяет на несколько ступеней – это понимание карты, условные знаки; масштаб; ориентирование карты, компас; ориентирование вдоль линейных ориентиров; чтение ориентиров по сторонам от линейного ориентира (в пределах видимости) и взятие контрольных пунктов вблизи от них [2].

В работе А.Н. Мурашко (1998) структура технической подготовки в спортивном ориентировании представлена в виде «Лестницы умений и навыков», состоящую из 6 ступеней. Так, на первом уровне изучаются цвета карты, основные условные знаки, ориентирование вдоль отдельной тропинки, ориентирование с тропинки на тропинку. На втором – чтение объектов с тропинок, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров; кратчайшие пути, срезки; ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. На третьем – выбор простого пути; грубое ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами; точное ориентирование на коротких дистанциях. На четвёртом уровне – понимание горизонталей; ориентирование с использованием крупных форм рельефа; детальное чтение рельефа. На пятом уровне – использование правильных технических приёмов в соответствии с условиями; чтение рельефа на соревновательной скорости; путь через контрольно-точечные ориентиры. На шестом – длинные этапы и расстояния от привязок до контрольных пунктов; измерение расстояний парами шагов.

На наш взгляд к недостаткам данной структуры можно отнести, что не в полной мере раскрыто содержание на каждом уровне, нет тем, которые дают знания о компасе, об определении азимута, направления движения, о легендах КП.

Заключение. Изучив перечисленные источники, мы разработали собственную структуру технической подготовки для учащихся групп НП-1 и НП-2 отделения спортивного ориентирования ДЮСШ, с описанием содержания и названиями каждого «шага» обучения конкретно для каждой группы и выделили грубые и типичные ошибки по техническим навыкам. Предложили методы их исправления, коррекции [3–5].

Использованная литература

1. Болотов, С. Б. Спортивное ориентирование: для объединений доп. образования детей / С. Б. Болотов, Е. А. Прохорова. – М.: ЦДЮТ и К МО РФ, 2002. – Вып. 3. – 56 с.

2. Глаголева, О. Урок второй «Азимут» / О. Глаголева // MIDINFO. – 1998. – С. 5–7.

3. Козлова, Ю. А. Программированное обучение в технической подготовке учащихся группы НП-1 отделения спортивного ориентирования ДЮСШ (зимний цикл): метод. рекомендации / Ю. А. Козлова. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2015. – 50 с.

4. Козлова, Ю. А. Программированное обучение в технической подготовке учащихся группы НП-1 отделения спортивного ориентирования ДЮСШ (летний цикл): метод. рекомендации / Ю. А. Козлова. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – 50 с.

5. Козлова, Ю. А. Программирование технической подготовки учащихся группы НП-2 отделения спортивного ориентирования ДЮСШ: метод. рекомендации / Ю. А. Козлова. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2014. – 50 с.

6. Козлова, Ю. А. Техническая подготовка учащихся отделения спортивного ориентирования ДЮСШ на основе программированного обучения / Ю. А. Козлова // Мир спорта. - 2015. - № 3. - С. 49-54.

7. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб. – метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М.: ФЦДЮТиК, 328 с.

8. Пронтишева, Л. П. Истоки мастерства / Л. П. Пронтишева. – Украина: Винницкая федерация спортивного ориентирования, 1990. – 78 с.

9. Уховский, Ф. С. Уроки ориентирования: метод. рекомендации в помощь руководителям кружков и секций спортивного ориентирования / Ф. С. Уховский. 2-е изд. – М.: ЦДЮТ МО РФ, 1996. - 32 с.

АДАПТИВНО-ПРОДУКТИВНЫЙ ПОДХОД В СИСТЕМНОМ РЕШЕНИИ ЗАДАЧ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ В СПОРТИВНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

О.В. Языкова, О.С. Горюшкина, О.А. Козырева
Новокузнецкое училище (техникум) олимпийского резерва,
г. Новокузнецк, Российская Федерация
e-mail: yaov.nuor@yandex.ru, gos.nuor@yandex.ru, kozireva-oa@yandex.ru

Актуальность. Специфика постановки и решения задач системного уточнения и оптимизации качества развития личности в спортивно-образовательной среде училища олимпийского резерва определяется важным явлением и процессом, особенности которого могут быть регламентированы в контексте адаптивно-продуктивного познания и развития личности в выделенных направлениях деятельности и общения (направление «спорт», «образование», «наука»).

Точность и состоятельность решений повышения качества развития личности в спортивно-образовательной среде училища олимпийского резерва в контексте самореализации личности через спорт, образование, науку может быть осуществлено через адаптивно-продуктивное проектирование и решение задач развития личности в деятельности и общении.

Проблемы развития личности в спортивно-образовательной среде училища олимпийского резерва определяются в следующих составляющих научного поиска, детерминация которых осуществляется между:

– системностью решений противоречий и проблем педагогической поддержки личности и фасилитации персонифицированного развития в выбранных направлениях самореализации и сотрудничества;

– многомерностью возможностей и востребованностью адаптивно-продуктивного решения задач развития в выделенных направлениях деятельности («спорт», «образование», «наука»);

– социальной обусловленностью оптимизации качества деятельности личности в спортивно-образовательной среде училища олимпийского резерва и разработанностью программно-педагогического сопровождения развития личности в спортивно-образовательной среде училища олимпийского резерва;

– качеством подготовки и формирования профессионализма и мастерства работника училища олимпийского резерва и возможностью гибкого повышения продуктивности развития всех субъектов спортивно-образовательной среды училища олимпийского резерва и пр.

Цель исследования – теоретизация возможностей адаптивно-продуктивного подхода в системном решении задач повышения качества развития личности в спортивно-образовательной среде училища олимпийского резерва.

Материалы и методы. Решение проблем системного повышения качества развития личности в спортивно-образовательной среде училища олимпийского резерва в контексте самореализации личности через спорт, образование, науку раскрывается на общефилософском, общепедагогическом, частно-предметном, частно-специальном уровнях постановки и решения задач [1-5].

На общефилософском уровне определяется общая иерархия макро-, мезо, микроуровневого использовании адаптивно-акмепедагогического и адаптивно-продуктивного решения задач научного познания и задач развития личности в создаваемом и модифицируем пространстве или среде.

На общепедагогическом уровне осуществляется уточнение моделей и программно-педагогического сопровождения системного повышения качества развития личности в спортивно-образовательной среде училища олимпийского резерва в контексте самореализации личности через спорт, образование, науку.

На частно-предметном уровне осуществляется проектирование и реализация траектории адаптивно-продуктивного развития личности в спортивно-образовательной среде училища олимпийского резерва в модели самосовершенствования, социализации, сотрудничества через спорт, образование, науку.

На частно-специальном уровне осуществляется выбор условий и технологий фасилитации и педагогической поддержки в адаптивном развитии личности, а также проектирование и решение задач перехода от адаптивного развития и самореализации к продуктивному развитию и самореализации.

Результаты и их обсуждение. Выделим основы и продукты использования адаптивно-продуктивного подхода в системном решении задач повышения качества развития личности в спортивно-образовательной среде училища олимпийского резерва в следующих составляющих:

– спорт: участие в соревнования и достижение максимально-персонифицированных результатов, получение спортивных разрядов и званий;

– образование: качественное обучение, получение результатов по ОГЭ и ЕГЭ выше среднестатистической величины, участие в образовательных олимпиадах;

– наука: участие в научно-практических конференциях различного уровня (муниципальный, региональный, Всероссийский, Международный и пр.), научные публикации в сборниках конференций, научных журналах и пр.

Для повышения качества постановки и решения задач и проблем теоретизации успешности использования адаптивно-продуктивного подхода в системном решении задач повышения качества развития личности в спортивно-образовательной среде училища олимпийского резерва необходимо выделить и обосновать педагогические условия теоретизации успешности использования адаптивно-продуктивного подхода в

системном решении задач повышения качества развития личности в спортивно-образовательной среде училища олимпийского резерва.

Педагогические условия теоретизации успешности использования адаптивно-продуктивного подхода в системном решении задач повышения качества развития личности в спортивно-образовательной среде училища олимпийского резерва – совокупность системно определяемых и реализуемых положений теории педагогики, раскрывающих в единстве целостность и уникальность адаптивно-продуктивного развития личности в спортивно-образовательной среде училища олимпийского резерва.

Педагогические условия теоретизации успешности использования адаптивно-продуктивного подхода в системном решении задач повышения качества развития личности в спортивно-образовательной среде училища олимпийского резерва:

– выбор и научное обоснование того или иного типа модели развития личности в спортивно-образовательной среде училища олимпийского резерва;

– уровневое проектирование и уточнение качества персонифицированного развития личности в спортивно-образовательной среде училища олимпийского резерва;

– разработка и уточнение целостной технологии развития личности в спортивно-образовательной среде училища олимпийского резерва;

– выбор условий, детализация функций, принципов, задач, приоритетов и пр., выделение закономерностей, тенденций, механизмов повышения качества развития личности в спортивно-образовательной среде училища олимпийского резерва;

– повышение качества научно-педагогической деятельности педагогов в училище олимпийского резерва;

– рефлексия и мониторинг успешности использования адаптивно-продуктивного подхода в системном решении задач повышения качества развития личности в спортивно-образовательной среде училища олимпийского резерва;

– системное отображение успешности достижений и проектирование, уточнение модификация новых результатов через разработку программно-педагогического сопровождения развития личности в спортивно-образовательной среде училища олимпийского резерва и пр.

Заключение. Адаптивно-продуктивный подход в системном решении задач повышения качества развития личности в спортивно-образовательной среде училища олимпийского резерва определяет возможности целостного исследования процесса развития личности в спортивно-образовательной среде училища олимпийского резерва.

Использованная литература

1. Козырева, О.А. Качество теоретизации и формирования культуры самостоятельной работы личности в системе непрерывного образования / О.А. Козырева // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. Тамбов, 2019. Т. 24. № 179. С. 20-31. DOI: 10.20310/1810-0201-2019-24-179-20-31.

2. Козырева, О.А. Культура самостоятельной работы личности в конструкторах теоретизации и рефлексии / О.А. Козырева // Гуманитарные науки (г.Ялта). 2019. № 1 (45). С. 118-128.

3. Коновалов, С.В. Профессионализм личности как универсальная категория современного образования / С.В. Коновалов, Н.А. Козырев, О.А. Козырева // Бизнес. Образование. Право. 2019. № 2 (47). С.334–343. DOI: 10.25683/VOLBI.2019.47.203.

4. Коновалов, С.В. Теоретико-методологические возможности использования педагогического моделирования в системе педагогического и инженерно-технического образования / С.В. Коновалов, Н.А. Козырев, О.А Козырева. // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2019. Т. 29. № 1. С. 72-86.

5. Чигишев, Е.А. Модели и методология теоретизации и формирования успешности личности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании / Е.А Чигишев., Н.А. Козырев, О.А. Козырева // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2019. Т. 29. № 1. С.226-234. DOI: 10.35634/2412-9550-2019-29-2-226-234.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

В.А. Колошкина, В.А Лосев
Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь
e-mail: koloshkinava@mail.ru

Актуальность. Физические возможности человека зависят от комплекса физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), моторных способностей и адаптационных возможностей, реализуемых в движениях. Динамика физической подготовленности происходит в течение всей жизни человека под влиянием систематических и целенаправленных занятий физическими упражнениями и спортом. Уровень её зависит от эффективности структурно-функциональной перестройки организма.

Всесторонняя общая физическая подготовка устраняет недостатки в подготовленности студентов, способствует рациональному овладению техникой большого количества физических упражнений, благоприятствует созданию базы для специализированных нагрузок [1].

Игра – это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели. Формы проявления игры очень разнообразные. Вместе с развитием человеческого общества они непрерывно усовершенствуются и усложняются [3].

Роль подвижных игр на занятиях по общей физической подготовке (ОФП) трудно переоценить. Здесь речь идёт об использовании наиболее эффективного в этих условиях игрового метода. Высокое его достоинство состоит в том, что он делает доступным изучение технически сложных упражнений. Одновременно использование игры обеспечивает комплексное совершенствование двигательной деятельности, где вместе с двигательными навыками развиваются физические качества [2].

Цель исследования данной работы является изучение эффективности применения подвижных игр для повышения интереса студентов к занятиям по общей физической подготовке.

Материалы и методы. В исследовании принимали участие студенты I-х курсов ВГУ имени П.М. Машерова г. Витебска. Исследование проводилось в условиях занятий по физической культуре согласно учебной программе.

Результаты и их обсуждение. При правильной организации занятий, с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся, подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на коррекцию осанки, а также повышают функциональные возможности организма. В связи с этим на занятиях по ОФП мы применяли разнообразные по содержанию игры. Большое значение имеют подвижные игры, вовлекающие в динамическую работу крупные и мелкие мышцы тела; игры, увеличивающие подвижность в суставах. Под воздействием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции.

Подвижные игры оказывали положительное влияние на нервную систему занимающихся. Для этого мы оптимально дозировали нагрузку на память и внимание играющих, строили игру так, чтобы она вызывала у занимающихся положительные эмоции. Плохая организация игры приводила к появлению отрицательных эмоций,

нарушению нормального течения нервных процессов и возникновению стрессовых ситуаций.

Подбирая игру для занятия, мы четко представляли его задачу, виды упражнений, входящих в игру. Поскольку на занятиях смешанного типа подвижные игры должны сочетаться с другими средствами физического воспитания, мы четко определяли место игры, методическую последовательность, преемственность игры и других физических упражнений. Так, например, если основная часть занятия была посвящена подвижным играм, то мы более интенсивные игры чередовали с менее интенсивными. Таким образом, мы обеспечивали чередование нагрузки с отдыхом.

Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном, изучении техники двигательных действий и облегчают овладение ими. Многократное повторение двигательных действий во время игры помогает формировать у занимающихся умение экономно выполнять их. Играющие стараются использовать приобретенные навыки и умения в нестандартных ситуациях. Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные параметры движений, одновременно воспринимать разнообразную информацию и реагировать на меняющуюся ситуацию.

Подвижные игры обладают еще одним достоинством: играющие в зависимости от уровня физической подготовки сами регулируют интенсивность нагрузок. Существует и негативная особенность подвижных игр. Их соревновательный характер приводит к значительному эмоциональному накалу, мобилизации всех сил и повышению работоспособности, играющие увлекаются и забывают об усталости.

Для решения поставленной задачи на занятии мы делили подвижные игры:

– по степени сложности их содержания – от самых простых к более сложным (полуспортивным);

– по видам движений, преимущественно входящих в игры (игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, игры с прыжками, игры с метанием в подвижную и неподвижную цель, игры с броском и ловлей мяча);

– по направленности на совершенствование физических качеств и их проявлений (игры, преимущественно влияющие на совершенствование силы, работоспособности, координированности, быстроты, гибкости и др.);

Заключение. Таким образом уровень физической подготовленности студентов в значительной степени зависит от направленности учебного процесса, определявшего его структуру, содержание, методы и средства их реализации и контроля. Подвижные игры не требуют от участников специальной подготовленности, их правила могут варьироваться в зависимости от условий, в которых они проводятся. У них нет четкого числа играющих, размеров площадки, а также спортивного инвентаря.

Игры для занятий общей физической подготовкой должны подбираться с учётом задач занятия, учебного материала, видов движений, входящих в игру и будущей физиологической нагрузкой на организм студентов.

Использованная литература

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1982. - 204 с.

2. Демчишин А.А., Мухин В.Н., Мозола Р.С. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. - К.: Здоров,я, 1989. - 167с.

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2000. - 480 с.

О НЕКОТОРЫХ ВОПРОСАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ РУКОПАШНОГО БОЯ КУРСАНТОВ-ПОГРАНИЧНИКОВ

М.М. Коминч
Государственное учреждение образования «Институт пограничной службы Республики Беларусь», г. Минск, Республики Беларусь
e-mail: ded.metak1@gmail.com

Актуальность. Анализ разделов типовой учебной программы высших военных учебных заведений свидетельствует о наличие проблемы формирования у курсантов профессионально-прикладной физической подготовленности. С одной стороны, отмечается вполне обоснованное содержание обучения курсантов, с другой, разобщенное функционирование составляющих его компонентов, которые не обеспечивают реальную физическую готовность курсантов к выполнению служебно-боевых задач в условиях боевой операции [1, 2]. Мнения специалистов об эффективных средствах, методах, путях и направлениях повышения профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов высших военных учебных заведений значительно расходятся. Одни ученые считают высокий уровень развития физических способностей достаточным для успешного выполнения служебно-боевых задач. Другие убеждены в важности интегральных характеристик физической и психологической подготовленности военнослужащих, которые формируются в условиях моделирования боевых ситуаций и выявляются в комплексных тестовых заданиях [3].

Цель. Таким образом разрешения этого противоречия в процессе профессионально-прикладной физической подготовки курсантов высших военных учебных заведений, подталкивает на поиск новых средств и способов, позволяющих быстро и эффективно реализовать специальные физические способности, профессионально-прикладные умения и навыки в обстановке, максимально приближенной к выполнению боевых задач.

Материалы и методы. В ходе проведения исследования был проведен анализ литературных источников. При обработке полученных результатов применялись методы математической статистики. На основе профессиографического исследования, проведенного в ОПС в 2011-2014 гг. (А.В. Козыревский, 2016), а также с учетом задач, стоящих перед выпускниками Института, в части касающейся сформированости навыков и умений применения физической силы, специальных средств и оружия автором были разработаны следующие комплексы специальных упражнений:

Комплекс специальных упражнений № 1 «Упражнения с пистолетом, ножом». Содержание комплекса: упражнения в ходьбе (ходьба по квадрату с принятием различных положений для стрельбы с пистолетом, выполнения переползаний, перекатов и кувырков с оружием), упражнения в беге (действия по командам: «Воздух!», «Нарушитель СПРАВА!, СЛЕВА!, С ТЫЛА!, ПО ФРОНТУ!»), упражнения на месте (выполнение разворотов с оружием на 90 градусов и 180 градусов с различных положений (стоя, с упором о колено, лежа), нанесение ударов ножом, условно-вольный поединок в парах (ножевой бой)).

Комплекс физических упражнений № 2 «Упражнения с автоматом». Содержание комплекса: упражнения в ходьбе (ходьба по квадрату с принятием различных положений для стрельбы с автомата, выполнения переползаний, перекатов и кувырков с оружием), упражнения в беге (действия по командам: «Воздух!», «Нарушитель СПРАВА!, СЛЕВА!, С ТЫЛА!, ПО ФРОНТУ!»), упражнения на месте (выполнение разворотов с оружием на 90 градусов и 180 градусов с различных положений (стоя, с упором о колено, лежа). Кроме этого, в содержаниекомплекса включались различные приемы и действия, которые обучающиеся должны были

выполнить по внезапно подаваемым сигналам (хлопку, свистку и т.д.) и командам «К БОЮ», «В УКРЫТИЕ», «ВОЗДУХ».

Комплекс физических упражнений № 3 «Упражнения с палкой резиновой (ПР-73)». Содержание комплекса: упражнения в ходьбе (ходьба по квадрату с принятием различных положений с палкой резиновой, выполнения переползаний, перекатов и кувырков с ней), упражнения в беге и упражнения на месте (выполнение в изготовке разворотов на 90 градусов и 180 градусов). Кроме этого, содержание комплекса включало ряд упражнений, приемов и действий с ПР-73, выполняемых в составе учебной группы.

Методика применения указанных выше комплексов предполагала их использование на каждом практическом занятии, независимо от темы занятия, с обучающимися ЭГ, в подготовительной и основной части занятия включалось выполнение одного из комплексов (№ 1, № 2 или № 3) (рисунок 1.). При организации обучающихся в подготовительной части руководитель занятия предупреждал, что в процессе занятия будут подаваться внезапные команды, и оговаривал действия, выполняемые по этим командам, например, одно из следующих упражнений:

1 упражнение – услышав команду «Нарушитель СПРАВА! (СЛЕВА!, С ТЫЛА!, ПО ФРОНТУ!)», как можно быстрее «Перевести оружие в боевое положение и изготовиться для стрельбы».

Повторим, для стимулирования активности обучающихся использовался соревновательный метод. Обучающийся, выполнивший необходимое действие последним, и те, кто не выполнил действие или перепутал команды, выполняют 25 сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа и т.д.

Основная часть практического занятия, с курсантами ЭГ и КГ проводилась согласно теме занятия учебной программы.

Повторим, что применение методики повышения эффективности практических занятий и тренировок пограничников в процессе целенаправленной специальной физической подготовки в ЭГ осуществлялось в течение трех серий формирующего эксперимента с сентября 2018 по май 2019 (всего 67 практических занятий).

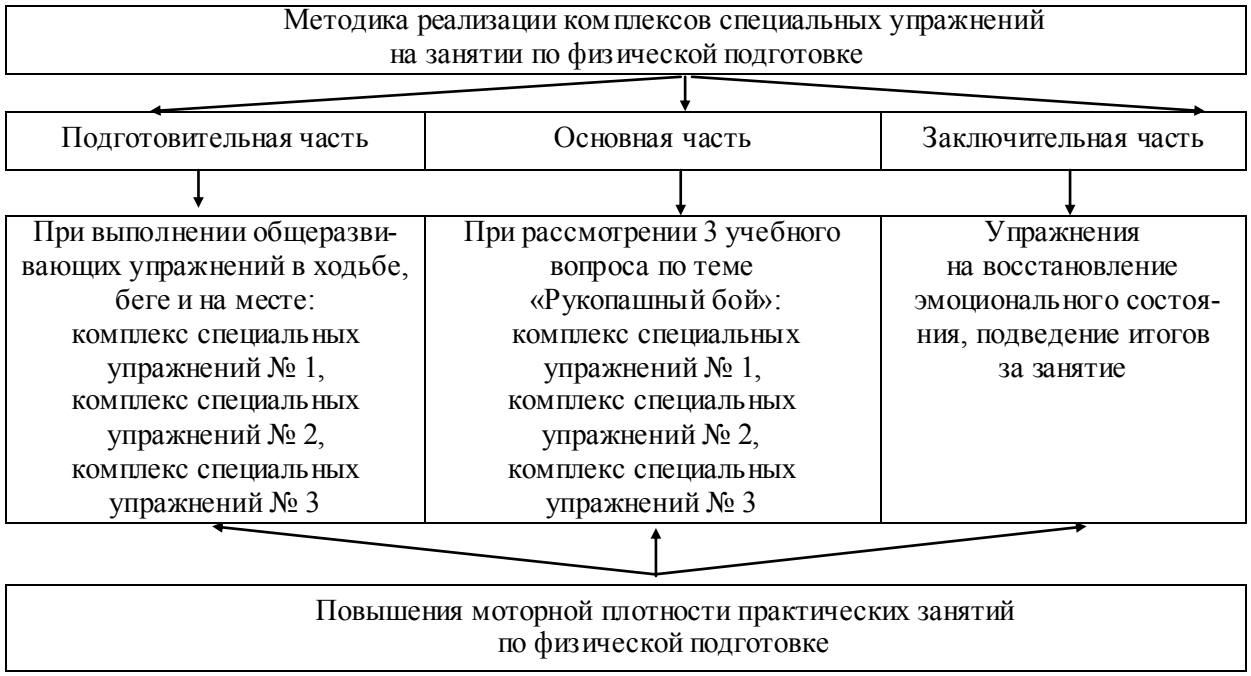


Рисунок 1 – Структура повышения эффективности практических занятий по физической подготовке за счет увеличения моторной плотности

Необходимо отметить, что применение в каждой структурной части практического занятия по физической подготовке рассмотренных выше комплексов специальных упражнений обеспечивало достижение целевого компонента без дополнительного увеличения лимита времени, что позволило оптимизировать и интенсифицировать образовательный процесс по учебной дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка».

Отметим, что курсанты ЭГ, прошедшие специальную подготовку, достигли, в целом, более высокого уровня готовности к ведению рукопашной схватки. Результаты полученных данных в таблице 1 подтверждают это. Комплексы специальных упражнений способствуют развитию и совершенствованию навыков рукопашного боя приобретенных на практических занятиях.

Таблица 1 – результаты специальной физической подготовленности

Измеряемые показатели, единицы измерения	Виды срезов	ЭГ (n-24)		КГ (n-24)		Различия (между группами)
		M	m	M	m	1-2
Выполнение приемов РБ в обычных условиях	исходный	6,75	0,27	6,83	0,32	<0,05
	итоговый	8,96	0,11	7,46	0,16	>**0,001**
Различия (внутри групп)		>**0,001**		<0,01		

Заключение. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют, в целом, о невысокой эффективности стандартных методик физического совершенствования военнослужащих, используемых в Институте, что, как мы полагаем, связанно, с одной стороны, с низкой моторной плотностью занятий, с другой – указывает на необходимость научного поиска, обоснования, апробации и внедрения в физическую подготовку новых средств, методов и методик в целом, физического совершенствования военнослужащих, так как, показывает практика, средства и методы физического воспитания, спортивной теории и практики, мало эффективны в военном деле. Отметим, что, на наш взгляд, частичному и успешному решению указанных проблем может способствовать использование в образовательном процессе Института по профилю кафедры комплексов специальных упражнений № 1, № 2 и № 3, эффективность которых достоверно доказана.

Использованная литература

1. Горелов, А.А. Основы специальной физической подготовки летного состава. СПб, 1993.- 144 с.

2. Демьяненко, Ю.К. О направлении научных исследований по проблемам физической подготовки военнослужащих на современном этапе // Теория и практика физической подготовки. 1995. - №2.-С. 125-128.

3. Шустин, Б.Н. Моделирование в спорте: Автореф. дис. . докт. пед. наук.-М., 1995.-82 с.

МЕЖДУНАРОДНОЕ ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В СТОЛКНОВЕНИИ С КРИЗИСАМИ ОЛИМПИЗМА

И.И. Круглик
Филиал в г. Минске, Российский государственный
социальный университет
УО «Академия управления при Президенте Республики Беларусь»
e-mail: kruglik.ivan@mail.ru

Актуальность. Олимпийские игры как самые крупные международные соревнования, являются важным событием в жизни профессиональных спортсменов и мирового культурного сообщества, являются частью мировой культуры, частью «Бизнес индустрии, различных международных брендов». Международное

олимпийское движение (МОД) является самым массовым, общественным (социо-культурным) движением современности, в которое вовлечены различные социальные слои общества (зрители, спортсмены, тренеры, судьи, организационный комитет Олимпийских игр). Однако, следует отметить, что Международный олимпийский комитет (МОК) сталкивается с огромными трудностями при внедрении в жизнь олимпийской идеи и основополагающих принципов олимпизма, как того требует Олимпийская хартия (свод правил и официальных разъяснений, принятых МОК в системе МОД). Исходя из вышеназванного, следует, что изучение эволюционно-исторического опыта Международного олимпийского движения позволит систематизировать и установить причинно-следственные связи кризисных явлений, встречающихся в олимпийском движении.

Цель исследования. Выявить и сформулировать кризисные противоречия в системе Международного олимпийского движения.

Материалы и методы. Библиографический поиск, аналитика и систематизация данных проведенного исследования.

Результаты и их обсуждение. По мнению автора, из всего вышеизложенного, можно сформулировать первое кризисное противоречие, существующее в системе МОД, между: 1. Большим социальным и интернациональным вниманием к проведению Олимпийских игр и низким уровнем философского понимания происходящих событий и внедрения идеологии олимпизма через олимпийское образование в социум для воплощения олимпийских идей в жизнь.

МОК, при осуществлении своей деятельности, обязан руководствоваться положениями Олимпийской хартии, обязан давать правовую оценку тем процессам, которые происходят в олимпийском движении. Как декларируется в Олимпийской хартии (6 пункте основополагающих принципов олимпизма) любая форма дискриминации в отношении страны или лица – расового, религиозного, политического или иного характера, или по признаку пола – несовместима с принадлежностью к олимпийскому движению. Исходя из этого, олимпийское движение нужно представлять единым целым (наглядно это можно представить в форме геометрической фигуры «круга», где внутри его спортсмены, судьи, зрители, спортивные организации, а снаружи «вызовы» олимпийскому движению), где деятельность осуществляют спортсмены, судьи, зрители, спортивные организации, руководствуясь положениями Олимпийской хартии и соблюдающими их, а также приемлющими идеологию олимпизма. Из всего вышеизложенного вытекает некорректность высказываний «политика» (бойкоты и протесты) в олимпийском движении (это «вызов» олимпийскому движению, находящийся за его пределами). Исходя из этого олимпийское движение, имеет свою теорию и в данном случае это идеология «олимпизма», а все что противоречит ей, это вызовы, лежащие в другом поле.

Под влиянием событий олимпийской истории (имеется ввиду «столкновения» идеологии олимпизма с «вызовами» олимпийскому движению), произошла трансформация основных олимпийских идеалов, современные реалии олимпийского спорта, противоречат декларируемым Олимпийской хартией принципам олимпизма.

Философское понимание олимпийского движения как отдельной философской теории. Исходя из вышеизложенных тезисов, второе противоречие заключается между: 2. Декларируемыми положениями Олимпийской хартии (многие идеи черпаются из концепции олимпизма Пьера де Кубертена) и реалиями Олимпийского движения, сталкивающегося с «вызовами» олимпизму.

Из анализа монографии «Спортивная рекордология» (Ю.Ф. Курамшина, 2005 год) олимпийские победы и рекорды, рассматриваются не как личные достижения спортсмена, а как способ повышения престижа государств и социально-экономических систем [3]. Однако в Олимпийской хартии, до сих пор прописано, что Олимпийские

игры, считаются соревнованиями среди спортсменов, а не стран [5]. Однако, этот тезис в наибольшей степени остается больше декларируемым, чем исполняемым. Это подтверждается следующими доводами … во время проведения Олимпийских игр, журналистами многих стран, приводятся данные неофициального командного зачета по Олимпийским наградам, которые способствуют неофициальным соревнованиям между странами по качеству и количеству Олимпийских наград, тем самым превозносят те страны, которые имеют наибольшее количество данных наград. Олимпийской истории наиболее известен следующий случай, когда Игры XI Олимпиады 1936 года (Берлин) фашистский Берлин использовал в целях повышения престижа нацистского режима.

На Играх III Олимпиады в 1904 году (Сент-Луис, США) были устроены так называемые «антропологические дни», где проводились специальные соревнования для «нецивилизованных» народов (индейцев, пигмеев, филиппинцев и т.п.). По этому случаю, на заседании МОК резко выступил Пьер де Кубертен: «На какой же черт было затевать все это, если расисты, человеконенавистники плюют на нас и вводят на Олимпиадах «антропологические дни»? «Оплёвана великая идея. Оплёвана Хартия ...». Наблюдается противоречие в организационном проведении Олимпийских игр (подъем флагов стран победителей и призеров, исполнение гимна страны в честь победителя). В истории олимпийского движения при проведении Игр Олимпиад, Олимпийских зимних игр и на протяжении Олимпиад между Олимпийскими играми, наблюдалось масса случаев нарушения положений из Олимпийской хартии [1, 2, 4, 5]. По результатам этого не всегда принимались благоразумные решения, основанные на положениях Олимпийской хартии, что, несомненно, отобразилось на репутации олимпийского движения.

Исходя из вышеизложенного, третье противоречие можно изложить между: 3. Положениями Олимпийской хартии и организационными противоречиями при проведении Олимпийских игр (подсчет медалей, подъем флагов стран).

Третье противоречивое положение может отображаться и в решениях, принятых исполкомом МОК. Если считать, что до сих пор Олимпийская хартия находится в действии и там прописано, что Олимпийские игры – это соревнования среди спортсменов, а не стран, тогда к исполкому МОК возникает актуальный вопрос: На каком основании Олимпийский и Паралимпийский комитет России не получили аккредитацию на Олимпийские игры в Рио-де-Жанейро? Если кого-то уличили в нарушении Антидопинговых правил (что называется «Допингом»), то отстранять нужно конкретного спортсмена, который нарушил Антидопинговые правила и это доказано соответствующей комиссией на основании Всемирного антидопингового кодекса и Олимпийской хартии [5]. Позиция автора статьи основывается на положениях конституции МОКа (Олимпийской хартии). Если в двух словах, то нужно отстранять только тех спортсменов, чья вина в применении допинга доказана, если вина персонально не доказана, ты не виновен. Никакой командной ответственности быть не может исходя из Олимпийской хартии. На пресс конференции по поводу решения исполкома МОК, даже не было переводчика для Томаса Баха. Олимпийский спорт, к огромному сожалению, сейчас действительно, чрезмерно политизирован. Однако, политика разрушает Олимпийское движение и Олимпийскую идею ... Спортивные организации МОК, НОК, МСФ ... (3 части Олимпийского движения) обязаны руководствоваться Олимпийской хартией, а политика и политизация Олимпийских игр (в виде бойкотов и протестов), национализм, расизм, допинг, маскулинизация — это «враги» и «вызовы» Олимпийскому движению. Решение исполкома МОК, можно считать, принятым вопреки здравому смыслу и как нарушение Олимпийской хартии.

Заключение. На основании вышеизложенного можно выделить основные противоречивые кризисные явления в системе Международного олимпийского движения между:

1. Большим социальным и интернациональным вниманием к проведению Олимпийских игр и низким уровнем философского понимания происходящих событий и внедрения идеологии олимпизма через олимпийское образование в социум для воплощения олимпийских идей в жизнь.

2. Декларируемыми положениями Олимпийской хартии (многие идеи черпаются из концепции олимпизма Пьера де Кубертена) и реалиями Олимпийского движения, сталкивающегося с вызовами олимпизму.

3. Положениями Олимпийской хартии и организационными противоречиями при проведении Олимпийских игр (подсчет медалей, подъем флагов стран).

Использованная литература

1. Агеевец, В.У. Эволюция основных идей олимпизма от античности к современности / В.У. Агеевец, Ю.Ф. Курамшин, И.П. Круглик, И.И. Круглик // Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный конгресс. 16–18 декабря 2016 г., Санкт-Петербург, Россия: Материалы конгресса: [в 2 ч.] – Ч. 1. – СПб.: Изд. - полиграфический центр Политехнического университета, 2016. С. 233-237.

2. Круглик, И.И. Изменение идеалов и ценностей олимпизма, от античности к современности / И.И. Круглик, И.П. Круглик, Ю.Ф. Курамшин // Психология, социология и педагогика. 2015. № 4 [Электронный ресурс]. URL: http://psychology.snauka.ru/2015/04/4898 (дата обращения: 21.04.2015).

3. Курамшин, Ю.Ф. Спортивная рекордология: теория, методология, практика / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2005. – 408 с.

4. Мамедов, О.Ю. Невидимые тени «Олимпийского солнышка»» // Пространство экономики. 2008. №3. URL: http://cyberleninka.ru/article/n/nevidimye-teni-olimpiyskogo-solnyshka (дата обращения: 17.09.2015).

5. Олимпийская хартия (в действии с 11 февраля 2010 г.) [Текст] / Международный Олимпийский Комитет; пер. с англ. – Лозанна: Компания «DidWeDo S.a.r.l.», 2007. – 45 с.

СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ НЕФТЯНОГО УНИВЕРСИТЕТА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

К.В. Кузнецов, И.П. Уйманова
Учреждение образования «Уфимский государственный нефтяной технический университет» в г. Салавате (Филиал ФГБОУ ВО УГНТУ в г. Салавате),
Республика Башкортостан, Российская Федерация
e-mail: kuzrik123@mail.ruB

Актуальность. Актуальность темы нашей работы определяется тем, что заинтересованность студента в занятиях по предмету «физическая культура и спорт» показывает его заинтересованность в укреплении собственного здоровья, проблемы сохранения которого, в свою очередь, всегда были и остаются актуальными в сфере высшего образования. Помимо этого, вовлеченность обучаемых в данное направление подготовки отображает их стремление к совершенствованию, которое характеризует целостное развитие личности, что также является одной из важнейших целей, поставленных перед учебными заведениями.

Цель исследования – выявить способы и методы, направленные на повышение заинтересованности студентов в занятии физической культурой, увеличение теоретической базы и общей осведомлённости обучающихся, касательно данного направления подготовки.

Материалы и методы. Опрос, проведённый среди студентов филиала ФГБОУ ВО УГНТУ в г. Салавате, анализ полученных результатов, наблюдение, сравнение, классификация.

Результаты и их обсуждение. Исходя из опроса и наблюдений, проведённых в филиале УГНТУ в г. Салавате, можно сделать вывод, что заинтересованность в выполнении учебного плана, сдаче нормативов и участии в спортивных играх у студентов различается по ряду причин. Исходя из дифференциации этих причин должны составляться методы, применение которых направлено на устранение частных проблем, связанных с каждой причиной в отдельности. Таким образом формируется индивидуальный подход к определённым группам обучающихся, что позволяет добиться общего повышения интереса среди учащихся в рассматриваемом направлении подготовки. Проанализировав результаты опроса, выделим и разберём ряд основных причин, после чего предложим возможные подходы к обучению.

Первой из них является гендерное различие студентов. Довольно легко заметить, что у юношей наблюдается гораздо большая вовлеченность в процесс, более явно выражен соревновательный дух и стремление к победе в спортивной игре, чем у девушек. Причиной данного преобладания является сама мотивация [1, 4] и цель занятия спортом и участия в подвижных играх. Для юношей данное направление подготовки играет две важные функции. К этим функциям относятся, во-первых, развитие физической подготовленности, во-вторых, формирование личностных качеств и предоставления возможности самовыражения и реализации собственных способностей. Для девушек же большим значением обладают другие функции. Так, основным для них является поддержание или же формирование привлекательной комплекции и сохранение здоровья. Решением проблемы различия в мотивации студентов, как следствия гендерного различия, является составление различной программы для юношей и девушек. В первом случае, упор должен делаться на упражнения, развивающие силовые качества и выносливость, например занятия на тренажерах и проведения динамических спортивных игр и соревнований по ним, в качестве примера можно привести: баскетбол, футбол или же волейбол. Во втором: упор должен делаться на легкоатлетическую или фитнес-программу.

Второй причиной является различие в первоначальном уровне физической подготовленности студентов, при их поступлении в учебные заведения. Многие из тех людей, которые принимали участие в опросе, отмечали высокий и средний уровень физической подготовки. Но и немалое количество участников указывало на низкий уровень. Это может быть также обусловлено рядом причин. Во-первых, некоторые из обучающихся страдают от различных заболеваний, ограничивающих их физическую активность. Для них требуется специальный подход: изменение учебного плана, смягчение нормативов и составление специальной программы упражнений, направленных на поддержание и укрепление их здоровья. Во-вторых, есть такие учащиеся, уровень знаний и владение теоретическими основами которых не соответствует требуемому уровню, вследствие чего у них отсутствует системность и правильность в выполнении физических упражнений, а также отсутствуют техники и навыки, необходимые для участия, например, в спортивных играх. Данный фактор обуславливает утрату интереса к спорту у таких людей, из-за отсутствия видимого результата и прогресса, помимо всего, они более подвержены опасности получения травм. Решением данной проблемы является необходимость проведения лекций в рамках направления «физическая культура и здоровье», на которых будут преподаваться теоретические основы, а также будут освещаться преимущества занятия спортом и ведения здорового образа жизни [2, 3]. Также на практических занятиях, например, во время проведения разминки должны выполняться упражнения,

развивающие навыки, необходимые для участия в спортивных играх. Результатом этих мероприятий будет повышение общего уровня физической подготовки, помимо этого, благодаря данному подходу студенты смогу прогрессировать, показывать лучшие результаты в играх, таким образом, будет развиваться их соревновательный дух и интерес к рассматриваемому предмету.

Также студенты были опрошены на предпочитаемый вид спорта. В результате были выбраны: волейбол – 40%, баскетбол – 25%, плавание – 10%, настольный теннис – 5%, бадминтон – 5%, другие виды спорта – 10%. Здесь стоит отметить, что в анкете к другим видам спорта относятся те, которыми обучающиеся не имеют возможности заниматься в филиале. Исходя из этой статистики можно сделать вывод, что следует разнообразить программу в направлении физической подготовки. А по доступным видам спорта следует организовывать дополнительные секционные занятие и соревнования, тем самым мы можем задавать направление и возможность развития для учеников, увеличивая интерес к спортивным играм. Благодаря же закупке нового оборудования, спортивного инвентаря и тренажёров, можно повысить интерес человекак спорту, так как он сможет выбрать то направления развития, которое для него будет наиболее предпочтительно [5]. Помимо этого, наличие нового спортивного инвентаря делает приятным обращение с ним, тем самым также увеличивая интерес к занятию физической культурой.

Заключение. В результате изучения различных источников был получен материал, анализ которого позволил заключить, что одним из возможных способов повышения заинтересованности студентов в направлении подготовки по предмету «физическая культура и спорт» является составление учебного плана, учитывающего индивидуальные особенности и различия учеников по ряду признаков, благодаря чему будет предоставляться возможность и создаваться наиболее комфортные условия для занятия физическими упражнениями и спортом в зависимости от предпочтений и возможностей обучающихся.

Использованная литература

1. Беляничева, В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / Беляничека В.В., Н.В. Грачева // Физическая культура и спорт:интеграция науки и практики / сб. научн. ст. вып. 2. Саратов : Наука, 2009. – 6 с.

2.Пустовой, А. П. Инновационные аспекты физической культуры студенческой молодежи: учебно-методическое пособие /Пустовой А.П., Скачков Н.Г., Романова Л.И.// ГОУВПО СПБГТУРП. – СПб., 2010 – 30 с.

3. Уйманова, И.П. Здоровый образ жизни современного человека. / И.П. Уйманова, Л.В. Зайцева // Физическая культура и спорт- основа здоровья нации, материалы IV студ. заоч. Межд. науч. конф. ИрГТУ. Под редакцией М.М.Колокольцева; ФГБОУ ВПО «Иркутский национальный исследовательский технический университет».2015. С.63-65.

4.Бикзянова, А.А., Уйманова И.П. Профессионально-прикладная физическая культура в вузах. Материалы конференции Института физической культуры, спорта и туризма Петрозаводского государственного университете Министерства образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО Петрозаводский государственный университет. - 2015. С.54-59.

5.Уйманова, И.П. Современные проблемы физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи. Здоровый образ жизни современного человека. В сборнике: Физическая культура и спорт-основа здоровья нации, материалы IV студ. заоч. Межд. науч. конф.ИрГТУ. Под редакцией М.М.Колокольцева; ФГБОУ ВПО «Иркутский национальный исследовательский технический университет».2015. С.651-654.

АНАЛИЗ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЧЛЕНОВ КОМАНДЫ ПО КИКБОКСИНГУ

Ю.Н. Кулиев, Г.Х. Гусейнли, Г.Д. Юсифов
Азербайджанская государственная
академия физической культуры и спорта,
Азербайджан
e-mail: yusifquliyev366@gmail.com

Актуальность. Кикбоксинг – это оборонительный вид спорта, который сочетает в себе различные техники. Это спорт, основанный на силе и технических знаниях, которые происходят из комбинации двух совершенно разных видов спорта – каратэ и муай тай. Кикбоксинг – один из самых сложных видов спорта.

Этот вид спорта предназначен не только для атаки, но и для защиты. Поскольку удары руками и ногами выполняются одновременно, вы должны использовать специальные перчатки, шлемы и защитник для зубов. Спортсмены обычно весят от 57 кг до 94 кг и более. Битва проводится в 3 раунда, каждый по 2 минуты. Запрещено ударять по голове, шее и спине.

При подготовке к атаке вы должны быть в состоянии точно оценить расстояние между воином и противником. Очень близкое расстояние ограничит движение ног. Точная регулировка расстояния, даже за полсекунды, означает использование хорошего навыка. Точное расстояние – это расстояние участника, до которого ваши ноги полностью вытянуты. Талантливый боксер похож на шахматиста.

Противник может испытывать психологическое давление и торжествовать, когда он оценивает то, что знает его противник. Если время не будет правильно измерено, методы атаки и защиты не будут успешными. Для этого вы должны находиться в двух метрах от вашего противника.

											В покое	После боя	В покое	После боя
1	Алиев Туран	160	47	88	83	85	5	23	30	4000	84	126	100/ 70	140/ 60
2	Кулиев Сахиб	161	47	90	84	86	6	40	50	3600	78	126	110/ 70	150/ 50
3	Маме-дов Ра-уф	164	53	90	84	85	6	50	50	3200	66	108	95/50	140/ 50
4	Гурба-нов Акиф	166	56	96	91	93	5	44	43	3800	66	132	100/ 60	140/0
5	Набиев Турал	173	59,5	96	91	93	5	40	32	4200	66	126	120/ 70	160/ 50
6	Ализа-де Га-дир	165	63	102	95	97	7	50	60	3500	72	132	110/ 70	160/ 30
7	Алиев Сабир	173	66	99	91	94	8	54	50	4100	66	108	100/ 60	130/ 40

8	Маликов Эльдар	180	70	104	97	100	7	70	70	3000	60	96	110/60	130/60
9	Насибов Мехти	178,5	70,5	100	92	92	8	75	70	4000	66	90	110/80	120/50
10	Курбанов Али	180	77	106	96	101	10	70	65	4000	66	120	110/70	150/40
11	Ахмедов Мамед	171	79	108	100	101	8	60	50	3700	72	114	120/70	130/70
12	Халилов Теймур	181	87	104	100	102	4	60	60	4000	72	132	120/80	160/40
	Максимум	161/181	47/87	88/108	83/100	85/102	5/10	23/5	30/70	3200/4200	60/84	96/132	95/50 120/80	130/40 160/50

Материалы и методы. Таблица показывает рост, вес, размер груди, силу моих знаний, объем воздуха в легких, пульсовое давление и давление.

Результаты и их обсуждение. Анализ веса, роста и показателей, что из-за некоторого увеличения веса эти показатели подходят для возрастной группы спортсменов и включены в литературу. Однако, учитывая их рост, Набиев Турал, Маликов Эльдар и Халилов Теймур участвовали в весовых категориях выше их нынешнего веса и могли достичь более высоких спортивных результатов.

Анализ силы знаний показывает, что у некоторых спортсменов эти показатели ниже их физических возможностей. Среди них Алиев Туран, Набиев Турал, Ачмедов Мамед и Халилов Теймур. Тренеры должны предпринять шаги для повышения силы этих спортсменов в будущем. Показатели емкости дыхательных путей легких умеренные по сравнению с физической подготовкой.

Индикаторы пульса и давления соответствуют контрольным показателям бокса, и точность времени восстановления спортсменов после тренировки является нормой.

Заключение. Таким образом, анализ морфофункциональных показателей команды показывает, что, несмотря на некоторые недостатки, морфофункциональные показатели спортсменов находятся на адекватном уровне и что тренеры должны предпринять необходимые шаги для устранения определенных недостатков в будущем.

1. При отдельных уровнях веса строение тела боксеров-подростков различается. В связи с этим целесообразно учитывать эти различия в педагогическом процессе и работать над стандартами морфофункциональных показателей с учетом их веса.

2. По словам бодибилдеров, подростковые боксеры отличаются от своих не спортсменов.

3.Наши показатели позволяют отбирать национальные команды с учетом их конкретной потери веса, играя руководящую роль в процессе отбора.

Использованная литература

1. R. H. Qayıbov İdman fiziologiyası. Bakı- 2005
2. Quliyev Y. N. Yüksək dərəcəli idmançıların hazırlığının fizioloji xüsusiyətləri; Dərslik Bakı -2018
3. Физиология человека. Общая сспортивная. Возрастная: учебник А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Советский спорт, 2010
4. Физиология спорта учебное пособие. / под ред.. А. С. Чинкин, А.С. Назаренко. – М.. Физкультура и спорт, 2016. – С. 11–82.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОК ГомГМУ

З.Г. Минковская, Г.В. Новик, О.П. Азимок
Учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет»,
г. Гомель, Республика Беларусь
e-mail: sport@gsmu.by

Актуальность. Проведена оценка уровня физической подготовленности с помощью пробы Серкина у студенток Учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет» (ГомГМУ).

В высшем учебном заведении процесс физического воспитания должен строиться так, чтобы студент являлся его центральной фигурой. Следовательно, содержание занятий должно отвечать интересам и потребностям молодых людей, их представлениям об идеале физически современной личности. В связи с изменениями физической подготовленности студенток, поступающих в ВУЗы, каждый год становится все более актуальным проведение сравнительного анализа уровня тренированности с помощью различных проб.

При всем многообразии функциональных проб и тестов, которые в настоящее время используются в спортивной медицине, чаще всего применяют пробы с изменением условий внешней среды (задержкой дыхания). С их помощью можно выявить скрытые формы сердечно-сосудистой недостаточности, не выявляемые при обычных исследованиях. Функциональные пробы с задержкой дыхания характеризуют способности дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Проба Серкина определяет устойчивость организма к недостатку кислорода. Чем продолжительнее время задержки дыхания, тем выше способность сердечно-сосудистой и дыхательной системами обеспечивать удаление образующегося углекислого газа. Результаты пробы говорят о кислородном обеспечении организма и общем уровне тренированности человека [1].

Целью тестирования на занятиях физической культуры и спорта является оценка функционального состояния систем организма и уровня физической работоспособности (тренированности).

Цель исследования. Провести анализ уровня физической подготовленности организма у студенток 1 курсов основного отделения ГомГМУ 2016–2017 и 2018–2019 учебных годов обучения.

Материалы и методы. Анализ научно-методической литературы, проведение пробы Серкина, сравнительный метод обработки полученных результатов.

Результаты и их обсуждение. Проведение пробы Серкина и анализ полученных результатов позволяет по состоянию кардио-респираторной системы определить к какой из трех категорий относится студентка: «здоровая тренированная», «здоровая нетренированная», «со скрытой недостаточностью кровообращения».

Проба включает 3 задержки дыхания (ЗД) в разных вариантах:

1. После глубокого вдоха в положении сидя;
2. Сразу после выполнения 20 приседаний в течение 30 с;
3. После 1 минуты отдыха после приседаний.

Обработка результатов пробы Серкина проводилась по таблице 1.

Оценка задержки дыхания в покое, после физической нагрузки и в восстановительном периоде дает более полную картину о состоянии тренированности организма.

Таблица 1 – Обработка результатов пробы Серкина

Оценка	1-я задержка дыхания (с)	2-я задержка дыхания (с)	3-я задержка дыхания (с)
Тренированные	60 и более	30 и более	60 и более
Нетренированные	40–59	15–29	35–59
Со скрытой недостаточностью кровообращения	20–39	14 и менее	34 и менее

Исследование проводилось в апреле 2016 года и в апреле 2019 года в ГомГМУ, на базе кафедры физического воспитания и спорта. В данном исследовании принимали участие 100 девушек 1 курсов 2016–2017 и 1 курса 2018–2019 учебных годов основного отделения ГомГМУ.

На основе полученных данных после проведения пробы Серкина были отмечены следующие показатели.

После первой задержки дыхания показатели «тренированные» на 1 курсе 2016 учебного года и 1 курсе 2019 учебного года одинаковые, показатель «нетренированные» и «со скрытой недостаточностью кровообращения» на 1 курсе 2016 учебного года больше на 5 человек, чем на 1 курсе 2019 учебного года.

После второй задержки дыхания показатель «тренированные» на 1 курсе 2016 учебного года и 1 курсе 2019 учебного года одинаковые, показатель «нетренированные» и «со скрытой недостаточностью кровообращения» на 1 курсе 2016 учебного года больше на 7 человек, чем на 1 курсе 2019 учебного года.

После третьей задержки дыхания показатель «тренированные» на 1 курсе 2016 учебного года меньше на 2 человека, чем на 1 курсе 2019 учебного года, показатель «нетренированные» на 1 курсе 2016 учебного года больше на 10 человек, чем на 1 курсе 2019 учебного года, показатель «со скрытой недостаточностью кровообращения» на 1 курсе 2016 учебного года меньше на 8 человек, чем на 1 курсе 2019 учебного года (диаграмма 1, 2).

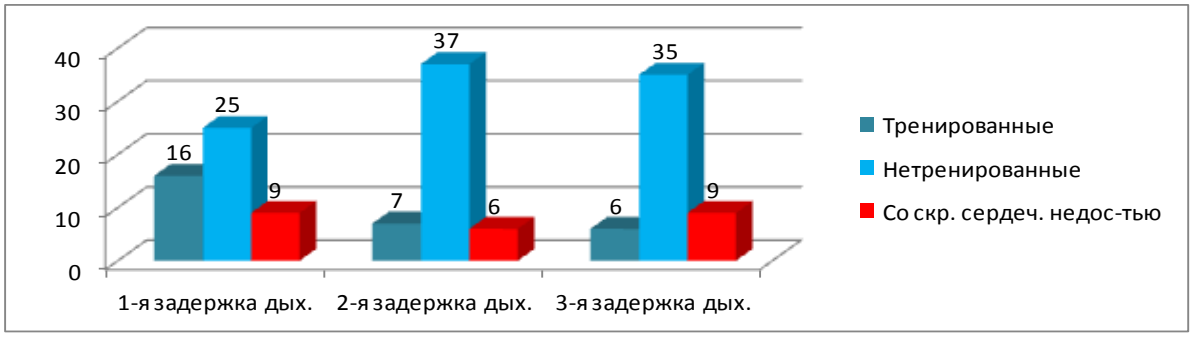


Диаграмма 1 – показатели пробы Серкина у студенток 1 курса основного отделения (с), 2016–2017 учебного года.

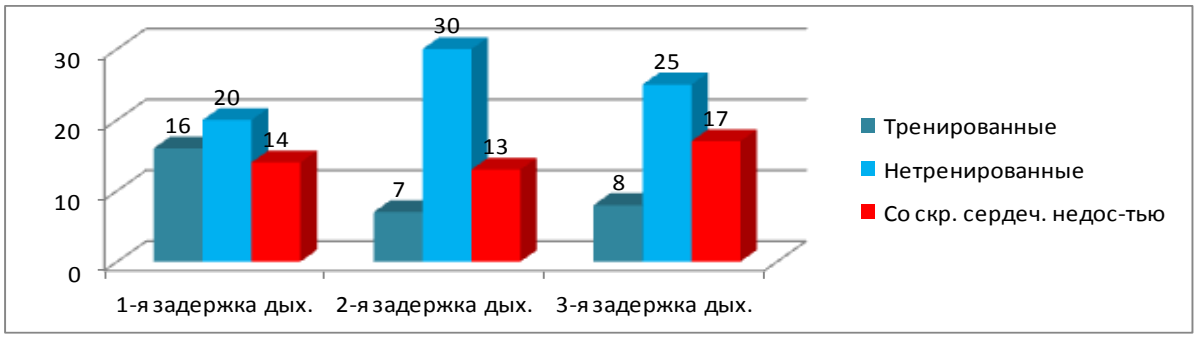


Диаграмма 2 – Показатели пробы Серкина у студенток 1 курса основного отделения (с), 2018–2019 учебного года.

Заключение. Анализируя уровень тренированности организма у студенток 1 курсов основного отделения ГомГМУ 2016–2017 и 2018–2019 учебных годов обучения, с помощью пробы Серкина мы можем определить, что общий уровень тренированности студенток 1 курса 2019 учебного года ниже, чем у студенток 1 курса 2016 учебного года. Для повышения тренированности для тренировки кардио-респираторной системы в занятия по физической культуре необходимо включать упражнения аэробного характера (длительный бег, спортивную ходьбу и т.д.) и желательно на открытом воздухе в течение года.

Использованная литература

1. Морман, Д.Л. Хеллер Физиология сердечно-сосудистой системы. – Питер, 2000. – С. 15–20.

2. Новик, Г.В. Оценка уровня тренированности организма с помощью пробы Серкина у студенток 1 курса ГомГМУ / Г.В. Новик, О.П. Азимок, С.А. Ломако // Актуальные проблемы медицины: сб. науч. ст. Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием, 26-я итоговая науч. сессия Гомельский гос. медицинский ун-т, Гомель, 3-4 ноября 2016 г. – Гомель, 2017. – С. 545–547.

ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

А.К. Пакулина
Уральский государственный педагогический университет,
г. Екатеринбург, Российская Федерация
e-mail: Nastzpak@gmail.com

Актуальность. Необходимость создания специальных медицинских групп обусловлена тем, что в последние годы у студентов все чаще наблюдаются самые различные отклонения и нарушения в состоянии здоровья, при которых они не могут заниматься в основной группе при максимальной физической нагрузке, а также справляться с ежедневными нагрузками.

Здоровье и здоровый образ жизни – качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественной и творческой активности. Однако студенты не рассматривают свое здоровье как капитал, который нужно сохранять и преумножать, дабы в перспективе он принес свои дивиденды.

Цель: целью создания специальных медицинских групп является формирование социально-личностных компетенций, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и подготовке к будущей профессиональной деятельности.

Материалы и методы: в специальную медицинскую группу входят – учащиеся, у которых по результатам медицинского обследования диагностированы определенные нарушения в физическом развитии или в здоровье, такие студенты нуждаются в занятиях физическими упражнениями по специальным программам. Для учащихся, отнесенных к этой группе, предусмотрено обязательное посещение уроков физической культуры, где они получают специальные, индивидуальные задания [3].

Перед преподавателем, работающим со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, стоят следующие задачи:

- Улучшить функциональное состояние учащихся, то есть улучшить душевное и физическое состояние посредством лёгких дозируемых физических нагрузок;
- Повысить физическую работоспособность,

• Снять утомление и повысить адаптационные возможности студентов,

• Воспитать потребность в занятиях оздоровительной физкультурой.

Всё это нужно для большей активности, так как пагубно сказывается на студентах гиподинамия (малоподвижность). Она замедляет процесс выздоровления, снижает адаптационные возможности, ухудшает процессы метаболизма, то есть ухудшает процессы обмена веществ и запаса энергии в организме.

Только систематические (3 раза в неделю) занятия физической культурой могут служить фактором профилактическим, нормализовать функциональное состояние учащегося, способствовать его выздоровлению.

Регулярные, дозированные физические нагрузки способствуют нормализации моторных (двигательных) процессов, особенно при заболеваниях кардиореспираторной, эндокринной и других систем, помогают восстановить утраченные (сниженные) функции организма [2].

Построение программы занятий в специальных медицинских группах.

Специальная медицинская группа состоит из студентов разных академических групп, разного возраста и пола, страдающих различными недугами и психологически не готовых к занятиям физической культурой в основной группе.

Комплектование специальных медицинских групп к предстоящему учебному году должно проводиться на основе учета состояния здоровья до 1 июня по данным медицинского обследования, проводимого в апреле – мае текущего года.

Задача преподавателя оформить индивидуальные карты на студентов, занимающихся в специальной медицинской группе. В карте отражаются диагноз, рекомендации и дозировка физической культуры, индивидуальные комплексы упражнений, а также возможность оценить студентом своё состояние физической готовности на начало и конец года по 5ти бальной шкале, для того чтобы студент мог понять, как он был готов физически на начало года и как повлияли физические нагрузки на его здоровье по истечении учебного года, и помогли ли ему физические упражнения.

Проведение занятий со студентами в специальных медицинских группах позволяет избежать лишних методических и педагогических ошибок, беречь психику подростков, использовать дифференцированные нагрузки и легко контролировать состояние студентов и их адаптацию к нагрузкам. Практический учебный материал для данной категории студентов разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний.

Учебный материал имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности занимающегося, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Подобранные физические упражнения в зависимости от заболевания являются биологическим стимулятором, усиливая защитные реакции организма. Правильно подобранные упражнения оказывают трофическое и компенсаторное действие на организм студента [1].

Упражнения, используемые во время занятий.

Физическая нагрузка специальных медицинских групп ограничивает упражнения на скорость, силу, выносливость.

В зависимости от заболевания включаются следующие виды упражнений: ходьба, бег в сочетании с ходьбой, так как ходьба и бег имеют огромное значение в нормализации обменных процессов, функционального состояния кардиореспираторной системы. В основном в осенний и в весенний период, когда занятий проходят в парке, дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию, а при нарушениях осанки (сколиозах), что наиболее часто встречается у студентов, включаются упражнения на укрепление мышц

живота и туловища (то есть создание мышечного корсета), выработку правильной осанки. Исключаются упражнения с гантелями, тяжестями в положении стоя.

Подвижные и спортивные игры, а так же тренинги и интеллектуальные игры которые мы проводим в конце занятия в оставшиеся 20 минут, потому как сложно всю пару выполнять физическую нагрузку, являются хорошим средством физического развития, нормализации эмоционального состояния, совершенствования координации движений. Включая игры в занятия физкультуры, можно значительно снизить умственную нагрузку за счет эмоционального фактора, а если их проводить в парке на свежем воздухе, то эффективность возрастает еще и за счет закаливающего и эмоционального факторов.

• Ходьба как физическое упражнение – ценное средство для улучшения деятельности ЦНС, сердечнососудистой и дыхательной систем. Если ее регулярно совершать по пересеченной местности (в парке и пр.), то имеет место тренирующий эффект и профилактика заболеваний. Положительные эмоции при этом благоприятно влияют на ЦНС студента имеющего отклонения в состоянии здоровья. Во время ходьбы дыхание должно быть ритмичным, глубоким, не следует задерживать дыхание и разговаривать во время ходьбы. Ходьба должна быть продолжительной (до появления испарины на лбу), но не утомительной.

• Бег – физическое упражнение с большой нагрузкой. Он развивает выносливость, особенно полезен для профилактики заболеваний сердечнососудистой системы, ожирения и др. Его лучше сочетать с ходьбой и дыхательными упражнениями. Ходьбу и бег можно проводить днем или вечером, а во время занятия – в основной и в заключительной частях [4].

На основании создания специальных медицинских групп можно сделать следующие выводы:

1. Лечебная физическая культура – эффективное средство лечения и профилактики различных заболеваний у студентов, отнесенных к специальной медицинской группе Она ведет к улучшению физического состояния повышает самооценку, дает уверенность в себе, что положительно сказывается на эффективности обучения и последующей профессиональной деятельности.

2. Лечебная физическая культура воспитывает сознательное отношение к использованию физических упражнений, прививает гигиенические навыки, приобщает к закаливанию организма естественными факторами природы.

3. Для различных заболеваний используются различные методики занятий и контроля нагрузок.

4. Создание специальных медицинских групп решит проблему занятости студентов во время учебного процесса, то есть студенты с ослабленным здоровьем тоже будут иметь возможность получать определенную физическую нагрузку, а не напрасно прогуливать время, ожидая следующее занятие.

5. Студенты с ослабленным здоровьем будут иметь представление о физической культуре и о лечебной физической культуре, и применять физические упражнения исходя из своего заболевания в дальнейшем в жизни [5].

Используемая литература

1. Грачев, О.К. Физическая культура: учеб. пособие. – Ростов н/Д: МарТ 2011. – 268 с.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: Пособие по ЛФК М.: Просвещение, 2011. – 139 с.
3. Загревская, А.И. Инновационный подход к физкультурному образованию студентов специальной медицинской группы в вузе // Адаптивная физическая культура. – 2007. – № 1. – С. 4–8.
4. Правосудов, В.П. Учебник инструктора по лечебной физической культуре: учебник для институтов физической культуры М.: Физкультура и спорт, 2009. – 34 с.
5. Шилько, В.Г. Физическое воспитание студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности: автореф. дис. … д-ра пед. наук. – Томск, 2003. – 28 с.

ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ СКОЛИОЗЕ У СТУДЕНТОВ

Н.Б. Панасюк
Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова»,
г. Могилев, Республика Беларусь
e-mail: anjyta1997@gmail.com

Актуальность. Заболевания мышечной и скелетной систем занимают одну из лидирующих позиций в списке диагнозов у студентов первого курса за последние десять лет. Ежегодно увеличивается количество зарегистрированных случаев сколиоза среди подростков. Забота и сохранение здоровья граждан, в особенности студентов, является наиболее приоритетным направлением в области здравоохранения.

Существует проблема поиска оптимальной организации учебного процесса по физическому воспитанию для учащихся с отклонениями в состоянии здоровья с учетом реалий образовательной деятельности в вузах и сузах, материально-технической базы, доступности занятий физкультурой и спортом, физического состояния учащихся и особенностей их заболеваний.

Следует учитывать, что время обучения студента в ВУЗе совпадает с периодом завершения его анатомо-физиологического развития, в котором окончательно формируются нервная, сердечно-сосудистая, репродуктивная системы и мышечно-связочный аппарат [2].

В данной статье рассматриваются принципы, формы и средства физического воспитания студентов, имеющих заболевания опорно-двигательного аппарата.

Цели исследования – разработка, обоснование и апробация методов физического воспитания студентов со сколиотическими заболеваниями различной локализации и степени тяжести, в процессе получения образования.

Материалы и методы. Оценивалось физическое состояние студентов, индивидуально подбирались и рационально распределялись наиболее эффективные средства физического воспитания и физической реабилитации, приемлемые в вузе; формировался и закреплялся навык правильного положения тела на занятиях и в свободное от учебы время; по возможности обеспечивалось оздоровительное воздействие физической культуры на организм в целом.

В работе с людьми с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, необходимо руководствоваться принципами сознательности и активности, систематизации и последовательности, доступности и индивидуализации.

Принцип сознательности и активности основывается на осмысленном отношении учащихся к упражнениям. Главные его задачи – развитие интереса к занятиям физической культуры, разъяснение цели и задачи реабилитации в процессе физического воспитания.

Принцип систематизации и последовательности заключается в непрерывности физического процесса с оптимальным режимом труда и отдыха.

Принцип доступности и индивидуализации достигается путем подбора упражнений с учетом возраста, уровня физической подготовки и тяжести заболевания. Данный принцип – основополагающее оздоровительного эффекта.

Оценка уровня физической подготовленности проводилась с использованием рентгенологических исследований, методов педагогического тестирования (оценка физического развития: индекс Кетле, жизненная емкость легких, динамометрия кисти), оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы, дыхания и уровня общей физической подготовленности.

В ходе анализа данных показателей, у большинства студентов-первокурсников был выявлен низкий уровень силовой выносливости основных поддерживающих групп мышц (спины, брюшного пресса, плечевого пояса). Была подобранна тренировочная программа, в которой упор был сделан на корригирующую гимнастику и воздействие на мышечный тонус, в зависимости от локализации и степени сколиотической деформации позвоночника. Предпочтение отдавалось упражнениям, направленных на снятие статической нагрузки на позвоночный столб: лежа на животе и спине, стоя в коленно-ладонном или коленно-локтевом положении. Так же применялись дыхательные и общеукрепляющие упражнения, которые были направление на повышение уровня развития сердечно-сосудистой системы и общего тонуса.

Правильное формирование осанки выполнялось с использованием визуального (выполнение упражнений перед зеркалом), тактильного (касание определенных частей тела, например, стены) и слухового контроля (реагирование на задачи и комментарии учителя).

Для функционального развития дыхательной системы были включены занятия плаванием с элементами аквааэробики и средства гидрокинезотерапии (например, удержание тела в горизонтальном положении или имитация приставных шагов). Применялись различные виды плавания, исходя из типа сколиотического искривления, что позволило воздействовать на мышцы пресса, плечевого пояса и спины, развивая их выносливость и помогая побороть дисбаланс в тонусе вертебральных мышц.

Дополнительно, как составляющее комплексного лечения сколиотической осанки, студентам были рекомендованы внеурочные/домашние упражнения и курсовое посещение массажа.

Массаж благотворно влияет на организм, улучшает кровообращение и метаболизм в тканях. Кроме того, эта процедура оказывает тонизирующее воздействие на организм в целом, повышает сократимость мышц и снижает возбудимость периферической нервной системы.

Продолжительность одной процедуры, сила и техник массажа зависят от задач, которые определяются в каждом конкретном случае. Обычно лечение состоит из 10–12 процедур, проводимых 1 раз в полугодие. Сеанс массажа, в среднем, должен длиться 20–25 минут. Массажные движения не должны вызывать болевых или других неприятных ощущений, не должны оставлять гиперемических пятен или гематом (кровоизлияний) на коже. Также можно рекомендовать сеансы гидромассажа, который проводится исключительно специалистами в условиях медицинских учреждений.

Обязательно следует учитывать противопоказания к проведению массажа-нарушения целостности и различные заболевания кожи, острые респираторные и вирусные инфекции, гипертермия, новообразования (как злокачественные, так и доброкачественные).

Чтобы получить больший эффект от реализации программы реабилитации для студентов со сколиозом, для самостоятельной работы были созданы индивидуальные комплексы упражнений в зависимости от локализации деформации позвоночника. Упражнения подбирались с учетом уровня физических способностей, реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку, наличия сопутствующих диагнозов.

Комплекс был разнообразными, с достаточным количеством чередующихся упражнений в зависимости от воздействия на определенные группы мышц. Каждое упражнение повторялось не более 5-6 раз, с перерывами между ними.

Наряду с работой, направленной на укрепление мышц туловища, плечевого и тазового поясов, необходимо на каждом занятии уделялять время на формирование навыков правильной осанки. Для этого применяются упражнения общей направленности – 6–7 упражнений с использованием гимнастической палки или набивного мяча, так называемые «упражнения на осанку»: ходьба на носках по

гимнастической скамейке, ходьба с удержанием груза на голове, стойка на набивных мячах с грузом на голове и др.

Начинать упражнения необходимо постепенно, придерживаясь принципа «от простого к сложному», и только тогда, когда студент освоил технику их правильного выполнения.

Поддержание правильной осанки практически невозможно при слабом развитии мышечно-связочного аппарата. В связи с этим особое внимание следует уделять укреплению тех групп мышц, которые удерживают позвоночник в правильном положении (спина, пресс, пояс верхних и нижних конечностей)

Для дополнительной оценки эффективности выполняемых мероприятий, студентам было предложено вести дневники самоконтроля. В них следовало отмечать настроение, самочувствие, аппетит, сон, переносимость нагрузки, нарушения режима, болевые ощущения (локализация, характер и степень), ЧСС (в покое, перед, во время и после занятия), масса тела, силовая выносливость отдельных групп мышц. Также описывалось содержание занятия, выполненные упражнения и их количество. Рекомендовано было дополнительно вносить данные врачебных осмотров и обследований, что позволяло точнее судить о воздействии применяемых методов.

Результаты и их обсуждение. В ходе ежегодного сравнительного анализа, более чем у 50% студентов, к концу их обучения, отмечалась положительная динамика, уменьшение угла сколиотической деформации и повышение переносимости физических нагрузок. Остальные студентов отметили улучшение общего состояния без изменений на рентгенологической картине.

Заключение. Соблюдение основных принципов и правил процесса физического воспитания, с учетом индивидуальности каждого студента, его уровня физического развития и мотивационной настроенности, функциональных и физических способностей, степени и характера существующего заболевания, обеспечит успешную реализацию формирования, поддержания и укрепление здоровья.

Использованная литература

1. Ванда, Е. С. Физическая культура студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие / Е. С. Ванда, Т. А. Глазько ; Белорус. гос. мед. н-т, Каф. физ. воспитания и спорта. - Минск : БГМУ, 2016. – 152 с.

2. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011-2015 годы : утв. постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 24 марта 2011 г. № 372 // Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2011 г., № 33, 5/33537.

3. Панасюк Н.Б. Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой со студентами // Актуальные проблемы совершенствования физического воспитания в учебных заведениях: сборник научных статей по материалам II Международной научно-практической конференции / редкол.: В. К. Пестис [и др.]. – Гродно: ГГАУ, 2018. – С. 296–301

КОНТРОЛЬ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РЕЙТИНГ-СИСТЕМЫ

А.Н. Поливач, Е.В. Зиновьева, К.Н. Курьян
Учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет»,
г. Гомель, Республика Беларусь
e-mail: polivachpan@yandex.by

Актуальность. Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества. Она не имеет социальных, профессиональных, биологических, возрастных, географических границ.

Изучение функциональных резервов организма играет важную роль в различных сферах деятельности. Это позволяет правильно оценить возможности человека с целью сохранения и улучшения его здоровья.

Поскольку функциональные состояния представляют собой сложные системные реакции на воздействие факторов внутренней и внешней среды, их оценка должна быть комплексной и динамичной. Наиболее существенными для выявления специфики того или иного состояния служат показатели деятельности тех физиологических систем, которые являются ведущими в процессе выполнения физической нагрузки [1].

В современных условиях, при выборе оптимального объема и интенсивности физических нагрузок, применяют различные педагогические тесты. Анализ научной литературы показывает, что в последнее время особую популярность приобретает рейтинговая система оценки знаний, умений и навыков, которая позволяет преподавателю более объективно оценить способности студентов и стимулировать их к самостоятельному выполнению физических упражнений [2].

Цель исследования – определение эффективности использования рейтинг-системы в решении проблемы контроля учебного процесса на занятиях по физической культуре.

Материалы и методы: Для повышения качества образовательного процесса, эффективного усвоения учебных программ, с целью совершенствования форм и методов организации учебных занятий на кафедре физического воспитания и спорта УО «ГомГМУ» была разработана формула рейтинга студентов.

Рейтинг эффективен как форма контроля, если он проводится систематически и дает возможность преподавателям оперативно варьировать различными стимулами в обучении, максимально активизировать работу студентов [3].

Формула рейтинг-системы выглядит следующим образом:

R = Rc + Rт, где

R – суммарный рейтинг за семестр (80 баллов максимум);

Rc – стартовый рейтинг(20 баллов максимум);

Rт -- уровень физической подготовленности студента (60 баллов максимум);

Стартовый рейтинг (Rc) оценивается по 20-ти бальной шкале. Rc показывает уровень функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы и рассчитывается при помощи нагрузочной пробы Руффье, в которой учитывается величина частоты сердечных сокращений (ЧСС), зафиксированных на различных этапах восстановления после выполнения 30 приседаний за 45 секунд (с). ЧСС (пульс) подсчитывается за 15с до нагрузки после 5-ти минутного отдыха, в первые и последние 15 с, начиная с 1-й минуты восстановления.

Сумма трех показателей пульса является величиной для определения оценки стартового рейтинга. Разработана таблица оценки уровня функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы (Rc) у юношей (Таблица 1):

Таблица 1 – оценка уровня функциональной подготовленности ССС студентов основного отделения

Оценка(балл)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
Сумма трех показателей пульса(у.е.)	219-225	226-232	233-239	240-246	252-258	259-265	266-272	273-279	280-286	287-293
Оценка(балл)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Сумма трех показателей пульса(у.е.)	294-300	301-307	308-314	315-321	322-328	329-335	336-342	343-349	350-356	357-363

Уровень физической подготовленности студентов (Rт) оценивался по 6-ти контрольным тестам 10-ти бальной системы. Максимальная сумма, которую может набрать студент, составляет 60 баллов.

Физическая подготовленность для студентов основного отделения включает следующие тесты: бег 100 м (юноши и девушки); бег 500 м (девушки); 1000 м (юноши); подтягивание на перекладине (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши, девушки); поднимание туловища - (девушки), прыжок в длину с места (юноши и девушки), наклон вперед из положения сидя (юноши и девушки).

Результаты и их обсуждение. Для исследования были определены юноши групп основного отделения 2 курса в количестве 46 человек. В результате анализа показателей оценили уровень функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы(Rс) и уровень физической подготовленности студентов (Rт). Сравнивая результаты, полученные в 1 (осеннем) и во 2 (весеннем) семестре 2018-2019 учебного года, оценивая итоговую рейтинг-систему, разработана Таблица 2:

Таблица 2 – рейтинг-лист групп студентов 2 курса основного отделения за 2018–2019 учебный год

№ п/п	Rс стартовый рейтинг (нагрузочная проба Руффье (20 баллов))		Rт уровень физической подготовленности (60 баллов)		R суммарный рейтинг (80 баллов)		Динамика %
	1 сем.	2 сем.	1 сем.	2 сем.	1 сем.	2 сем.	
1	9,0	10,0	29,2	37,0	38,2	47,0	+8,8
2	7,0	7,0	20,5	29,0	27,5	36,0	+8,5
3	15,0	17,0	33,8	36,8	48,1	48,1	+5,0
Средний балл	10,3	11,3	27,6	36,8	37,9	45,3	+7,4

По результатам исследования получили следующие показатели:

Rс (средний балл) в осеннем семестре 10,3 балла;

Rс (средний балл) в весеннем семестре 11,3 балла.

Прирост за год составил 1,0 балл, что соответствует 9% от исходного показателя.

Rт (средний балл) осенний семестр 27,6 балла;

Rт (средний балл) весенний семестр 36,8 балла.

Прирост за год составил 9,2 балла, что соответствует 23% от исходного показателя.

R (средний балл) осенний семестр 37,9 балла;

R (средний балл) весенний семестр 45,3 балла.

Прирост за год составил 7,4 балла, что соответствует 19% от исходного уровня.

Заключение. По результатам анализа показателей за 1 и 2 семестры можно сделать выводы:

– преподаватель может оценить результаты положительной или отрицательной динамики показателей группы;

– на основании сравнения среднего рейтинг-балла можно подобрать оптимальный объем и интенсивность физических нагрузок на занятиях для дальнейшего роста результатов;

– за учебный год отмечается положительная динамика роста результатов групп в итоговой рейтинг-системе;

– использование рейтинг-системы способствует решению проблемы контроля учебного процесса на занятиях по физической культуре.

Использованная литература
1. Мандриков, В.Б. Балльно-рейтинговая система в оценке освоения курса физической культуры студентами медицинских и фармацевтических вузов: учеб.- метод. пособие / В.Б. Мандриков [и др.]. – Волгоград: ВГМУ, 2011. – 30 с.
2. Левченко, Т.А. Проблемы и перспективы использования балльно-рейтинговой системы для аттестации учебной работы студентов высших учебных заведений / Т.А. Левченко // Успехи современного естествознания. – 2008. – № 9 – С. 55–56.
3. Василец, А.Н. Оценка организации и контроля учебного процесса по физической культуре с использованием рейтинг-сиситемы в УО "Гомельский государственный медицинский университет" / А.Н. Василец, А.Н. Поливач // Актуальные проблемы медицины: сб. науч. ст. Респ. науч.-практ. конф., Гомель, 3–4 нояб. 2016 г. / УО «ГомГМУ»; редкол.: А.Н. Лызиков (отв. ред.) [и др.]. – Гомель, 2016. – С. 144–146.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА В ВУЗЕ

П.В. Поспелова
Иркутский государственный университет путей сообщения,
г. Иркутск, Российская Федерация
e-mail: polia.pospelova@yandex.ru

Актуальность. Современная жизнь возлагает на студентов массу требований, а также плодотворной работы над собой, но необходимо подчеркнуть, что уровень здоровья явно снизился, численность освобожденных от физической культуры увеличилось, таким образом, физическая подготовленность студентов – главная составляющая здоровья. Это всегда являлось достаточно актуальной проблемой, потому что здоровье – это самое важное. Студент, регулярно занимающийся физическими нагрузками, существенно более полезен на учебе, работе и в обычной жизни.

Цель исследования: рассмотреть актуальные проблемы физического воспитания студентов.

Материалы и методы. Теоретический анализ и обобщение литературных источников. Большинство студентов по причине болезни не посещают занятия - это проявляется на их знаниях. Отсюда следует то, что если мы хотим быть здоровыми и успешными, нужно заниматься физической культурой и не поддаваться воздействию вредных привычек.

Результаты и их обсуждение. Наиболее важным представляется то, что в настоящее время многие преподаватели физической культуры в высших учебных заведений направляют студентов, одним словом, лишь на успешную сдачу, нередко любыми путями, зачета по дисциплине «физическая культура», а не на качественное формирование у молодых людей – будущих специалистов в различных областях деятельности, особых знаний, умений и навыков для своего сбережения здоровья, присоединения к нормам здорового образа жизни, сохранения и укрепления уровня своего физического здоровья.

Хотелось бы выделить некоторые факторы, характеризующие здоровый образ жизни студента:

- режим рабочего времени и отдыха;
- правильное питание;
- гигиенические основы здорового образа жизни;
- профилактика вредных привычек.

Обратим внимание на то, что многие студенты ведут пассивный образ жизни. И большинство из них проводят не мало времени за компьютером. Но я считаю, что все же нужно выделять некоторое время в день или пару дней в неделю на спорт. Иначе

говоря, здоровый образ жизни складывается не только из правильного питания, организму нужна физическая нагрузка [1].

К сожалению, в современных условиях здоровье населения, в том числе подрастающего поколения, существенно ухудшается, что делает актуальным вопрос о реализации физического потенциала студенческой молодежи. На сегодняшней стадии развития физической культуры и спорта их ценность становится бесспорной для многих людей. По этой причине многие ВУЗы ищут новые пути развития физического воспитания студентов. Следует добавить, что много времени студенты проводят без движения, демонстрируем примером: из-за лекций, практических занятий и домашней подготовки они вынуждены сидеть в закрытых помещениях без возможности заниматься физическими упражнениями. В связи с этим учебные заведения желают предоставить студентам для занятий спортивные залы и секции, где каждый сможет реализовать свой физический потенциал [2].

По моему мнению, для того, чтобы укрепить здоровье и снизить риск заболевания студентов, необходимо прежде всего распространить пропаганду здорового образа жизни, что включает в себя улучшение спортивной и оздоровительной работы, организацию активного отдыха, и конечно, борьбу с вредными привычками. Первое место в этой работе принадлежит физкультуре и спорту.

Заключение. Сущность вышеизложенного сводится к тому, что здоровый образ жизни в целом подчиняется ценностям и опыту студента. Принципы, которые сложились в обществе и ценности здорового образа жизни воспринимаются студентами как личные, но редко соответствуют ценностям, разработанным обществом.

Использованная литература

1. Абельдинова В.А. Роль спорта в студенческой жизни // Материалы XI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: https://scienceforum.ru/2019/article/2018011161 (дата обращения: 17.10.2019).

2. Проблема физического потенциала студенческой молодежи // Студенческий форум: электрон. научн. журн. Давыдова А.Ю. [и др.]. 2017. № 7(7). URL: https://nauchforum.ru/journal/stud/7/22341 (дата обращения: 17.10.2019).

ЛАСТЫ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ИСПРАВЛЕНИЯ ТИПИЧНЫХ ОШИБОК В ТЕХНИКЕ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ

С.В. Передриенко, А.А. Лянгина
Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь
e-mail: sveta.peredrienko@yandex.by

Актуальность. Исследования, проводимые нами за последние несколько лет, позволяют сделать вывод о снижении плавательной подготовки молодежи, в том числе студентов учреждений высшего образования, как дневной, так и заочных форм обучения. Отмена вступительных испытаний при поступлении на факультет физической культуры и спорта по дисциплине «плавание и методика преподавания» данную ситуацию может только усложнить. Так же можно отметить на наш взгляд недостаточное количество часов на изучение такой сложной дисциплины как плавание. Программой Министерства образования РБ «Плавание и методика преподавания» предусмотрено 17 занятий (34 часа) на изучение техники спортивных способов плавания, включающее изучение техники стартов, поворотов и трех основных

спортивных способов: «кроль на спине», «кроль на груди» и «брасс». На изучение прикладного плавания отводится 10 занятий (20 часов), за данный период необходимо освоить: технику плавания на боку, технику транспортировки пострадавших, проныривание в длину и т.д. В данных условиях пути поиска быстрого и эффективного обучения правильной техники спортивным способам плавания является актуальным.

Цель исследования заключалась в поиске и подборе дополнительных средств обучения, позволяющих быстро и эффективно изучить технику спортивных способов плавания, исправить типичные ошибки, возникающие при выполнении движений.

Материал и методы. Исследования проводились в течение трех лет на базе учреждения образования Витебский государственный университет имени П.М. Машерова. В нем принимали участие студенты, обучавшиеся на вторых курсах факультета физической культуры и спорта, в эксперименте приняло участие 25 юношей и 13 девушек, факультета физической культуры и спорта дневной формы обучения. В работе использовались следующие методы: анализ методической и учебной литературы, метод экспертной оценки, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент.

При изучении техники движений ног способом «кроль на спине», определялись студенты, выполнявшие данное упражнение с «типичной ошибкой» [1]. При плавании на ногах «кролем на спине» это вынос коленей из воды и натяжение стоп на себя – так называемое «велосипедное» движение, которое не дает скоростного продвижения вперед и вызывает затруднение в изучении техники способа «кроль на спине» в целом. Данная ошибка влечет за собой сложности в дальнейшем изучении и способа «кроль на груди», так как структура движения работы ног в обоих способах аналогична

Результаты и их обсуждение. В процессе обучения данным студентам было предложено изучение техники движений ног в сочетании как с элементами общепринятых методик: использовались наглядные методы, имитация и изучение техники движений ног на суше, сидя на бортике. Непосредственно в воде изучать технику движений ног способам «кроль на спине» предлагалось только в ластах, которые являются одним из дополнительных средств обучения [2]. Применение данного средства позволило студентам лучше чувствовать водную среду, силу и сопротивление, которое оказывает на тело вода, что в свою очередь не дает возможности неправильно работать ногами, сгибая их в коленях. Применение ласт при работе над «типичной ошибкой» в освоении техники движений ног дает возможность за 3–4 занятия исправить данный недостаток. Правильность выполнения движения оценивала экспертная комиссия, состоящая из трех преподавателей, которая так же отметила улучшение техники движения ног. Использование ласт, как одного из дополнительных средств, позволяет достаточно быстро не только правильно освоить сложное движение, но и в конечном итоге технику спортивного способа «кроль на спине» и «кроль на груди» в целом [3]. Ранее ласты в обучении не применялись, что сказывалось на длительности исправления «типичной ошибки» в техники, что влияло на итоговую оценку за практические нормативы.

Заключение. Инновационные процессы, проходящие в учреждениях высшего образования, требуют новых подходов к проведению учебных занятий со студентами, основанных, как на индивидуализации процесса обучения, так и поиске современных методик. А так же эффективного использования дополнительных средств обучения для повышения качества работы и максимальной реализации возможностей обучающихся. Применение ласт, в процессе обучения помогает сократить количество занятий на изучение отдельных, сложных элементов техники плавания, и увеличить время на освоение способов спортивного плавания в целом, а так же повысить уровень и качество освоения учебной дисциплины «плавание и методика преподавания».

Использованная литература
1. Викулов, А.Д. Плавание: учеб. пособие для вузов. – М.-Пресс. – 2003. – С. 5–186.
2 Пыжов В.В. Ускоренный метод начального обучения плаванию с ластами. Плавание: Ежегодник. – М.: Ф и С, 1983. – С. 53–55.
3. Передриенко С.В. Использование дополнительных средств, при обучении технике спортивных способов плавания. / С.В. Передриенко А.Д. Олехнович // Материалы VII Междунар. электронной нау.-практ. конф. (19–20 мая 2017 г., Красноярск). – Красноярск: Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнева, 2017. - С 124-125- htth\www.sibsau.ru.

ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Г.М. Перова
Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Российская Федерация
e-mail: PerovaGM@.ru

Актуальность. Одной из задач присутствующей в современной системе образования, в частности предмета физического воспитания в высшей школе является формирование у подрастающего поколения константного интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями, грамотного использования широкого спектра средств физической культуры в повседневной жизни.

Однако, личные педагогические наблюдения и научные исследования ряда авторов констатируют факт низкой степени заинтересованности к регулярным занятиям физической культурой студенческой молодежи. Это в свою очередь ведет к снижению степени физического развития, общей работоспособности, а также к ухудшению собственного здоровья молодого поколения всех звеньев обучения [1, 3].

Многолетний опыт практической работы в высшей школе показывает, что у большинства студентов, особенно к старшим курсам, заметно понижается ориентация на приобщение к здоровому образу жизни, к моторной активности, к академическим занятиям физическим воспитанием. Большое количество юношей и девушек старших курсов не стремятся посещать практические занятия по предмету «физическая культура и спорт» и «элективные дисциплины по физической культуре и спорту», не воспринимают положительного влияния на их организм систематических физических нагрузок, а подразумевают регламентированные занятия физическим воспитанием, как необходимость получения зачета [2].

Процесс формирования ориентированного отношения студентов к занятиям физическими упражнениями является достаточно сложным и многогранным [1, 3]. Решение данной проблематики мы видим в приобретении мотивационно-ценностной позиции молодежи к собственному здоровью, к личному физическому развитию. Это, по нашему мнению, позволит сформировать нравственное поведение и ценностное отношение подрастающего поколения к здоровому стилю жизнедеятельности.

В связи с этим представляется необходимым изучить и проанализировать степень совокупности потребностей и интересов студентов в физкультурных занятиях, найти необходимые средства и методы их повышения.

Цель исследования – выявить уровень потребности к культуре здорового стиля жизни студентов высшей школы.

Материалы и методы. Для получения информации об отношении будущих специалистов в области педагогики к здоровому образу жизни и мотивационной составляющей к занятиям физическим воспитанием, нами было проведено анкетирование студентов ГСГУ.

В эксперименте приняло участие 132 студента первых двух курсов факультета иностранных языков и физико-математического факультета. При проведении анкетирования выявлялось отношение студентов различных курсов к здоровому образу жизни, их оценка собственного здоровья. При анализе анкет учитывалось, что респондент может выбрать один, два или более число ответов или отвергнуть все из них. В связи с этим стопроцентное сходство результатов не предусматривалось.

Результаты и их обсуждение. Исследование показало, что среди занимающихся физической культурой более 45% студентов, оценивают свое здоровье лучше, чем «удовлетворительное». Среди не занимающихся - 21,6% вообще не смогли оценить состояние своего здоровья, а 28,7% оценили его как «неудовлетворительное» и 12,4% как «плохое».

В результате изучения мотивов выбора видов деятельности в часы досуга, проведенных среди студентов ГСГУ, выявлено предпочтение общения с друзьями или с любимым человеком (33,6%), желанию поднять настроение с помощью просмотра кино, видео (17,8%). Однако, мотивация, которая предусматривала бы занятия физическими упражнениями или активным отдыхом была мало проявлена (9,4% и 9,8% соответственно).

По данным эксперимента – 67,6% из опрошенных студентов ГСГУ регулярно посещают физкультурные занятия в университете, однако целенаправленно занимаются физической культурой только 26,3%. При этом почти все (96,9%) студентов согласны с тем, что физическая активность помогает в укреплении личного здоровья. В большинстве своем, (52,9%) респондентов, были согласны с наличием прямой связи занятий физическим воспитанием и уровнем их умственной работоспособности.

Основополагающими побуждениями к присутствию на академических занятиях по предметам «физическая культура и спорт» и «элективные дисциплины по физической культуре и спорту» у респондентов были следующие: заработать зачет по данному предмету(87,9%), стабилизировать тело в адекватном внешнем состоянии (34,7%), зафиксировать здоровье на нужном уровне (12,2%).

В ходе работы нас интересовали мотивы физкультурно-оздоровительной деятельности студентов. Основными мотивационными побуждениями, которые смогли спровоцировать студентов заниматься физическим воспитанием, обозначились: укрепление собственного здоровья (28,4%),возможность уверенно чувствовать себя в обществе (24,4%), создание элегантной фигуры (20,1%), переключение от учебной деятельности (12,2%), повышение уровня физической подготовленности (10,1%) и для будущей профессиональной деятельности (4,2%).

Следует отметить, что при существующей организации учебных занятий по физическому воспитанию студентам приходится заниматься в режиме жесткой регламентации. Полное же подчинение всегда ведет к пассивности, в результате чего исчезает желание заниматься. Естественно и само желание студентов, чтобы с ними считались и учитывали их мнения, а не просто предъявляли требования и заставляли их выполнять.

В ходе анкетирования была получена информация об осведомленности студентов в области теоретических знаний по предметам «физическая культура и спорт» и «элективные дисциплины по физической культуре и спорту», ценностях здорового образа жизни. Отвечая на вопрос: «Какие сведения из физкультурной деятельности для Вас будут более интересны?» студенты высказались следующим образом: повышенный интерес вызывают сведения о соразмеренном питании (39,5%), о проблемах с массой тела (27,6%), об оздоровительном значении физической культуры (21,2%), о вопросах регулирования половой жизни (8,9%), закаливании (6,7%).

Заключение. В результате проведенного анкетного опроса студентов ГСГУ выявлена следующая информация: 90,7% опрошенных респондентов положительно оценивают роль физической культуры и спорта для укрепления и сохранения личного здоровья, но не участвуют в ней около 51% девушек и 42% юношей. Регулярную потребность в активных физических действиях испытывают около 30% студентов нашего университета. Более 60% учащейся молодежи не занимаются физическими упражнениями помимо учебных занятий, а 6% – считают такие занятия бесполезным делом.

Все вышеизложенное необходимо учитывать при организации и проведении занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях. Необходимо активно проводить разъяснительную работу о пользе физических упражнений и двигательной активности для здоровья человека, об эффективности занятий физическими упражнениями в трудовой и профессиональной деятельности личности, а также значении физической подготовленности современного человека для достижения личных и общественных целевых установок.

Использованная литература

1. Венскович Д.А., Шатуха И.Г. Уровень физической подготовленности студентов непрофильных специальностей ВГУ им. П.М. Машерова при сдаче ГФОК Республики Беларусь / Материалы Междунар. науч.-практ. конф.ренции «II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов». – Минск, БГУФК, 2019. – Т.3. – С.24-28.

2. Колошкина В.А., Дварак Н.А.Мотивация студентов к самостоятельным занятиям физической культурой / Сборник статей студентов, магистрантов, молодых исследователей кафедры прикладной психологии ВГУ имени П.М. Машерова «Психологическая студия». Выпуск 12. – Витебск, изд-во ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. – С. 83–86.

3. Перова Г.М. Формирование общей выносливости у студентов средствами спортивных игр / Г.М. Перова, А.В. Нечаев, И.А. Ковачева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 1. – С. 16–17.

СТРУКТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ АНГЛИЙСКОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ В ЛЫЖНЫХ ВИДАХ СПОРТА И БИАТЛОНЕ

П.Ю. Пинягин, К.Ю. Симонова
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Омск, Российская Федерация
Е.В. Мартыненко
Ростовский государственный экономический университет,
г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация
e-mail: pavel88orient@yahoo.com, xeniyasim@yandex.ru

Актуальность. К началу XXI в. спорт стал одним из популярнейших отраслей человеческой деятельности. Спорт играет значительную роль во всех сферах жизни общества. И в связи с этим происходит непрекращающееся развитие новой спортивной лексики и увеличение словарного запаса [1, 2]. В настоящее время лыжный спорт является одним из самых популярных видов зимнего спорта. В научном познании терминология находится на особом месте. Её роль состоит в получении, накоплении и хранении информации, а также являться средством передачи научно-технических знаний [3, с. 3].Термины спорта, как русского, так и иностранных языков, становились объектом изучения у многих авторов. Вопросам словообразования посвящены работы Н.Д. Андреева, О.А. Коноваловой (1990), Р.Г. Абулхановой (2008) [4, 5]. В статье анализируется состав подъязыка лыжных видов спорта и биатлона. Показаны

морфологические типы сложных терминов подъязыка лыжных видов спорта. Делается вывод о дальнейшем пути развития терминологии в лыжных видах спорта и биатлоне.

Цель исследования – выявить количественное соотношение структурных типов терминов подъязыка лыжных видов спорта и биатлона.

Материалы и методы. В данной работе используется выборка английских терминов подъязыка лыжных видов спорта и биатлона общим объёмом 762 единицы, составленная способом анализа официальных документов – Правил соревнований по лыжным видам спорта: лыжным гонкам, прыжках с трамплина, лыжному двоеборью, горнолыжному спорту, сноубордингу и др. а также по биатлону, размещённых на официальных сайтах Международной федерации лыжного спорта: Cross-CountryRules, SkiJumpimgRules, NordicCombinedRules, AlpineRules, Freestyle&FreeskiRules, SnowboardRules, SpeedSkiingRules, GrassSkiingRules, TelemarkRules и Международного союза биатлонистов – IBU Rules [5].

Результаты и их обсуждение. Анализ показал, что в исследуемом подъязыке выделяются следующие типы терминов:

Простые термины: target – мишень; steepness – крутизна трассы; distance – дистанция; gauge – габарит мишени и др.

Сложные термины: toptarget – верхний обрез мишени; racedirector – должность начальника трассы; competitionjury – жюри соревнований и т.п.

Связные терминологические сочетания: classic technique – классическая техника, information bulletins – информационные листы, alpinecombined – горнолыжная комбинация; startingorder – порядок старта и т.п.

Фразовые терминологические сочетания: hitthetarget – попадать в мишень, carrying of the rifle – переноска винтовки и т.д.

Проведённый анализ выявил количественное соотношение структурных типов терминов: простые термины – 120 единиц, сложные – 294 единиц, связные терминологические сочетания – 340 единиц, фразовые терминологические сочетания – 8 единиц.

Простые и сложные термины подъязыка лыжных видов спорта и биатлона представлены именами существительными.

Анализ сложных терминов показал, что имеющиеся 294 сложных термина, представленне в подъязыке лыжных видов спорта и биатлона образованы следующими морфологическими типами:

N + N: wax box – кейс для мазей; woolsocks – шерстяные носки; air rifle – пневматическая винтовка;

A + N: steelscraper – стальной скребок; shortsocks – короткие носки;

N + Gerund (G): time-keeping – способ фиксации времени участников; ski-loosing – потеря лыж; gates-marking – маркировка финишных ворот;

PII + N: mixed-relay – смешанная эстафета.

Обилие как простых, так и сложных терминов дают множество вариантов для образования связных терминологических сочетаний. Их анализ в подъязыке лыжных видов спорта и биатлона показал, что все 340 единиц связных терминологических сочетаний являются от двухкомпонентными до многокомпонентными (до 5 единиц) и имеют следующую структуру:

A + N: officialinformationstand – официальный стенд с информацией о соревнованиях; finish control post – контрольный пост на финише;

G + N: prizegivingceremony – церемония награждения победителей, participating nations – участвующие страны, startingorder – порядок старта; innerfinishingzone – внутренняя зона финиша

N + N:, men'swinner / ladieswinner – победитель среди мужчин / женщин, startinterval – стартовый интервал; chiefofmedicalandrescueservice – руководитель медицинской и спасательной служб;

PII + N + G: openedtrainingcourses – открытые трассы для тренировок.

В многокомпонентных связных терминологических сочетаниях основной компонент выражается именем существительным в именительном падеже, а атрибутивный компонент представляется различными частями речи. В ходе анализа подъязыка лыжных видов спорта и биатлона были определены четыре структурных типа многокомпонентных связных терминологических сочетаний: A + N, G + N, N + N и PII + N + G.

Заключение. Количество фразовых терминологических сочетаний в исследуемом подъязыке чрезвычайно мало (8 единиц, 1%), однако значительный объём простых терминов (120 единиц, 15%) и сложных терминов (294 единицы, 39%) даёт возможность образования многокомпонентных связных терминологических сочетаний, представленные 340 единицами. Они составляют 45% общего количества терминов подъязыка лыжных видов спорта и биатлона. Всё это позволяет сделать вывод о дальнейшем направлении развития терминологии лыжных видов спорта и биатлона по пути появления новых сложных терминов и, как следствие, многокомпонентных связных терминологических сочетаний. В заключение, после проведения исследования, можно отметить присутствие функционирования в подъязыке лыжных видов спорта и биатлона следующих видов терминов: простые термины, сложные термины, связные терминологические сочетания и фразовые терминологические сочетания.

Использованная литература

1. Гринев-Гриневич, С. В. Терминоведение: учеб. пособие. – М.: Академия, 2008. – 304 с.
2. Зорина, Ю.В. К проблеме обучения терминологии как способу международного сотрудничества / Ю.В. Зорина // Фундаментальные исследования. – 2007. – № 3. – С. 61–62.
3. Симонова, К. Ю. Становление и развитие терминологии английского подъязыка экологии: монография. Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. 116 с.
4. Бобырева, Н.Н. Общее и различное в терминологии художественной гимнастики русского и английского языков: дис. ... канд. филол. наук. – Омск, 2010. 198 с.
5. Рехачева, Т.В. Русско-англо-немецкий глоссарий биатлона и горнолыжных видов спорта. – М.: Изд-во «Перо», 2018. – 80 с.

ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ ОПЫТА МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

А.М. Пухов, С.А. Моисеев, Р.М. Городничев
ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»,
г. Великие Луки, Российская Федерация
e-mail: alexander-m-p@yandex.ru

Актуальность. Профессиональная подготовка специалиста по физической культуре и спорту является сложной, динамичной педагогической системой, основанной на общих закономерностях педагогического процесса. Одним из факторов, влияющих на эффективность педагогического процесса, служит практических опыт применения полученных знаний из других областей (сфер) деятельности.

Исходя из этого, целью нашей работы явилось внедрение результатов медико-биологических обследований высококвалифицированных спортсменов в процесс физического воспитания обучающихся (на примере стрельбы из лука).

Материалы и методы. Результаты медико-биологических обследований спортсменов получены во время тренировочных мероприятий основного состава спортивной сборной команды России по стрельбе из лука. В общей сложности в исследовании приняли участие более 20 спортсменов высокой квалификации (МСМК, МС), специализирующиеся в стрельбе из классического или блочного лука. Во время стрельбы производилась видеорегистрация технических действий (Qualisys) и синхронная запись электромиограмм (ЭМГ) «ведущих» мышц спортсмена (ME-6000), оценивалась результативность выстрелов.

Результаты и их обсуждение. Процесс физического воспитания наиболее остро ставит вопрос индивидуального подхода. Представляется не совсем корректным опираться только на усредненные данные для совершенствования физических качеств и технического мастерства обучающихся. Подавляющее количество публикуемых результатов исследований целостного организма направлено на изучение «общих» закономерностей, набор достаточного количества испытуемых в контрольной и экспериментальной группах для получения данных, имеющих «усредненный» уровень значимости, и последующего универсального вывода. Исследования, проводимые на элитных спортсменах, позволили создать модельные характеристики для начинающих спортсменов в различных видах спорта.

Метод биомеханического анализа позволяет выявить некоторые механизмы управления произвольными движениями человека. Исследования и детальный анализ технических действий спортсменов способствует поиску наиболее эффективных вариантов выполнения соревновательных упражнений и выявлению типичных для спортсменов ошибок в их реализации. Помимо акцентирования внимания спортсмена на допущенных ошибках необходимо указать способы и пути более рационального выполнения движений.

Электромиографический анализ выполнения различных технических элементов позволяет выявлять ведущие мышцы, задействованные в конкретном двигательном действии, осуществлять коррекцию техники в соответствии с модельными характеристиками самого спортсмена или ведущих спортсменов мира. Исследования электроактивности мышц, проводимые на спортсменах-стрелках в разные периоды их подготовки, позволяют выявлять внутренние нарушения техники выполнения выстрела, которые не проявляются на внешней структуре движений. Результаты исследований различных спортивных движений, позволяют утверждать, что вариативность активности скелетных мышц выше по сравнению с их кинематическими параметрами, следовательно, по внешней структуре выполнения выстрела не всегда возможно определить точность действий спортсмена.

Исследования стрелков из лука позволили из 32-х билатеральных мышц туловища, верхних и нижних конечностей, предположительно обеспечивающих выполнение выстрела из лука, выделить 12 «ведущих» мышц, проявляющих высокую амплитуду и динамику ЭМГ в разные фазы выстрела: лучевой сгибатель и локтевой разгибатель кисти правой и левой руки, трехглавая мышца плеча правой и левой руки, задние пучки правой и передние пучки левой дельтовидной, верхние и нижние пучки трапециевидной. Данный перечень мышц несколько меняет теоретические представления о роли и их функциях в обеспечение выстрела.

Проведенные исследования позволили установить отличительные особенности мышечной активности при выполнении выстрелов из классического и блочного лука. Стрелки из классического лука по сравнению с «блочниками» больше времени

затрачивают на натяжение тетивы и наводку лука на мишень – фаза «расширение» и на обработку выстрела после выпуска тетивы – фаза «завершение выстрела». Снижение нагрузки от натяжения тетивы в момент максимального натяжения и обработки выстрела (фаза «дотяг») за счет системы эксцентриков позволяет «блочникам» уделять больше времени прицеливанию по сравнению со стрелками из классического лука.

Скелетные мышцы, задействованные в выполнении выстрела, сходны при стрельбе из классического и блочного лука. Но различия проявляются в величине и распределении мышечных усилий в процессе выполнения выстрела. При сравнении активности мышц при стрельбе из классического и блочного лука было установлено, что на протяжении всех фаз выстрела стрелки из классического лука развивают мышечные усилия больше по сравнению с «блочниками».

Анализ пространственно-временных и электромиографических параметров выстрелов разной результативности, выполненных из классического и блочного лука, у спортсменов высокого класса показал, что нарушение технических действий спортсмена не всегда отражается в изменении его кинематического рисунка. В частности, после срабатывания кликера спортсмен излишним напряжением верхней трапециевидной мышцы был вынужден компенсировать активность мышц-антагонистов для сохранения правильного рисунка выполнения выстрела. Выявленное перераспределение мышечных усилий отсутствовало в угловых изменениях технических действий. В другом случае, при неуспешных выстрелах спортсмен прикладывал чрезмерные мышечные усилия в фазу «расширение», что в последующем сопровождалось высоким статическим напряжением в фазе «дотяг» и бо́льшим расслаблением в фазу завершения выстрела, что также не отражалось в пространственно-временных характеристиках.

Несмотря на это, по видеоанализу движений можно установить малейшие изменения в технике выполнения выстрела. Так, например, причиной выполнения неточного выстрела может заключаться в неправильном выполнении натяжения тетивы – отклонение корпуса на несколько градусов, что в дальнейшем не позволяет выполнить правильные технических действий спортсмена на выстреле. В последующие фазы выстрела появляются высокоамплитудных движений по сагиттальной и фронтальной осям и развитием чрезмерного мышечного напряжения.

Заключение. Для формирования стойкой мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом предоставляется оправданным использование в учебном процессе современных инструментальных методик, приводить актуальные результаты медико-биологических обследований высококвалифицированных спортсменов.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ КУРСАНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ МВД РОССИИ

И.Н. Пушкарев, Е.С. Вдовина
Уральский государственный педагогический университет,
г. Екатеринбург, Российская Федерация
e-mail: vdovinakatterina@yandex.ru

Актуальность. Физическая подготовка курсантов в высших учебных заведениях МВД России – это плановый учебно-тренировочный процесс, направленный на обеспечение физической готовности курсантов к выполнению служебных задач, сохранению высокой работоспособности, включающий в себя общеразвивающие и

служебно-прикладные упражнения. Занятия по физической подготовке в высших учебных заведениях являются обязательной частью учебного процесса, предусмотренные учебной программой по физической культуре для каждого факультета. Физическая подготовка длится на протяжении всего периода обучения. Улучшение физической работоспособности у курсантов происходит на занятиях по физической подготовке, что является немаловажным значением для улучшения здоровья, предотвращения нервно-психических перенапряжений, повышением эффективности силовых, скоростных показателей, а также выносливости. На занятиях происходит освоение новых умений и навыков, необходимых для будущей профессиональной деятельности. Одной из основных задач физической подготовки в процессе обучения является обеспечение высокой работоспособности и учебно-служебной деятельности курсантов.

Главным критерием высокой работоспособности выступает выносливость, которая является важнейшим физическим качеством для курсантов, проявляющаяся в профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов. Выносливость является основной фундаментальной подготовкой к сложным служебным условиям, позволяющая действовать в различных ситуациях при выполнении служебных задач.

В настоящее время, физической подготовленности сотрудников правоохранительных органов уделяется особое внимание со стороны общества и руководства МВД России, так как преступность в стране с каждым днем возрастает, преступниками очень часто происходит применение холодного и огнестрельного оружия, запрещенных законодательством Российской Федерации. Происходит увеличение преступлений террористического характера и преступлений экстремистской направленности. Поэтому возрастает необходимость в формировании профессиональных навыков и умений у личного состава на практических занятиях по физической подготовке.

Целью физической подготовки являются формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач и умелому применению физической силы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Цель работы – развитие выносливости у курсантов высших учебных заведениях МВД России.

Задачи исследования – на основе анализа научной литературы раскрыть содержание способов развития выносливости курсантов МВД.

Методы исследования. Теоретический анализ, обобщение специальной и научно-методической литературы.

Результаты исследований. Согласно пунктам Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации в процессе физической подготовки курсантов уделяется внимание на упражнения, требующие преимущественно выносливости в циклических движениях (бег на средние и длинные дистанции, марш-броски, плавание, передвижение на лыжах и т.п.). В образовательных учреждениях МВД курсанты ежегодно сдают нормативы по физической культуре, которые позволяют определить уровень выносливости: бег 1 км для – девушек и 5 км для – юношей, передвижение на лыжах 5 км [4]. Для успешной сдачи нормативов преподаватели кафедры физической подготовки используют разнообразные методы физического воспитания, методы непрерывного упражнения, методы интервального упражнения, соревновательный метод, а также круговой метод тренировки.

Выносливость подразделяется на общую и специальную. Общая выносливость определяется способностью курсантов продолжительное время выполнять с высокой эффективностью работу в умеренном и среднем темпе. Специальная выносливость характеризуется способностью переносить длительные нагрузки, связанные со специфическими видами деятельности. Она может быть скоростной, силовой,

скоростно-силовой и статической. В ее основе лежит комплексное проявление аэробных и анаэробных возможностей организма. Одним из основных способов развития общей выносливости является бег, а также естественный способ наиболее быстрого передвижения. На практических занятиях рекомендуется использовать различные формы бега, изменяя длину дистанций и скорость, благодаря целенаправленному воздействию на организм обучающихся улучшается деятельность органов кровообращения и дыхания, укрепляется нервная система.

Практические занятия с курсантами по физической подготовке направленны на воспитание общей физической выносливости за счет большей плотности упражнений, сокращения интервалов отдыха, повышения повторяемости и скорости отдельных упражнений. Также необходимо решать и задачи по развитию специальной выносливости. Для развития специальной выносливости рекомендуется иметь некий базовый уровень общей выносливости.

Виды бега, направленные преимущественно на развитие общей и специальной выносливости:

1. Кроссовый бег в равномерном и сравнительно медленном темпе (равномерный непрерывный метод). Заключается в равномерном однократном выполнении упражнений малой и умеренной мощности.

2. Переменный бег (переменный непрерывный метод). Этот метод отличается от равномерного метода периодическим изменением интенсивности непрерывно выполняемой работы. В процессе длительного кроссового бега выполняются ускорения на отрезках от 100 до 500 метров.

3. Интервальный бег (интервальный метод). Заключается в дозированном повторном выполнении упражнений относительно небольшой продолжительности через строго определенные интервалы отдыха. Такой метод используется для развития специальной выносливости.

4. Повторный бег (повторный метод). Заключается в повторном выполнении упражнения с максимальной или регламентированной интенсивностью и произвольной продолжительностью интервалов отдыха до необходимой степени восстановления организма [3].

В последние десятилетия значительную ценность приобрела такая организационно-методическая форма проведения занятий, как «круговая тренировка», которая является одной из специфических форм интервального метода, заключающаяся в повторении серий нециклических, обычно скоростно-силовых или общеразвивающих упражнений с фиксированными параметрами интенсивности, продолжительности работы и интервалами отдыха [1].

Тренировка проводится в спортивном зале или на площадке, заранее подготавливаются спортивные снаряды (штанги, набивные мячи, гантели, гири). После общеразвивающей разминки, занимающиеся занимают место у «своего» снаряда и по сигналу приступают к выполнению упражнения. Занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к другому, передвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом, замыкая круг. Темп движений может быть разным. Упражнение длится строго ограниченное время (примерно 1 мин) и заканчивается по сигналу руководителя. Затем идет 15–30 секундный отдых и занимающиеся переходят к другому снаряду. Вновь следует сигнал руководителя и занимающиеся выполняют упражнение с другим снарядом. Такая тренировка продолжается в течение 30–40 мин [2]. Метод круговой тренировки ставит перед собой задачу комплексного воспитания физических

способностей при выполнении упражнений курсантами и контролем со стороны руководителя.

Заключение. Можно сделать вывод, что в физической подготовке курсантов вузов МВД России важную роль играет физическая подготовка курсантов с применением различных методов развития общей и специальной выносливости. Основным зарекомендованным средством на практических занятиях с курсантами является бег и круговая тренировка. Таким образом, соответствующая физическая подготовка, в части развития выносливости, должна предшествовать тактической подготовке сотрудников органов внутренних дел. Тем самым хорошая физическая подготовленность сотрудников правоохранительных органов позволит решать самые сложные оперативно-служебные задачи.

Использованная литература

1. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов АА. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 2006. 328 с.
2. Круговая тренировка на занятиях по баскетболу в вузе: метод. пособие / авт.-сост. Д.В. Спасов, З.Ф. Спасова. – Казань: КФУ, 2013. – 37 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Приказ МВД России от 13 ноября 2012 года № 1025 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

О ПОДГОТОВКЕ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

С.С. Романов
Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь
e-mail: sergeysergey1988romanov@mail.ru

Актуальность. Одним из показателей престижа учреждения высшего образования на международном уровне и факультета в частности является наличие иностранных студентов.

«Данная позиция позволяет также получать дополнительное финансирование, продвигать университет на международном образовательном рынке» [1, с. 12].

Цель исследования – провести анализ состава обучающихся студентов-иностранцев на ФФК и С.

Материалы и методы. На основании просмотра учебных журналов и списков студентов был сделан анализ состава обучающихся и анализ успеваемости, проведен опрос студентов и преподавателей.

Результаты и их обсуждение. Иностранные граждане появились впервые на факультете физической культуры и спорта в 2013 году, в основном это студенты из Туркменистана. За эти годы было подготовлено более 90 специалистов в области физической культуры и спорта.

В 2019–2020 учебном году на втором курсе обучается 12 студентов, на третьем – 12 человек, на четвертом – 19, в целом 43 человека. В связи с изменением законодательства на первом курсе поступивших нет. Анализ списков учащихся показал, что количество иностранных студентов в разные годы было различным (таблица 1).

Таблица 1 – количество студентов обучающихся на факультете физической культуры и спорта

Учебный год	2013/14	2014/15	2015/16	2016/17	2017/18	2018/19	2019/20
студенты, чел	16	18	21	13	12	12	нет

На факультете большое внимание уделяется обучению иностранных граждан. Идет активная подготовка национальных кадров для зарубежных стран. Постоянно ведется работа по совершенствованию организации и содержания учебного процесса.

В 2014–2015 и 2015–2016 учебных годах были созданы отдельные группы иностранных студентов. В другие годы учебные группы были смешанные. Как показали беседы с преподавателями, это имеет свои плюсы и минусы. Так для изучения теоретических дисциплин лучше подходят смешанные группы, что позволяет вести педагогу сравнительный анализ, а иностранным студентам подтягиваться до уровня среднего учащегося. На занятиях по лыжной подготовке, плаванию, где требуется более однородный состав, лучше вести обучение только с иностранными студентами. Это связано с тем, что в Туркменистане отсутствует в школах такой вид как лыжная подготовка (в южных странах согласно программе, она заменяется кроссовой), а отсутствие водоемов не способствует развитию такого вида как плавание.

Следует отметить хорошую и высокую успеваемость студентов-иностранцев хорошо владеющих русским языком.

Заключение. В ВГУ имени П.М. Машерова более 89% всех студентов-иностранцев составляют лица из Туркменистана. При организации занятий особенно в первые месяцы необходимо учитывать факторы, влияющие на адаптационные возможности данной категории студентов. Во время учебных занятий по дисциплинам, которые не изучались по школьной программе проявлять индивидуальный подход.

Использованная литература

1. Максаковская, Н.С. Экспорт образовательных услуг Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма / Н.С. Максаковская, С.Д. Неверкович // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 3. – С. 11–13.

АДАПТАЦИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ В НОВЫХ УСЛОВИЯХ

С.С. Романов
Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь
e-mail: sergeysergey1988romanov@mail.ru

Актуальность. Важным условием успешной учебы студентов-первокурсников является их приспособление к условиям жизни в другой стране: климате, широтном перемещение, к жизни в крупном городе, в разлуке с близкими и др.

Обучение в учреждении высшего образования предъявляет новые требования, чем в средней школе.

В сравнение со своими сверстниками студенты-иностранцы находятся в другой стране, в которой не были ранее, в стране, «которая имеет другую культуру, обычаи, кухню» [1, с. 15]. Процесс обучения осложняется незнанием или плохим владением языком страны обучения. Это приводит к сложности общения с однокурсниками,

в магазине, поликлинике, с прохожими на улице. Вышеперечисленные факторы способны вызвать перенапряжение всего адаптационного ресурса молодых людей.

Занятия физическими упражнениями способствуют лучшей и быстрой адаптации организма к новым условиям жизни.

Цель исследования – выявить факторы, влияющие на адаптацию иностранных студентов-первокурсников ФФК и С к новым условиям жизни и обучения.

Материалы и методы. Мы провели опрос 43 студентов из Туркменистана, обучающихся на 1–4 курсах факультета физической культуры и спорта ВГУ имени П.М. Машерова.

Результаты и их обсуждение. Как показал опрос студентов-иностранцев, в процессе обучения они испытывают трудности. Выявлен ряд факторов, которые влияют на психологические, физические и социальные особенности адаптации к новым условиям проживания и обучения. Особенно остро эти проблемы проявляются на первом году обучения.

Так 67% опрошенных проживали в сельской местности, 92% не предполагали насколько холодными бывают осень и зима в Республике Беларусь, более у 56% возникали трудности в общении с населением, некоторым студентам требовалась помощь переводчика.

Анкетный опрос иностранных студентов показал, что по прибытии в нашу страну, 90% испытывали проблемы в состоянии здоровья: обострялись хронические заболевания, повышалась заболеваемость ОРВИ. На наш взгляд это связано с холодным климатом Республики Беларусь в сравнение с южными странами из которых прибывают иностранные студенты, а также культурой одежды в данный период года. 72% опрошенных отметили, что первые месяцы тосковали по родной стране.

Заключение. Одной из важных задач учебного заведения высшего образования является создание оптимальных условий психологической, социальной адаптации иностранных студентов и проведение мероприятий направленных на решение данных проблем. Полученные данные показывают, что адаптационные возможности организма иностранных студентов более напряжены, чем у их студентов-однокурсников из Республики Беларусь.

Использованная литература

1. Пискун, О.Е. Методика объективной оценки текущего психологического состояния и свойств личности для определения уровня адаптации иностранных студентов / О.Е. Пискун // Теория и практика физ. культуры. – 2016. – № 6. – С. 15–16.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ ВОСПИТАТЕЛЕЙ К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

О.В. Савицкая, Т.В. Мискевич, Т.Е. Старовойтова
Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова»,
г. Могилев, Республика Беларусь
e-mail: savitckaia@msu.by

Актуальность. Проблема организации физической культуры, как наиболее доступного, феноменального средства увеличения потенциала здоровья, духовного и физического развития является сегодня поистине глобальной проблемой. Действительно, в системе формирования общечеловеческих культурных ценностей высокий уровень здоровья и физической подготовленности во многом определяет

возможность освоения остальных целей жизнедеятельности человека, и в этом контексте является базовой ценностью, без которой сам процесс становления личности малоэффективен.

Формирование физической культуры личности напрямую связано с мастерством людей, призванных решать эту задачу. На сегодня профессиографическая проблема существует в каждой области. Эффективность физкультурно-оздоровительной работы детских дошкольных учреждений зависит не только от руководителя физической культуры, но и от сформированных знаний, умений и навыков воспитателя.

Цель исследования. Определение проблемного поля профессиональной подготовки будущих воспитателей к проведению физкультурно-оздоровительной деятельности.

Материалы и методы. Для изучения современных положений, как теории и методики физического воспитания дошкольников в частности, так и формирование знаний и умений в области физической культуры в целом, использовался метод обобщения и анализа литературы. Было исследовано большое количество литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Общеизвестно решающее значение дошкольного периода в становлении личности ребенка. Освоение ребенком физкультурных ценностей происходит в первые семь лет жизни, когда у детей формируются важнейшие двигательные навыки, закладываются основы здоровья, создаются решающие предпосылки всестороннего развития личности. Этот период наиболее ценный с точки зрения результативности педагогического воздействия. Лесгафт П.Ф., Аркин Е.А., Запорожец А.В., Кенеман А.В., Хухлаева Д.В., Осокина Т.И., Степаненкова Э.Я., Шибеко В.Н. и др. отмечают, что именно в процессе физического воспитания происходит передача целого пласта знаний о движениях, знакомство с наиболее рациональными способами выполнения движений, положительно влияющих на работу органов и систем, позволяющих детям решать двигательные задачи с меньшими затратами сил [1, 2, 3, 5]. Именно воспитатель, находящийся с детьми в дошкольном учреждении целый день, наряду с родителями, призван решать эту задачу. Однако, Чернышенко Ю.К., в своих исследованиях отмечает, что многие педагоги дошкольных учреждений испытывают затруднения в формировании физической культуры личности дошкольника, слабо ориентируются в методических решениях ее обеспечивающих, не имеют необходимых знаний о ее сущности и содержании, не владеют необходимыми для этого умениями и навыками [4].

Анализ и обобщение литературы по данному проблемному полю позволили сделать следующие выводы**:** реально существующая подготовка дошкольного педагога не в полной мере обеспечивает его необходимым квалификационным резервом для решения педагогических задач, и на сегодняшний день профессионально-прикладная подготовка будущих воспитателей к физкультурно-оздоровительной работе для дошкольных образовательных учреждений остается нерешенной проблемой.

Заключение. На наш взгляд, качество физкультурно-оздоровительной работы, проводимой в детском саду, успешное ее осуществление во многом зависят от уровня сформированности операциональной готовности воспитателей. Операционный компонент или операциональная готовность является составной частью профессиональной готовности специалистов того или иного профиля. Исходя из целей и содержания физкультурно-оздоровительной деятельности и представления о ее системной организации, мы понимаем под операциональной готовностью воспитателя системно-организованную и личностно-обусловленную характеристику человека, выступающего как субъект деятельности, способный обеспечить практическую ее реализацию.

Мы полагаем, что путем целенаправленного формирования у будущих воспитателей необходимого набора умений и навыков в области физической культуры дошкольников, можно способствовать успешности и эффективности проведения физкультурно-оздоровительной работы в детских дошкольных учреждениях, что в большей мере позволит повысить уровень здоровьесбережения наших детей.

Использованная литература

1. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 1986. – 304 с.

2. Савицкая, О.В. Проблема профессиональной подготовки в области физкультурно-оздоровительной работы / О.В. Савицкая // Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и теории спорта (науч.-пед. школа А.А. Гужаловского): материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 10–11 апр. 2008 г. / БГУФК : редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск:, 2008. – С. 485–487.

3. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. – М.: Академия, 2006. – 368 с.

4. Чернышенко, Ю.К. Научно-педагогические основания инновационных направлений в системе физического воспитания детей дошкольного возраста: дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю.К. Чернышенко. – Краснодар, 1998. – 392 л.

5. Шибеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М. Высш. шк., 2010. – 288 с.

ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ»

С.В. Седоченко
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный
институт физической культуры»,
г. Воронеж, Российская Федерация
e-mail: 02051970@mail.ru

Актуальность. Современные методы преподавания постоянно совершенствуются. Ряд авторов утверждают, что интерактивные методы в преподавании способствуют повышению активности студентов и облегчает успешное восприятие и запоминание материала [1]. Так же есть мнение, что введение в образовательный процесс инновационных технологий улучшает успеваемость и посещаемость студентами занятий [2]. Учеными доказано, что интерактивное обучения решает множество задач, в частности: учебно-познавательную, умственно-моторную, синтезирующую, прикладную; повышает эффективность обучения: интенсифицирует процесс учебной деятельности, повышает мотивацию и вовлеченность, стимулирует формирование знаний, умений, навыков [5]. Обоснована необходимость использования современных методов обучения как средства активизации познавательной деятельности студентов [3]. Охарактеризованы методы интерактивного обучения, используемые для формирования профессионально-педагогической позиции студентов факультета физической культуры [4].

Цель исследования. Раскрыть направленность интерактивных методов обучения, включенных в дисциплину «Физическая рекреация», способствующих в ходе обучения студентов не только эффективному усвоению материала, но и раскрытию творческого потенциала обучающихся.

Материалы и методы: анализ современных литературных источников. Разработка, изучение и совершенствование рабочей программы по дисциплине «Физическая рекреация»

Результаты и их обсуждение. В современной литературе существует мнение о важности применения интерактивных методов у обучающихся в процессе педагогической деятельности [1–5]. Ряд специалистов доказали, что наибольшей эффективности развития ключевых компетенций можно добиться только при максимальном включении студента в процесс обучения и мотивированной активации его творческой деятельности [3–5]. Такой результат возможен при условии включения интерактивного метода обучения предполагающем: дискуссии, «мозговой штурм», ролевые и «деловые» игры, кейс-метод, метод проектов, обсуждение видеофильмов. Иными словами, все методики предполагающие взаимодействие не только преподавателя и студента, но и студентов между собой.

В процессе обучения студентов ВГИФК по предмету «Физическая рекреация» применяется форма дискуссии при обсуждении ряда вопросов, касающихся практического применения теоретических аспектов, а также в процессе решения ситуационных задач. Дискуссионная форма познавательной деятельности предполагает обмен мнениями между студентами по обсуждаемой проблеме. Особенность данной формы в ходе изучения дисциплины «Физическая рекреация» является возможность для каждого обучающегося не только высказать наличие прикладного решения дискуссионной задачи с учетом жизненной ситуации, но и проявить творческую самостоятельность и дать свою оценку результатов решения обсуждаемого вопроса. Практико-ориентированные задания являются мотивационным стимулом, побуждающим студентов к повышению уровня знаний в конкретной области, особенно при условии получения лично значимого опыта. В рамках изучения дискуссионного задания по «Физической рекреации» студенты дифференцируют: рекреационные потребности студентов, спортсменов, студентов занимающихся спортом, рекреационные потребности школьников разных возрастных категорий, рекреационные потребности городских и сельских жителей.

В изучении дисциплины «Физическая рекреация» используются так же творческие задания. В качестве примера можно привести: составление распорядка дня с внесением занятий физической рекреацией в раздел свободного времени с учетом пола, возраста и основного вида деятельности; или составление плана-сценария рекреационного мероприятия для школьников или студентов на основе имеющейся материально-технической базы образовательного учреждения; или разработка «нитки маршрута» рекреационного похода познавательно-рекреационной или двигательной направленности с привязкой к конкретным территориально-рекреационным зонам или рекреационному потенциалу Воронежской области. Выполнение подобных занятий предполагает не только знание предмета, но и прикладное применение знаний, получаемых при изучении других дисциплин. Указанное творческое задание способствует формированию таких ключевых компетенций как умение применять полученные знания на практике, анализировать и синтезировать полученные навыки.

Кейс-метод реализуется в рамках данной дисциплины путем решения конкретных задач-ситуаций (кейсов). Данный метод работы направлен на развитие сотрудничества преподавателя и студента, в процессе чего студенты учатся анализировать ситуации, структурировать информацию, оценивать альтернативы, выбирать оптимальный вариант стратегического или тактического решения, предлагать и обосновывать не стереотипный план осуществления предложенного решения. Примером такого метода обучения в форме практического занятия по дисциплине «Физическая рекреация» служит задание описать конкретную ситуацию из студенческой жизни (с фактами), далее предлагается дополнение кейса данными, которые должны иметь место

в действительности для восполнения рекреационных потребностей студента. Студенты, как правило, в процессе выполнения кейс задания распределяются по малым группам по 3-4 человека, преподаватель озвучивает задание, объясняет систему оценивания решения проблемы, группа в свою очередь обсуждает ситуацию и выбирает докладчика, который представляет преподавателю и аудитории решение, затем преподаватель предлагает остальным присутствующим обсудить вопрос в форме общей дискуссии, после обсуждения преподаватель обобщает все предложенные варианты анализа и решений ситуации и оценивает работу студентов.

«Мозговой штурм» в качестве обучающего метода по предмету «Физическая рекреация» применяется так же на практическом занятии, посвященном вопросу: «перспективы развития физической рекреации в рамках нашего региона». Преподавателем ставится задача, распределяются роли между студентами, в зависимости от их предпочтений (один высказывает идеи, другой их записывает, третий анализирует и высказывает идеи с точки зрения определенного вида спорта, с учетом пола, возраста или с учетом финансирования или основываясь на правовых аспектах. Каждый студент высказывает максимальное количество идей, без каких-либо ограничений. В заключении студент, который записывал идеи, зачитывает их и группа продолжает их оценивать и обсуждать совместно с преподавателем с целью выбора наиболее важных и актуальных результатов мозгового штурма.

Ролевые и деловые игры в рамках практического занятия по предмету предлагается студентам при изучении темы «Территориально-рекреационные системы» для знакомства и наиболее эффективного усвоения темы. Между студентами распределяются роли сотрудников рекреационного объекта, и моделируется рекреационная ситуация им предлагается каждому озвучить специфику деятельности, название основных необходимых документов для реализации деятельности воображаемого специалиста и в конце озвучить цель работы каждого согласно выбранной роли.

Метод проектов реализуется в рамках самостоятельной работы предложенной преподавателем по теме «Развитие рекреационного потенциала нашего региона в рамках Федеральной программы развития въездного туризма». Студенты должны разработать и создать прообраз или реконструкцию объекта или комплекса объектов, являющихся вариантами решения предложенной проблемы в форме презентации или видеоролика.

Обсуждение видеофильмов один из высокоинформативных методов обучения, так как материал при визуальной демонстрации усваивается на 30% лучше, чем при лекционной форме. До начала демонстрации видео необходимо объяснить студентам суть предстоящего просмотра, в момент просмотра можно останавливать показ и объяснять наиболее сложные проблемы, по окончании просмотра преподаватель совместно со студентами обсуждают увиденное, делают выводы и заключения. В рамках дисциплины имеются видеофильмы: «Свободное и рекреационное время», «Рекреация выходного дня». По окончании просмотра обсуждению подвергаются теоретические факты, и их взаимосвязь с представленным решением, показанным в фильме. Таким образом, закрепляются полученные теоретические знания по предмету и выясняется способность студентов к интерпретации и моделированию полученных знаний.

Заключение. Представленный ряд методик интерактивного обучения в рамках дисциплины «Физическая рекреация» способствует: наиболее полному усвоению студентами знаний в рамках изучаемого предмета; интенсификации обучения за счет активного включению студентов в процесс обучения; стимулирует непосредственную необходимость использования полученных знаний, умений и навыков; повышает мотивацию и творческую заинтересованность при обучении.

Использованная литература
1. Адельшина, Г.А. Интерактивные методы обучения в процессе преподавания курса «Основы экологии» / Г.А. Адельшина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 1(11). – С. 115–120.
2. Андреенко, Т.А. Применение интерактивных методов обучения на занятиях по физической культуре / Т.А. Андреенко, Т.В. Бахнова, А.П. Попов, Е.В. Хомутова // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 53-5. – С. 18–25.
3. Бородкина, Т.А. Использование активных и интерактивных методов обучения как средства активизации познавательной деятельности студентов / Т.А. Бородкина // Теория науки. – 2012. – № 4. – С. 204–209.
4. Кузнецова, Н.А. Применение интерактивных методов в формировании профессионально-педагогической позиции студентов факультета физической культуры / Н.А. Кузнецова // Вестник Шадринского государственного педагогического института. –2013. – № 1(17). – С. 84–89.
5. Мокеева, Л.А. Физическая культура в вузе: интерактивные методы обучения / Л.А. Мокеева. Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2015. – № 1. – С. 82–84.

ЗДОРОВЬЕ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ВУЗА

Т.Л. Серёдкина, Е.Ф. Осипова
Иркутский государственный университет
путей сообщения, г. Иркутск, Российская Федерация
e-mail: tanyusha.seredkina@mail.ru

Актуальность. Главный фактор здоровья сегодня – это поведение, которое направлено на его сбережение, укрепление, улучшение показателей. Ведение здорового образа жизни является тем звеном, без которого сохранить физическую форму практически невозможно. Имеется тесная зависимость между сохранением здоровья молодого поколения и дальнейшего развития и благополучия страны. Особенную актуальность тема приобретает относительно учащейся молодежи, поскольку это будущие специалисты, выпускники высших школ, от которых буде зависеть состояние общественного здоровья через 10–30 лет. Таким образом, в содержании сохранения здоровья студентов отражаются распространения индивидуального или группового стиля поведения по отношению к собственному здоровью.

Материалы и методы. Объектом данного исследования являются студенты ВУЗов в возрасте от 19 до 24 лет, предметом – здоровьесберегающее поведение студентов.

Гипотезой исследования является предположение о том, что учащейся молодежи известно об основах здоровьесберегающего поведения,. Частной гипотезой является предположение: под здоровым образом жизни большинство студентов понимает совокупность методов (занятие физической культурой, отказ от вредных привычек, рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха). Методика исследования – анкетирование. Количество респондентов – 62 человека, среди них 20 юношей (32% от общего количества опрошенных) и 42 девушки (68% соответственно).

Результаты исследования.Респондентам был задан вопрос: «Как Вы оцениваете свое здоровье?», на который большинство студентов ответили «хорошо» (72%), еще 17% ответили «удовлетворительно», 5% – «плохое». Только 6% студентов считают, что у них отличное здоровье (рис. 1).

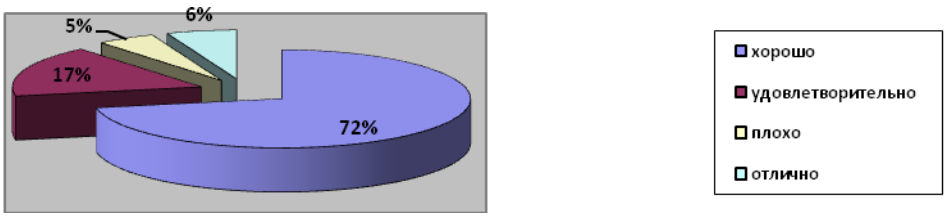


Рисунок 1 – Результаты ответов на вопрос «Как Вы оцениваете свое здоровье?», самооценка, %

Не слишком высокие показатели говорят о том, что обычно студенты не посещают врачей, даже в случае недомогани предпочитают «отлежаться дома», надеясь на то, что организм молодой и сам со всем справится.

Результаты ответов на вопрос «Ведете ли Вы здоровый образ жизни?» получены неудовлетворительные: так, только 38% студентов ведут (или стараются стремиться к этому) здоровый образ жизни (рис. 2).

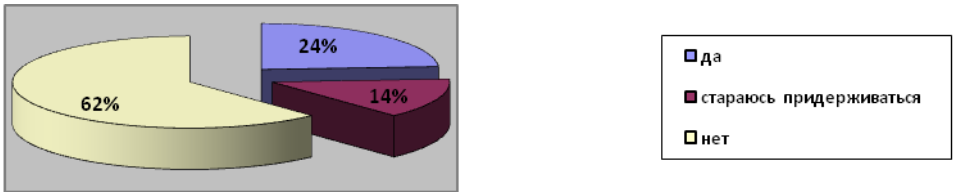


Рисунок 2 – Результаты ответов на вопрос «Ведете ли Вы здоровый образ жизни?», %

В исследовании студентам был задан открытый вопрос: «Если Вы не ведете здоровый образ жизни, то по каким причинам?». Основная масса респондентов (58%) ответили «нехватка времени». Были отмечены и такие ответы: «статус студента», «проживание в общежитии» (17%), «невозможность соблюдения режима сна и питания» (16%), «недостаток денег» (13%).

На рис. 3 представлены результаты ответов на вопрос: «Считаете ли Вы, что занятий физической культурой в ВУЗе достаточно для поддержания здоровья?» около 40% студентов ответили, что этого «вполне достаточно», еще 22% – «если посещать еще самостоятельно кружки, секции, то достаточно», остальные ответили, что недостаточно (38%).

Около 25% студентов посещают различные тренажерные залы и фитнес-клубы, 12% респондентов отметили, что делают ежедневную гимнастическую зарядку. Только 15% опрошенных студентов посещают дополнительные занятия по физической культуре в ВУЗе, что говорит о недостаточной профилактической работы со студентами, пропаганда здорового образа жизни должна быть масштабнее.

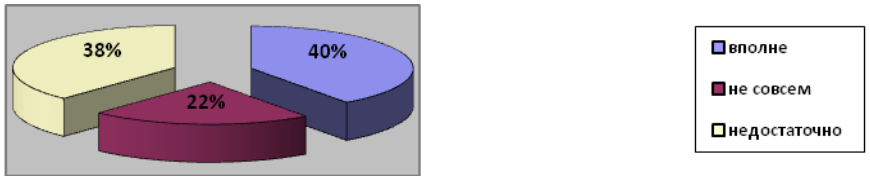


Рисунок 3 – Результаты ответов на вопрос «Считаете ли Вы, что занятий физической культурой в ВУЗе достаточно для поддержания здоровья?», %

Заключение. Таким образом, и общая, и частная гипотезы нашли подтверждение. Студентам известно, что такое здоровый образ жизни и здоровьесберегающее поведение. Практически все респонденты знают о важности занятий физической культурой, однако тех занятий, что проводятся в ВУЗе, явно недостаточно, по их мнению. Постоянно соблюдать здоровый образ жизни студентам, как они отмечают, мешают такие факторы как «проживание в общежитии», «нехватка денег», «нехватка времени». Однако все это может свидетельствовать лишь о недостатке мотивации к здоровьсберегающему поведению и малой степени профилактики в учебных заведениях.

Первостепенная задача для ВУЗов сегодня в области физического воспитания – формировать и укреплять мотивационную составляющую личности, развитие ее стремления к сохранению собственного здоровья.

Использованная литература

1. Сурмач, М.Ю. Здоровьесберегающее поведение: установки и возможности реализации // Тезисы докладов VII Всероссийского социологического конгресса. – М., 2018. – С. 109–113.

2. Ушакова, Я.В. Здоровье студентов и факторы его формирования // Социальные науки. Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. – 2012. – № 4. – С. 197–202.

3. Щетинина, С.Ю. Потребностно-мотивационная сфера как фактор повышения эффективности физического воспитания в ВУЗе // Ученые записки ун-та им П.Ф. Лесгафта, 2017. – № 5–6. – С. 99–105.

ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОК МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА, ОТНЕСЕННЫХ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

А.Н. Сергеенко, Н.И. Сергеенко
Учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет»,
г. Гомель, Республика Беларусь
e-mail: ansergeenko@mail.ru

Актуальность. В последнее время растет число студентов, имеющих различные хронические заболевания. Такие студенты в наших вузах занимаются в группах специального медицинского отделения. Для студентов данной категории очень важен контроль за состоянием организма в процессе занятий физической культурой. Также необходимо отслеживать какое воздействие оказывают регулярные занятия физической культурой на студентов вуза в течение учебного года. Это необходимо для оценки эффективности занятий студенческой молодежи. Особенно это важно для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Цель исследования. Определение и оценка уровня функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы студенток специального медицинского отделения УО ГомГМУ.

Материалы и методы. Анализ научно-методической литературы, проведение ортостатической пробы, математическая обработка полученных результатов.

Результаты и обсуждение. На практике оправдано получать информацию о физическом здоровье студентов на основе числовых (количественных) показателей, которые были бы доступны для каждого преподавателя и студента[1]. В современных условиях, при выборе оптимального объема и интенсивности физических нагрузок, применяют различные педагогические тесты. Анализ научной литературы показывает, что для определения функционального состояния сердечно-сосудистой системы студенток и ее реакции на физические нагрузки, можно использовать ортостатическую пробу. Для этого измеряется частота сердечных сокращений лежа (после ночного сна), сидя и стоя в течение 1 мин [2]. Для первого исследования были выбраны студентки 1 курса специального медицинского отделения в начале первого семестра обучения в количестве 60 человек. Для второго исследования были определены те же учащиеся, но уже 2 курса специального медицинского отделения в начале осеннего семестра обучения. В результате анализа суммы трех показателей пульса студенток 1 курса была разработана таблица № 1, где мы оценили уровень функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы (ССС) студенток, отнесенных к специальному медицинскому отделению.

Таблица 1 – оценка уровня функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы (ССС) студенток специального медицинского отделения

Оценка (балл)	**отлично**					**хорошо**				
	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
Сумма трех показателей пульса(у.е.)	193-196	197-200	201-204	205-208	209-212	213-216	217-220	221-224	225-228	229-232
	удовлетворительно					**неудовлетворительно**				
Оценка(балл)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Сумма трех показателей пульса(у.е.)	233-236	237-240	241-244	245-248	249-252	253-256	257-260	261-264	265-268	269-272

По результатам исследования, оценивая уровень функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы (ССС) студенток на 1 и 2 курсе, были получены следующие показатели (диаграмма 1, 2):

Диаграмма 1
1 курс:
Неудовлетворительно – 34%
Удовлетворительно – 25%
Хорошо – 38%
Отлично – 3%

Диаграмма 2
2 курс:
Неудовлетворительно – 22%
Удовлетворительно – 28%
Хорошо – 44%
Отлично – 6%

Полученные индивидуальные и средние числовые показатели у студенток 1 и 2 курса показывают, что за истекший период обучения за счет регулярных занятий физической культурой показатели работы сердечно-сосудистой системы улучшились. Неудовлетворительная оценка уровня работы сердечно-сосудистой системы студенток 1 курса на начало учебного года составила 34%, у студенток 2 курса – 22%. Показатель улучшился на 12%. Удовлетворительную оценку на 1 курсе получили 25% студентов, на 2 курсе – 28%. Показатель вырос на 3%. Хороший показатель работы сердечно-сосудистой системы вырос на 6%, с 38% до 44%. И отличная оценка на 1 курсе была у 3% учащихся, на 2 курсе – у 6%. Прирост составил 3%.

Заключение. На основании вышеизложенных показателей развития уровня работы сердечно-сосудистой системы у студенток 1 и 2 курса можно сделать следующие выводы:

– регулярные занятия студенток специального медицинского отделения физической культурой повышают показатели работы сердечно-сосудистой системы.

– правильное дозирование преподавателем учебно-тренировочной нагрузки способствует повышению показателей развития уровня работы сердечно-сосудистой системы студенток.

Использованная литература

1. Горбатовский, Д.С. Тестирование учебных достижений: критериально-ориентированный подход / Д.С. Горбатовский. – Педагогика. 1995. – № 4. – 105 с.

2. Физическая культура : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 2-е изд., дораб. и доп. – Минск: Выш. шк., 2009. – 245 с.: ил. – 135 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СПРИНТЕРСКОГО БЕГА СТУДЕНТОВ ВУЗА, ИСПОЛЬЗУЯ КОМПЛЕКСЫ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПОДВОДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

А.С. Сидоренко
Санкт-Петербургский государственный университет
аэрокосмического приборостроения, г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
e-mail: sidspb@mail.ru

Актуальность работы. Наблюдения за уровнем физической подготовленности студентов 1 курса обычного вуза нефизкультурного профиля показывают, что в настоящее время наибольшие сложности молодые люди и девушки испытывают при выполнении нормативов в беге на короткие дистанции. Помимо того, что физическое качество быстроты является в большей степени врожденным, чем остальные, и сложнее всего поддаётся тренировке, слабые результаты студентов в беге на скорость, по нашим наблюдениям, чаще всего случаются из-за неправильной нерациональной техники бега по дистанции. Визуально, у большинства студентов наблюдается недостаточно активная работа рук с малой амплитудой движений, недостаточный угол разведения бедер в фазе полета, бег на полусогнутых ногах, малый угол сгибания маховой ноги в коленном

суставе, общая закрепощенность, излишние вертикальные и горизонтальные колебания туловища. Несовершенная техника движений приводит к изменениям в кинематической структуре бегового шага и в целом нарушает технику бега по дистанции.

Проблема состоит в том, что по объективным и субъективным причинам большинство школьных учителей по физической культуре обращают слишком мало внимания обучению и совершенствованию техники спринтерского бега школьников, а некоторые из них вообще не рассматривают задачу повышения технического мастерства подопечных, ограничиваясь исключительно развитием физического качества быстроты.

С точки зрения техники выполнения спринтерский бег является сложным циклическим видом легкой атлетики, в котором только экономичная и более совершенная техника движений в каждой фазе бега, в совокупности с хорошо развитыми скоростными и скоростно-силовыми способностями бегунов, позволит показать им достаточно высокий результат [1].

При этом следует отметить, что особенностью всей нынешней системы образования является то, что современный студент достаточно практичен и заинтересован в получении необходимых знаний, в первую очередь с точки зрения собственной выгоды. Занятия физической культурой с целью укрепления здоровья и повышения физических и функциональных возможностей организма для студентов не особенно привлекательны. К сожалению, в этом возрасте, имея достаточный запас жизненных сил и энергии, молодые люди редко задумываются о своем здоровье. Однако ситуация начинает резко меняться, когда выполнение контрольных тестов по физической культуре и нормативов ГТО дает студенту определенные преференции при поступлении в то или иное учебное заведение, на военную кафедру или на определенную работу, где приоритетными являются физические кондиции человека.

Заинтересованность определенного числа студентов, именно в улучшении результатов в беге на 100 метров, наблюдается в последнее время в ряде вузов Санкт-Петербурга.

Цель исследования. Совершенствование техники бега на короткие дистанции студентов вузов нефизкультурного профиля.

Материалы и методы. Учитывая возможности занимающихся и ограниченное время, выделяемое на занятия по физической культуре в вузе, нами была составлена методика подготовки студентов в беге на короткие дистанции, которая включала в себя 3 составляющие:

1. Выполнение на каждом учебно-тренировочном занятии комплексов из 6–8 специальных легкоатлетических упражнений, направленных на совершенствование техники бега.

Такие упражнения, как бег с «высоким подниманием бедра», «многоскоки с ноги на ногу», «захлест голени», выполняются занимающимися практически на каждом учебном занятии, однако эти задания обычно направлены на повышение скоростно-силовых способностей. Мы же рассматривали данные упражнения, в первую очередь, с установкой на коррекцию техники бегового шага, оптимизируя движения по темпу, ритму, наклону туловища, скорости перемещения нижних конечностей и угловым перемещениям в суставах, с учетом методик тренировки бегунов высокого класса. Так, например, бег с захлестом голени выполнялся занимающимися с задачей максимального сгибания маховой ноги в коленном суставе и быстрого выноса колена вперед, а многоскоки с ноги на ногу и скачки на одной ноге выполнялись в двух вариантах: 1 вариант - с акцентом на сильное отталкивание от дорожки, 2 вариант – с акцентом на быструю постановку стопы с последующим отталкиванием [2].

С помощью комплексов легкоатлетических упражнений нам в течение учебного года удалось исправить такие ошибки студентов как: сгибание опорной ноги

в коленном суставе при отталкивании, бег на полусогнутых ногах, излишний наклон туловища вперед, недостаточный вынос маховой ноги вверх-вперед, а также сократить время опоры и добиться быстрой и активной постановки стопы на дорожку.

2. Выполнение в подготовительной и заключительной частях учебно-тренировочного занятия специальных 4–5 подводящих упражнений, направленных на улучшение гибкости и повышение подвижности в тазобедренном сочленении и развитии силы мышц, совершающих работу в период переноса ноги.

К данным упражнениям относятся: продольные и поперечные шпагаты, выполняемые во время разминки; махи у опоры, стоя боком у гимнастической стенки с максимально возможной амплитудой движений; прыжки в шаге на месте с акцентом на максимальное сведение-разведение бедер в отсутствие взаимодействия с опорой;поочередные махи ногами на месте с одновременным хлопком руками под маховой ногой; имитация беговых шагов из исходного положения лёжа на полу, стойка на лопатках; бег по воздуху из исходного положения руки в упоре на параллельных брусьях, бег у гимнастической стенки [3]. Перечисленные упражнения позволили студентам совершать беговые движения более свободно с большей амплитудой и за счет этого добиться большей длины бегового шага, одного из основных факторов, влияющих на скорость.

3. Выполнение упражнений, направленных на активную работу рук в спринтерском беге.

Упражнения с активной работой рук выполнялись студентами, как в подготовительной, так и в основной части занятия: в ходьбе, на месте из и.п. стоя и сидя на полу, в беге на месте [4]. Выполнение данных заданий позволило значительно улучшить движения рук в беге на скорость, стабилизировать положение туловища бегуна на дистанции, уменьшить горизонтальные колебания тела, увеличить частоту беговых шагов.

Для проверки эффективности вышеописанных комплексов с точки зрения итогового результата в беге на 100 метров в течение учебного года нами был проведен педагогический эксперимент, участниками которого стали студенты юноши 1 курса СПбГУАП в возрасте 17–19 лет. В начале исследования был определен начальный уровень подготовленности юношей в беге на 100 метров, по результатам которого студенты были разделены на экспериментальную и контрольную группы по 10 человек в каждой так, чтобы среднеарифметические результаты испытуемых незначительно отличались друг от друга.

Контрольная группа проводила свои занятия согласно учебной программы по физической культуре, а в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы были включены вышеуказанные нами комплексы. Занятия со студентами проводились как в условиях стадиона в периоды сентябрь-октябрь и апрель-май, так и в условиях спортивного зала в период с ноября по март. В конце учебного года, было проведено повторное тестирование студентов в беге на 100 метров.

Результаты и их обсуждение. В результате исследования было выявлено, что юноши экспериментальной группы, при использовании нашей методики, направленной на улучшение техники и повышение гибкости, показали результат в беге на 100 метров лучше, чем студенты контрольной группы (13.89+0,51 с – у экспериментальной группы, 14.10+0,73 с – у контрольной группы, при примерно одинаковых значениях в начале эксперимента: 14.21+0,60 с и 14.28+0,56 с). Однако, учитывая небольшие сроки проведения исследования, статистически значимых различий между группами найдено не было.

Визуальный просмотр техники бега юношей позволил сделать вывод о том, что студенты экспериментальной группы показали более рациональную кинематическую структуру бега по дистанции, особенно в фазе переноса маховой ноги;

продемонстрировали большую амплитуду движения нижних конечностей; смогли преодолеть дистанцию более свободно и раскрепощено, без лишнего напряжения.

Заключение. По результатам проведенных исследований можно сделать вывод о том, что методику тренировки студентов в спринтерском беге следует строить с учетом использования двигательных заданий, приближенных по своей технике и структуре к основному упражнению, а в дополнение к силовым и скоростно-силовым упражнениям использовать маховые упражнения и упражнения на гибкость, которые позволят студенту выполнять беговые шаги более свободно и с большей амплитудой.

Использованная литература

1. Wilkinson, H.F. Modern Athletics, -London: Frederick Warne & Co, 1868. – 122 p.
2. Озолин, Э.С. Спринтерский бег, -М.: Физкультура и спорт, 1986. -159 с.
3. Сидоренко, А.С. Совершенствование техники спринтерского бега студентов вузов за счет улучшения кинематической структуры бегового шага. Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта» № 10(116), 2014. –с.118-122.
4. Moore, R. The Bolt Supremacy: Inside Jamaica's Sprint Factory.-NY: W.W.Norton & Co, 2017. – 336 p.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА ЦЕНТИЛЬНЫХ ВЕЛИЧИН В АНАЛИЗЕ БИОХИМИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОРТСМЕНОВ В ПУБЕРТАТНОМ ПЕРИОДЕ

Н.А. Степанова, М.С. Алтани
Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь
e-mail: Morshedaltani12345@gmail.com

Актуальность. Существует проблема интерпретации результатов биохимического анализа сыворотки крови спортсменов. Образ жизни спортсменов отличается от образа жизни обычных людей. Понятно, что к огромному количеству факторов, определяющих нормы биохимических показателей у человека, прибавляются факторы спортивного образа жизни. Особенно важно знать, как влияют физические нагрузки на физическое развитие и состояние здоровья подростков – юношей и девушек. В последнее время все больше требований предъявляется к адекватному выбору статистического метода обработки биохимических показателей [1]. Параметрические методы анализа биохимических показателей у спортсменов зачастую не подходят вследствие отсутствия нормальности их распределения. При использовании непараметрических методов используется представление данных в виде медианой величины и величин 1-го и 3-го квартилей, включающих 50% выборки. В таком случае, остальные 50% остаются вне анализа.

Цель исследования. Сравнение некоторых биохимических показателей сыворотки крови, применяемые в мониторинговых исследованиях тренировочного процесса, методом центильных величин у спортсменов в пубертатном периоде.

Материалы и методы. Метод центильных величин основан на распределении частот встречаемости численных показателей. Объектом исследования были показатели сыворотки крови, полученные в результате биохимического анализа крови спортсменов, проходивших медицинское обследование в Витебском областном диспансере спортивной медицины. Для характеристики различий возрастных и половых изменений физического состояния спортсменов были избраны некоторые биохимические маркеры, применяемые в мониторинге физического состояния спортсменов: содержание глюкозы, мочевины, креатинина, мочевой кислоты, общего

билирубина и холестерола липопротеинов высокой плотности (ХС ЛПВП), активность аланинаминотрансферазы (АлАТ) и аспартатаминотрасферазы (АсАТ). Спортсмены были разделены на 4 группы по возрасту и полу. Сравнивались группы возрастных диапазонов 12–15 и 16–18 лет юношей (Ю12–15, Ю15–18), и девушек (Д12–15, Д16–18).

Результаты и их обсуждение. Проверка показала, что выборка исследуемых показателей не подчиняется нормальному распределению, поэтому статистическая значимость отличий между группами определена по критерию Манна-Уитни. Результаты представлены в таблице 1. Из нее следует, что содержание общего билирубина, в данном случае, не зависит от возрастных периодов пубертата и от пола. Содержание глюкозы, ЛПВП, активность АсАТ зависит от пола и не зависит от возраста у юношей и девушек, а содержание мочевой кислоты не зависит от возраста у девушек.

Ориентируясь на эти данные можно интерпретировать показатели в центильных величинах, представленных в таблице 2.

Таблица 1 – Половые и возрастные отличия исследуемых групп ((+) – есть отличия, (–) – нет отличий)

Показатели	Отличия по полу		Отличия между возрастными группами	
	12–15 лет	16–18 лет	Ю 12–15/16–18	12–15/16–18 Д
Глюкоза	+	+	–	–
Мочевина	+	+	+	+
Креатинин	+	+	+	+
Билирубин общий	–	–	–	–
Мочевая кислота	+	+	+	–
ЛПВП	+	+	–	–
АлАТ	+	+	+	+
АсАТ	+	+	–	–

Таблица 2 – Показатели некоторых биохимических маркеров физического состояния спортсменов

Показатели n	Мин. Знач.	2,5%	5%	25%	50%	75%	95%	97,5%	Макс. знач.
Глюкоза (нормальные значения: 3,5-6,2 ммоль/л)									
Ю 12-15(193)	3,30	3,50	3,66	4,30	4,60	5,10	5,50	5,62	6,20
Ю 16-18(300)	**3,10**	3,70	3,80	4,30	4,70	5,20	5,80	6,00	**6,3**
Д 12-15(171)	3,60	3,90	4,00	4,40	4,70	5,10	5,70	5,88	**7,80**
Д 16-18(123)	3,50	3,70	3,80	4,29	4,60	4,90	5,50	5,60	**6,40**
Мочевина (нормальные значения: 1,7-8,3ммоль/л)									
Ю 12-15(192)	2,00	2,58	2,96	3,80	4,51	5,30	6,66	7,32	**9,13**
Ю 16-18(361)	2,39	3,00	3,45	4,20	5,04	5,91	7,60	7,97	**11,46**
Д 12-15(171)	2,00	2,54	2,65	3,30	3,97	4,68	6,13	7,12	**8,08**
Д 16-18(120)	2,60	2,70	2,81	3,70	4,31	5,40	7,56	**8,40**	**8,90**
Креатинин (нормальные значения: ж 50-100, м 60-120 мкмоль/л)									
Ю 12-15(190)	60,0	70,0	70,0	80,0	85,0	100,0	110,0	112,8	**130,0**
Ю 16-18(354)	**30,0**	70,0	80,0	90,0	90,0	100,0	**120,0**	**130,0**	**280,0**
Д 12-15(168)	60,0	60,0	60,0	70,0	80,0	88,0	100,0	100,0	**120,0**
Д 16-18(121)	**40,0**	69,8	70,0	80,0	82,0	90,0	110,0	110,3	**120,0**
Билирубин общий (нормальные значения: 2-20 ммоль/л)									
Ю 12-15(190)	6,40	8,29	9,00	10,60	13,25	17,88	**27,94**	**31,84**	**37,50**

Ю 16-18(358)	6,9	8,09	9,00	10,80	14,00	**21,50**	**38,52**	**41,60**	**48,2**
Д 12-15(169)	7,10	8,60	8,74	10,60	13,30	**21,40**	**32,73**	**36,28**	**48,00**
Д 16-18(121)	8,00	8,50	9,00	10,70	14,60	**21,30**	**37,00**	**39,60**	**45,20**
Мочевая кислота (нормальные значения: ж140-340, м 200-420)									
Ю 12-15(157)	110,0	150,0	170	250	280	330	400	411	**490,0**
Ю 16-18(337)	110,0	180,0	210	270	310	360	**430**	**450**	**475,0**
Д 12-15(169)	**120,0**	140,0	150	190	230	270	320	328	**490,0**
Д 16-18(118)	**120,0**	139,0	140	193	230	278	330	**360**	**420,0**
ХС ЛПВП (нормальные значения: 1,1-2,0)									
Ю 12-15(126)	**0,70**	**0,81**	**0,90**	1,04	1,30	1,50	1,83	1,93	**2,40**
Ю 16-18(265)	**0,67**	**0,80**	**0,86**	1,15	1,34	1,53	1,92	**2,02**	**2,22**
Д 12-15(139)	**0,70**	**0,92**	**1,00**	1,23	1,41	1,60	1,96	**2,14**	**2,30**
Д 16-18(95)	**0,80**	**0,90**	**0,99**	1,23	1,50	1,70	1,96	**2,06**	**2,30**
АлАТ (нормальные величины до 40 Е/л)									
Ю12-15(192)	10,0	10,8	12,0	15,0	18,0	23,0	35,0	**47,7**	**100,0**
Ю 16-18(361)	10,0	12,0	13,0	18,0	22,0	30,0	**51,0**	**60,0**	**107,0**
Д 12-15(171)	9,0	10,0	10,0	13,0	16,0	19,0	32,0	34,0	**58,0**
Д16-18(123)	10,0	10,0	11,0	15,0	18,0	22,0	**45,1**	**53,9**	**90,0**
АсАТ (нормальные величины до 40 Е/л)									
Ю12-15	10,0	17,8	19,55	24,75	31,0	38,0	**62,45**	**72,7**	**99,0**
Ю 16-18	10,0	16,0	19,0	25,00	31,0	41,0	**66,0**	**80,0**	**193,0**
Д 12-15	11,0	16,0	17,0	21,0	25,0	30,0	**42,55**	**44,0**	**62,0**
Д16-18	18,0	15,1	17,0	22,00	26,0	32,00	**49,0**	**54,0**	**99,0**

В верхней строчке указаны процентили, в рядах также указаны минимальные и максимальные значения биохимических показателей исследуемых групп. Затемнением выделены медианные значения и 1-го, 3-го квартилей, куда входит 50% значений всей выборки, что принимается за средний уровень показателей. Жирным шрифтом выделены значения, выходящие за пределы референтных величин.

Из таблицы 2 следует, что значения глюкозы и мочевины во всех процентилях не выходят за пределы референтных величин. На примере мочевины хорошо видно, что ее содержание у спортсменов старшей группы юношей и девушек во всех процентилях выше, чем в младшей. Содержание мочевины в двух возрастных группах у юношей выше, чем у девушек, кроме возрастной группы 16–18 лет, где 2,5% девушек имеют показатель выше нормы – 8,4 и больше. Еще больше информации содержат процентильные ряды показателей креатинина и общего билирубина. Так в старшей юношеской группе у 5% спортсменов содержание креатинина выше нормы – от 120 до 280 мкмоль/л. Несмотря на то, что критерий Манна-Уитни показал статистическую незначимость различий между группами по содержанию общего билирубина, почти во всех возрастных группах (кроме Д 12–15) содержание билирубина выше нормы уже у 25% спортсменов: от 21 до 48 ммоль/л, т.е., приблизительно, в два раза выше нормы. Половые отличия в содержании мочевой кислоты выразились в большем ее количестве у юношей по всему процентильному ряду. Динамика возрастных изменений несколько различна: у юношей в старшей группе содержание мочевой кислоты больше, чем в младшей по всему ряду; у девушек медианные значения одинаковы (50%), значения ниже показателей среднего уровня в старшей группе меньше, а значения выше среднего уровня больше, чем в младшей группе. Заслуживает внимание тот факт, что несмотря на то, что занятия спортом способствуют увеличению холестерола ЛПВП,

однако приблизительно у 20% спортсменов группы Ю12-15, а в других группах у 5% его содержание достаточно низкое, меньше 1 ммоль/л. Активность АлАТ у юношей выше во всех процентилях, с возрастом она увеличивается и у юношей, и у девушек, причем с шестого интервала (с процентиля 75%) активность этого фермента в старшем пубертатном периоде становится выше нормы. Активность АсАТ выше у юношей, по сравнению с девушками во всех процентилях, и если средний уровень показателей не отличается по возрастным группам, то показатели выше среднего уровня показывают значения выше референтной величины, например, у 25% юношей 16–18 лет.

Заключение. Использование метода центильных величин в анализе биохимических показателей спортсменов позволяет получить значительно больше информации, во-первых, для групповых исследований. Если при представлении данных в медианно-квартильных значениях можно определить средний уровень показателей для 50% лиц, то представление данных процентильными величинами отражает значения и их процент выше и ниже среднего уровня, т.е. для остальных 50% лиц выборки. Во-вторых, такой метод может быть наиболее информативен для индивидуального мониторинга спортсменов, особенно в пубертатный период, когда важно обеспечить контроль за здоровым развитием подростков при занятии спортом.

Использованная литература

1. Гржибовский, А.М. Использование статистики в российской биомедицинской литературе // Экология человека. – 2008.– №12. – Стр. 55-64 [Электронный ресурс] Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-statistiki-v-rossiyskoy biomeditsinskoy-literature.pdf // Дата доступа: 27.10 2019.

О РОЛИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ В ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ

А.В. Сысоев, В.К. Волков, Н.Н. Кленин, О.Н. Савинкова
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный
институт физической культуры», г. Воронеж, Российская Федерация
e-mail: nauka.vgifk@mail.ru

Актуальность. Здоровая молодёжь основа жизнеспособности народа и государства. Было показано [2], что основными направлениями формирования здоровья являются: воспитание у человека сущности устойчивой к искажениям и конструктивных эмоций, препятствие возникновению и ликвидация устойчивых патологических состояний, обеспечение условий перевода патологической адаптации в физиологическую, укрепление «органа мишени». Медики указанные направления не реализуют, они занимаются профилактикой, диагностикой и лечением болезней. Диагнозы выставляются на основании изучения прошлого, которое изменить нельзя. Таким образом, расходуются огромные средства на поддержание существующего научно-методического тупика.

К настоящему времени разработана основа национальной оздоровительной системы [3, 6], использование которой выводит нас на новый более высокий (по сравнению с Западом) уровень.

Материал и методы. Обобщение опубликованного собственного научно-методического материала.

Цель исследования. Ознакомить с разрабатываемой оздоровительной системой и показать её роль в воспитании молодёжи.

Результаты и их обсуждение. Научно-методической основой нашей национальной оздоровительной системы (НОС) является конструктивная физическая культура (КФК) [5,6].

Цель КФК – воспитание здоровых созидателей. Для достижения этой цели необходимо знание конструктивной теории адаптации, методических принципов и средств организации эволюционного цикла человека.

В соответствии с конструктивной теорией адаптации новая приспособительная программа переводит патологическую адаптацию в физиологическую. Соответствующими условиями являются: 1) возникновение потребности в новом; 2) достаточные ресурсы организма; 3) хорошее восприятие; 4) организованное мышление [4].

Возможность и способность прогрессивно развиваться (конструктивная свобода) определяется хорошим восприятием, ресурсами организма, организованным мышлением. Свободная жизнь – прогрессивное самообновление (здоровье). Результат развития проявляется ощущениями полноты и осмысленности жизни с ярко выраженным оттенком удовольствия (счастье). Программы, ведущие к прогрессу, запоминаются, уровень свободы повышается – эволюционный цикл замыкается [1, 3, 5, 6].

Методическими принципами организации эволюционного цикла человека являются: сущностно-эмоциональное воспитание и общая гомеостатическая тренировка.

Сущностно-эмоциональное воспитания включает: взятие на себя ответственности за происходящее; ориентировка на развитие; развитие пассивной воли; непринятие стремлений к удовольствиям; осознание роли страданий; улучшение восприятия; активизация памяти; организация мышлению; жизненный опыт.

Общая гомеостатическая тренировка заключается в совершенствовании систем жизнеобеспечения путём создании основных физиологических доминант: чувствительной, двигательной, энергосберегающей, пищевой и теплопродуцирующей. Физиологические доминанты направляют ранее патологические импульсы на полезный для организма результат.

Средствами организации эволюционного цикла являются: оздоровительное обучение, целостное оздоровительное вмешательство, релаксационные приёмы, рациональная двигательная активность, мануально-вербальный массаж синтез, произвольная гиповентиляция лёгких, дозированное голодание и сбалансированное питание, холодовое закаливание [1, 3, 5, 6].

Заключение. Абсолютным для мироздания является прогрессивное развитие – эволюция. Поэтому абсолютными ценностями для человека являются: условие, процесс и результат прогрессивного самообновления – конструктивная свобода, здоровье и счастье. Ценностный подход устраняет национальные, религиозные и имущественные разногласия. Потребительское отношение подставило наши братские народы (украинцев, белорусов и русских) под угрозу разобщения. Народ – наш род. Брат является близким родственником. Мы представляем один народ. Ценностный подход должен стать основой воспитания нашей молодёжи, которая обязана устранить ошибки прежних руководителей. Таким образом, разрабатываемая нами, оздоровительная система является основой народного единства.

Использованная литература

1. Бугаев, Г.В. Конструктивный подход к модернизации системы физического воспитания населения России / Г.В. Бугаев, В.К. Волков, В.И. Козлов, И.Е. Попова, О.Н. Савинкова // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 4. – С. 41–46.

2. Волков, В.К. Урок здоровья / В.К. Волков, В.И. Козлов // Актуальные вопросы физического воспитания и спорта: сб. статей Всеросс. уч.-метод. и н.-практ. конф., вып. 7. – М.: МГСУ, 2014. – С. 277–281.

3. Волков, В.К. О нашей национальной оздоровительной системе / Г.В. Бугаев, В.К. Волков // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: XIII Междунар. науч. конф.: сб. ст., Белгород, 25–26 апр.2017г.: в 2 ч./ Белгородский гос. технол. ун-т. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2017. – Ч. 1. – С. 29–35.

4. Волков, В.К. Основы конструктивной теории адаптации / В.К. Волков, В.И. Козлов, Ю.В. Струк // Культура физическая и здоровье. – 2017. – № 2. – С. 111–115.

5. Волков, В.К. О содержании конструктивной физической культуры / В.К. Волков, А.В. Карасёв, В.И. Козлов, С.И. Крамской // Культура физическая и здоровье современной молодёжи: мат. межд. науч.-метод. конф. / ред. колл. Л.Б. Андрюшенко [и др.]; под. ред. А.И. Бугакова, А.В. Лотоненко, С.И. Филимоновой, С.А. Бортниковой. – Воронеж: ВГПУ. 2018 - С. 76-80.
6. Волков, В.К. На пути к национальной оздоровительной системе / В.К. Волков, В.И. Козлов, Ю.В. Струк, О.А. Якушева // Культура физическая и здоровье. – 2019. – № 1. – С. 9–11.

ЦЕННОСТЬ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ МАГИСТЕРСКОЙ ИНТЕГРАЦИИ В КОНТЕКСТЕ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Э.В. Мухина
ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»,
г. Смоленск, Российская Федерация
e-mail: evelina.muhina.sm@yandex.ru
А.В. Федоскин
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет»,
г. Смоленск, Российская Федерация
e-mail: davidboui@yandex.ru

Актуальность исследования. Социокультурное пространство отечественной высшей школы всегда представляло собой особую, в некоторой степени обособленную, академическую среду. Эта специфика прослеживается с момента появления института высшего образования по настоящее время. Престижный внешний статус современной высшей школы дополнен внутренней иерархией, в соответствии с которой одним из ведущих звеньев многоуровневой образовательной системы обозначена магистратура.

С начала своего развития в современной России, подготовка будущих магистров определялась как исключительная, своего рода «элитарная подготовка специалистов», предполагающая наличие особого организационно-содержательного подхода» [2]. Данное обстоятельство объективизирует важность регулярных научных исследований, направленных на поиск новых педагогических идей, способствующих развитию системы магистерской подготовки, расширению информационно-коммуникативного пространства учащихся, совершенствованию условий функционирования их социокультурной среды. Взаимодействие и сотрудничество магистрантов в рамках своего ВУЗа, интеграция магистратур разных ВУЗов вносят значительные положительные изменения в учебный процесс магистерской подготовки, выстраивая его на более высоком современном уровне.

Цель исследования – рассмотреть перспективы развития межвузовского сотрудничества как фактор совершенствования социокультурной среды магистрантов.

Задачи исследования:

– оценить специфику магистерской подготовки, определяющую образовательное пространство магистрантов как особую социокультурную среду;

– показать пример межвузовского сотрудничества по взаимодействию вуза физической культуры и классического университета;

– рассмотреть перспективы межвузовской интеграции в процессе оптимизации магистерской подготовки.

Методы исследования: теоретический анализ литературы, систематизация, обобщение, педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение. Как было отмечено ранее, современная система высшего образования в России является иерархичной. Бакалавриат и магистратура составляют ее основу. Магистерская ступень имеет свои принципиальные отличия и преимущества.

Главная ценность магистерской подготовки заключается в том, что магистратура дает более широкое и содержательное образование, нежели бакалавриат. Студент-бакалавр получает узкий базовый набор знаний, необходимый для освоения выбранной профессии. Магистратура же существенно расширяет круг знаний, позволяет связывать вместе множество научных отраслей, решать сложные научно-исследовательские и профессионально-практические задачи.

Обогащение общего кругозора учащихся, связано с другой специфической чертой магистерского образования – подготовкой магистрантов к ведению полноценной научной деятельности, так как повышение интеллектуального потенциала является хорошей предпосылкой для стимуляции научного поиска и творчества будущих магистров. Соответственно, студенты, прошедшие магистерский образовательный этап, становятся более эрудированными специалистами, готовыми к активной научной деятельности.

Оценивая специфику магистратуры, нельзя не подчеркнуть углубленную профессиональная направленность магистерской подготовки. Помимо того, что магистранты, имея диплом бакалавра, уже могут работать по специальности, большой объем практического раздела магистерских программ также направлен на приобретение дополнительной уверенности в профессионально-трудовой среде.

Еще одной чертой, характеризующей особенности магистерской подготовки, можно считать частый выбор абитуриентами для изучения в магистратуре областей, первоначально никак не связанных со сферами, в рамках которых был получен диплом бакалавра. Следовательно, некоторым магистрантам часто приходится осваивать новый материал, что предполагает работу по особому учебному алгоритму. Таким образом, высокий статус магистратуры и специфика образовательной ступени вырисовывают перед магистрантами проблему адаптации к условиям нового социально-образовательного пространства.

Магистратура имеет свою особую социокультурную среду, понимание исключительности которой дает возможность выстроить всю систему обучения магистрантов на содержательно новом уровне. Принятие специфичных социокультурных условий магистратуры является одним из необходимых факторов успешной адаптации учащихся к академической среде, а через нее – к культуре высшей школы в целом.

Социально-образовательное пространство магистрантов многогранно. Оно включает в качестве элементов сложившиеся в образовательном учреждении: собственно культуру среды, нравственно-психологическую атмосферу, образовательную, воспитательную и научную деятельность, поведение (самопроявление) ее участников (обучающих, обучающихся и всех лиц, включенных в образовательный процесс – сотрудников деканатов, библиотек и пр.), отношения и взаимодействие, способствующие формированию духовно богатой и профессионально подготовленной личности будущего магистра. Ядром магистерской среды выступает профессорско-преподавательский состав как носитель и олицетворение социокультурной среды вуза. По форме существования социокультурная среда магистратуры включает множество разносторонних микросред, к которым относятся: кафедры, ответственные за определенные направления магистерской подготовки, деканаты, отделы практик, и непосредственно сложившиеся студенческие микро-группы, объединяющие магистрантов с общими или более схожими, профессиональными, личными интересами. Каждая микросреда имеет свое социокультурное назначение и ценность. Для успешного усвоения образовательных программ магистерское пространство должно быть широким, динамичным, наполненным содержательным сотрудничеством. Взаимодействие между ВУЗами, часто позволяет магистрантам посмотреть на свои знания под совершенно иным углом, открыть интересные альтернативные варианты решения волнующих проблем в процессе профессионального становления.

В настоящее время на базе Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма (СГАФКСТ) проходит комплексное научное исследование,

направленное на оптимизацию магистерской подготовки, в рамках которого разработан региональный социально-образовательный проект «ВСТРЕЧАЕМ ТОКИО», ориентированный на просвещение детей, молодежи, пропаганду ценностей олимпийского движения, физической культуры, спорта, здорового образа жизни в регионе. Формат проекта предполагает сотрудничество преподавателей различных кафедр, студентов бакалавриата, магистрантов, аспирантов академии и других вузов Смоленска, в частности, Смоленского государственного университета. Происходит синтез интеллектуально-творческих и спортивных мероприятий просветительной направленности [1].

Магистранты, задействованные в проекте, имеют возможность попробовать себя в разных видах деятельности: проведении теоретических занятий, посвященных олимпийской истории; подготовке вопросов для интеллектуальных викторин; демонстрации показательных спортивных выступлений; проведении творческих мастер-классов [1]. Например, автор настоящей публикации, являясь магистрантом филологического факультета Смоленского государственного университета, может поделиться успешным опытом проведения мастер-классов по созданию стихотворений в японском стиле хокку. Эта авторская инициатива была гармонично вплетена в общую концепцию проекта и творчески реализована на выездных площадках.

Заключение. Пример межвузовского сотрудничества, кратко представленный в статье, позволяет говорить о том, совмещение различных видов деятельности - образовательной, творческой, спортивной является очень полезным для всех будущих магистров. Сфера физической культуры и спорта, создает для этого уникальные возможности. Магистранты получают важный педагогический опыт, учатся ориентироваться в новых условиях, расширяют круг интересов и сферу общения, находят единомышленников. Тем самым активно формируется единая продуктивно-творческая комфортная социокультурная среда, которая способствует развитию интеллектуальных устремлений, профессиональных начинаний и творческих замыслов прогрессивной российской молодежи.

Использованная литература

1. Мухина, Э.В. Проектирование студенческого социально-образовательного пространства в вузе физической культуры (по материалам проектно-исследовательской платформы СГАФКСТ) / Э.В. Мухина, Г.Н. Коновалова, С.А. Изместьева // Высшее образование сегодня. – 2019. – № 7(173) – С. 133–137.

2. Сенашенко, В. Магистратура в российских вузах / В. Сенашенко, Н. Комиссарова // Высшее образование в России. – 1995. – № 2. – С. 103–111.

МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Е.А. Ткачева
Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова»,
г. Могилев, Республика Беларусь
e-mail: tkacheva2206@bk.ru

Актуальность. Рассматриваются основные параметры, которые влияют на здоровье и в значительной степени определяют самосохранительное поведение студентов высших учебных заведений Республики Беларусь: отношение к здоровью, привычки, связанные со здоровьем, которые обусловлены негативным влиянием на состояние здоровья как населения Республики Беларусь в целом, так на состояние здоровья студенческой молодежи.

Негативные тенденции в состоянии здоровья населения Республики Беларусь постоянно наблюдаются в государственных отчетах и многих исследованиях последних

лет, и проблема здоровья студентов особенно актуальна. Учащиеся являются одними из наименее социально защищенных групп населения, в то время как специфика образовательного процесса и возрастные характеристики предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам организма [1, с. 282]. Анализ научной литературы о здоровье молодых студентов показывает, что в процессе обучения их здоровье не только не улучшается, но и ухудшается в некоторых случаях. Уровень заболеваемости в различных университетах страны колеблется от 650,1 до 750,8 на 1000 студентов. Респираторные заболевания преобладают в структуре заболеваемости (57,8–72%), в основном острые вирусные инфекции верхних дыхательных путей; возрастает доля заболеваний пищеварительной системы, глаз, опорно-двигательного аппарата и мочеполовой систем, травм и отравлений.

Цель исследования – определить значимость и отношение студентов высших учебных заведений к собственному здоровью.

Материалы и методы.

В современном обществе важна личная ответственность человека за свое здоровье, и большинство факторов риска заболевания являются субъективными, в зависимости от поведения человека [2, с. 204]. В связи с этим мы проанализировали основные параметры, влияющие на здоровье и во многом определяющие самосохранение учащихся: отношение к здоровью (самооценка, место здоровья в системе жизненных ценностей, забота о здоровье, уровень медицинской осведомленности), медицинская активность, привычки, приносящие вред здоровью [3, с. 298]. Для самооценки здоровья использовался метод анкетирования, при котором анкеты использовались в качестве наиболее доступного, оперативного и надежного способа получения информации во время социологического исследования. Социологическое исследование проводилось в сентябре 2019 года. Участвовали студенты 1 и 4 курса различных специальностей.

Согласно статистике, опубликованной Национальным статистическим комитетом Республики Беларусь, заболеваемость подростков в Беларуси к 2019 году увеличилась по сравнению с 2010 годом (2010 г. – 3 159 517 зарегистрированных случаев, 2019 г. - 3 306 201). За тот же период заболеваемость сердечно-сосудистыми заболеваниями так же увеличилась (2010 г. – 11 755, 2019 г. – 14 439); раковые заболевания (2010 г. – 4 799, 2019 г. – 7 628); заболевания крови, кроветворных органов и некоторые нарушения, связанные с иммунным механизмом (2010 г. – 13 818, 2019 г. – 17 944); болезни глаза и его придаточного аппарата (2010 г. – 84 511, 2019 г. – 103 691), болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани (2010 г. – 25 510, 2019 г. – 33 698); респираторные заболевания (2010 г. – 34 938, 2019 г. – 71 075) и органов пищеварения (2010 г. – 4263, 2019 г. – 7258).

Одним из основных направлений молодежной политики в современной Беларуси является формирование отношения к здоровому образу жизни как личного и социального приоритета, формирование ответственного отношения к своему здоровью [4, с. 431].

Результаты и их обсуждение. Исследование показало некоторые изменения в самооценке здоровья студентов университетов: более половины (61,2%) студентов 1 курсов оценили свое здоровье как «отличное» и «хорошее», мотивируя эти оценки отсутствием заболеваний и их относительной редкостью (не чаще одного раза в год) (12,8%). Самооценка здоровья студентов 4 курсов значительно ниже - только 14,9% респондентов считают свое состояние здоровья «отличным». Подавляющее большинство студентов считают свое здоровье «неудовлетворительным», что, по их мнению, связано с усилением учебной нагрузки (82,1%). В то же время, респонденты связывают ухудшение своего здоровья не только с большой академической нагрузкой

(21,8%), но и с неблагоприятными условиями жизни (72.6%), нерациональным распорядком дня (24,4%) и невозможностью своевременного медицинского обследования по поводу текущего хронического заболевания (10,8%).

При опросе студентов выявлены некоторые различия в условиях жизни. Доля студентов, проживающих в изолированной квартире, значительно выше среди учащихся 4 курсов (59,4%), в то время как среди респондентов 1 курсов их доля составила всего 14,1%. Тем не менее, 16,9% респондентов 1 курсов и 12,3% 4 курсов указали, что нехватка жилья является причиной плохого состояния здоровья.

Согласно результатам ответов, значительная часть респондентов не обращает внимания на свое питания (38,5% среди 1 курсов и 49,4% среди 4 курсов).

Поскольку злоупотребление алкоголем крайне негативно влияет на здоровье, мы даем характеристику ответов на этот вопрос: большинство девушек 1 и 4 курсов не употребляют алкоголь (86,1% – 1 курсы и 78,4% – 4 курсы), и лишь небольшая часть девушек употребляет алкоголь несколько раз в неделю (5,9%).

Анализ ответов на вопрос о потреблении алкоголя среди юношей выявил существенные различия в показателях: почти половина студентов 1 курсов (38,2%) и (49,4%) 4 курсов употребляла алкоголь еженедельно, а каждый третий - несколько раз в неделю.

По нашим данным, каждый третий студент 1 курсов и каждый второй студент 4 курсов курят (34,4% и 53,1% соответственно).

Следует отметить достаточно высокую значимость здоровья для студентов 1 и 4 курсов. Однако, признают его как «главную ценность» 76,4% первокурсников и 54,2% студентов старших курсов, не заботится о здоровье каждый 3-й студент (36,4%) 1 курса и каждый 6-й (15,9%) студент 4 курса.

По мнению опрошенных, своевременное лечение заболеваний (68,8% среди 1 курсов и 80,3% среди 4 курсов), рациональный режим учебы и отдыха (67,8 и 51,4% соответственно) способствуют сохранению и укреплению здоровья, но не отказ от вредных привычек (4,6% среди 1 курсов и 8,1% среди 4 курсов). Однако, несмотря на явный приоритет своевременного лечения, только около 7% респондентов 1 курсов и чуть более 5% студентов 4 курсов обращались за квалифицированной медицинской помощью.

В случае болезни подавляющее большинство респондентов все еще посещали занятия (96,2% студентов 1 курсов и 81,3% 4 курсов). Из тех, кто получил освобождение от занятий, только около 10% учащихся в 1 и 4 курсов полностью следовали указаниям врача.

Заключение. Таким образом, исследование показало, что подавляющее большинство старшекурсников оценивают здоровье как «неудовлетворительное», что, по их мнению, связано с повышенной рабочей нагрузкой, неблагоприятными условиями жизни, нерациональным распорядком дня и невозможностью пройти медицинское обследование на предмет существующего хронического заболевания. Однако, студенты не связывают свои заболевания с наличием вредных привычек, нарушением режима сна и отдыха, с отсутствием правильного питания и т.п. Следовательно, для уменьшения роста заболеваемости среди студенческой молодежи им необходимо соблюдать режим питания, режим сна, распределить свое свободное время, время пребывания на свежем воздухе, продолжительность и место обязательных видов деятельности. Даже если один из этих элементов будет хромать, режим дня не будет соответствовать понятию рационального. А, как установлено исследованиями, нарушения в режиме дня повышают вероятность возникновения целого ряда заболеваний.

Использованная литература

1. Ткачева, Е.А. Повышение эффективности комплексного контроля в физическом воспитании школьников специальной медицинской группы / Е.А. Ткачева, И.В. Евменчик, В.В. Шутов //

Романовские чтения – 13 : сб. ст. междунар. науч. конф., посвящ. 105-летию МГУ имени А.А. Кулешова, Могилев, 25-26 октября 2018 г. / МГУ имени А.А. Кулешова; под общ. ред. А.С. Мельниковой. – Могилев, 2019. – С. 281-282.

2. Ткачева, Е.А.Повышение эффективности комплексного контроля в физическом воспитании школьников с заболеваниями сердечно-сосудистой системы / Е.А. Ткачева // Итоги научных исследований ученых МГУ имени А.А. Кулешова 2018 г. :материалы научно-методической конференции, 25 января – 7 февраля 2019 г. / под ред. Е.К. Сычовой. – Могилев : МГУ имени А.А. Кулешова, 2019. – С. 203-204.

3. Ткачева, Е.А. Комплексный контроль в образовательном процессе школьников специальной медицинской группы / Е.А. Ткачева // Молодая наука – 2018. Региональная науч.-практ. конф. студентов и аспирантов вузов Могилевской области : материалы конф., Могилев, 20 апреля 2018г. / МГУ имени А. А. Кулешова; под ред. Н. П. Шутковой. – Могилев, 2018. – С. 298-299.

4. Ткачева, Е.А. Повышение эффективности комплексного контроля в процессе подготовки спортсменов различной квалификации / Е.А. Ткачева // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы IX Всероссийской науч.-практ. конф., Нижневартовск, 22-23 марта 2019 г. / Нижневарт. гос. ун-т; отв. ред. Л.Г. Пащенко. – Нижневартовск, 2019. – С. 430–433.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

А.Г. Фурманов
Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: Furmanov34@tut.by

Основным назначением физического воспитания (ФВ), как педагогического процесса, принято считать обеспечение общего физкультурного образования, связанного с овладением элементарными знаниями в области физической культуры (ФК) и технологиями выполнения жизненно важных движений [1, 2].

Анализ литературных источников и наработанный опыт позволили выделить наиболее существенные факторы процесса ФВ. Он имеет свою структуру и своеобразное построение (Схема).

Структуризация факторов, выступающих в качестве средств педагогического процесса и обеспечивающих полноценную организацию ФВ, может быть представлена следующим образом:

1. Нормативно-правовое обеспечение. Оно осуществляется в соответствии с требованиями Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», Закона Республики Беларусь «О туризме», Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь, Государственного физкультурно-оздоровительного Комплекса Республики Беларусь, Единой спортивной классификации Республики Беларусь и другими нормативными документами.

2. Научно-методическое обеспечение предусматривает внедрение разработанных учебных программ и других методических материалов по ФКиС для занятий с дошкольниками, учащимися, студентами, трудящимися, лицами старшего и пожилого возраста.

Учебные программы по ФК четко определяют порядок действий преподавателя, учителя, методиста, тренера. В каждой учебной программе отведено место теоретическому и практическому разделам.

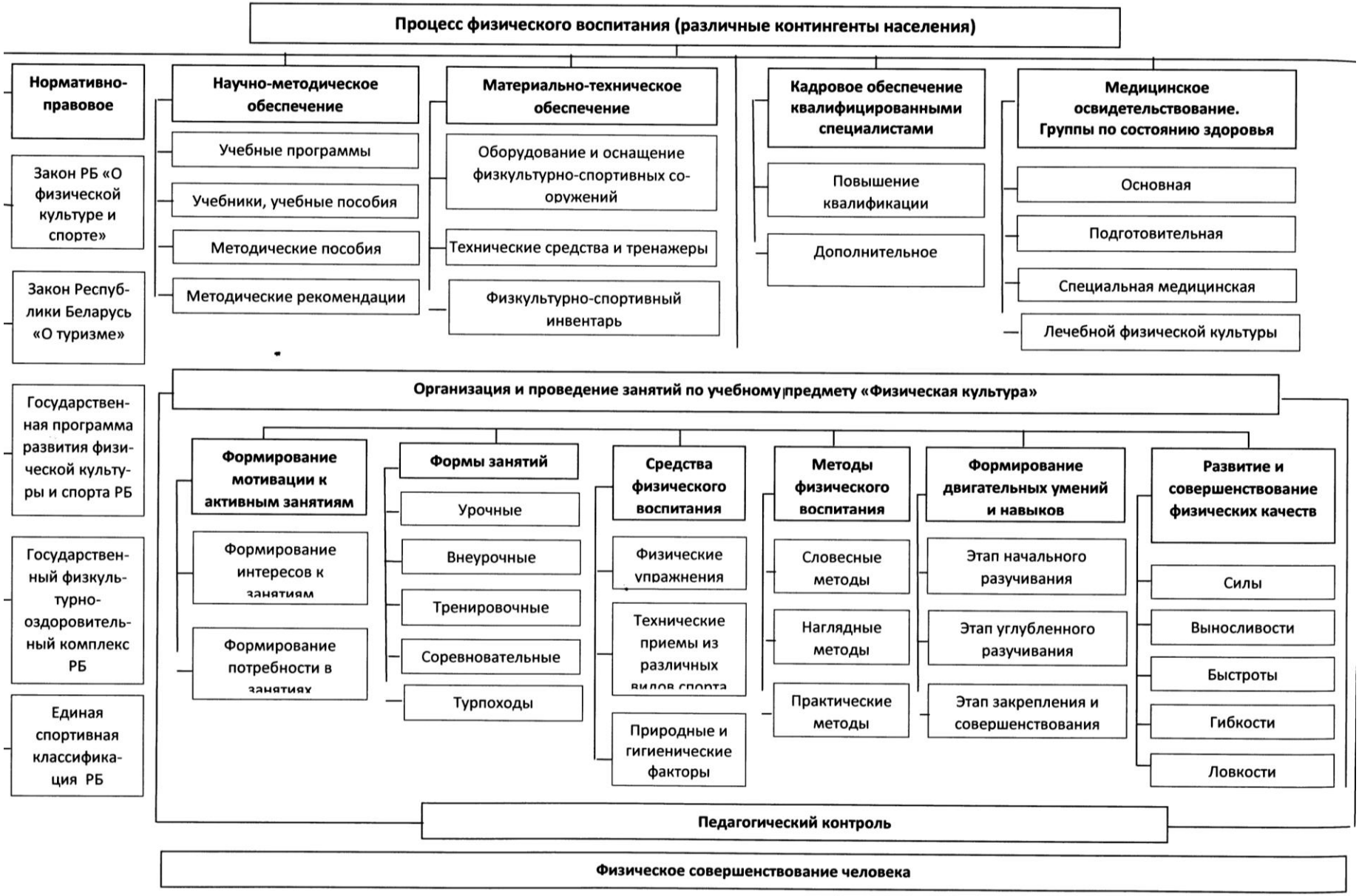


Схема – Организационно-методическая структура процесса ФВ (*по А.Г. Фурманову, 2013*)

В педагогическом процессе по ФВ используются методические материалы, изложенные в учебниках, учебных пособиях и других изданиях для подготовки студентов учреждений высшего образования (факультетов) физкультурного профиля к предстоящей профессиональной деятельности.

3. Материально-техническое обеспечение, включающее оборудование и оснащение физкультурно-спортивных сооружений, а также технические средства, тренажёры и физкультурно-спортивный инвентарь для развития и совершенствования необходимых физических качеств.

4. Кадровое обеспечение квалифицированными специалистами осуществляется согласно утверждённому штатному расписанию и зависит от уровня подготовленности, подбора, расстановки и профессиональной компетентности специалистов по ФКиС. В педагогической отрасли понятие «профессиональная компетентность» рассматривается как совокупность знаний и умений, которые определяют результативность труда, т.е. сочетание личностных качеств и свойств, комплекс знаний и профессионально значимых качеств, единство теоретической и практической готовности к специфической гуманитарной деятельности. Иными словами, компетентность – это доскональное знание своего дела, существа выполняемой работы, возможных средств и способов достижения намеченных целей.

Его эффективность может совершенствоваться в результате повышения квалификации и дополнительного профобразования.

5. Медицинское освидетельствование. Все лица, вовлечённые в ФВ для занятий ФК, «спортом для всех» и туризмом, проходят медицинское освидетельствование. Они по состоянию здоровья могут быть отнесены к различным медицинским группам: основной (ОМГ), подготовительной (ПМГ), специальной медицинской (СМГ), а также лечебной физической культуры (ЛФК).

К ОМГ относятся лица, имеющие высокий и средний уровень физического состояния (УФС) организма.

К ПМГ – лица, имеющие низкий УФС.

СМГ объединяет тех, кто имеет патологические отклонения в состоянии здоровья, либо проходит реабилитацию после перенесенных заболеваний.

6. Организация и проведение занятий по учебному предмету «Физическая культура» являются неотъемлемой составной частью процесса ФВ. Занятия организуются в соответствии с учебными программами. Существенным при организации и проведении занятий с лицами различного возраста является учет характерных особенностей функционирования их организма, пола, возраста, УФС, мотивов, интересов и потребностей в занятиях.

Успех в работе зависит от:

– формирования мотивации к активным занятиям;

– качества использования урочной, внеурочной, тренировочных и соревновательных форм занятий для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач;

– подбора эффективных средств физической культуры: физических упражнений, технических приемов из различных видов спорта, природных и гигиенических факторов;

– применения обоснованных методов физического воспитания (словесных, наглядных и практических);

– формирования двигательных умений и навыков на этапах разучивания и совершенствования;

– развития и совершенствования физических качеств.

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 использования 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 формирования 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:

1. Обеспечение процесса физического воспитания соответствующей материально-технической базой

2. Создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний о положительном влиянии занятий физической культурой на здоровье студента. Только через текущую, повседневную информацию человек получает необходимые знания, которые в той или иной степени влияют на поведение и на образ жизни.

3. Одним из важных направление формирования здорового образа жизни студенческой молодежи является так называемое «обучение здоровью». Это комплексная просветительская, обучающая и воспитательная деятельность, кафедр физического воспитания и спорта совместно с отделами воспитательной работы с молодежью направленная на повышение информированности по вопросам ЗОЖ.

4. Научно-методическое обеспечение учебного процесса. Участие студентов в работе научных кружков. Проведение кафедрами физического воспитания и спорта исследовательской работы, направленной на разработку наиболее информативных контрольных тестов для оценки уровня физической подготовленности студента.

Результаты и их обсуждение. Структура повышения эффективности педагогического процесса, направленного на формирование у студентов мотивации к занятиям физической культурой в ВУЗе выглядит следующим образом (рисунок 1).

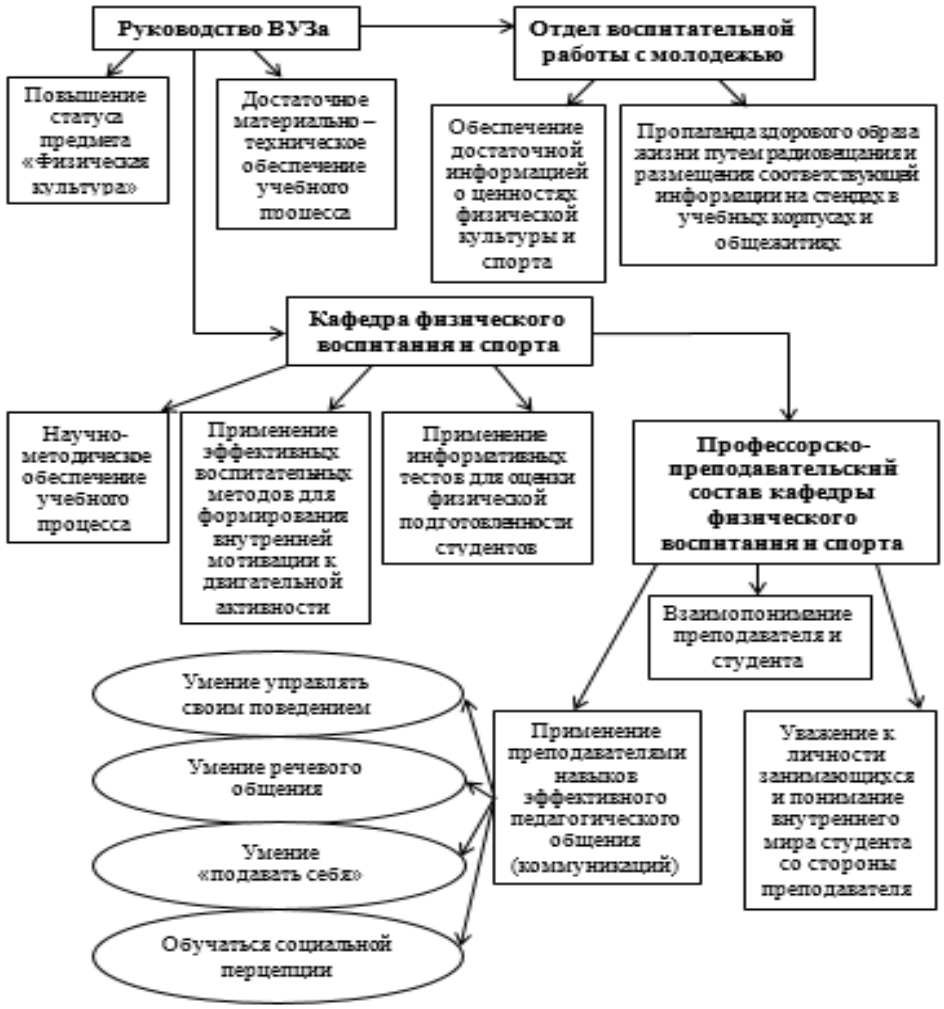


Рисунок 1 – Структура повышения эффективности педагогического процесса, направленного на формирование у студентов мотивации к занятиям физической культуры в вузе

Заключение. Формирование у студенческой молодежи положительной мотивации к двигательной активности, физическому совершенствованию и к ценностям физической культуры является необходимым условием эффективности процесса физического воспитания в вузе.

Использованная литература

1. Василюк, Ф.Е. Психологические механизмы мотивации человека / Ф.Е. Василюк. – М.: Наука, 1990. – 288 с.
2. Виленский, М.Я. Формирование физической культуры личности учителя в процессе его профессиональной подготовки: дис. ... д-ра пед. наук в форме науч. докл.: 13.00.01 / М.Я. Виленский. – М., 1990. – 84 с.
3. Караваева, Е.Л. Научно-методическое обеспечение физического воспитания учащейся молодежи в средних и высших профессиональных учебных заведениях: дис. … д-ра пед. наук: 13.00.04 / Е.Л. Караваева. – Алматы, 2008. – 270 л.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ»

М.В. Чайченко, Л.В. Галанова, В.Ф. Галанов
Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Российская Федерация
e-mail: gama79@yandex.ru

Актуальность. Современные исследователи в области физической культуры и спорта отмечают пониженный уровень здоровья студентов, низкую заинтересованность в практических занятиях физической культурой. В настоящее время мы стоим на грани коллапса нынешней системы физического воспитания. Несовершенные формы и методы нуждаются в регулировании действующей системы физического воспитания. В работе представлено использование оздоровительных фитнес-технологий в вариативной части программы элективных дисциплин по физической культуре и спорту. Рабочая программа специализирована для студентов вузов неспортивных направлений подготовки.

Учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: «Оздоровительные виды гимнастики» принадлежит вариативной части Блока 1 Дисциплины (модули) учебного плана. Своевременность данной работы определяется необходимостью развития физической культуры личности и способности овладения системой практических умений и навыков, гарантирующих сохранение и укрепление здоровья, роста интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, модернизации психофизических способностей, качеств и свойств личности; литогенез установок на здоровый образ жизни; конструирование фундамента для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в стремлениях последующих жизненных и профессиональных признаний. [1, 2].

Одной из настоятельных задач современности является совершенствование физических качеств молодых специалистов. Ядром системы физического воспитания в учебных заведениях РФ являются обязательные занятия по предмету «элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Целью нашей опытной работы стал поиск и последующее внедрение эффективных оздоровительных фитнес-технологий в вариативную часть рабочей программы по предмету «элективные дисциплины по физической культуре и спорту: «Оздоровительные виды гимнастики»».

Для решения поставленной цели использовались следующие **методы**: анализа и обобщения научно-методической литературы, социологические и педагогические методы исследования.

Обсуждение результатов. Предмет обсуждения совершенствования качества образовательной среды нуждается в постоянной дискуссии со стороны специалистов. В ряде экспериментальных работ установлено, что у студентов, привлеченных в регулярные занятия физической культурой и спортом, а также проявляющих в них вполне высокую активность, ранжируется распланированный стереотип режима дня, зримо преумножается уверенность в себе и поведении, фиксируются положительные крены в развитии престижных установок, а также высокая жизненная активность. Именно поэтому студенту просто необходимы занятия физической культурой, неизбежен поиск новых путей решения данного вопроса.

В ценностях нашего университета заведено уделять особое внимание развитию массовой физической культуре и спорту. Но проблема в том, как заинтересовать молодое поколение к занятиям физическими упражнениями и поддерживать интерес к самостоятельным занятиям.

Безусловно, что мотивационная составляющая приобщения студентов к занятиям физическими упражнениями играет центральную роль.

Занятия физической культурой и спортом воплощаются под влиянием определенных импульсов, оснований, обозначающихся в роли движущей силы в учебной деятельности студентов. Можно найти массу причин низкой посещаемости занятий физической культурой и спортивных секций: недостаток спортивных сооружений, исследователей в области физической культуры, насыщенность молодежи в течение учебного дня [1].

Двигательная активность студенток по мере взросления убавляется в несколько раз. Академические занятия не удовлетворяют в полной мере необходимость двигательного режима, поэтому нелишне вырабатывать привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями с более раннего возраста.

Для мобилизации студентов к систематическим занятиям можно использовать инновационные технологии физкультурно-спортивной направленности [1,2]. Изучение специальной литературы и собственный опыт авторов позволили считать, что на занятиях с использованием оздоровительных фитнес-технологий создается определенный воодушевленный фон, повышается уровень физической подготовленности занимающихся, а также интерес к занятиям. Для усиления оздоровительной направленности предполагается занятие по индивидуально-групповым утилитам при сохранении урочной формы, в следствии которой, на основании имеющейся информации о занимающихся, будет синтезирована динамика показателей здоровья и физическая подготовленность, а также подобраны соразмерные средства и методы коррекции физического состояния.

В качестве опытной работы, мы интрузировали в практические занятия по физической культуре оздоровительные фитнес-элементы – занятия с использованием направления тай-бо. Тай-бо интерпретируется одним из направлений оздоровительной аэробики, базируемого на восточных единоборствах. В тай-бо нет спарринговв, каждый удар выполняется индивидуально, никто не «молотит» друг друга. Обучающиеся работают в парах, только помогая партнеру сделать растяжку или для изучения какого-либо движения. Благодаря танцевальным и аэробным нагрузкам, тай-бо моментально заслужило репутацию «боевого фитнеса для девушек». Тай-бо не учит атакам, скорее его специализация заключена в защите. Исходным положением для любых движений является боксерская стойка: руки согнуты в локтях, слегка выносится вперед левая часть туловища. Любой удар лучше начинать с левой руки – как оказалось её движение

быстрее правой. Часто во время отработки ударов мы рекомендовали использовать гантели весом 1–2 килограмма. Кроме этого тай-бо требует правильного дыхания, для повышения выносливости и навыков к расслаблению. По советам исследователей для тай-бо крайне важным является не выполнять удары в полную амплитуду. Руки и ноги должны быть незначительно согнуты и при ударе не разгибаться до конца. Данное правило может обезопасить от большинства возможных травм. Упражнения для нижних конечностей служат ещё одним обязательным элементом системы тай-бо, включающие в себя удары в стороны, вперед и назад. Каждое упражнение включает 20–30 ударов. Занятия ускоряют реакцию, благодаря хорошей кардио-нагрузке, рекрутируют в интенсивную работу сердечно-сосудистую систему, тренируют выносливость и силовые способности, дают заряд бодрости, повышают и активизируют защитные свойства организма. По завершению разминки начинается проработка основных ударов и упражнений для развития силы и выносливости, а в завершение, блок упражнений на гибкость (или стретчинг). Тай-бо фитнес можно рассматривать и в качестве боевого искусства, которое превосходно снимает перенапряжение и стресс, улучшающее состояние опорно-двигательного аппарата и функционирование сердечно-сосудистой системы, прорабатывая при этом все основные группы мышц.

Занятия тай-бо подходят всем студенткам. Все движения в тай-бо направлены на формирование выносливости и гибкости, моделирование фигуры и владение боевым искусством.

Таким образом, в одной группе могли заниматься студенты с различным уровнем подготовленности и для каждого из них, физическая нагрузка была индивидуальной.

Для установления результативности использования направления тай-бо на занятиях был проведен педагогический эксперимент в условиях учебного процесса на педагогическом и социально-психологическом факультетах нашего университета. В эксперименте участвовало 2 группы студентов-второкурсников по 20 человек. В контрольной группе занятия проводились по традиционной программе. В экспериментальной группе в основной части занятий в течение 50–55 минут выполнялись специальные комплексы упражнений с использованием направления тай-бо, выполняемых под современную музыку.

В конце года мы провели социологическое анкетирование со студентами систематически занимающихся по предложенной разработке. Респонденты в 95% от всех участников зафиксировали положительные стороны таких занятий и желание продолжать данный вид занятий.

Выводы: Молодые люди не всегда имеют необходимые знания и убеждения, чтобы осознанно выбирать конкретный образ жизни. Студенты должны осмыслить, что их поведение во многом определяется потребностями повседневного существования и их собственным представлением о полноценной жизни. Таким образом, в центре учебно-воспитательной работы по физической культуре в вузе надлежит поставить оздоровительный подход к развитию личности будущего специалиста. На сегодняшний момент работники вузов должны все активнее вмешиваться в комплектование здорового образа жизни учащейся молодежи.

В следствие наблюдений за работой студентов в процессе занятий на элективных дисциплинах по физической культуре и спорту были отмечены положительные изменения в модернизации компетентности в вопросах использования здоровьесберегающих технологий. Отличительной особенностью процесса физического и духовного развития человека является обязательное наличие элементов самовоспитания. Проходящий ежегодныйо медицинский осмотр дал информацию об улучшении деятельности опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Использованная литература
1. Воронина Е.Г., Чайченко М.В. Проблемы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях. – Проблемы современного педагогического образования. – Сборник научных трудов: - Ялта: РИО ГПА, 2018. – Вып. 61. – Ч. 4. – 334 с.
2. Золотова М.Ю. Эффективность применения оздоровительных фитнес-технологий в «Элективных дисциплинах по физической культуре и спорту» в вузе // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2018. – № 2. – С. 61–66.
3. Ковачева И.А., Чайченко М.В. Фитнес-аэробика для студентов: учеб. пособие / И.А. Ковачева, М.В. Чайченко. – Коломна: гос. социально-гуманитарный университет, 2016. – 82 с.

ВЕКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗЕ

М.В. Чайченко, Л.В. Галанова, В.Ф. Галанов
Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Российская Федерация
e-mail: gama79@yandex.ru

Актуальность. Злободневной проблемой в настоящее время является совершенствование физических возможностей учащейся молодежи. В данной работе изложена структура физкультурного занятия в вузе, направленная на модернизацию уровня физической подготовленности девушек – студенток. Прослежена положительная динамика развития основных двигательных качеств с использованием средств силовой подготовки в рамках учебной программы по физической культуре в вузе.

Для успешной организации учебно-воспитательного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении интерпретируется мотивационно-ценностный компонент обучащихся. Именно он отвечает за их идейность, систематическую причастность к практическим занятиям физическими упражнениями и спортом, их осознанное отношение к собственному здоровью. Только при стабильной мотивации и инициативности занимающихся учебная деятельность будет осуществляться наиболее благополучно.

Одним из ключевых компонентов физического воспитания в университете, который представлен в государственных документах как учебная дисциплина, относящаяся к базовой части учебного плана, является обеспечение пропорциональности физического и умственного долголетия, физического и психического здоровья, высокой трудоспособности и творческого потенциала. Любая соразмерная физическая нагрузка стимулирует деятельность мозга, поддерживает его тонус. Получается, что для успешной умственной деятельности молодого поколения нужен не только тренированный мозг, но и тренированное тело. Эти две стромы неразрывно взаимообусловлены и взаимосвязаны, т.к. непосредственно мыслительной деятельностью занято около 10–12% клеток мозга, а остальные направляют мышечную деятельность. Подтверждено, что студенты с высоким уровнем физического развития воспринимают, усваивают и обрабатывают теоретический материал гораздо быстрее и легче своих однокурсников. Физически подготовленные студенты меньше утомляются и быстрее восстанавливаются, работают намного эффективнее и продуктивнее сверстников.

Нередко, студенты неспортивных направлений подготовки, владея элементарными убеждениями необходимости занятий физической культурой, не тяготеют самостоятельно использовать физические упражнения во внеучебное время и прогуливают учебные занятия по физической культуре. Нам, как специалистам в этой области, необходимо донести до них важность систематических занятий, способных восполнить гиподинамию современности, увеличить уровень физической подготовленности, двигательной активности и, как сдедствие, укрепить здоровье [1, 2, 5].

В последнее время многие специалисты в области физической культуры и спорта изучили факт того, что наблюдается снижение уровня физической подготовленности и ухудшение состояния здоровья студентов, поступающих в высшие учебные заведения. Использованный в работе метод анализа и обобщения научно-методической литературы в области физического воспитания и собственный опыт работы в высшем учебном заведении (педагогический метод) подтверждают действительность данной проблемы и обеспокоенность педагогического состава несоответствием физических возможностей студенческой молодежи программным нормативным требованиям, ухудшением уровня здоровья, физической подготовленности и отсутствием мотивирования к регулярным занятиям физическими упражнениями [2, 3, 4].

Безусловно, что при корректном, методически правильном подходе, и соразмерной нагрузке, физкультурные занятия с преимущественным использованием целенаправленных упражнений силового характера приводят к плодотворным последствиям в коррекции нарушений в состоянии здоровья, совершенствуют общую и физическую работоспособность, обеспечивают высокую профессиональную доброкачественность молодых специалистов к будущей трудовой деятельности.

Организация и методы исследования. Для определения уровня физической подготовленности нами были образовано две группы студенток основной медицинской группы ГСГУ второкурсников педагогического факультета (отделения логопедия) и факультета математики, физики, химии и информатики (отделение физика, информатика) в общем количестве 43 человек. В опытной работе приняли участие 2 группы: контрольная группа (в количестве 23 человек) и экспериментальная (в количестве 20 человек). В начале исследования был проведен первичный контроль с целью определения уровня физической подготовленности студенток обеих испытуемых групп. В ходе опытной работы применялся следующий блок тестов: бег 100 м., сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места, поднимание и опускание прямых ног под углом 90º к туловищу в висе на гимнастической стенке. По данным тестирования студенток контрольной и экспериментальной групп в начале опытной работы достоверных различий в показателях не обнаружено.

В процессе опытной работы в экспериментальной группе был введен, разработанный нами комплекс упражнений силовой направленности. Студентки контрольной группы занималась по традиционной структуре учебно-тренировочного занятия.

В первой половине основной части занятия в экспериментальной группе был введен блок силовых упражнений. Данный комплекс каждый месяц адаптировался и поправлялся, менялось содержание упражнений и увеличивалась их дозировка (от 8 повторов в начале эксперимента до 16 повторов в конце эксперимента; от 2 подходов в начале исследования, до 4 подходов в конце). Вариативность нагрузки, по нашему мнению, содействовала развитию одновременно силовых показателей, а также выносливости. Силовой блок распределенный на первый и второй семестры учебного года, включал в себя 6 упражнений от 8 до 16 повторений, в 2–4 подхода через 3 минуты отдыха.

Результаты исследования. По завершению опытной работы, проанализировав кинетику исследуемых показателей, характеризующих уровень физической подготовленности девушек-второкурсниц экспериментальной группы, можно обозначить статистически достоверное утвердительное изменение от аналогичных показателей студенток контрольной группы.

В процессе тестирования отмечено, что у экспериментальной группы студенток, достоверно улучшились показатели силовых способностей. Так, наибольшая зафиксированная кинетика в результатах тестирования силовых показателях была отмечена в сгибании и разгибании рук в упоре лежа (силы мышц рук). Также в экспериментальной группе студенток, количество подъемов туловища из положения лежа на спине и поднимание – опускание прямых ног под углом 90º к туловищу в висе на гимнастической стенке достоверно улучшилось.

В оценке взрывной силы (прыжок в длину с места) и беге на короткие дистанции в процессе эксперимента значимого прироста в цифровых показателях в обеих группах студенток обнаружено не было.

Заключение. Вышеизложенные результаты опытной работы говорят о том, что в экспериментальной группе, независимо от уровня первоначальной подготовленности девушек первого курса, произошло статистически значимое улучшение силовых способностей по сравнению с контрольной группой. В связи с этим, можно констатировать, что использование средств силовой подготовки в рамках учебной программы по физической культуре, направленных на повышение физической подготовленности студенток вуза уместно и разумно.

Следует также подчеркнуть, что разработанный и апробированный комплекс с целенаправленным развитием силовых функций в рамках программы физического воспитания повысил уровень физической подготовленности, мотивационного элемента для регулярных занятий для девушек экспериментальной группы. Студентки отметили также утвердительную коррекционную составляющую строения своего тела. Данная опытная работа, начавшаяся с начала учебного года со студентками показала, что внедрение в учебный процесс средств силовой подготовки дает возможность достоверно повысить уровень физической подготовленности студенток.

Использованная литература

1. Воронина Е.Г., Чайченко М.В. Проблемы физического воспитания студентов в высших учебных завведениях// Проблемы современного педагогического образования. – Сборник научных трудов: - Ялта: РИО ГПА, 2018. – Вып.61. _ Ч.4. – 334с.

2. Золотова М.Ю. Эффективность применения оздоровительных видов аэробики на занятиях физической культурой с девушками 17-20 лет с ослабленным здоровьем //Материалы XXIV международной научно-практической конференции «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире». - Коломна, 2014. С. 204-208

3. Ковачева И.А. Фитнес-аэробика для студентов: учебное пособие/ И.А. Ковачева, М.В. Чайченко. – Коломна: Государственный социально-гуманитарный университет, 2016. – 82 с.

4. Перова Г.М. Совершенствование физкультурного образования студенток вузов / Г.М. Перова, С.В. Флоров// Методы обучения и организация учебного процесса в вузе: Материалы IV Всерос. науч.-практ. конф. – Рязань, 2015. - С. 78-79.

5. Чайченко М.В., Галанова Л.В., Галанов В.Ф. О некоторых компонентах содержания рабочей программы «элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в вузе // Материалы IV Международнойнаучно-практической (очно-заочной) конференции «Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации», ГГТУ, Орехово-Зуево, 2018.

СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКА КАК ФУНДАМЕНТ ВЫСОКИХ ДОСТИЖЕНИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Л.Н. Чурикова, А.В. Докучаева
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры»,
г. Воронеж, Российская Федерация
e-mail: Churikoval@yandex.ru

Актуальность. Важным аспектом совершенствования методики тренировки в юниорском спорте является организация тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, возрастных и индивидуальных особенностей лыжников.

Современное развития лыжного спорта характеризуется возрастающим уровнем результатов, более ранней спортивной специализацией будущих лыжников, совершенствованием всех форм и методики их многолетней подготовки [3, 5].

Однако, в практике лыжного спорта характер и величина силовой нагрузки в тренировке, до сих пор рассматривается не однозначно и, подчас, противоречиво, что, по нашему мнению, требует своего научного уточнения.

Объективизация управления тренировочным процессом предполагает выделение наиболее значимых структурных компонентов индивидуальной подготовленности, разработку критериев оценки уровня их развития и, на этой основе, разработку наиболее рациональных вариантов построения тренировочных нагрузок [1, 4].

Тренировочный этап в процессе подготовки лыжниц-гонщиц направлен на расширение уровня физических и функциональных возможностей спортсменок. Именно поэтому, на этапе углубленной тренировки, большое значение приобретает всесторонние развитие их физической подготовленности [2, 4, 5].

В условиях возрастающей конкуренции в лыжных гонках возрастает важность межсезонной подготовки, как фундамента высоких достижений в соревновательном периоде. Несмотря на наличие широкого спектра средств специальной физической подготовки (СФП) вопрос их применения в лыжных гонках остается открытым.

Гипотеза исследования: предполагалось, что применение неспецифических средств позволит повысить эффективность специальной силовой подготовки лыжниц.

Объект исследования: неспецифические средства специальной силовой подготовки гонщиц.

Предмет исследования: специальная силовая подготовка спортсменок.

Цель исследования: повышение эффективности специальной силовой подготовки квалифицированных лыжниц.

В соответствии с поставленной целью были определены следующие **задачи исследования**:

1. Изучить особенности построения тренировочного процесса лыжниц в подготовительном периоде.

2. Разработать комплекс упражнений, направленный на развитие специальных силовых способностей лыжниц-гонщиц в подготовительном периоде.

3. Экспериментально обосновать эффективность предложенного комплекса упражнений, применяемого на тренировочном этапе подготовки лыжниц-гонщиц.

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогический эксперимент проводился с 2018 г. по 2019 г. Первая группа (контрольная), тренировалась по тренировочному плану, подготовленному в соответствии с программными требованиями, Вторая группа (экспериментальная), тренировалась по аналогичному плану, но в работе с этой группой регулярно использовались средства неспецифической силовой подготовки. Для оценки эффективности силовой подготовки проводилось тестирование по следующим показателям: отжимания 25 раз на время, прыжок в длину с места, модифицированный эргометрический Вингейт-тест, специальное контрольное упражнение.

Результаты исходного тестирования стали основой для комплектования двух групп педагогического эксперимента, не имеющих достоверных различий по возрасту, квалификации и результатам в избранных тестах. Сравнительный анализ данных предварительного тестирования экспериментальной и контрольной групп показал, что на начальном этапе педагогического эксперимента не наблюдается статистически достоверных различий между результатами (табл. 1).

После проведения педагогического эксперимента и итогового тестирования было выявлено, что в обеих группах произошли положительные сдвиги в результатах силовой подготовленности. Однако у испытуемых экспериментальной группы они были более значительными. Различия результатов экспериментальной группы оказались достоверными при $p \leq 0,05$ (табл. 2).

Таблица 1 – Результаты контрольных испытаний силовой подготовленности лыжницна начало опытной работы

Контрольные испытания	Экспериментальная группа	Контрольная группа	P
Специализированное контрольное упражнение, с	31,6±4,4	30,9±3,7	>0,05
Модифицированный эргометрический Вингейт-тест:			
пиковая мощность, Вт	407,9±24,8	402,7±27,1	>0,05
средняя мощность, Вт	319,2±19,6	321,2±17,4	>0,05
падение мощности, %	23,9	24,2	>0,05
Прыжок в длину с места, см	202,2±15,3	203,7±11,8	>0,05
Отжимания 25 раз на время, с	29,7±0,22	30,1±0,24	>0,05

Таблица 2 – Результаты контрольных испытаний силовой подготовленности лыжниц-гонщиц

Контрольные испытания	Экспериментальная группа	Контрольная группа	P
Специализированное контрольное упражнение, с	24,9±2,6	27,4±4,3	>0,05
Модифицированный эргометрический Вингейт-тест:			
пиковая мощность, Вт	670,9±15,2	595,3±21,3	>0,05
средняя мощность, Вт	533,9±7,6	455,2±28,4	>0,05
падение мощности, %	15,8	16,1	<0,05
Прыжок в длину с места, см	218,7±14,3	215,4±11,2	>0,05
Отжимания 25 раз на время, с	25,9±0,13	28,1±0,2	>0,05

Достоверные различия были отмечены во всех выбранных показателях эффективности скоростно-силовой подготовки, кроме относительного падения мощности в эргометрическом Вингейт-тесте. Относительные показатели прироста силовой подготовленности лыжниц выглядят следующим образом: средней результат (время) в специализированном контрольном упражнении на максимальную анаэробную мощность (прохождение на лыжероллерах отрезка 150 м сходу в пологий подъем 5^0 , одновременным бесшажным ходом) в экспериментальной группе за время педагогического эксперимента улучшилось на 21,20 %,в контрольной – на 11,33%.

Изменение результатов в отдельных показателях модифицированного эргометрического Вингейт-теста (определение максимальной анаэробной мощности на тренажерно-измерительном комплексе Indoor Rower компании Concept-2) произошли неоднородно. За время педагогического эксперимента показатели мощности выросли в обеих группах, но в экспериментальной - прирост был заметно выше. Так, в экспериментальной группе пиковая мощность выросла 64,48%, в контрольной группе – на 47,83%; средняя мощность на 67,26%, в контрольной группе – на 41,72% соответственно. При этом относительное падение мощности.

Средний результат в тесте «отжимания 25 раз на время» в экспериментальной группе улучшился на 24,55%, в то время, как в контрольной группе улучшение составило только 17,79% ($p \leq 0,05$).

Минимальные приросты результата были отмечены и в прыжке в длину с места. Так, у испытуемых экспериментальной группы увеличение среднего результата составило 6,54%, а контрольной – 2,64%.

Заключение.

1. Изучение научно-методической литературы об особенностях построения тренировочного процесса лыжниц-гонщиц в подготовительный период позволило определить следующие: продолжительность подготовительного периода, интенсивность и объем физической нагрузки спортсменок, которая определяется ростом конкуренции и спецификой выполнения двигательных действий предъявляет высокие требования к их функциональной подготовленности.

2. Изучив планирование тренировочных занятий лыжниц в подготовительный период годичного цикла, средства и методы развития основных видов деятельности, присущих данному этапу, был разработан комплекс упражнений для экспериментальной группы, направленный на повышение уровня развития специальной силы.

3. Итоги педагогического эксперимента позволяют утверждать, что внедрение в подготовку спортсменок неспецифических средств силовой тренировки, способствует более эффективному росту их силовых показателей как в специфическом контрольном упражнении (тест на максимальную мощность – 150 м в подъем на лыжероллерах), так и в тестах на специальную физическую подготовленность (Вингейт-тест, отжимания, прыжок в длину с места).

Использованная литература

1. Абрамова, Т.Ф. Лабильные компоненты массы тела - критерии общей физической подготовленности и контроля текущей и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам. Методические рекомендации / Т.Ф. Абрамова, Т.М. Никитина, Н.И. Кочеткова. - М.: ООО «Скай-принт», 2013. – 132 с.

2. Баева Н.А. Анатомия и физиология детей школьного возраста: Учебное пособие / Н.А. Баева, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2013. – 56 с.

3. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: КноРус, 2012. – 368 с.

4. Баталов, А.Г. К вопросу об измерении вовлекаемой массы спортсмена, производящего одновременное отталкивание лыжными палками // Экстремальная деятельность человека. – 2014. – № 1. – С. 11–13.

5. Баталов А.Г. Модельно-целевой способ построения спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов в зимних циклических видах спорта (статья вторая) // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 2. – С. 8–13.

СПЕЦИФИКА ТРЕНИРОВКИ ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ В СЛОЖНЫХ КЛИМАТИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

Л.Н. Чурикова, Е.А. Мещерякова
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры»,
г. Воронеж, Российская Федерация
e-mail: Churikoval@yandex.ru

Актуальность. На протяжении многих лет в циклических, скоростно-силовых видах спорта, в единоборствах используется тренировка в сложных климатических условиях среднегорья (1300–2500 м над уровнем моря), которая способствует росту спортивных результатов, что связано с совершенствованием физических качеств, повышением функциональных возможностей и устойчивости к гипоксии [1, 3, 4].

Лыжный спорт является одним из самых массовым и популярным видов спорта, культивируемых в России. Этот вид спорта более доступен и полезен для каждого

человека. Главной задачей лыжного спорта является достижение физического совершенства и наиболее высоких спортивных результатов. Тренировки в условиях среднегорья с соблюдением определенной методики позволяют повысить спортивные результаты.

Для проведения тренировочных занятий многие страны, которые заинтересованы в увеличении качественных тренировок, создают условия среднегорья, что позволяет спортсменам существенно увеличивать свои функциональные возможности и успешно выступать на различных соревнованиях. У нас в стране существует много регионов, где есть хорошие условия для тренировочного процесса лыжников в среднегорье, к ним относится, например, Алтайские горы, где есть все необходимое для подготовки спортсменов [2, 5, 7].

От правильного построения тренировочного процесса в горах зависит успех выступления на соревнованиях. Есть много примеров, когда выдающиеся спортсмены, проводившие тренировки в среднегорье, добивались лучших результатов. Подготовка в среднегорье – эффективный метод повышения функциональных возможностей организма. Тренировки при кислородной недостаточности предъявляют организму повышенные требования, что позволяет улучшить функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем [6, 7].

Практика горных тренировок спортсменов существует давно, хотя есть много неизученного этим и обусловлена **актуальность выбранной темы.**

Гипотеза исследования – предполагалось, что тренировки в условиях среднегорья с соблюдением определённой методики позволят повысить функциональное состояние лыжниц и их спортивный результат.

Предмет исследования – методика подготовки лыжниц-гонщиц в условиях среднегорья.

Объект исследования – тренировочный процесс лыжниц-гонщиц в условиях среднегорья.

Цель исследования – выявить эффективность тренировочного процесса лыжниц-гонщиц в условиях среднегорья для повышения спортивного результата.

Задачи исследования:

1. Изучить влияние условий среднегорья на тренировочный процесс лыжниц-гонщиц.

2. Разработать экспериментальную методику тренировки лыжниц-гонщиц в условиях среднегорья.

3. Проверить эффективность предложенной методики построения тренировочного процесса лыжниц-гонщиц в условиях среднегорья.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось во время тренировочных занятий в июле-августе 2019 г. В нем приняла участие группа из лыжниц-гонщиц в возрасте 19–22 лет, имеющие спортивную квалификацию на уровне 1 взрослого разряда и КМС (кандидат в мастера спорта), которые были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную.

До начала экспериментальной работы все лыжницы прошли тестирование, результаты которого представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Результаты тестирования контрольной группы до эксперимента

ФИО	Гонка на лыже-роллерах 5км (сек)	ЖЕЛ ($м^3$)	Уровень гемоглоби-на в крови (г/л)
Яна Ц.	930	3,08	130
Анастасия Д.	932	3,12	132
Наталья Е.	936	3,10	127

Виктория Р.	940	3,15	138
Анна Х.	946	3,00	126
Среднее значение	**936,8**	**3,09**	**130,6**

При сравнительном анализе результатов контрольной и экспериментальной групп мы видим, что все показатели статистически достоверно не отличались. Так, в гонке на лыжероллерах 5 км контрольная группа показала результат 15 мин 36 сек, а экспериментальная – 15 мин 35 сек. Уровень ЖЕЛ в обеих группах составил 3,09м^3, а уровень гемоглобина в крови у контрольной группы был 130,6 г/л, а у экспериментальной – 131,6 г/л (табл. 1, 2).

Таблица 2 – Результаты тестирования экспериментальной группы до эксперимента

ФИО	**Гонка на лыжеролл-лерах 5 км (сек)**	**ЖЕЛ (м^3)**	**Уровень гемоглоби-на в крови (г/л)**
Валерия З.	929	3,09	144
Анна Д.	930	3,1	125
Анастасия С.	935	3,10	127
Наталья П.	937	3,16	132
Наталья А.	947	3,01	130
Среднее значение	**935,6**	**3,09**	**131,6**

В ходе исследования нами была разработана экспериментальная методика тренировки лыжниц-гонщиц в условиях среднегорья. Контрольная группа тренировалась по общепринятой программе, а экспериментальная - по предложенной нами. Отличием нашей программы является то, что в первые три дня пребывания в среднегорье выполнялись длительные нагрузки, затем два дня отводится комбинированным силовым и скоростным нагрузкам, которые включают элементы упражнений на выносливость, с 7-го по 12-й день - постепенный переход на первичный уровень тренировочных нагрузок, и, наконец, с 12–14-го дня – проведение спортивной тренировки без каких-либо ограничений. Кроме того, была включена зарядка на лыжероллерах перед тренировкой с большой нагрузкой, что так же явилось новизной нашего исследования.

По окончанию экспериментальной работы мы вновь протестировали спортсменок контрольной и экспериментальной групп. Результаты представлены на рисунках 1-3.

Для проверки эффективности экспериментальной методики были использованы тесты на определение уровня развития специальной выносливости и функциональной готовности: гонка на лыжероллерах 5км, ЖЕЛ и содержание гемоглобина в крови.

Полученные результаты подтверждают, что все показатели у спортсменок экспериментальной группы возросли значительнее, чем в контрольной. В гонке на 5 км контрольная группа показала средний результат 15 мин 14 сек, а экспериментальная - 15 мин 04 сек, жизненная емкость легких в контрольной группе составила 3,5 м^3, в экспериментальной – 3,63м^3, а уровень гемоглобина в крови 137,6 г/л и 140 г/л соответственно.

Исходя из этого, можно сделать следующее заключение: использование предложенной нами методики подготовки лыжниц-гонщиц в условиях среднегорья позволяет повысить уровень их функционального состояния и, следовательно, спортивные результаты.

Заключение.

1. В ходе анализа литературных источников было выявлено, что строить тренировочный процесс в среднегорье нужно таким образом, чтобы в первые три дня выполнялись длительные нагрузки, затем два дня отводится комбинированным

силовым и скоростным нагрузкам, которые включают элементы упражнений на выносливость, с 7-го по 12-й день - постепенный переход на первичный уровень тренировочных нагрузок, и, наконец, с 12-14-го дня проведение спортивной тренировки без каких-либо ограничений.

2. Предложенная методика тренировки в условиях среднегорья способствует значительному повышению специальной работоспособности и функционального состояния организма лыжниц-гонщиц, обеспечивая достижение высоких спортивных результатов. Так, прирост показателей специальной выносливости в контрольной группы составил 2,4% (22 сек), тогда как в экспериментальной – 3,5% (31 сек), функциональной готовности (ЖЕЛ) – 10,2% и 17,4% соответственно, а уровень гемоглобина в крови в контрольной группе увеличился на 5,3%, а в экспериментальной – на 6,3% ($p \leq 0,05$).

Использованная литература

1. Алипов, Д.А. О возможностях использования среднегорья в повышении эффективности спортивной тренировки / Д.А. Алипов. – 2012. – 36 с.

2. Булатова, М.М. Спортивная медицина № 1 / М.М. Булатова, В.Н. Платонов. – 2013. – С. 111–117.

3. Каширин, А.В. Экспериментальное обоснование методики развития выносливости лыжников-гонщиков в условиях среднегорья / А.В. Каширин. – М., 2012. – 24 с.

4. Колчинская, А.З. О физиологических механизмах, определяющих тренирующий эффект средне- и высокогорья / А.З. Колчинская // Теория и практика физической культуры. – 2011. - № 4. С. 39-43.

5. Коц, Я.М. Спортивная физиология. / Я.М. Коц - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 76 с.

6. Суслов, Ф.П. О повышении эффективности спортивной тренировки в условиях среднегорья / Ф.П. Суслов // Теория и практика физической культуры. – 2011. - № 13. - С. 48-51.

7. Федотов, А.Н. Исследование особенностей построения тренировочного процесса лыжников-гонщиков в условиях среднегорья / А.Н. Федотов. – М., 2012. – 30 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МУЖСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ БАЛТИЙСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ ИММАНУИЛА КАНТА

Е.О. Ширшова, А.В. Волков, А.С. Солодовник
Балтийский федеральный университет имени И. Канта,
г. Калининград, Российская Федерация
e-mail: eshirshova@kantiana.ru

Актуальность. Подготовка сборных команд по волейболу в высших учебных заведениях не может повторять аналогичную систему в клубных командах и спортивных школах, так как имеются существенные организационные особенности построения учебно-тренировочного процесса [2]. Актуальность проблемы связана с разным уровнем подготовленности игроков, приходящих в студенческий спорт из разных спортивных школ, секций, а также частой сменой состава из-за короткого период обучения на разных ступенях среднего и высшего образования, разными учебными графиками на специальностях различного профиля и другими факторами. Поэтому для качественного планирования специалистам приходится изменять традиционную структуру учебно-тренировочного процесса, в том числе периодизацию тренировки, порядок решения задач, соотношение различных средств и методов для подготовки к каждым конкретным соревнованиям. Таким образом, проблему нашего исследования составляет поиск ключевых направлений тактической подготовки для студенческой сборной команды по волейболу Балтийского федерального университета имени Иммануила Канта (БФУ им. И. Канта).

Цель исследования – разработка методических рекомендаций по совершенствованию тактической подготовки мужской студенческой сборной команды БФУ им.И.Канта. Предполагалось, что такие рекомендации можно разработать, если определить направленность тактической подготовки команды на основе анализа структуры ее соревновательной деятельности. Для достижения цели мы планировали исследование через последовательное решение нескольких задач – проанализировать современное состояние проблемы (выявить основные тенденции подготовки студенческих команд по волейболу), изучить особенности тактических действий в структуре соревновательной деятельности студенческих команд по волейболу, определить эффективность тактических действий мужской сборной по волейболу БФУ им.И.Канта (параметры эффективности игроков разного амплуа, установить взаимосвязи). И, наконец, в зависимости от полученных эмпирических результатов разработать методические рекомендации по совершенствованию тактической подготовки команды (определить основные направления, отобрать эффективные средства и методические приемы).

Материалы и методы. Для решения поставленных задач мы использовали три основных метода – теоретический анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения и статистический анализ данных педагогических наблюдений.

Анализ литературных источников мы использовали для изучения современного состояния проблемы. Основное внимание уделялось особенностям использования средств и методов тактической подготовки волейбольных команд различного уровня, в первую очередь, студенческих команд, сопоставлялись полученные данные с особенностями учебно-тренировочного процесса сборной команды БФУ им.И.Канта.

Педагогические наблюдения проводились в ходе соревновательной деятельности мужской сборной команды БФУ им.И.Канта по волейболу в течение 2018/2019 учебного года. Во время каждой игры велась стенограмма. Затем результаты записывались в традиционный бланк, где группируются показатели эффективности конкретных технико-тактических действий по результатам игры – подача, атака, блок, прием, ошибки. Всего было проанализировано 25 стенограмм.

Далее проводился статистический анализ – подсчитывался процент эффективных действий, для установления зависимости между эффективностью тактических действий в структуре соревновательной деятельности команды спользовался коэффициент корреляции Спирмена, проводилась также оценка достоверности.

Результаты и обсуждения. Анализ литературы позволил нам установить, что в подготовке студенческих команд по спортивным играм существует целый ряд особенностей, которые требуют адаптации многообразия средств и методов тактической подготовки к учебно-тренировочному процессу. Кроме этого, сбор и анализ данных о структуре соревновательной деятельности и эффективности отдельных технико-тактических действий является ведущим фактором не только при определении модельных характеристик подготовленности игроков разного амплуа, но и выработки стратегии подготовки всей команды [1, 3, 4]. Значительное внимание в современных исследованиях уделяется совершенствованию технологий сбора, анализа таких данных и технологий управления тренировочным процессом на основе полученных результатов [5].

Анализ результатов соревновательной деятельности команды БФУ им. И.Канта показал, что одной из главных проблемных ситуаций является работа с передачей: чем больше допускает ошибок пасующий, тем больше становится ошибок у доигровщиков и/или диагональных игроков. При этом число ошибок пасующего напрямую зависит от приема и первой передачи. Следовательно, для достижения максимально быстрого

роста эффективности тактических действий данной студенческой команды необходимо наладить групповые взаимодействия, центром которых являются передачи.

Таким образом, в качестве основного пути повышения эффективности тактической подготовки было выбрано совершенствование техники и тактики передач. В первую очередь, это касается второй передачи. Для этого нами были отобраны специальные упражнения по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, которые призваны в короткие сроки устранить наиболее типичные ошибки в тактике индивидуальных, групповых и командных действий.

Для повышения физической подготовленности и совершенствования техники передачи игрокам рекомендуется использовать упражнения с обхватом и выталкиванием мяча из различных положений, в том числе с перемещением (например, приставными шагами) и в парах с двусторонним захватом, затем упражнения в парах и тройках с различными вариантами выполнения передач – из различных исходных положений, в движении, через переносное кольцо, в прыжке, с разного расстояния и т.д.

Наиболее важным направлением является совершенствование техники и тактики передач в групповых и командных упражнениях. Для этого были выбраны несколько ведущих упражнений в соответствии со структурой соревновательной деятельностью. Например, упражнение для четверых игроков. Расположение: принимающий подачу на месте левого защитника, связующий у сетки (в двух метрах от правой боковой линии), нападающий за левой боковой линией, четвертый игрок – на противоположной стороне площадки, в зоне подачи. Упражнение начинает четвертый игрок. Он выполняет нижнюю прямую подачу в левую половину площадки защиты. После приема и первой передачи связующий должен выполнить высокую передачу (при этом он может сделать только один шаг в любую сторону – повышаем ответственность принимающего). Целью является такая траектория второй передачи, при которой мяч взлетает не менее, чем на два метра над сеткой и приземляется в боковую линию. Для ориентира можно начертить дополнительные линии мелом (квадрат со стороной 60 см, плюс-минус 30 см от боковой линии, в месте, где находится второй игрок). Второй игрок проверяет точность попадания, после отскока возвращает мяч подающему. Для повышения эмоционального фона можно использовать соревновательную организацию этого упражнения.

Кроме указанных выше упражнений было скорректировано для команды и содержание теоретической и психологической подготовки.

В новом учебном году предложенные методические рекомендации включены в учебно-тренировочный процесс, далее планируется отслеживание изменений в структуре и эффективности соревновательной деятельности.

Заключение. Основные проблемы тактической подготовки студентов-волейболистов заключаются в обеспечении качественного планирования тренировки, что связано с целым рядом факторов: уровень технической и тактической подготовленности отдельных игроков, комплектование команды, организационные вопросы учебной деятельности, существенные различия в стилях соревновательной деятельности команд-соперников, их быстром изменении и другие. По результатам исследования в качестве основного направления деятельности по совершенствованию тактической подготовки мужской волейбольной сборной БФУ было выбрано повышение качества передач. В ходе анализа научно-методической литературы были отобраны соответствующие упражнения и варианты их использования с учетом уровня развития физических качеств, технической подготовленности и психологических особенностей отдельных игроков. Эффективность выбранной стратегии совершенствования тактической подготовки мужской сборной команды БФУ им.И.Канта по волейболу в настоящее время проверяется в естественных условиях учебно-тренировочного процесса.

Использованная литература
1. Гамалий, В., Шленская, О. Технико-тактическая подготовка квалифицированных спортсменов в командных игровых видах спорта с ограниченным игровым пространством (на материале волейбола) // Наука в олимпийском спорте. – 2016. – № 1. – С. 58–69.
2. Казарина, О.А. Особенности внедрения педагогических инноваций в занятиях студентов спортивного отделения с использованием средств волейбола // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2017. – № 3–7(23). – С. 40–43.
3. Красникова, О.С. Результативность соревновательной деятельности высококвалифицированных нападающих в мужских волейбольных командах // Вестник Нижневартовского государственного университета. – 2016. – № 1. – С. 66–72.
4. Малова, А.Н., Тимошина, И.Н. Технико-тактическая подготовка квалифицированных волейболистов с учетом соревновательно-игровой деятельности // Поволжский педагогический поиск. – 2017. – № 3(21). – С. 125–132.
5. Селявко, Р.В., Юшкевич, Т.П. Технология управления учебно-тренировочным процессом волейболистов на основе анализа эффективности игровых действий // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры. – 2018. – № 21. – С. 126–132.

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ТАБАТА НА ОСНОВЕ МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ В РАМКАХ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Д.Э. Шкирьянов, А.В. Гичевский
Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»
Учреждение образования «Витебская ордена “Знак Почета” государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь
e-mail: shkireanov@gmail.com

Актуальность. В последние годы в Республики Беларусь отмечается рост часов, выделяемых на организацию управляемой самостоятельной работы (УСР), в том числе по учебной дисциплине «Физическая культура». Так в УВО г. Витебска их объем варьирует от 4 до 34 часов в семестре. При этом, согласно данным научно-методической литературы в университетах Западной Европы на самостоятельное изучение учебных программ может отводиться до 60 %. При этом широко используются информационные технологии: телетрансляции, телеконференции, мобильное обучение. Закономерно, что в результате поиска оптимальной организации данного вида занятий, многие исследователи все чаще уделяют внимание оздоровительным системам и мобильному обучению.

Согласно данным типовой учебной программы «Физическая культура» для УВО под оздоровительными системами следует понимать занятия фитнессом, аэробикой, калланетикой, ритмической гимнастикой, шейпингом, дыхательными системами и хатха-йогай. Однако, специалистами не прекращается работа по поиску нового, оптимального содержания и методики таких занятий. В последние годы одним из популярных, но недостаточно изученных направлений являются занятия Табата. Анализ научно-методической литературы позволяет утверждать, что мобильное обучение (M-learning) следует рассматривать как разновидность дистанционного обучения (Н.Г. Бондаренко, 2014), форму организации учебного процесса, основанную на применении портативных устройств (мобильные телефоны, планшетные ПК и др.) с использованием специального программного обеспечения, в том числе в виде мобильных приложений (А.В. Логинова, 2015; И.Н Голицына, 2016; А.М. Кондаков, 2017). Во многих странах Европы, Австралии, США и Канаде, мобильное обучение

является неотъемлемой частью любого учебного курса (С.В. Титов, 2013). Вместе с тем, научно-методическая разработка данного вопроса применительно к физической культуре носит недостаточный, фрагментарный характер (А.В. Ломако, А.С. Кузнецов, 2013), что и предопределило цель нашего исследования.

Цель исследования – разработать методику занятий Табата на основе мобильного приложения в рамках управляемой самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине «Физическая культура».

Материалы и методы. Работа выполнялась в рамках первого этапа (август-сентябрь 2018 года) комплексного педагогического исследования магистерской диссертации «Повышение эффективности самостоятельной работа студентов по дисциплине «Физическая культура» с использованием мобильного приложения (на примере протоколов Табата). Данный этап предусматривал определение направления предстоящего исследования, анализ научно-методической литературы по изучаемой проблеме, разработку плана и программы педагогического эксперимента, а также методики занятий Табата на основе мобильного приложения в рамках УСР студентов по учебной дисциплине «Физическая культура» (далее методика). В работе использовались следующие **методы педагогического исследования**: анализ научно-методической литературы; анализ нормативных документов и программно-методической документации; контент-анализ.

Результаты и их обсуждения. В результате анализа данных научно-методической литературы с учетом требований теории и методики физического воспитания (Т.Ю. Круцевич, 2003) была разработана методика, которая включает в себя следующие компоненты:

- Цель: повышение эффективности организации УСР со студентами в УВО.
- Средства и форма организации занятий. В предложенной методике в качестве основных средств выступают физические упражнения протокола Табата, в роли дополнительных – мобильное приложение «Табата. Интервальные тренировки дома» (AxiomMobile). Организация занятий предусматривает использование крупной, самостоятельной, индивидуально-групповой формы организации занятий урочного типа, содержание основной части которой представлено протоколом Табата.
- Форма организации занимающихся. Представленная авторская методика предусматривает организацию групповых и индивидуальных, неурочных (внеклассных), организованных занятий Табата, с индивидуальной формой обучения. Это достигается посредством использования личного мобильного телефона и мобильного приложения «Табата. Интервальные тренировки дома» (AxiomMobile).
- Характеристика и параметры физической нагрузки. Параметры физической нагрузки устанавливались в соответствии с рекомендуемыми оптимальными показателями ЧСС в процессе занятий для данной группы студентов, которые рассчитывались по формуле Карвонена ($ЧСС_{тр}$ = (220 – возраст (лет) – $ЧСС_{п}$) × 0,70 (%) + $ЧСС_{п}$) в соответствии с закономерностями использования переменно-интервального метода и структуры занятия. Согласно разработанному календарно-тематическому планированию в период осеннего семестра запланирована последовательная организация УСР в виде 30 учебных занятий по 45 минут согласно протоколам Табата: идеальный пресс; бедра и ягодицы; нижняя часть тела; верхняя часть тела; сожги жир; идеальное тело.

Заключение. 1. Установлено, что одним из приоритетных направлений совершенствования УСР по учебной дисциплине «Физическая культура» со студентами является организация физического воспитания на основе оздоровительных систем, одним из новых направлений которых выступают занятия Табата. 2. Выявлено, что одним из новых подходов в организации УСР могут быть занятия по протоколам Табата с применением мобильных приложений. 3. В первые предложена методика

занятий Табата на основе мобильного приложения в рамках управляемой самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине «Физическая культура», согласно которой в период семестра предусмотрено 30 занятий по 45 минут согласно протоколам: идеальный пресс; бедра и ягодицы; нижняя часть тела; верхняя часть тела; сожги жир; идеальное тело. 4. Дальнейшие исследования направлены на экспериментальное обоснование предложенной методики посредствам анализа ее влияния на развитие физических качеств и уровень физического здоровья студентов.

Использованная литература

1. Шнайдер, Н.А. Анализ организации учебного процесса в вузах Западной Европы / Н.А. Шнайдер, В.Х. Шнайдер // Теория и практика физической культуры, 2012. – №2. – С. 45-49.

2. Smartphone Apps and the Mobile Privatization of Health and Fitness [electronic resource] / Brad Millington // Critical Studies in Media Communication. – Режим доступа: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15295036.2014.973429. – Дата доступа: 20.04.2019.

3. Using digital technology to enhance student engagement in physical education [electronic resource] / Dr. Ashley, Benjamin Jones // Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education. – Режим доступа: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/18377122. 2011.9730351. – Дата доступа. – 20.04.2019.

4. Типовая учебная программа для учреждений высшего образования «Физическая культура»: утвержденная Министерством образования Республики Беларусь 27.06.2017, рег. № ТД–СГ.025/тип. – Минск, 2008. – 48 с.

К ВОПРОСУ ПЕРЕВОДА АНГЛИЙСКИХ ТЕРМИНОВ В СКАЛОЛАЗАНИИ

А.В. Шунько, К.Ю. Симонова
Сибирский государственный
университет физической культуры и спорта,
г. Омск, Российская Федерация
e-mail: shunko.a@yahoo.com
e-mail: xenyasim@yandex.ru

Актуальность. Альпинизм и скалолазание имеет длительную историю и зародившись как вид рекреации в 1600-х годах в различных странах и имеет отличные черты развития. Изначально следуя по единому пути развития альпинизм и скалолазание не разделялись на разные виды активности.

Цель исследования. Целью исследования является стандартизация и унификация английских терминов скалолазания.

Метариалы и методы. Для проведения исследования мы использовали:

1) Анализ научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов;

2) Анализ интернет источников;

3) Контент анализ.

Результаты и их обсуждение. Зародившись в Альпах, подъем на вершину приобрели бытовое название **ascent** – *восхождение* и люди, которые совершали такие восхождения, соответственно **ascentors** – *восходители*. Такими словами характеризовались любительские восхождения в рекреационных целях, в то время как спортивные восхождения использовали термин **alpinism** и люди совершавшие их **alpinist**, которые были заимствованы в русский язык: *альпинизм* и, соответственно, *альпинист* [1, с. 217].

В США сложилась иная традиция, в отличие от Европейцев. В Америке традиционно термином **mountaineering** называется *альпинизм*. Так же характерно описание различных техник восхождения с помощью термина **mountaincraft**,

используемое не только для описания рекреационных или спортивных восхождений, но и для промышленности и горных разведок [3, с. 46]. Термин **climb** используется как в альпинистских восхождений, так и в скалолазания и означает *лазанье* или *подъем* вверх по скале. Это связанно со спецификой восхождений в северной Америке — не высокие горные хребты со скалистыми и крутыми склонами, при восхождении на которые необходимо именно лезть, а не идти [2, с. 55].

В 1946 году из альпинизма в отдельный вид спорта выделяется скалолазание. На территории СССР случилось образование клуба столбистов в Красноярске и Крымского горного клуба, что послужило главной предпосылкой к развитию скалолазания в России. В США параллельно зародилось скалолазание в долине Йосемити. Различная культура способствовала формированию собственных правил скалолазания и терминологии. Так в СССР существовало 3 основных вида соревнований: домбайские связки, лазание на скорость и «хитрушки». В то время как те же виды лазания появились и в США, но с отличием в названиях. Так Домбайские связки, названные так в честь места зарождения скалолазания – Домбай, назывались **alpine climbing**, то есть *Альпийское лазание*. Советские *хитрушки* назывались **boldering**, дословно обозначающий «Ринг на валуне».

Чуть позднее образовалось скалолазание в Великобритании со своими специфическими чертами: низкие и очень опасные скальные участки, отсутствие стационарных точек страховки и преимущественное лазание на положительном рельефе. Традиционное лазание в Великобритании получило название **traditionalclimbing**. Во всем остальном мире для лазания со своими точками страховки (без использования стационарных точек траховки) используется термин **freeclimbing** – *свободноелазание*. Этот термин до сих пор используется только в альпинизме, а в скалолазании для такого типа лазания используется **tradclimbing** – *предлазание* [3, с. 131].

С образованием международных скалолазных организаций, таких как IFSC и UIAA, стали проводится кубки и чемпионаты мира, что подтолкнуло скалолазов к формулировке основных видов лазания и базовых терминов. При очевидном различии спорта и рекреации отличия в терминологии неизбежна. Первым что хотелось бы отметить это использование терминов **indoorclimbing** и **outdoorclimbing**, которые обозначают скало*лазание на искусственном рельефе* в помещении и *естественном рельефе* на открытом воздухе. Следует отметить что скалолазание на искусственных скалодромах на сегодняшний день используется в основном для проведения тренировочных занятий и соревнований, в то время как скалолазание на естественном рельефе преимущественно рекреационное, хотя имеет и профессиональную сферу. Чаще всего лазание на разных типах рельефа совмещается, хотя не редко и категорический отказ от одного из видов, что прослеживается в литературе у отдельных авторов [4, с. 45].

Изучение скалолазания на естественном рельефе ведется очень активно, так как профессиональный спорт существует не только в виде соревнований, но и в виде совершении прохождений трудных маршрутов на скалах и экспедиций. Таким образом в сфере профессионального скалолазания на естественном рельефе сформирована терминология для обозначения типа восхождений. Стоит отметить название *лазания на трудность* по заранее подготовленным маршрутам – **sportclimbing**, хоть отношения к спорту нет, такое название используется из-за схожести лазания с официальными соревнованиями: запрещено использовать искусственных точек опоры, лазание от начала трассы до конечной станции без остановок и возможностью определения сильнейшего по категории маршрута.

Обращаясь к научным работам, описывающим спортивное скалолазание и рекреационное можно заметить большое количество поправок от авторов и уточняющих фраз, встречающихся не только в текстах, но и в названиях. Так изучая

различия в энергообеспечении скалолазов Billat еще в названии описывает скалолазов термином **competitivesportrockclimbers**, что подразумевает *скалолазов, участвующих в соревнованиях на трудность*. Важно отметить что термин **competitiverockclimber** это описание модели скалолаза, но в дальнейшем в тексте для обозначения объекта исследования используется короткое **climber** [5, с. 20–24].

В терминологии так же существуют термины, заимствованные из английского в другие языки, например: **deep water solo (DWS)** и **multipitch**. Скалолазание на побережьях морей и океанов со временем приобрело необыкновенную форму – лазание без страховки над глубокой водой. В большинстве стран такое было не возможно по разным причинам, из-за чего название этого типа лазания было заимствовано. **Multipitch** – лазание нескольких трасс друг за другом, складывающихся в единый маршрут. Ближе всего по значению в русском языке имеет термин *домбайскиесвязки*, но в них много отличий: в домбайских связках разрешено использование искусственных точек страховки и смена лидера. Поэтому на сегодняшний день в скалолазании чаще применяется заимствованное слово *мультипитч*.

Таблица 1 – Разделение терминов скалолазания на естественном и искусственном рельефе

СКАЛОЛАЗАНИЕ ROCK CLIMBING	
СПОРТИВНОЕ СКАЛОЛАЗАНИЕ COMPETITIVE ROCK CLIMBING	РЕКРЕАЦИОННОЕ СКАЛОЛАЗАНИЕ ROCK CLIMBING
1) ТРУДНОСТЬ – LEAD CLIMBING 2) БОУЛДЕРИНГ – BOULDERING 3) ЛАЗАНИЕ НА СКОРОСТЬ – SPEED CLIMBING 4) МНОГОБОРЬЕ – COMBINED	1) ТРУДНОСТЬ – SPORT CLIMBING 2) БОУЛДЕРИНГ – BOULDERING 3) СВОБОДНОЕ ЛАЗАНИЕ – TRAD CLIMBING 4) ЛАЗАНИЕ НАД ВОДОЙ – DEEP WATER SOLO 5) ДОМБАЙСКИЕ СВЯЗКИ – MULTIPITCH

Заключение. Профессиональное и бытовое общение в сфере скалолазания имеет ярко выраженное заимствование терминов. Одновременное развитие в разных частях света дало скалолазанию единую базу терминов, за редким исключением, которые касаются только специфических видов лазания или локальных особенностей. Как и в любом другом виде спорта, в скалолазании английский язык является языком международного общения, чем обусловленно такое большое количество заисмтвовани именно из английского языка.

Использованная литература

1. Khan F., From Carriers to Climbers: The Cape Province Mountain Club, 1930s to 1960s - An Untold Story/ F. Khan// EXPLORING DECOLONISING THEMES IN SOUTH AFRICAN SPORT HISTORY: ISSUES AND CHALLENGES — Capetown, 2018 — P. 68-72

2. Waterman G., Yankee Rock & Ice: A History of Climbing in the Northeastern United States/ G. Waterman, L. Waterman// STACKPOLE BOOKS — US, 2002 — P. 23-32

3. Долженко Г., История туризма в дореволюционной России и СССР/Г. Долженко // Изд-во Ростовского университета – Ростов, 1988 — С. 25-38

4. Oxalde C., Rock Climbing/ C. Oxalde// LernerSports — MN, 2004 — P. 8-24

5. Billat V., Energy specificity of rock climbing and aerobic capacity in competitive sport rock climbers/ V. Billat, P. Palleja, P. Rizzardo, N. Janel// The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness — NY, 1995 — P. 20-24

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕВУШЕК 17–25 ЛЕТ

Е.И. Петрушевич
Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Актуальность исследования. Одной из основных задач физического воспитания является повышение уровня физической подготовленности молодежи. К результатам ее выполнения постоянно привлекалось внимание многих специалистов в области физической культуры (В.К Бальский 1996; В.И. Ильинич, 1987; М.Я. Виленский, 1993; Л.И. Лубышева, 1993, 1996;). Научными исследованиями установлено, что физические упражнения в воде помогают женщинам избавиться от лишнего веса, стимулируют ведение здорового образа жизни, формируют терапевтический и расслабляющий эффект, улучшают общее самочувствие, укрепляют здоровье. Научной основой для этих работ послужили исследования по организации и методике проведения занятий аэробикой, выполненные Т.С. Лисицкой (1994). Наряду с этим необходимо отметить недостаток научно обоснованных данных о влиянии занятий аквааэробикой на физическое состояние и здоровье девушек в возрастном диапазоне 17–25 лет.

Цель исследования – разработка эффективной методики повышения физической подготовленности девушек 17–25лет на основе применения средств аквааэробики.

В соответствии с целью исследования нами определены следующие задачи:

1.Определить основные показатели влияющие на состояние физической подготовленности девушек в возрасте 17–25 лет на основе анализа научно-методической литературы.

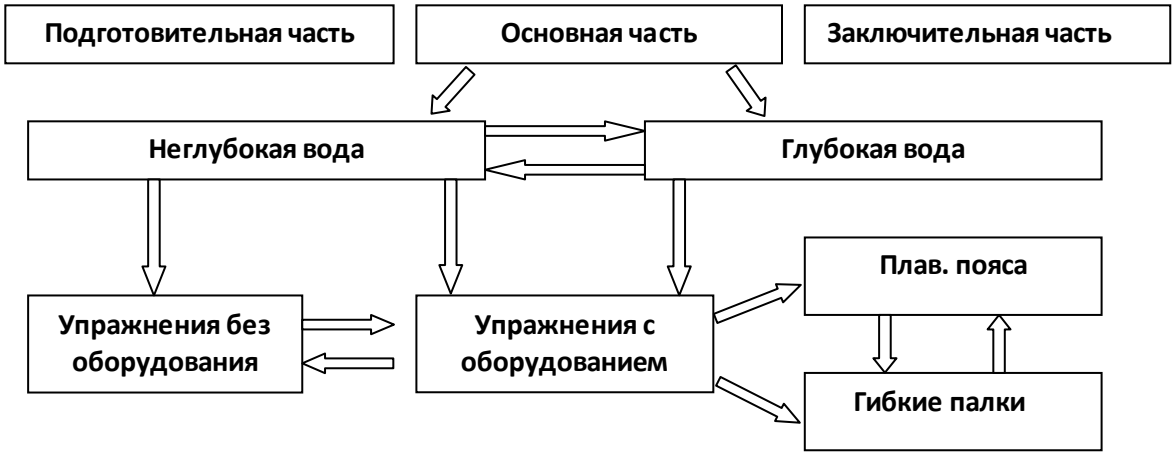
2. Разработать методику организации и проведения занятий с применением комплексов упражнений аэробики в водной среде для повышения физической подготовленности девушек 17–25 лет.

3. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики повышения физической подготовленности девушек на основе применения средств аквааэробики.

Материалы и методы. Для достижения поставленной цели исследования использовалась система теоретических и практических научных методов исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование физического развития и физической подготовленности, анкетирование, пульсометрия, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Эксперимент проводился на базе бассейна молодость: были сформированы две группы: экспериментальная и контрольная. Девушки экспериментальной группы (n=15) занимались 2 раза в неделю по 45 минут занятиях аквааэробикой, которые проводились по разработанной нами программе. Для повышения интенсивности занятий по предложенной методике использовали специальный дополнительный инвентарь (нудлы, гантели, перчатки, пояса) Занятия девушек контрольный группы (n=15) проводились по программе оздоровительной аэробики в спортивном зале. Построение занятий и выполняемые нагрузки аналогичны нагрузкам в экспериментальной группе. Следовательно, метод эксперимента включал возможность определения эффекта влияния водной среды на физическую подготовленность и функциональное состояние девушек.

Результаты и их обсуждения. В ходе эксперимента непосредственно на занятиях методом педагогических наблюдений проводились оценки и вносились коррективы в выполнение упражнений как для всей группы в целом, так и индивидуально.



На рис. 1 представлена разработанная автором общая схема построения занятий.

Основная часть комплексов включала 3 блока упражнений в зависимости от этапа эксперимента: 1 блок – упражнения на неглубокой воде без оборудования, продолжительность 10 минут; 2 блок – упражнения на неглубокой воде с оборудованием (10 минут). Результаты наблюдений показали достоверное улучшение изучаемого показателя в экспериментальной группе, которые составили 2,4 л в начале и 3,1 л в конце исследования (α <0,05). Прирост составил 0,7 л (29%), в экспериментальной, в контрольной группе - 0,5 л (20%).

По данным таблицы 1. видно, что наибольшие изменения произошли в таких антропометрических показателях, как окружность таза и окружность живота. Средний показатель массы тела у девушек экспериментальной группы изменился от 54,4 кг до 52,1 кг, в контрольной группе от 65,7 кг до 63,4 кг (α<0,05). Показатели изменения размеров окружности напряженного плеча, плеча в расслабленном состоянии, бедра, голени в экспериментальной группе составили 1 – 2 см (α >0,05). Окружность талии от 68 см. до 62 см.(0,05).

Таблица 1 – динамика антропометрических показателей у девушек экспериментальной (n=15) и контрольной (n=15) групп в начале (н) и конце (к) второго этапа (%).

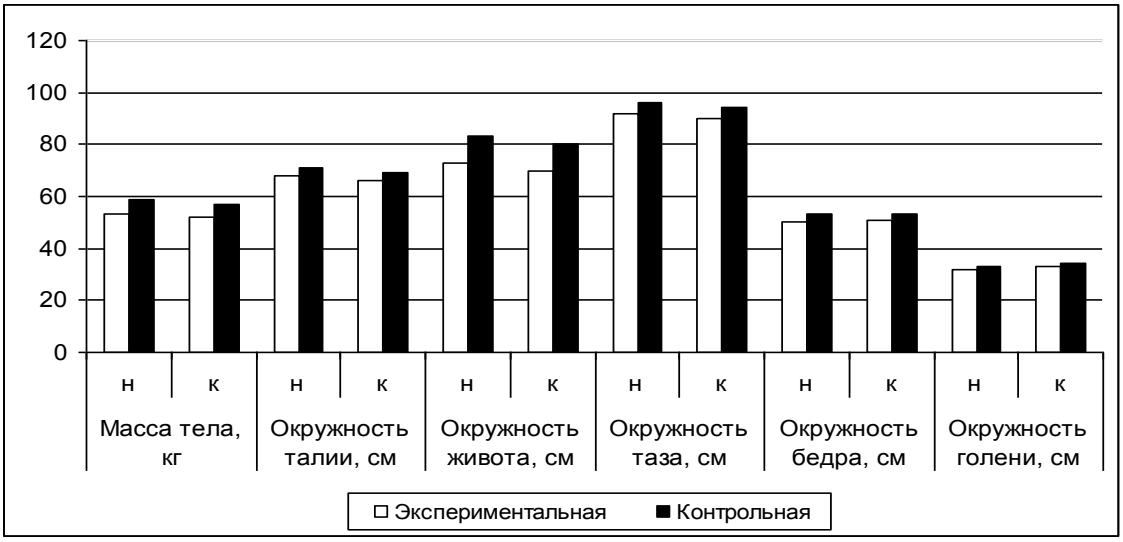
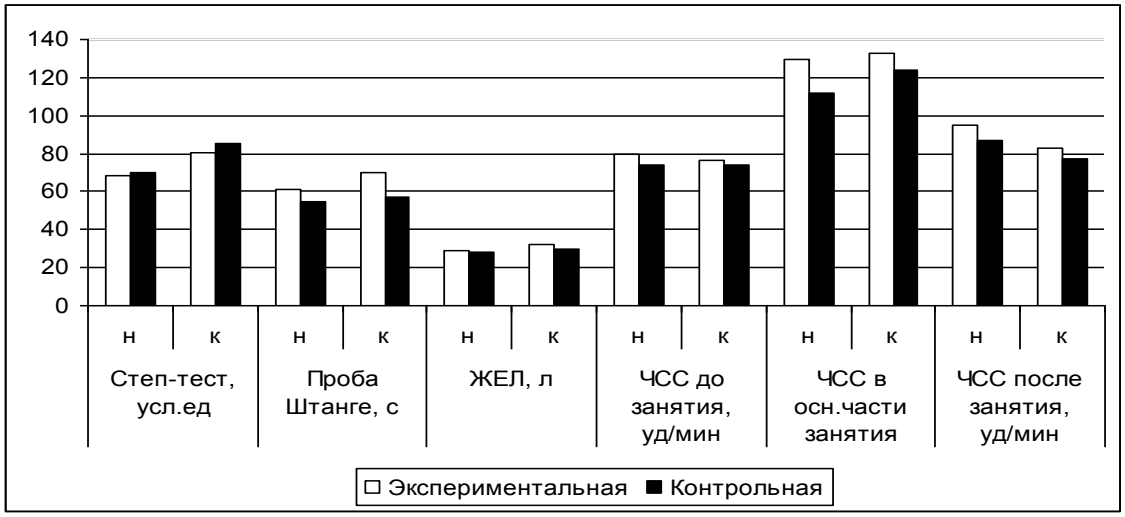


Таблица 2 – Функциональные показатели в экспериментальной группе



Среди функциональных показателей уровень в экспериментальной группе оказался выше по результатам пробы Штанге – 70 с, чем в контрольной группе – 56 с (Таб. 2), а влияние занятий в водной среде также отразилось на динамике показателя ЖЕЛ. Он достоверно увеличился с 2,8 до 3,1 л, а в контрольной группе – с 2,7 до 2,9 л.

Заключение:

1. Занятия в водной среде повышают функциональное состояние девушек в возрасте 17–25 лет и способствует повышению эффективности тренировочного процесса.

2. Разработанная экспериментальная методика организации и проведения занятий аквааэробикой с применением комплексов упражнений позволяет улучшить показатели антропометрии и физической подготовленности девушек в возрасте 17–25 лет;

Использованная литература

1. Быков, В.В. Оздоровительное плавание для людей различного возраста; метадические рекомендации для студентов института физической культуры / В.В.Быков, А.В. Пирог. – Смоленск, 1995. – 67 с.

2. Казакова Н.А. Аквааэробика как нетрадиционное средство для улучшения физического состояния студенток / Н.А. Казакова // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2007. – № 6(28). – С. 36–42

КОРРЕКЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕТЕЙ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

КОРРЕКЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ СЛЕПЫХ ШКОЛЬНИКОВ

Ю.Н. Вихляев
Национальный технический университет
Украины «Киевский политехнический
институт имени Игоря Сикорского»,
г. Киев, Украина
e-mail: Vykh46@i.ua

Актуальность. Слепые школьники значительно отстают от зрячих сверстников в развитии большинства двигательных качеств – выносливости, ловкости, силы, но особенно это отставание заметно при тестировании скоростных возможностей. Объясняется это тем, что слепые в детстве по причине слепоты никогда не занимались бегом, а в младших классах специализированных школ на уроках физкультуры скоростной бег не входит в программу занятий, так как методики развития скоростных качеств у слепых практически не разработаны. Имеются рекомендации по использованию бега на месте, или бега с поводырем, который ведет на поводке слепого бегуна. Однако, использование этих эрзац-вариантов бега неэффективно, так как в них существенно искажается техника бега, не говоря уже о самостоятельности выполнении этого упражнения в последнем варианте.

Цель исследования. Разработать методику развития скоростных беговых качеств у слепых школьников.

Материалы и методы. Бег на месте и бег с поводырем неэффективны. Существуют тренажеры с электроприводом – беговые дорожки, однако далеко не каждый специализированный интернат может их закупить по причине их значительной дороговизны, тем более, что это индивидуальное средство использования с относительно небольшим ресурсом эксплуатации. Поэтому, на первом этапе исследования мы предприняли попытку разработать недорогое, доступное для самостоятельного изготовления в школьной мастерской устройство для обеспечения ориентирования слепого и безопасности бега. Устройство представляет собой два параллельных фала, которые натянуты поперек зала на высоте 60–140 см от пола (в зависимости от роста слепого). Расстояние фалов друг от друга – 60–80 см. Они зацеплены за крючья, которые вмурованы и утоплены в стену в два ряда на высоте от 60 до 140 см от пола для возможности изменения высоты натяжки фалов. Поперек фалов, на их концах, с каждой стороны закреплены два тормозных резиновых жгута на расстоянии двух метров от стены с холостым ходом растягивания в один метр для предупреждения бегуна о приближении поворота и окончании беговой дорожки. Для страховки на концах фалов дорожки на расстоянии одного метра от стен жестко закреплены два коротких поперечных финишных фала, которые также как и тормозные жгуты, исключают возможность дальнейшего продвижения бегуна и столкновения его со стеной.

Использование дорожки. Бегун становится на дорожку, отходит назад, растягивая жгут, и занимает исходное положение для высокого старта, после чего по команде стартера начинает челночный бег 4 х 9 м, как в нашем исследовании. Разумеется, расстояние бега зависит от ширины зала и длины рабочего пробега предложенной дорожки, которое можно варьировать от 9 до 20–30 метров. Во время бега по дорожке

слепой контролирует направление бега с помощью тактильных ощущений рук (ладони, кисти и предплечья), от соприкосновения с боковыми ограничительными фалами. В конце дорожки он грудью натыкается на тормозной резиновый жгут и начинает выполнять торможение и подготовку к развороту – для этого у него имеется один метр дорожки, после соприкосновения с поперечным финишным фалом бегун начинает движение в обратную сторону. Таким образом, слепой имеет возможность выполнять тренировочные беговые отрезки самостоятельно, а тренер или учитель контролировать технику бега и регистрировать при необходимости время преодоления отрезков.

После изготовления экспериментальных образцов дорожки мы провели педагогическое исследование с двумя группами школьников. Первая группа включала слепых учеников 10–12 классов(юноши,n=11) Киевской общеобразовательной школы интерната № 5 для слепых детей имени Я.П. Батюка. Вторая группа состояла из учеников 10–11 классов (юноши, n=16), Технического лицея НТУУ «КПИ».

С группой слепых учеников была проведена 2-месячная подготовка, в которой слепые учились азам скоростного бега и значительно улучшили свои возможности выполнять скоростной бег во время выполнения теста 4 х 9 метров. До подготовки не было смысла что-то фиксировать, так как слепые не могли выполнить элементарные задания.

Затем было проведено сравнительное исследование показателей бега во время выполнения учениками обеих групп теста 4 х 9 метров. Зрячие лицеисты выполняли его на обычной 9-метровой дорожке, размеченной белой краской, с касанием пола на повороте, слепые ученики выполняли тест на предложенной нами беговой дорожке с упрощенным заданием – без касания пола на повороте. После этого со слепыми был проведен 5-месячный второй цикл подготовки и зафиксированы вновь результаты.

Результаты и их обсуждение. Проведенное с помощью видеозаписи сравнительное изучение техники скоростного челночного бега показало, что 9-метровый отрезок, выполненный лучшими учениками лицея включает 3 беговых цикла: первый цикл выполняет задание набора скорости, второй цикл по своим характеристикам приближается к типичному скоростному циклу и имеет наиболее качественные характеристики отдельных фаз, а третий цикл в своей заключительной фазе уже выполняет задание торможения, как и следующие двигательные действия во время выполнения первой части поворота. У слепых с низким уровнем физической подготовленности 9-метровый отрезок включает 5 циклов, а вышеуказанная направленность циклов нивелируется медленным выполнением беговых шагов и возможностью без осуществления существенных дополнительных тормозящих действий сразу переходить к выполнению облегченного поворота, который они выполняли в пределах 0,92–1,39 с.

Проведенный анализ показал, что слепые ученики, даже после предварительной подготовки, как по технике исполнения скоростного бега, так и по результатам значительно уступают ученикам лицея с сохраненным зрением. Результат челночного бега 4 х 9 метров для слепых учеников был равен 12,72±0,83 с, тогда как лицеисты выполняли этот тест за 9,39±0,50 с. Беговой скоростной цикл у лицеистов равняется в среднем 0,514 с, (шаг цикла 267 см, скорость бега 5,19 м/с), тогда как незрячие ученики интерната выполняют цикл значительно медленнее, а шаг цикла составляет 191 см (скорость бега от 2,72 м/с до 3,39 м/с).

Для ориентирования во время скоростного бега слепым школьникам достаточно время от времени чувствовать туловищем или ребром ладони (предплечьем, плечом) боковые распределительные фалы, однако они инстинктивно пытаются постоянно касаться к ним пальцами согнутых в локтях обеих рук. Техника бега у незрячих учеников несовершенная, толчок очень слабый и медленный (фазы торможения и отталкивания длятся в среднем 0,167 и 0,083 с, тогда как лицеисты выполняют их за 0,125 и 0,042 с соответственно), фаза полета меньшей продолжительности (у лицеистов от

0,083 до 0,125 с (перемещение ЦТ тела от 48,4 до 57,6 см), а у незрячих от 0,042 до 0,083 с (продвижение ЦТ тела вперед от 24 до 28,2 см). С момента отрыва нога у лицеистов стремительно двигается вперед-вверх, сгибаясь в коленном и тазобедренном суставах, что вызывает сокращение рычага ноги и уменьшение момента ее инерции, тогда как у незрячих учеников эти углы сгибания ноги в суставах незначительны, а продвижение тела вперед за маховую часть цикла (117,5 см) уступает показателям лицеистов (171,1см). Выполнение беговых упражнений (переменный бег, ускорение) на практических занятиях по физической культуре в школе-интернате позволило улучшить уровень скоростных качеств и координационных возможностей, о чем свидетельствует сравнительный анализ техники выполнения челночного бега незрячими учениками с низким уровнем физической подготовленности и лучших по уровню физической подготовленности: продвижение тела вперед за маховую часть цикла растет от 108 см до 126,9 см, шаг цикла – от 170 см до 212 см, скорость бега от 2,72 м/с до 3,39 м/с). То есть лучшие ученики за счет более направленной мотивации овладения техникой беговых упражнений частично уменьшили свое отставание от лицеистов с сохраненным зрением в приобретении умений и двигательных навыков выполнения скоростного бега, который выполняются автоматически путем безусловно-условно-рефлекторной деятельности нервной системы. В создании двигательного навыка и выполнении беговых движений ведущую роль занимает двигательный анализатор, а для корректировки направления бега - зрительный анализатор и его информация, что нарушено у слепых. Лишь предоставленная нами возможность пользоваться тактильными ориентирами (ограничительные, тормозные фалы) и получать тактильные сигналы, позволила слепым ученикам задействовать на помощь двигательному, тактильный анализатор (для корректировки направления бега), и создать хотя и несовершенные, но действенные двигательные навыки выполнения беговых упражнений.

Скоростные возможности незрячих необходимо развивать, используя повторный и интервальный методы тренировки (серии отрезков, ускорения, челночный бег со сравнительно повышенной интенсивностью бега и анаэробным энергообеспечением), или переменный метод (бег по кругу с переменной скоростью и смешанным анаэробно-аэробным энергообеспечением). Короткие отрезки интенсивного бега (от 10 до 30 м), и достаточные для восстановления паузы отдыха являются обязательным условием для наполнения программ развития скоростных возможностей слепых. Занятия с использованием беговых упражнений приводят к запуску в действие сложный адаптационный процесс перестройки функциональных систем организма слепых учеников, которые не привыкли к интенсивной работе с анаэробными механизмами энергообеспечения. Поэтому, усвоения умений и навыков выполнения беговых упражнений должны стать для слепых существенным приобретениям в развитии их функциональной и физической подготовленности и формировании уверенности в своих силах, решительности.

Также, использование беговых дорожек и выполнение скоростных беговых упражнений (при условии предоставления определенного срока подготовительного периода для должного их выполнения), будет способствовать психологической подготовке, уверенности в своих силах, решительности слепых учеников, которые до этого самостоятельно не выполняли сложные скоростные беговые упражнения и психологически не готовы их выполнять, так как слепые не имеют зрительного сенсорного контроля своих действий, этот контроль нужно создавать, опираясь на другие сенсорные ощущения: слуховые, тактильные, кинестетические.

Заключение. Даже при условии создания всех условий для выполнения упражнений (средство ориентирования – ограничительные фалы, средство для выполнения финиша и выполнения поворота – тормозные фалы, обеспечена невозможность падений и столкновений) – усвоение техники выполнения беговых

упражнений, преодоление страха столкновений, падений, приобретение уверенности, требует значительного подготовительного периода и настойчивого труда, который усложняется недостаточным наличием у слепых учеников соответствующих навыков и умений выполнения циклических локомоций в условиях отсутствия контроля со стороны зрительного анализатора, особенно это касается скоростных беговых упражнений, которые нарабатываются зрячим ребенком длительное время от рождения до поступления в школу. Поэтому, усвоения умений и навыков выполнения беговых упражнений должны стать для слепых значительным приобретением в развитии их физической подготовленности.

ГОЛБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ У ДЕТЕЙ 9–10 ЛЕТ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

Е.В. Дворянинова, А.В. Шибко
Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: ekadvor@gmail.com

Актуальность. По данным ВОЗ В мире насчитывается не менее 2,2 миллиарда случаев нарушения зрения или слепоты, причем более 1 миллиарда из них являются следствием отсутствия профилактики или лечения, из них19 миллионов детей имеют нарушения зрения [1].

Общее число лиц с нарушениями зрения в Республике Беларусь колеблется от 18 до 20 тысяч человек и каждый год около 2000 людей (по данным Национального статистического комитета республики Беларусь 2017г.) впервые признается инвалидом по зрению [2].

Цель исследования: изучить влияние коррекционно-развивающей программы (КРП), на развитие равновесия у детей с нарушениями зрения.

Материалы и методы. На первом этапе были обоснованы цель и задача исследования, проведены анализ и обработка данных научно-методической литературы, тестирование уровня развития равновесия и функционального состояния у детей 9–10 лет с нарушениями зрения.

На втором этапе была разработана и апробирована, предложенная нами коррекционно-развивающая программа, направленная на развитие равновесия у детей с нарушениями зрения.

На третьем этапе проводилась обработка и оценка динамики прироста показателей, характеризующих развитие равновесия у детей 9-10 лет с нарушениями зрения.

В процессе работы нами были проведены следующие методы исследований: 1. Анализ научно-методической литературы; 2. Педагогический эксперимент; 3. Тестирование развития равновесия; 4. Тестирование функционального состояния дыхательной системы; 5. Тестирование функционального состояния ССС; 6. Тестирование состояния физического развития; 7. Метод математической статистики.

Исследование проводилось на базе ГУО «Специальная общеобразовательная школа № 188 для детей с нарушением зрения г. Минска» в течение 40 дней. Под наблюдением находилось 16 детей (мальчиков) в возрасте 9–10 лет с нарушениями зрения. Для проведения исследования дети были разделены на 2 группы: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) по 8 человек каждая (рис. 1).

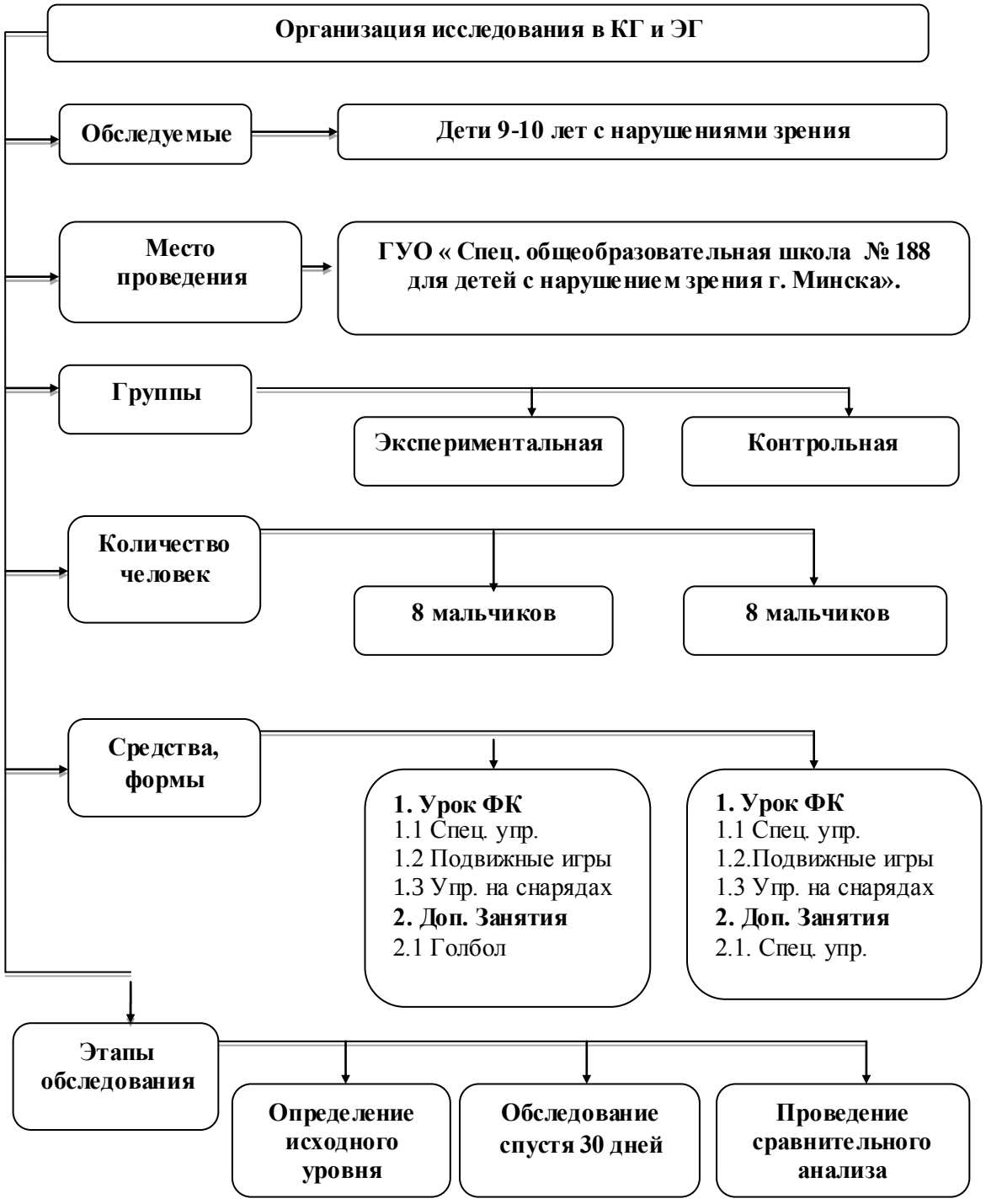


Рисунок 1 – Организация исследования

В экспериментальной группе применялась КРП, направленная на развитие равновесия у детей 9–10 лет с нарушениями зрения. Занятия по адаптивному физическому воспитанию (АФВ) проводились 2 раза в неделю по 45 минут. Дополнительные занятия у детей ЭГ проводились 2 раза в неделю по 30 минут.

Занятие АФВ условно делилось на 3 части. 1. Вводная (подготовительная) часть длилась 10–15 минут. Цель – обеспечить общую функциональную готовность организма занимающихся к активной мышечной деятельности и нагрузке в основной

части занятия. Вводная часть включала: ходьбу; бег в умеренном темпе; общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть длилась 20–25 минут. Цель – развитие равновесия.

Использовались следующие средства: Элементы игры в голбол (способы ловли мяча, способы передачи мяча, способы броска мяча), внутри командные двухсторонние игры. *Способы ловли мяча*: ловля катящихся мячей двумя руками снизу, ловля мяча в падении без фазы полета. *Способы передачи мяча:* катание, прокатывание, скатывание. *Способы броска мяча:* брасок согнутой рукой сверху в опорном положении, бросок мяча с разворотом на 360 градусов. По мере усвоения, упражнения выполнялись в маске для глаз, не пропускающую солнечный свет.

3. Заключительная часть продолжалась 5-10 минут. Цель – снижение уровня функционирования систем организма до близкого к среднему. Это достигалась выполнением медленной ходьбы, упражнений на расслабление, дыхательных упражнений.

Контрольная группа занималась по стандартной программе, существующей в учебном учреждении.

Для оценки эффективности нами были использованы следующие пробы и тесты: «Проба Ромберга (пяточно-носочная), Проба Ромберга («Аист»), Проба Яроцкого, «Стойка на носках», «Ходьба по гимнастической скамье», «Челночный бег 4*9»

Результаты и их обсуждение. Результаты педагогического тестирования представлены на рисунках 2-3.

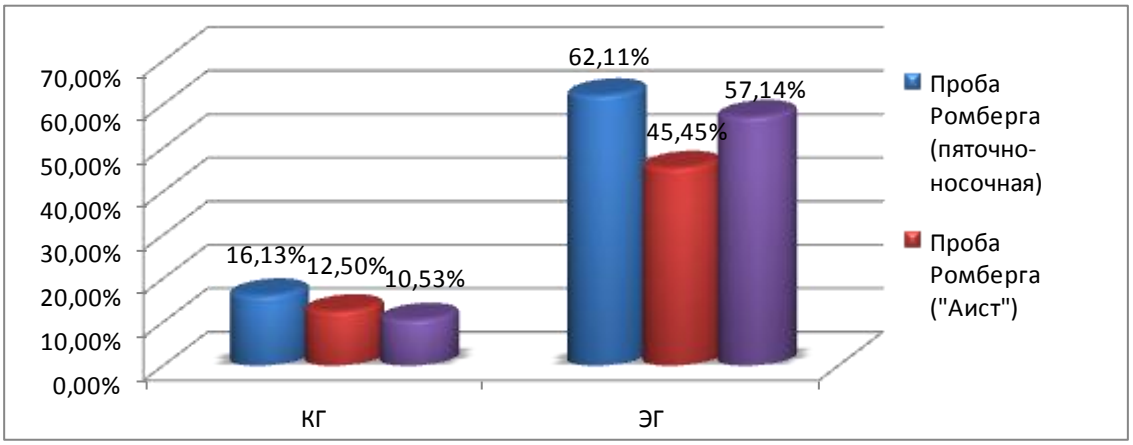


Рисунок 2 – Показатели прироста (в %) развития статического равновесия в КГ и ЭГ после проведения КРП

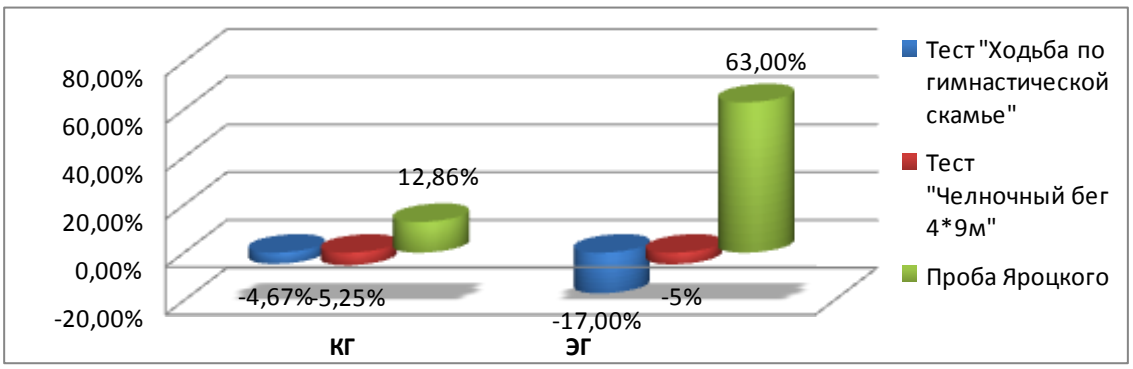


Рисунок 3 – Показатели изменения (в %) развития динамического равновесия и порога чувствительности вестибулярного анализатора в КГ и ЭГ после проведения КРП

Заключение. После применения КРП, развитие статического и динамического равновесия улучшилось по сравнению с исходным на 35 – 55% . Это свидетельствует о том что, разработанная нами коррекционно-развивающая программа влияет на равновесие детей с нарушением зрения, и является более эффективной, чем программа используемая в школе №188 для детей с нарушениями зрения, и может быть рекомендована для применения коррекции равновесия.

Использованная литература

1. Всемирная организация здравоохранения: ВОЗ [электронный ресурс] – Режим доступа: https://www.who.int/ru/news-room/detail/08-10-2019-who-launches-first-world-report-on-vision – Дата доступа: 09.05.2019.

2. БелТа/В Беларуси осуществляется весь спектр диагностики и лечения глазных болезней [Электронный ресурс] – 2016. Режим доступа:http://www.golk.by/v-belarusi-osushhestvlyaetsya-ves-spektr-diagnostiki-i-lecheniya-glaznyx-boleznej/html. – Дата доступа: 29.01.2016.

АРГУМЕНТАЦИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ МЕТОДИКИ, СОСТОЯЩЕЙ ИЗ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ И ЭЛЕМЕНТОВ KO-FU-DORN МЕТОДА, ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ В ВИДЕ КИФОТИЧЕСКОЙ СПИНЫ

А. Завалишка
Государственный университет физического воспитания и спорта,
г. Кишинэу, Республика Молдова
e-mail: Azavalisca71@GMAIL.COM
В. Денисенко
Уральский государственный университет физической культуры,
г. Челябинск, Российская Федерация

Актуальность. Одна из важных задач современного общества – воспитание подрастающего поколения бодрым, здоровым, жизнерадостным. Здоровье детей во многом зависит от постановки физической культуры в семье и в детских учреждениях.

В настоящее время неуклонно растёт процент детей с нарушением осанки. Это связано с уменьшением физической активности детей: пропал интерес к урокам физической культуры в школе, возрос интерес к занятиям на компьютерах, проведение свободного времени возле телевизора, а не на спортивной площадке, от постановки физической культуры в семье.

Ведущими факторами, определяющими осанку человека, являются положение и форма позвоночника, угол наклона таза и степень развития мускулатуры.

Правильно сформированный позвоночник имеет физиологические изгибы в сагиттальной плоскости в виде шейного и поясничного лордоза и кифоза в грудном и крестцовых отделах. Эти изгибы наряду с эластическими свойствами межпозвоночных дисков обуславливают амортизирующие особенности позвоночника. Отклонения этих показателей от нормы свидетельствуют о наличии нарушений осанки.

Кифоз - это искривление позвоночника выпуклостью назад. Проще говоря, кифоз - это сутулость или горбатость, грудь сужена в положении экспирации (выдоха). Диафрагма оттеснена книзу, брюшная стенка расслаблена, живот слегка выпячен. Центр тяжести проходит кзади на уровне поясничного отдела [1,2]. Это положение компенсируется наклоном вперед верхней части туловища. Как правило, развивается контрактура мышц передней брюшной стенки, грудных мышц и растяжение мышц спины, нарушается осанка (сведенные плечи, крыловидные лопатки). В результате заметно ухудшается подвижность ребер, грудной клетки в целом, что приводит к уменьшению жизненной емкости и вентиляции легких, нарушается функциональное

состояние позвоночника (особенно рессорная функция), следствием чего являются неблагоприятные изменения кардиореспираторной и других систем организма. Такая деформация позвоночника, выраженная в различной степени, наблюдается чаще в детском и юношеском возрасте [3].

Таким образом, разработка вопросов, касающихся профилактики возникновения нарушений осанки в виде кифотической спины и оздоровления детей, уже имеющих подобные нарушения, является **актуальной.**

В данной работе исследуется проблема сутулости, круглой спины (кифотическая спина) и метод профилактики и оздоровления этого нарушения осанки.

В основе метода используются средства кинетотерапии – физические упражнения, направленные на укрепление мышечно-связочного аппарата и создание «мышечного корсета», а также элементы оздоровительной методики KO-FU-Dorn метод, воздействующие на мышцы, суставы и позвоночник[4].

Целью работы явилось изучение эффективности применения комплекса лечебной гимнастики в сочетании с элементами KO-FU–Dorn метода, при реабилитации кифотической спины у детей 10–11 лет.

Материалы и методы. Предполагалось, что средства Кинетотерапии и элементы методики KO-FU-Dorn, позволят предотвратить и устранить нарушения осанки детей в виде кифотической спины.

Объектом исследования **были** процесс реабилитации детей 10-11 лет с кифотической спиной и динамика функционального состояния детей в результате применения методики физической реабилитации.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, соматоскопия, антропометрия, тестирование, врачебно-педагогический контроль.

Задачи исследования:

1. Исследовать показатели функционального состояния организма детей 10-11лет с нарушением осанки до и после курса реабилитации.

2. Разработать комплекс активных движений в сочетании с элементами KO-FU – Dorn метода, внедрить его и проанализировать изменения показателей функционального состояния организма детей 10-11 лет с нарушением осанки в результате курса реабилитации.

Результаты и их обсуждение. После проведения первичного обследования была сформирована группа исследования из 16 мальчиков с кифотической осанкой и крыловидными лопатками. Составлена программафизической реабилитации для детей 10-11 лет имеющих нарушение осанки в виде кифотической спины с использованием средств Кинетотерапии (лечебная гимнастика) и KO-FU–Dorn метода (ритмичные движения, палсинг, Dorn-терапия).

В результате исследования, была выработана методика физической реабилитации, предположительно, способствующая коррекции кифотической спины у детей 10–11 лет, основанная на сочетании: комплекса специальных физических упражнений и техник из KO-FUDorn метода. Занятия проводились в течение семи недель, три раза в неделю. Работа проводилась по парам: с каждой парой мальчиков занимались по 45 минут (школьный урок). Занятия проводились в светлом спортзале с мягким покрытием и зеркалами. Из 45 минут занятия: 15 минут приходилось на лечебную гимнастику в паре, и по 15 минут на индивидуальную работу с каждым ребёнком с применением элементов из KO-FUDorn метода.

Уникальность метода – терапия происходит в динамическом движении пациента, тогда как терапевт лишь направляет сегменты тела в их правильные позиции.Коррекция начинается со сравнения длины ног пациента, что помогает выявить наличие проблем в области тазобедренных суставов или перекос тазовых

костей. Затем исправляются возможные смещения тазобедренных, коленных и голеностопных суставов. Далее корректируются крестец и копчик, а затем поясничный, грудной и шейный отделы позвоночника.

Таким образом, проводится осмотр и одновременная терапия всего позвоночника и суставов: снизу-вверх. кинетотерапевт направляет суставы позвоночника в правильное положение мягким давлением при динамичном движении пациента. Он исключает резкие травмирующие движения. Движения должны осуществляться в одном ритме и без усилий (может выполняться самостоятельно). Пульсирующими движениями создавали раскачивание для всего тела под воздействием раскрытой ладони (большой палец активен, остальные выполняют лишь вспомогательную роль). Ритм раскачивания тела выбирался индивидуально. Применялись как мелкие раскачивания, так и большие движения. Пациенты лежали на животе и на спине.Из Dorn–терапии применялась мягкая коррекция тазобедренных суставов, коленных суставов и голеностопных суставов. А также производилось воздействие на включённые в работу мышцы спины и шеи.

После внедрения методики, было проведено повторное тестирование занимающихся, по тем же показателям, что и в начале. Через7 недель реабилитации с помощью средств Кинетотерапии (лечебная гимнастика) и KO-FU–Dorn метода (ритмичные движения, палсинг, Dorn-терапия), получены следующие результаты:

– учащение пульса после нагрузки уменьшилось на 7,23%
– время восстановления после нагрузки уменьшилось на 13,05%
– ЖЕЛ увеличилась на 30,0%
– ЭГК увеличилась на 7,15%
– глубина наклона вперёд улучшилось на 23,06%
– боковое сгибание влево увеличилась на 9,37%
– боковое сгибание вправо увеличилась на 7,07%
– проба Отта улучшилось на 21,25%
– проба Шобера увеличилась на 20,56%
– сила мышц брюшного пресса увеличилась на 10,28%.
– сила мышц спины выросла на 24,46%.

Заключение. Полученные результаты тестов после семи недель реабилитации, показали улучшение всех показателей для данной возрастной группы.

Итоги проведения экспериментального исследования показывают, что предлагаемая методика позволила достоверно улучшить все показатели, благодаря которым сохраняется правильная осанка. Положительные динамические изменения свидетельствуют об эффективности данного пути совершенствования физического состояния при нарушениях осанки в виде кифотической спины. Необходимо дальнейшее изучение данного вопроса.

Использованная литература

1.Zavalişca A. Monografie \ Zavalişca A., Tuchilă I., Demcenco P Chişinău, Particularităţile de reabilitare a elevilor cu deficienţe fizice din ciclul gimnazial în procesul educaţiei fizice.2008. – 78.

2. Иванникова Н.Г. Методика гигиенического обучения и воспитания по формированию правильной осанки у детей. М.: 1972.- 50с.

3. Илинскас Р.В. Метод самопомощи —«KO-FU-Dorn» http://www.ilinskas.ru/semin/self-ko-fu-dorn-metod/.

4. Доклад д-ра Харальда Бломберга, автора метода "Бломберг терапия ритмичным движением".https://kaza.com.ua/a340040-doklad-haralda-blomberga.html.

ПРОГРЕССИВНАЯ МИОРЕЛАКСАЦИЯ КАК СРЕДСТВО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Е.К. Заикина, Е.В. Дворянинова
Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: Mulkya@mail.ru

Актуальность. На сегодняшний день проблема детских церебральных параличей (ДЦП) является одной из актуальных проблем детской ортопедии и невропатологии. В настоящее время количество детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата значительно возросло. Заболеваемость ДЦП составляет 1,88 случая на 1000 детей [2]. В Беларуси около 5 тыс. детей страдают ДЦП [1].Поэтому занятия адаптивной физической культурой (АФК) в раннем и дошкольном возрасте являются основополагающими всего процесса восстановления.

Цель исследования – изучить эффективность коррекционно-развивающей программы (КРП), направленной на развитие гибкости и способности к расслаблению у детей дошкольного возраста с ДЦП.

Материалы и методы. Исследование проводилось на базе ГУО «Центра коррекционно-развивающего обучения и реабилитации Полоцкого района» в течение месяца (декабрь – январь 2018-2019гг.). В исследовании приняли участие 16 девочек 5–6 лет, которые были разделены на две группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ), в каждой по 8 человек.

В исследовании использовались следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогический эксперимент;
3. Тестирование развития гибкости и мышечного тонуса;
4. Оценка функционального состояния;
5. Метод математической статистики.

Анализ показал, что на предварительном тестировании (декабрь 2018) средний показатель гибкости и мышечного тонуса в экспериментальной и контрольной группах составил: наклон туловища вперед из положения сидя – 4,4 см.; поднимание рук вверх в положении лежа на животе – 12,2 см.; тест на определение подвижности в тазобедренных суставах – 22,3 см.; тест на определение подвижности в коленных и голеностопных суставах – 20,9 см.; пальпаторное определение мышечного тонуса – 2,5 ст. Полученные данные соответствуют низкому уровню развития гибкости в данных суставах и мышечного тонуса. Достоверных различий не наблюдается. Это дает нам право сравнивать конечный результат. На основании показанных результатов были подобранны упражнения для развития гибкости и способности к расслаблению.

Нами была разработана структура и содержание коррекционно-развивающей программы, направленной на развитие гибкости и способности к расслаблению у детей дошкольного возраста с церебральным параличом, где определен порядок объединения компонентов и их соотношение в содержании программы (табл. 1).

Новизной программы явилось использование поэтапного введения средств АФК, а также использование прогрессивной миорелаксации.

Прогрессивная миорелаксация заключается в устранении физического напряжения посредством полного расслабления мышц.

Таблица 1 – Содержание коррекционно-развивающей программы в контрольной и экспериментальной группах

Контрольная группа	Экспериментальная группа
1. Занятие ФК: (25 мин. 3р. в нед.) 1.1. Специальные упражнения, направленные на развитие гибкости; 1.2. Специальные упражнения, направленные развитие на способности к расслаблению; 1.3. Подвижные игры;	**1. Занятие ФК: (25 мин. 3р. в нед.)** **I Этап:** ***1.1. Прогрессивная миорелаксация*** **II Этап:** 2.1. Специальные упражнения, направленные на развитие гибкости; 2.2. Подвижные игры; ***2.3. Упражнения на фитболах.***

Упражнения прогрессивной миорелаксации в классическом виде строятся по следующей схеме:

1) разучивается и тренируется расслабление некоторых групп мышц, включая мимические и голосовые; каждое упражнение сначала тренируется при помощи реального движения, а затем без движения, мысленно, путем припоминания ощущений;

2)определяются мышцы, которые напрягаются при отрицательных эмоциях для тщательного и многократного наблюдения;

3) используя навыки полученные на первом этапе, практикующий расслабляет выявленные на втором этапе группы мышц и таким образом добивается самоуспокоения.

Сочетание упражнений на напряжение и расслабление мышц – главная цель прогрессивной миорелаксации. Упражнения делаются по трехэтапной схеме: напрячь — прочувствовать — расслабить. Обычно работа с мышцами ведется сверху вниз (лицо, шея, плечи, руки, грудь, живот, мышцы ног, полное расслабление всего тела), либо снизу вверх. Рекомендуется повторить цикл «напряжения — расслабления» по 3 раза для каждого участка.

Упражнения прогрессивной миорелаксации проводились в сопровождении спокойной музыки

Результаты и их обсуждения. Дети ЭГ занимались по разработанной нами коррекционно-развивающей программе, направленной на развитие гибкости и способности к расслаблению у детей с детским церебральным параличом. Программу, включающую в себя различные формы и средства (специальные упражнения, игры, упражнения на фитболах, прогрессивная миорелаксация), для поднятия эмоционального фона занятий применялись упражнения для различных мышечных групп; дыхательные упражнения (статические и динамические), упражнения на месте и в движении, целесообразно проводить в течение 1 месяца.

В конце формирующего этапа исследования было проведено в обеих группах повторное тестирование детей, по результатам которого были установлены положительные изменения средних показателей ЭГ во всех тестах по отношению к контрольной группе. Результаты представлены на рисунке 1

Исходя из данных, представленных на рисунке 1 между результатами всех контрольных тестов ЭГ до и после проведения исследования, выявлены статистически достоверные различия в показателях развития гибкости и способности к расслаблению. Результаты ЭГ показали, что прирост показателей развития гибкости и способности к расслаблению улучшились по сравнению с исходным на 10 – 25%, а также по сравнению с показателями КГ после проведения эксперимента выявлено достоверное улучшение в ЭГ на 5 – 30%.

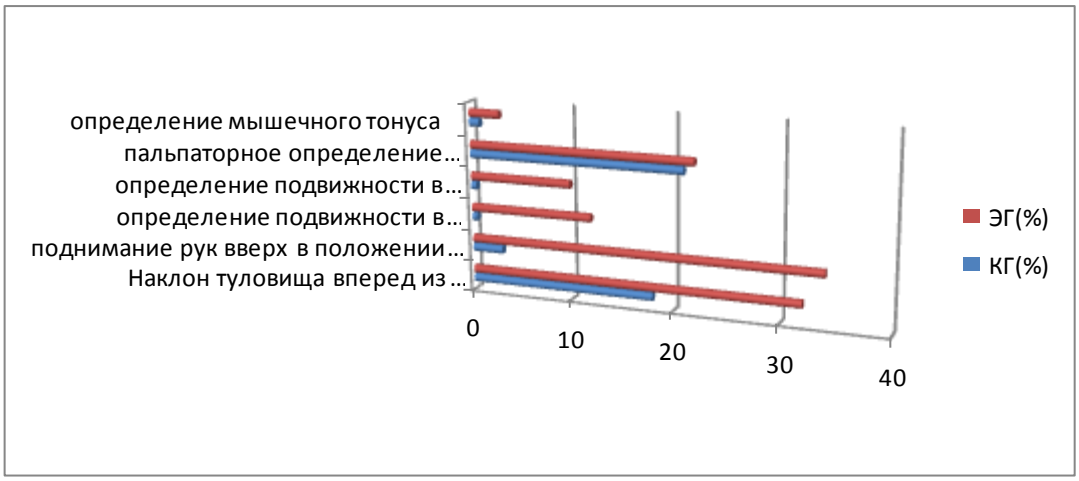


Рисунок 1 – Динамика изменения показателей, характеризующий уровень развития гибкости и способности к расслаблению в контрольной и экспериментальной группах

Заключение. Таким образом, под воздействием поэтапного введения экспериментальной коррекционно-развивающей программы наблюдается достоверное улучшение показателей ЭГ по сравнению с исходными данными и с данными КГ. Это свидетельствует о том, что разработанная нами коррекционно-развивающая программа влияет на гибкость и способность к расслаблению детей с церебральным параличом, и является более эффективной, чем программа, используемая в ГУО «Центре коррекционно-развивающего обучения и реабилитации Полоцкого района». Эффективность программы подтверждена.

Использованная литература

1. В Беларуси впервые стали применять стволовые клетки в реабилитации детей с ДЦП [Электронный ресурс] Обеспечение инвалидов. – Белта, 2017. - Режим доступа: http://www.medblock.ru/obespechenie_invalidov/4201-v-belarusi-vpervye-stali-primenyat-stvolovye-kletki-v-reabilitacii-detey-s-dcp.html // Дата доступа. - 13.04.2019.

2. Попова, С. Н. Физическая реабилитация: учебник для студентов Высших учебных заведений. Издание третье / С. Н. Попова. – Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс»,2005. – 608 с.

НАПРЯЖЕНИЕ МЕХАНИЗМОВ РЕГУЛЯЦИИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У ТРЕНИРУЮЩИХСЯ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ ПО СЛУХУ

А.В. Ильютик, Д.К. Зубовский, А.Ю. Асташова
Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: anna-iluytik@yandex.ru

Актуальность. Занятие физической культурой и спортом – важнейший аспект адаптации детей-инвалидов по слуху в социуме, возможность общаться со здоровыми сверстниками. Однако в сравнении со здоровыми сверстниками интенсивные физические нагрузки являются более выраженным стрессорным фактором для детей со слуховой депривацией. Адаптационную реакцию организма на воздействие физических нагрузок отражает реакция системы регуляции кровообращения. Известно, что ритм и сила сердечных сокращений контролируются симпатическим и парасимпатическим отделами

вегетативной нервной системы (ВНС) и тонко реагируют на стрессорные воздействия [1–4]. Анализ меняющейся длительности интервалов последовательных сердечных сокращений, т.е. вариабельности сердечного ритма (ВСР), позволяет оценить резервы организма, так как отклонения, возникающие в регуляторных системах, предшествуют появлению метаболических и энергетических изменений, функциональных нарушений органов и систем, что особенно актуально для детей со слуховой депривацией.

Цель исследования – анализ регуляции сердечного ритма у 13–15-летних слабослышащих и здоровых легкоатлетов.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие спортсмены в возрасте 13–15 лет (юноши): дети-инвалиды по слуху, легкоатлеты ДЮСШ «Буревестник» (n=24, группа 1) и здоровые легкоатлеты УО «Минская областная средняя школа-училище олимпийского резерва» (n=42, группа 2). Показатели ВСР регистрировались в покое и при проведении активной ортостатической пробы (АОП) с использованием компьютерного комплекса «Нейрон-Спектр». Состояние вегетативного тонуса оценивалось по величине индекса напряжения ИН (у.е.). Статистический анализ данных производили с помощью пакета программ «MicrosoftOfficeExcel» и «IBMSPSSStatistics 20». Использовались: критерии Шапиро-Уилка и Колмогорова-Смирнова; U-критерий Манна-Уитни (критическое значение уровня значимости 0,05). Количественные данные представлены в виде медианы значений (Me) и интерквартильного размаха с описанием значений 25 и 75 процентилей: Me (25%; 75%).

Результаты и их обсуждение. Умеренная парасимпатическая активность, отмеченная у обследованных спортсменов, свидетельствует о рабочем состоянии регуляторных систем и экономизации функций сердечно-сосудистой системы (ССС), что является результатом адаптивной перестройки деятельности ВНС и центральных структур регуляциии в ответ на физические нагрузки. Однако выявлен ряд особенностей регуляции сердечного ритма у 13–15-летних тренирующихся детей-инвалидов по слуху по сравнению со здоровыми сверстниками.

Отмечено, что в состоянии покоя (фоновая запись в положении лежа) и в ортостазе слабослышащие спортсмены отличались от здоровых сверстников более высокими показателями индекса напряжения (ИН) ($P<0,05$). Среднегрупповые величины ИН в покое составили 112,7 (85,8; 157,2) у.е. у слабослышащих и 35,9 (22,3; 81,4) у.е. у здоровых легкоатлетов. При проведении АОП значения ИН составили 280,2 (208,7; 437,2) у.е. и 159,7 (64,3; 227,4) у.е. соответственно у легкоатлетов 1 и 2 групп.

Значение ИН характеризует состояние вегетативного тонуса, степень централизации в контроле деятельности ССС. При оптимальной регулирующей функции ВНС управление происходит с участием автономного контура регуляции (синусовый узел, блуждающие нервы и их ядра в продолговатом мозгу). При предъявлении высоких требований к организму, например, при интенсивных физических нагрузках, происходит активация высших, центральных уровней управления (подкорковые центры, кора головного мозга) [2], что сопровождается ростом ИН. Именно такой эффект отмечен у спорстменов со слуховой депривацией. Значимо более высокие повазатели ИН у спортсмегов 1 группы ($P<0,05$) указывают на напряжение механизмов регуляции сердечного ритма.

В ортостазе величина ИН значимо повышается как у детей-инвалидов по слуху, так и у здоровых легкоатлетов. При этом, так же, как и в состоянии покоя, величины ИН у спортсменов 1 группы значимо выше по сравнению со спортсменами 2 группы ($P<0,05$). Следует отметить, что у слабослышащих легкоатлетов величина ИН в ортостазе превышала верхнюю границу нормы, что отражает чрезмерное напряжение регуляторных механизмов и характеризует снижение показателей адаптационных резервов организма. Таким образом, адаптация системы кровообращения к смене

положения тела в пространстве у спортсменов со слуховой депривациейдостигается более высокой ценой и напряжением регуляторных механизмов по сравнению со здоровыми спортсменами.

Отмечено, что в состоянии покоя слабослышащие спортсмены отличаются от здоровых сверстников низкими показателями Мо, вариационного размаха (ВР) (различия значимы, $P<0,05$). Мо – наиболее часто встречающаяся длина кардиоцикла, указывает на наиболее вероятный уровень функционирования синусового узла. У слабослышащих легкоатлетов значения данного показателя составили 0,72 (0,64; 0,79) с, у здоровых легкоатлетов – 0,88 (0,78; 1,03) с. Значимо более высокие величины Мо в группах здоровых спортсменов по сравнению со слабослышащими ($P<0,05$) свидетельствуют о возрастании активности автономного контура регуляции сердечного ритма. Снижение Мо у спортменов со слуховой депривацией характеризует умеренные отклонения в функционировании ССС.

Величина ВР отражает степень вариативности значений кардиоинтервалов. Выявлено значимо более высокое значение ВР у спортсменов 2 группы (0,41 (0,28; 0,50) с) относительно слабослышащих легкоатлетов (0,24 (0,21; 0,28) с, $P<0,05$), что указывает на повышение активности парасимпатических модулирующих влияний на ритм сердца. Сокращение вариативности кардиоинтервалов у спортсменов с глухотой характеризует снижение вагусной регуляции, повышение активности симпатического звена и усиление централизации управления сердечным ритмом.

Заключение. Проведенный анализ показателей ВСР свидетельствует о о росте вариабельности, усилении парасимпатической составляющей и автономного контура регуляции у здоровых легкоатлетов 13–15 лет по сравнению с детьми-инвалидами по слуху, для которых характерно снижение лабильности и увеличение ригидности регуляторных систем.

У здоровых спортсменов в состоянии покоя превалируют парасимпатические модулирующие влияния на ритм сердца, т.е. оптимальное сочетание централизации и автономности систем регуляции. Слуховая депривация определяет специфику реакций адаптации к физическим нагрузкам. У слабослышащих спортсменов адаптационные ресурсы ССС ниже, что подтверждается увеличением активности центрального контура регуляции, снижением показателей Мо и ВР.

Динамика показателей ВСР в ортостазеуказывает на большее напряжение регуляторных механизмов и снижение устойчивости ССС и организма в целом к физиологическому стрессу в виде АОП у легкоатлетов со слуховой депривацией по сравнению со здоровыми спортсменами.

Функциональное состояние ССС и низкая ВСР в группе обследованных 13–15-летних слабослышащих легкоатлетов характеризуется угрозой дезадаптивных реакций организма. Для оптимизации функционального состояния указанного контингента спортсменов необходима индивидуальная коррекция тренировочного процесса, организация медицинского контроля и профилактическое применение немедикаментозных восстановительных технологий.

Использованная литература

1. Баевский, Р.М. Вариабельность сердечного ритма: теоретические аспекты и возможности клинического применения / Р.М. Баевский, Г.Г. Иванов. – Москва: Медицина, 2000. – 295 с.

2.. Шлык, Н.И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов / Н.И. Шлык. – Ижевск: Изд-во Удмуртского ун-та, 2009. – 255 с.

3. Шаханова, А.В. Особенности адаптации сердечно-сосудистой системы спортсменов разных видов спорта по данным вариабельности ритма сердца / А.В. Шаханова, Я.К. Коблев, С.С. Гречишкина // Вестник АГУ. Серия естественно-матем. и техн. наук. – 2010. – Вып. 1 (53). – С. 102–107.

4. Makivic, B.Heart rate variability analysis in sport / B. Makivic, P. Bauer // Sports Medicine. – 2017. – Vol. 6. – P. 326–331.

ФИТНЕС В РАЗВИТИИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ИНКЛЮЗИВНОЙ СРЕДЕ

О.А. Калмыкова
Московский городской педагогический университет,
г. Москва, Российская Федерация
e-mail: lesya151095@mail.ru

Актуальность. Востребованность и развитие современной фитнес инфраструктуры не может не использовать свои возможности для развития инклюзивных процессов. Рекреационная среда фитнеса способствует формированию неформальных межличностных отношений сверстников, навыков здорового образа жизни и организации досуга. Развитие межличностных отношений, является важной задачей дошкольного и школьного периодов. Фитнес является отличной средой для личностного развития ребенка, так как любые спортивные занятия предполагают активное взаимодействие его с ровесниками. Во время общения у ребенка формируются коммуникативные умения, сведения об окружающих людях и о себе самом. Спортивная деятельность в игровой форме приобщает детей к трудовой деятельности.

Цель исследования – изучить возможности использования фитнеса для формирования межличностных отношений дошкольников в условиях дополнительного инклюзивного образования.

Материалы и методы. В экспериментальном исследовании приняли участие 15 детей в возрасте от 5,5–7 лет. Экспериментальную группу составили 4 ребенка с задержкой психического развития, 3 ребенка с РАС и ребенок с умственной отсталостью. Контрольную группу составили 7 нормально развивающихся детей в возрасте от 5,5–7 лет.

Для организации исследования были использованы следующие методы:

1. Педагогическое наблюдение по выделенным параметрам за процессом занятий фитнесом. Анализ результатов наблюдения позволил выявить уровень развития коммуникативных навыков у детей экспериментальной группы.

2. Социометрическая методика «Два домика» позволила изучить социометрический статус всех детей, которые принимали участие в эксперименте.

3. Оценка уровня физического развития выявила уровень сформированности физических навыков детей с ОВЗ.

Результаты и их обсуждение. Педагогическое наблюдение в процессе занятий фитнесом позволило получить следующие результаты:

У 25% детей – низкий уровень коммуникативных качеств. Это выражается в отсутствие или слабо выраженной инициативности, что может говорить о сниженной потребности в общении со сверстниками или о несформированности средств общения. Отсутствие чувствительности к воздействиям сверстника, своеобразная «коммуникативная глухота» говорит о неспособности видеть и слышать другого, что является существенной преградой в развитии межличностных отношений. У детей экспериментальной группы преобладает негативный эмоциональный фон. В эту группу вошли 2 ребенка с РАС и 2 ребенка с ЗПР.

У 20 % детей – средний уровень коммуникативных качеств, говорит о сформированности потребности в общении. Преобладающий эмоциональный фон – нейтрально-деловой. Группу составили 2 ребенка с ЗПР , 1 ребенок с РАС и 1 с нормативным развитием. У детей этой группы наблюдаются комплексы и стеснение в общение со сверстниками.

У 55% детей – высокий уровень коммуникативных качеств, который свидетельствует о высоком уровне потребности детей в общение со сверстниками. Положительный эмоциональный фон. В этот процент вошел 1 ребенок с умственной отсталостью и 6 детей с нормой.

Анализ результатов социометрической методики «Два домика» позволяет выделить следующие типы социометрического статуса:

13% детей имеют статус ««популярные», дети являются наиболее эмоционально привлекательными для других членов группы, получившие в социометрическом исследовании наибольшее количество положительных выборов от других членов группы, выбираемые другими популярными членами группы. В этот процент вошел ребенок с ЗПР и 2 ребенка с нормой.

34% детей, обладают статусом «предпочитаемые», которые особо не выделяются, но обладают достаточно широким кругом связей со своими сверстниками. С такими детьми, тоже хотело бы дружить достаточное количество детей. В эту группу вошло 2ребенка с нормой, ребенок с ЗПР и ребенок с УО.

У 33% детей, статус «пренебрегаемые», эти дети пользуются вниманием только со стороны отдельных членов группы. В данной группе 2 ребенка с ЗПР, 1 с РАС и 2 ребенка с нормой. 50% детей из всех, которые приняли участие в эксперименте, не вступают с ними в контакт и не завязывают никаких отношений.

У 20% детей, статус «отвергаемые» у этих детей снижена активность игрового поведения; дети избегают общения со сверстниками; отмечается отсутствие совместного характера взаимодействия, некоторые из них задиры и иногда проявляют агрессию. В эту группу вошли 3 детей с РАС.

Результаты социометрической методики показали, что не все дети с ОВЗ «пренебрегаемые» или «отвергнутые», а дети с нормой не всегда бывают активными, общительными или являются лидерами в группе. Если дети заинтересованы в общении или игре между собой, то им не важно, есть ли у ребенка какой-то ограничение, они не выбирают друг друга по внешности или уровню интеллекта. Выбор сверстников основывается на наличие общего игрового или спортивного интереса и возможности договориться доступными средствами.

Оценка физического развития детей с ОВЗ, была разделена на 3 уровня:

1.Низкий уровень спортивной подготовки наблюдается у 25% детей. В этой группе ребенок с ЗПР и ребёнок с РАС.

2. Средний уровень – физические качества у 50% детей с ОВЗ соответствуют норме (своему возрасту). В эту группу вошел ребенок с УО, 2ребенка с ЗПР и ребенок с РАС.

3. Выше среднего – 25% детей в отличной физической форме, которая не соответствует возрасту ребенка. В этот процент вошел ребёнок с ЗПР и ребенок с РАС.

Заключение. Таким образом, можно сделать следующий вывод, что нарушение развития (т.е. уровень интеллекта или же нарушение эмоционально-волевой сферы) ребенка не говорит об уровне его физических качеств и наоборот, физически развитый ребенок не всегда социален и коммуникабелен.

Как раз фитнес помогает им адаптироваться в современном обществе, социализироваться, основательно влияет на состояние организма, развивает творческий потенциал, способствуют развитию физических качеств, предоставляет возможность самореализации, и он должен быть важной и неотъемлемой частью жизни детей с ОВЗ.

Очень заметно социализация проявляется в системе эстафет с детьми с ограниченными возможностями здоровья, которые можно рассматривать как форму их социальной активности, в процессе такой деятельности у детей формируются социальные ценности, такие как победа, сопереживание, эмпатия и другое.

Так как занятия физическими упражнениями предполагают многократные повторения, преодоление собственных возможностей, то можно говорить о том, что фитнес способствует концентрации внимания, физических качеств, выносливости, способности соблюдать очередность, развитию волевых качеств.

Использованная литература

1. Голованов, В.П. Инклюзивный потенциал современного дополнительного образования детей / В.П. Голованов // Дополнительное образование и воспитание. – 2015. – №1. – С. 3-7.
2. Дубровский, В.И Лечебная физическая культура (кинезотерапия) : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ В.И. Дубровский//- М. Владос: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.- 241 с.
3. Правдов, Д.М. Модель инклюзивного физического воспитания детей дошкольного возраста. Научное издание: монография / Д.М. Правдов, А.В. Корнев // Издательство Шуйского филиала ИвГУ, 2013. – С.116.
4. Сайкина, Е.Г. Фитнес в системе физической культуры / Е.Г Сайкина // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2008. – № 11 (68). – С. 182–190.

КОМПЛЕКСНЫЕ МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ В КОРРЕКЦИИ ДЕТЕЙ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ НА ПРИМЕРЕ СЕМЕЙНО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА «Z-ПАРКА»

А.И. Коваленко, Т.Л. Оленская, О.К. Кириллов, Т.С. Кухаренко
Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»
Учреждение образования «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет»
г. Витебск, Республика Беларусь
Республиканский центр олимпийской подготовки по паралимпийским и дефлимпийским видам спорта
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: ananasta198@mail.ru

Актуальность. Численность детского населения Витебской области составляет 203830 чел. из них дети с особенностями психофизического развития (ОПФР) 4254 (2027,36 на 100 тыс. чел. детского населения)

Указом Президента Республики Беларусь от 18 октября 2016 г. ратифицирована Конвенция о правах инвалидов, целью которой является поощрение, защита и обеспечение полного и равного осуществления всеми инвалидами всех прав человека и основных свобод, а также поощрение уважения присущего им достоинства.

Гарантируя каждому ребёнку с особенностями психофизического развития (ОПФР) доступность и квалифицированную помощь в реабилитации, социальной адаптации и интеграции в общество.

Как показывает мировой научно-практический опыт коррекционная помощь детям с ОПФР должна быть комплексной. Так медико-социальная коррекция подразумевает обеспечивание профилактики и преодоления нарушений развития через тренировку отдельных физических и (или) психических функций совместно с коррекционно-развивающей работой, направленной на восстановление, компенсацию, развитие психофизических функций, и нормализацию деятельности ребенка в различных жизненных сферах.

Материалы и методы. Учитывая полученный опыт в рамках дважды проводимых в УО «ВГМУ» республиканских научно-практических конференциях с международным участием «Паралимпийский спорт в концепции медико-социальной

реабилитации и интеграции», был организован волонтёрский интеграционный проект с возможностью применения адаптивной физической культуры как средством реабилитации и социализации детей с ОПРФ.

В г. Витебске успешно функционируют спортивно – развлекательные детские игровые центры, комплексы. Дети с удовольствием проводят в них время под руководством родителей и аниматоров. Но не всегда дети с ОПФР имеют возможность окунуться в эту атмосферу праздника детства. Сотрудники этих центров не готовы психологически и профессионально к работе с такими детьми.

Результаты и их обсуждение. С 5 января 2019 г. на базе семейно – развлекательного комплекса «Z- парка» (г. Витебск) успешно стартовал совместный интеграционный проект сотрудников кафедры медицинской реабилитации и физической культуры и студентов – волонтёров ВГМУ. Целью участников является медико – социальная реабилитация и интеграция детей ОПФР.

Рис. 1 – незрячий ребёнок в сенсорном бассейне

За время работы более 50 детей ОПФР (незрячие, с ДЦП, с синдромом Дауна, с трудностями в обучении, замедленным психическим развитием, тяжелыми нарушениями речи, учащиеся ГУО «Витебской школы-интерната для детей с нарушением слуха) стали активными участниками.

Отмечены следующие результаты: среди детей укрепление физического здоровья и развития двигательной, сенсорной сфер преодоление психологических барьеров в коммуникации как со сверстниками, так и взрослыми людьми.

У родителей складывается позитивный опыт в интеграции детей, что оказывает положительное влияние на развитие детско-родительских отношений и расширяет кругозор взрослых для дальнейшей социализации ребят.

Рис. 2 – мастер-класс в семейно-развлекательном комплексе «Z-парк»

Сформирован отряд студентов-волонтёров ВГМУ, который состоит как из постоянных участников, так и студентов, только пробующих свои силы в общении с детьми. Общаясь с ребятами, оказывая им поддержку студенты, получают практический опыт коммуникации с людьми ОПФР, который пригодится в дальнейшей профессиональной деятельности.

Заключение. За 10 месяцев работы волонтерского проекта обозначились новые возможности в подходах к комплексной медико-социальной коррекции детей с особенностями психофизического развития на примере семейно-развлекательного комплекса «Z- парка».

Использованная литература

1. Швед, М.В. Социализация детей с особенностями психофизического развития в условиях интегрированного обучения и инклюзивных подходов в образовании / М.В. Швед, В.А. Шинкаренко // Социально-психологические и гуманитарные аспекты интеграции культур в условиях трансформации современного общества: материалы междунар. науч.-практ. конф. студентов и молодых ученых, Витебск, 10 ноября 2005 г. – Витебск, 2005. – С. 173–175.
2. Хафизуллина, И.Н. Формирование инклюзивной компетентности будущих учителей в процессе проф. подготовки: автореф. дис. …канд. пед. наук: 13.00.08/ И.Н. Хафизуллина. – Астрахань, 2008. – 22с.
3. Ямбург, Е.М. Педагогика, психология, дефектология и медицина в модели адаптивной школы / Е.М. Ямбург // Народное образование. – 2002. - №1, 2. – с.91-99.

КОРРЕКЦИОННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

О.В. Ланская, Л.А. Сазонова
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»,
г. Великие Луки, Российская Федерация
e-mail: lanskaya2012@yandex.ru

Актуальность. В связи с ухудшением экологической ситуации, высоким уровнем детской заболеваемости и травматизма, количество детей с различными ограничениями жизнедеятельности имеет тенденцию к росту. Значительную часть среди них занимают дети с задержкой психического развития (ЗПР) [1, с. 50]. Поэтому вопросы, связанные с коррекцией отклонений физического и психического развития у детей данной категории, относятся к актуальным не только для медицины, но и для теории и методики адаптивного физического воспитания (АФВ).

Рассматривая содержание занятий по физическому воспитанию дошкольников с ЗПР в детских образовательных учреждениях комбинированного вида, можно констатировать, что на сегодня большинство программ ориентированы на «условно» здоровых детей. В то же время, некоторые авторы отмечают, что психическое развитие детей обуславливается не отдельными педагогическими средствами, а их системой, при объединении различных учебных предметов, каждый из которых вносит свой специфический вклад в развитие ребенка [2, с.3-4]. Но при этом мало внимания уделяется занятиям по АФВ. В связи с этим, вопросы коррекции физического, психического развития и физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста с ЗПР в процессе занятий АФВ изучены недостаточно и являются актуальными.

Цель исследования заключалась в разработке методики занятий по АФВ, направленной на коррекцию физического и психического развития, физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста с ЗПР.

Материалы и методы. Исследование проводилось на базе МБДОУ «Детский сад № 4 комбинированного вида» корпус № 2 «Ручеёк» города Великие Луки Псковской области. В нем принимали участие 20 детей в возрасте 5–7 лет с ЗПР конституционального происхождения (гармонический инфантилизм).

Методы: *1. Антропометрический метод* исследования использовали для оценки физического развития детей старшего дошкольного возраста с ЗПР. Определяли следующие показатели: длину тела, массу тела, экскурсию грудной клетки. По данным Н.В. Петруниной (2010) длина тела у здоровых детей 6–7 лет составляет 113–125 см, масса тела 20–25,5 см и экскурсия грудной клетки 5,80–5,95 см [2, с. 9]. *2. Педагогическое наблюдение* дало возможность систематически и целенаправленно наблюдать за детьми, которые принимали участие в исследовании. Педагогическое наблюдение касалось процесса выполнения детьми с ЗПР предложенной методики занятий по АФВ, направленной на коррекцию их физического и психического развития а также физической подготовленности. *3. Педагогическое тестирование* использовали для оценки физической подготовленности и сформированности психических функций детей 5–7 лет с ЗПР. Оценка физической подготовленности детей 5–7 лет с ЗПР проводилась по предложенному комплексу тестов Н.В. Киселевой (2007) [3, с. 16–18] и Н.В. Петруниной (2010) [2, с. 9]. По данным Н.В. Петруниной (2010) в среднем время челночного бега у здоровых детей 5–7 лет составляет 11 секунд, время бега на 30 м – 6,5 секунд, дальность прыжка в длину – 120,4 см, дальность метания мяча правой рукой – 9,4 метров, левой – 6,5 метров и вертикальная устойчивость тела – 15 секунд [2, с. 9]. С помощью педагога-психолога проводили оценку сформированности психических функций у детей 5–7 лет с ЗПР по методикам Д. Векслера [4, с. 88–99] и Бурдона [5, с. 107–111]. По данным Н.В. Петруниной (2010) в среднем зрительная память по методике Д. Векслера у здоровых детей 6–7 лет составляет 9 баллов и корректурная проба на внимание по тесту Бурдона – 8 баллов [2, с. 11]. 5. *Педагогический эксперимент* заключался в оценке эффективности разработанной нами методики коррекции физического и психического развития, физической подготовленности детей дошкольного возраста с ЗПР. 20 детей были разделены на контрольную (n=10) (КГ) и экспериментальную (n=10) группы (ЭГ). Дети КГ занималась по адаптированной программе МБДОУ «Детский сад № 4 комбинированного вида» корпус № 2 «Ручеёк», в которую включена образовательная область «Физическое развитие» раздел «Физическая культура». Занятия по физической культуре в КГ проводились по 25–30 минут 3 раза в неделю, которые включали в себя основные движения, общеразвивающие упражнения, спортивные упражнения и подвижные игры. Занятия в ЭГ проводились по разработанной нами методике коррекции физического и психического развития, физической подготовленности детей дошкольного возраста с ЗПР в течение учебного года. При разработке методики мы ознакомились и учли рекомендации Н.В. Петруниной (2010) [2, с. 20–21]. Длительность занятий в ЭГ составляла 25–30 минут 3 раза в неделю. Занятия по разработанной нами методике проводили по общепринятой структуре: подготовительная часть (5–7 минут), основная часть (15–17 минут) и заключительная часть (5–6 минут). Обеспечивалась смена видов деятельности детей, рационально сочетались языковые, наглядные и практические методы, индивидуальные, групповые и фронтальные формы работы, они проходили в форме интересной для детей деятельности – игры. В подготовительную часть занятия были включены общеразвивающие упражнения и разновидности корректирующих упражнений: упражнения на координацию, упражнения на мелкую моторику, асинхронные и артикуляционные упражнения, логоритмические упражнения, дыхательные упражнения и другие, которые были направлены на коррекцию

недостатков физического и психического развития у детей с ЗПР. Важное место занимали подвижные игры, которые способствовали улучшению таких психических процессов, как ощущение, восприятие, память, мышление, воображение, внимание, а также развития мелкой моторики и психофизических качеств. В подвижных играх, эстафетах, игровых упражнениях, которые применяли в основной части занятия, мы использовали разнообразный игровой материал (обручи, кегли, ленты, разноцветные кубики с буквами и цифрами, мячи разных размеров с изображенными букв алфавита, цифрами от 0 до 9, простыми геометрическими фигурами и другие), что разносторонне влияло на психическое и физическое развитие ребенка (ощущение и восприятие формы предмета, его размера, веса, цвета и т.п.). Очень важным в нашей коррекционной методике с детьми с ЗПР было применение на занятиях музыкальных произведений. Музыка помогала детям развивать внимание, память, эмоциональные процессы, повышала работоспособность, формировала умение дифференцировать пространственные и временные параметры движений. Заключительная ходьба с замедленным темпом, упражнения на восстановление дыхания и восстановления сердечного пульса применяли в заключительной части занятий.

Результаты и их обсуждение. Анализ собственных исследований и литературных данных свидетельствует, что у детей 5–7 лет с ЗПР уровень физического развития и познавательных процессов психики ниже, чем у нормально развитых сверстников. Так, длина и масса тела, экскурсия грудной клетки, память и внимание у дошкольников с ЗПР ниже в сравнении с нормально развитыми детьми. Далее, результаты исследования также показали, что коррекционные занятия по АФВ для детей с ЗПР с использованием разработанной методики положительно повлияли на их физическое развитие, уровень физической подготовленности (табл. 1) и психическое развитие (табл. 2).

Таблица 1 – Уровень физического подготовленности детей 5-7-летнего возраста с ЗПР КГ и ЭГ до и после педагогического эксперимента, (X±m)

Показатели	Физические качества	ЭГ (n=10)		$P_{После \times До}$	КГ (n=10)		$P_{После \times До}$
		До	После		До	После	
Челночный бег, с	Ловкость	13,58 ±0,30	11,53 ±0,31	**<0,001**	13,27 ±0,29	12,65 ±0,32	>0,05
Бег 30 м, с	Скорость	7,78 ±0,21	6,08 ±0,19	**<0,001**	7,54 ±0,23	7,08 ±0,19	>0,05
Прыжки в длину, см	Скоростно-силовые	85,76 ±0,08	86,77 ±0,08	**<0,001**	86,86 ±0,12	85,79 ±0,09	**<0,001**
Метание теннисного мяча, м	Силовые	6,41 ±0,08	7,25 ±0,17	**<0,01**	6,04 ±0,08	6,25 ±0,17	**<0,01**
Удержание равновесия в стойке на одной ноге, с	Статическое равновесие	10,15 ±0,24	12,70 ±0,36	**<0,001**	10,01 ±0,16	11,11 ±0,21	**<0,01**

Таблица 2 – Оценка состояния психических функций у детей 5-7 лет с ЗПР до и после педагогического эксперимента, (X±m)

Показатели	Здоровые дети [2, с.11]	ЭГ (n=10)		$P_{После \times До}$	КГ (n=10)		$P_{После \times До}$
		До	После		До	После	
Память, баллы	9	4,90 ±0,31	6,40 ±0,22	**<0,001**	4,60 ±0,34	5,40 ±0,27	>0,05
Внимание, баллы	8	5,40 ±0,31	6,90 ±0,38	**<0,01**	5,00 ±0,15	6,10 ±0,18	**<0,001**

Заключение. Таким образом, эффективность предложенной методики экспериментально доказана, которая может использоваться при работе с детьми 5-7 лет с ЗПР.

Использованная литература
1. Бойко, Н.А. Коррекция психофизического состояния учащихся старшего школьного возраста с задержкой психического развития средствами физической культуры / Н.А. Бойко, В.Н. Бойко // Теория и практика физической культуры. – 2017. - №8. – С. 50-52.
2. Петрунина, Н.В. Средства оздоровительной физической культуры для коррекции психофизического состояния детей дошкольного возраста с задержкой психического развития: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.В. Петрунина; Кам. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Набережные Челны, 2010. – 22 с.
3. Киселева, Н.В. Развитие двигательно-координационных способностей у старших дошкольников с задержкой психического развития средствами плавания: автореф. дис. … канд. пед. наук 13.00.04 / Н.В. Киселева; Сургут. гос. пед. ун-т. – Сургут, 2007. – 22 с.
4. Немов, Р.С. Психология: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. / Р.С. Немов. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 640 с.
5. Корректурная проба (тест Бурдона) / Альманах психологических тестов. – 1995. – С. 107-111.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РЕАБИЛИТАЦИИ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А.А. Муравьев, П.Н. Рязанцев, Н.С. Маркова, О.А. Грачева
ФГБОУ ВО «Орловский государственный
университет имени И.С. Тургенева»,
г. Орел, Российская Федерация
e-mail: gracheva-o.98@yandex.ru

Актуальность. Эпидемиологические исследования последнего десятилетия показывают, что большинство детей младшего школьного возраста болеют ОРЗ от 3 до 5 раз в течение года. Отечественные педиатры академик А.А. Баранов и профессор В.Ю. Альбицкий относят к группе часто болеющих детей (ЧБД) 7–10 лет школьников, страдающих ОРЗ не менее 4 раз в год [1]. Тяжело протекающие ОРЗ могут стать причиной нарушения психического и физического состояния ребенка, приводящего к утрате трудоспособности, а порой и инвалидности. В связи с этим появляется необходимость проведения реабилитационных мероприятий направленных на оздоровление детского организма.

Цель исследования – разработка и оценка комплекса восстановительно-оздоровительных мероприятий для часто болеющих детей младшего школьного возраста.

Материалы и методы. На базе одной из школ г. Орла было проведено исследование, направленное на оздоровление детей младшего школьного возраста. В эксперименте принимало участие 227 школьников в возрасте 7–10 лет. В результате первичного медицинского осмотра все дети были разделены на 3 группы: первая группа – дети, перенесшие ОРЗ 1–2 раза в год; вторая группа – болеющие 3–5 раз в год, третья – болеющие больше 6 раз за год. В каждой группе была выделена контрольная подгруппа (110 учеников: 68 мальчиков и 42 девочки) и экспериментальная (117 учеников: 56 мальчиков и 61 девочка).

Результаты и их обсуждение. Под реабилитацией принято понимать комплекс медико-психологических, социальных, экономических, педагогических и иных мероприятий, направленных на устранение патологических изменений и укрепление здоровья детей. Данные мероприятия проходят на базе медицинских организаций, образовательных учреждений, а также в семье ребенка. Осуществлением реабилитации детей младшего школьного возраста занимаются врач-педиатр, физиотерапевт, педагог, психолог, логопед, медицинские сестры, инструктор ЛФК.

Реабилитация часто болеющих детей включает себя 3 этапа:

1. Стационарный этап.

2. Амбулаторно-поликлинический этап.

3. Санаторный этап.

На первом этапе совместно с медикаментозной терапией ребенку при необходимости подбирается диета, ЛФК, физиотерапия. Второй этап включает в себя обеспечение функционального восстановления органов и систем, предупреждение обострения состояния и развития патологий. Третий этап обеспечивает повышение резистентности организма, профилактику возможных осложнений.

Одной из мер снижения риска повторных заболеваний у ЧБД младшего школьного возраста является формирование собственного иммунитета ребенка. Этому способствует ряд факторов: здоровый образ жизни, оптимизированный режим дня, сбалансированное питание, умеренные физические нагрузки.

В средних общеобразовательных школах ЧБД младшего школьного возраста чаще всего занимаются в общих группах на занятиях по физической культуре и могут быть освобождены от занятий, несмотря на то, что им требуется регулярная физическая нагрузка в соответствии со степенью частоты появления заболеваний. Следует обратить особое внимание и на отсутствие в ряде образовательных организаций квалифицированного персонала по работе с ЧТД.

Работа в школе должна быть направлена на создание условий для поддержания здоровья обучающихся. Для этого ставятся следующие задачи: снижение нагрузок и уменьшение объема учебных программ; использование эффективных методов обучения; увеличение часов и качества занятий физической культурой; организация питания школьников в средних общеобразовательных учреждениях; организация ежегодного медицинского осмотра детей; организация досуга, каникулярного времени и летнего отдыха детей младшего школьного возраста [2].

В настоящее время отсутствуют способы реабилитации и оздоровления детей, которые позволяют привлечь ребенка и его родителей к осознанному слежению за своим здоровьем и предупреждению развития патологий. Поэтому появляется необходимость разработки эффективных методов восстановления и укрепления здоровья ЧБД младшего школьного возраста.

Исследование числа заболеваемости показало, что во второй группе каждый ребенок пропускал более 2,5-х месяцев занятий в год по болезни, а в третьей группе – более 3 месяцев. С ростом числа эпизодов ОРЗ ухудшился и уровень развития и психоэмоциональное состояние детей.

Экспериментальной группе был предложен комплекс упражнений, включающий дыхательную гимнастику, упражнения по развитию опорно-двигательного аппарата и гимнастику для глаз. В результате проведенных мероприятий в экспериментальных группах произошли положительные изменения. У детей повысился уровень физической подготовки в целом, улучшилась долговременная память и творческие способности, укрепилось их психофизическое состояние, что положительно сказалось на успеваемости учеников.

Заключение. Результаты исследования свидетельствуют об эффективности проведения реабилитационных мероприятий на основе комплекса упражнений для оздоровления организма ЧБД младшего школьного возраста. Которые положительно отразились на улучшении качества обучения школьников их эмоциональном состоянии и уровне физической подготовки.

Использованная литература

1. Альбицкий В.Ю., Баранов А.А. Часто болеющие дети: клинико-социальные аспекты. Пути оздоровления. – Саратов: Радуга, 1986. – 183 с.

2. Безруких ММ. Здоровьесберегающая школа. – М.: Моск. психол.-соц. институт, 2004. – 204 с.

НОВЫЕ ФОРМЫ ЧАСА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ В ОТДЕЛЕНИИ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ ИНВАЛИДОВ ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО ЦЕНТРА СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

П.И. Новицкий, А.Н. Козлов
Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь
e-mail: npavel@tut.by

Актуальность. Молодые люди с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью, посещающие отделения дневного пребывания инвалидов (ОДПИ) Территориальных центров социального обслуживания населения, как и все другие представители этой группы населения лиц с ОПФР, характеризуются существенно сниженными объемами повседневной двигательной активности. Соответственно, выраженная гиподинамия приводит к ухудшению здоровья, снижению функциональных возможностей организма и психофизическим нарушениям в развитии организма. Данное положение остается актуальной проблемой учреждений социальной защиты населения, настоятельно требующей поиска действенных адаптивных форм занятий и подходов к ее решению [1].

Включение в час адаптивной физической рекреации ОДПИ занятий адаптивным фитнесом, безусловно, улучшит ситуацию в оздоровительном, развивающем и лечебном направлениях, как для профилактики гиподинамии, так и для общего психомоторного состояния организма, в целом. С учетом инертности, сниженной и (или) не устойчивой активности к динамичному и продолжительному выполнению физических упражнений у многих лиц , относящихся к рассматриваемой категории населения, практический интерес представляет проведение таких занятий с применением видео программ с исполнением демонстрируемых в них комплексов упражнений непосредственными участниками этих занятий. В современной коррекционно-развивающей работе отделений дневного пребывания инвалидов с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью, примеры такой практики фитнес занятий мы не выявили.

Цель исследования заключалась в разработке и исследовании эффективности практической апробации новых форм проведения часа адаптивной физической рекреации в отделении дневного пребывания инвалидов территориального центра социального обслуживания населения с использованием видеопрограмм для фитнес занятий.

Исходя из этого, **гипотезой** исследования было выдвинуто предположение, что использование в отделении дневного пребывания инвалидов на часе АФР (адаптивной физической рекреации) специально разработанных видеопрограмм с исполнением демонстрируемых в них комплексов упражнений непосредственными участниками этих занятий, позволит существенно повысить двигательную активность, а также показатели психомоторного состояния организма посетителей данного отделения.

Материал и методы. В отделении дневного пребывания инвалидов территориального центра социального обслуживания населения проводилась разработка и апробация видеопрограмм сопровождающих занятия посетителей конкретными видами фитнес систем.

На начальном этапе разработки проводилась апробация имеющихся в литературе и интернет источниках видео разработок комплексов занятий по ритмической гимнастике и степ-аэробике для занимающихся начального уровня подготовленности

(например, видеоматериал Ритмическая гимнастика для детей представленный на Портале для всей семьи[2]).

В ходе апробации было замечено, что данные видеопрограммы (мастер-классы) вызывают интерес у посетителей отделения дневного пребывания инвалидов. Однако многие упражнения этих комплексов были недоступны из-за низкого уровня и особенностей психомоторного развития данного контингента. Отбор упражнений проводился с учетом возможностей и особенностей (нарушены точность, чувство ритма, темп и согласованность движений они замедленны, скованны и ограничены в движениях) сформированной группы для занятий фитнесом. При разработке в комплекс включались лишь те упражнения, которые наиболее доступны и выполнялись большинством.

В результате и практической апробации различных упражнений (движений) из комплексов, рекомендуемых для занятий на начальном уровне подготовленности или для лиц с ограниченными возможностями здоровья, были сформированы комплексы и на их основе подготовлены 2 видеопрограммы по ритмической гимнастике и степ-аэробике, в которых эти комплексы упражнений выполняли сами посетители ОДПИ. Непосредственная работа по подготовке видеоматериала и экспериментальная апробация эффективности разработанных видеопрограмм осуществлялась с участием волонтеров Клуба адаптивной физической культуры и спорта «АФиС», из числа студентов, являвшихся квалифицированными инструкторами по данным видам фитнеса и опытным специалистом видеосъемки (Жукова В. Красавцева А., Альтахери Р.). Апробация видеопрограмм проходила в двух вариантах: с инструктором и без него.

Для определения эффективности использования видеопрограмм в отделении дневного пребывания инвалидов использовались хронометраж и определение моторной плотности самостоятельной двигательной активности на часе АФР. Функциональное и общее психомоторное состояние организма, принявших в исследовании посетителей осуществлялось с использованием: пробы Ромберга, оценки статической координации и координационных способностей, пальценосовой пробы, а также нейропсихологических проб из Луриевской батареи тестов (реципрокная координация, оральный праксис, праксис позы пальцев, динамический праксис, условные реакции выбора, воспроизведение ритмических структур). Показатели Луриевской батареи тестов выступают своего рода маркерами, характеризующими уровень развития различных ВПФ, лежащих в основе всей произвольной двигательной деятельности человека.

Результаты и их обсуждение. Участие посетителей ОДПИ в разучивании разработанных комплексов, а также на последующих занятиях с применением видеопрограмм по ритмической гимнастикой гимнастике и степ-аэробике (с записью непосредственных участников этих занятий) в течение более 6 месяцев, оказало положительный эффектна эмоциональную сферу занимающихся и повышение времени двигательной активности посетителей в режиме дня ОДПИ. Двигательная активность занимающихся в дни фитнес занятий повысилась с 49,2% до 69%. По результатам пробы Ромберга у 83%наблюдаемых улучшились показатели статической координации, у 17% остались на прежнем уровне. После проведения пальценосовой пробы у 75% посетителей ОДПИ регистрировалось улучшение показателей динамической координации, у 25% статистически достоверных изменений не произошло. По итогам повторного нейропсихологического обследования у 83%занимающихся результаты выполнения проб батареи Лурия улучшились, у 17% остались на прежнем уровне.

Заключение. Результаты исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Специально разработанные адаптивные фитнес комплексы, реализуемые в режиме дня посетителей отделения дневного пребывания инвалидов территориального центра социального обслуживания населения, позволяют повысить недостаточную

двигательную активность людей с интеллектуальной недостаточностью, а также оказывать положительное коррекционно-оздоровительное воздействие на организм.

2. Занятия лиц с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью ритмической гимнастикой и степ-аэробикой с использованием видеопрограммам в которых упражнения (в записи) выполняют непосредственные участники этих занятий, позитивно отражаются в улучшении настроения и психоэмоционального состояния, а также наблюдаемых показателей психомоторного состояния организма и нейропсихологических проб.

Использованная литература

1. Новицкий, П.И. Час адаптивной физической рекреации в учреждениях социального обслуживания: учебно-методическое пособие/ П.И.Новицкий. - Витебск: УО «ВГТУ», 2014. – 121 с.

2. Ритмическая гимнастика для детей [Электронныйресурс] / Портал для всей семьи. – Минск, 2015. – Режим доступа: http: //bebi.lv/.html. – Дата доступа: 25.10.2019.

КОРРЕКЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ С ХРОМОСОМНЫМИ ПАТОЛОГИЯМИ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР И АДАПТИВНОГО ПЛАВАНИЯ

П.Ю. Королев
Федеральное государственное бюджетное учреждение
высшего образования «Воронежский государственный
институт физической культуры»,
г. Воронеж, Российская Федерация
e-mail: korolev.p-k2015@yandex.ru

Актуальность. Статистика свидетельствует о том, что на сегодняшний день 4 ребенка из 100 имеют врожденные хромосомные патологии, причем, у одного из этих четырех детей они выражены ярко, то есть имеют явную клиническую картину.

Синдром Дауна – самая распространенная хромосомная аномалия, при которой в кариотипе имеются дополнительные копии генетического материала по 21-й хромосоме, т. е. наблюдается трисомия по хромосоме 21.

Дети с синдромом Дауна не способны к длительным, монотонным нагрузкам, которые часто необходимы для выработки тех или иных компенсаторных навыков и качеств. Поэтому вся работа должна быть построена таким образом, чтобы коррекция проводилась ненавязчиво, в процессе наиболее привлекательных видов деятельности. И именно занятия, основанные на подвижных играх, можно рассматривать как полигон для решения целого комплекса задач, направленных на обогащение психического, моторного и речевого развития, образования и воспитания «солнечных» детей.

Поиск эффективных путей коррекции физического развития детей с синдромом Дауна на занятиях адаптивной физической культурой, определили актуальность исследования.

Цель исследования – коррекция физического развития дошкольников с синдромом Дауна.

Материалы и методы. Для решения поставленных задач были использованы педагогические методы исследования:

1. Изучение и обобщение данных специальной научно-методической литературы;
2. Метод контрольных испытаний, тестирования;
3. Педагогический эксперимент;
4. Метод математической статистики.

Исследования проводились с воспитанниками групп компенсирующего вида дошкольного учреждения «Центр развития ребенка» г. Воронежа, имеющими диагноз синдром Дауна. Продолжительность педагогического исследования с сентября 2018 г. по апрель 2019 г. Были сформированы две опытные группы: контрольная группа n=8, экспериментальная группа n=8.

Результаты и их обсуждение. Исследование психомоторных качеств и тестирование физического состояния детей с синдромом Дауна показали, что дети имеют множественные вторичные отклонения в состоянии здоровья, ограниченность адаптационного потенциала, нарушения координационных способностей, низкий уровень физического развития и физической подготовленности, бесцветность эмоциональной жизни, дефицит двигательной активности. Актуальность проблемы послужила основанием для разработки экспериментального комплекса подвижных игр.

В ходе педагогического исследования апробировано 52 разнообразные подвижные игры, рекомендованных в литературе Л.В. Шапковой для работы с детьми данного возраста с синдромом Дауна. Главными критериями при отборе игр были: эмоциональность, доступность, простота движений, полезность с точки зрения компенсации и коррекции вторичных нарушений, возможность реализации межпредметных связей, а также собственное отношение детей к каждой игре [2].

Наблюдения за поведением детей с синдромом Дауна, их реакцией, проявляемым интересом, взаимоотношениями в игре, величиной нагрузки, утомления, их безопасность служили сигналами к их дальнейшему применению или отказу от них. Выбор игр не всегда был удачным: некоторые оказались слишком сложными, другие, рассчитанные на высокую эмоциональность, не вызывали ожидаемого результата, отдельные игры были непонятны, а часть игр – слишком трудными для запоминания и воспроизведения. Из 52 подвижных игр, 11 – были выбраны детьми как самых интересных.

Исследования показали, что экспериментальный комплекс подвижных игр, основанный на использовании коррекционно-развивающего воздействия, отобранный с учетом личностных интересов детей, позволил эмоционально разнообразить быт детей, увеличить объем двигательной активности, расширить диапазон знаний, двигательных умений и физических способностей, в первую очередь координационных, ограниченных патологическими нарушениями. Наиболее адекватным возрасту, особенностям психики, состоянию здоровья и физической подготовленности детей является 30 минутное занятие, в содержание которого входят 4-5 подвижных игр продолжительностью от 1 до 5 мин, чередующихся по интенсивности и коррекционно-развивающей направленности.

Занятие плаванием проводилось 3 раза в неделю после урока афк с применением подвижных игр. Продолжительность занятия 30 мин.

На занятиях выполнялись следующие задания:

– проходки вперед – назад, преодолевая сопротивление воды;

– выполнение горизонтального положения на спине в воде с опорой на бортик;

– выполнение горизонтального положения на груди в воде с опорой на бортик;

– движение ног способом «кроль» на груди держась за бортик;

– подвижные игры с резиновым мячом.

Определение уровня развития физических качеств осуществлялось благодаря методу контрольных испытаний, тестирования проводились в начале и в конце педагогического эксперимента. В начале эксперимента были получены результаты математической обработки, свидетельствовавшие о том, что исходные данные уровня развития физических качеств были примерно одинаковыми, как в экспериментальной, так и в контрольной группе.

В период педагогического эксперимента в опытных группах произошли положительные изменения показателей уровня развития физических качеств. Результаты прироста показателей претерпели более существенные изменения у детей экспериментальной группы (рис. 1).

Разница этих результатов оказалась статистически достоверной и выражалась в следующих процентных величинах:

– показатели скоростных способностей в тесте бег на 30 м увеличились, в контрольной группе на 1,2 сек ($p>0,05$), а в экспериментальной на 2,4 сек ($p<0,05$);

– показатели координационных способностей в тесте проба Ромберга в контрольной группе увеличились на 0,2 сек ($p>0,05$), а в экспериментальной на 2,2 сек ($p<0,05$);

– в тестировании вестибулярной устойчивости показатели отклонений от прямой линии контрольной группы стали на 14,1 см меньше ($p<0,05$), а в экспериментальной группе на 13,8 см ($p<0,05$);

– показатели силовых способностей в тесте вис согнув ноги на перекладине, в экспериментальной группе стали выше на 3,7 сек ($p<0,05$), а в контрольной группе выше на 1,4 сек ($p>0,05$);

– в тесте сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, в контрольной группе показатели увеличились на 0,7 раз ($p>0,05$), а в экспериментальной увеличились на 2,2 раза ($p<0,05$);

– показатели скоростно-силовых способностей в тесте прыжок в длину с места, в экспериментальной группе стали выше на 11,7 см ($p<0,05$), а в контрольной группе выше на 3,3 сек ($p>0,05$);

– показатели гибкости в тесте наклон вперед, в контрольной группе увеличились на 0,8 см ($p>0,05$), а в экспериментальной на 2,9 см ($p<0,05$).

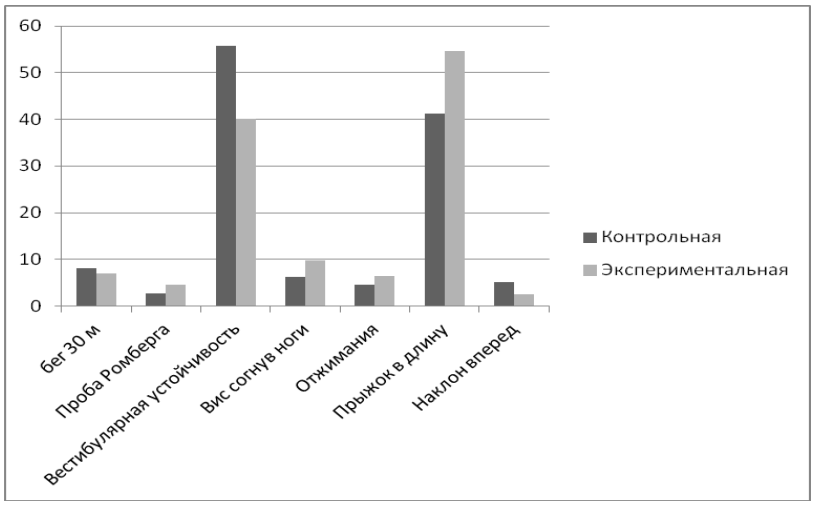


Рис. 1. Показатели уровня физического развития детей опытных групп, в конце педагогического эксперимента по 7 тестам.

Заключение. Сравнительные данные прироста результатов уровня физического развития испытуемых опытных групп, полученных в конце педагогического эксперимента показали, что значительное увеличение положительных изменений было выявлено у детей экспериментальной группы. На основании вышеизложенного можно утверждать, что разработанный комплекс подвижных игр, применяемый в комплексе с адаптивным плаванием, оказал положительное влияние на уровень физического развития дошкольников с синдромом Дауна.

Таким образом, подтвердилась рабочая гипотеза о возможности применения специально подобранного комплекса подвижных игр и адаптивного плавания для коррекции физического развития детей с синдромом Дауна старшего дошкольного возраста.

Материалы исследования позволяют дать практические рекомендации специалистам, работающим с детьми с синдромом Дауна в условиях дошкольных образовательных учреждений, с целью коррекции физического развития.

Использованная литература

1.Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.: ил.

2.Шапкова, Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2001. – 152 с.: ил.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВСПОМОГАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Е.В. Николаева
Государственное учреждение образования
«Вспомогательная школа № 24 г. Орши»,
г. Орша, Республика Беларусь
e-mail: exlusiv911@list.ru

Актуальность. В настоящее время актуальными стали вопросы реабилитации и социализации детей с особенностью психофизического развития. Поэтому одной из приоритетных задач деятельности вспомогательной школы является концентрация усилий всего педагогического коллектива и родителей на физическую реабилитацию обучающихся путем вовлечения их занятиями адаптивной физической культурой.

Проблема формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья обучающихся с особенностью психофизического развития является приоритетным направлением развития государственного учреждения образования «Вспомогательная школа № 24 г. Орши». В практику работы школы широко внедряются различные оздоровительные программы, способствующие формированию валеологической грамотности, здорового образа жизни обучающихся.

Физическое воспитание детей с особенностью психофизического развития относят к сфере адаптивного физического воспитания, посредством которого и решаются основные цели и задачи адаптивной физической культуры.

Такой подход приобретает особое значение для детей с особенностью психофизического развития. Различные методы и средства физического воспитания, расширение двигательной активности оказывают весьма широкий спектр воздействия на ребенка. Все вышесказанное определяет актуальность поиска инновационных подходов в области адаптивной физической культуры в урочной деятельности, внеклассной и внешкольной работе в условиях вспомогательной школы.

Цель исследования – сохранение и улучшение здоровья обучающихся с особенностью психофизического развития, формирование здорового образа жизни посредством адаптивной физической культуры в условиях вспомогательной школы.

Материалы и методы. В государственном учреждении образования «Вспомогательная школа № 24 г. Орши» адаптивная физическая культура является

эффективным средством сохранения и укрепления здоровья обучающихся; предоставляющей возможность максимальной самореализации во всех основных сферах нормализованной жизнедеятельности как в учебной, так и в бытовой, социальной, трудовой, досуговой [3, с. 8].

Современный подход к адаптивной физической культуре в нашей школе исходит из аксиомы, что в жизнедеятельности обучающегося необходимый уровень общей двигательной активности является главным фактором морфофункционального развития, условием биологической стимуляции и совершенствования важнейших механизмов адаптации организма в окружающей природной и социальной действительности. Рациональное систематическое использование общеразвивающих и специальных упражнений для всестороннего развития двигательных способностей и связанных с их реализацией психических процессов и личностных качеств, позволят укреплять здоровье постоянно формирующегося детского организма, сглаживать или принципиально изменять разрушительные механизмы дизонтогенеза, с вытекающими отсюда позитивами и перспективой [1, с. 22].

В образовательном процессе вспомогательной школы преподается учебная дисциплина – «Адаптивная физическая культура». Основными ее средствами выступают физические упражнения, адаптированные к возможностям и потребностям обучающихся, общепризнанно занимающие одно из ведущих мест в коррекционно-развивающей работе нашей школы.

Здоровьеформирующая и здоровьесберегающая направленность педагогического процесса в нашей школе, является ведущей в преподавании адаптивной физической культуры для обучающихся с особенностью психофизического развития. Подбор и использование физкультурно-оздоровительных технологий, гигиенических и природных факторов, определение и создание средовых, санитарно-гигиенических и психолого-педагогических условий способствуют сохранению и укреплению здоровья детей [4, с. 38].

Физкультурно-оздоровительных технологий обучения обеспечивают школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировывают у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни.

Физкультурно-оздоровительные технологии выполняют следующие функции: развитие сердечно-сосудистой системы и дыхательной системы организма; профилактика различных заболеваний; развитие физических качеств; восстановление после учебной деятельности, снятие напряжение и расслабление [2, с. 15].

В нашей школе адаптивная физическая культура направлена на развитие, становление, сохранение, использование оставшихся в наличии функций организма, коррекцию и компенсацию отклонений у детей с особенностями психофизического развития, на поднятие уровня качества их жизни, наполнение ее новым содержанием, смыслом, эмоциями, чувствами, способствует развитию широкого круга основных и специальных двигательных способностей ребенка, жизненно необходимых двигательных умений и специальных знаний; повышает функциональные возможности различных органов и систем; формирует позитивные отношения к систематическим занятиям физическими упражнениями; вырабатывает уверенность в своих силах, готовность к преодолению физических нагрузок, к разнообразным жизненным важным действиям [3, с. 32].

При всей значимости адаптивной физической культуры в учебной деятельности обучающихся с особенностями психофизического развития исключительная роль в приобщении к ежедневным занятиям физическими упражнениями, формированию здорового образа жизни принадлежит внеклассной и внешкольной работе. Проводятся физкультурные мероприятия, которые позволяют выполнять в доступной форме комплексы упражнений, задействовать в подвижных играх всех обучающихся.

Коррекционно-компенсаторная направленность пронизывает все разделы внеклассной и внешкольной работы, соблюдается принцип индивидуального подхода к обучающимся. Физкультурные мероприятия способствуют организации целесообразного отдыха, укреплению здоровья, закаливанию организма, нормализации поведения расторможенных, легковозбудимых детей и активизации вялых, пассивных, повышению работоспособности, формированию здорового образа жизни [5, с. 10].

Результаты и их обсуждение. Адаптивная физическая культура в нашей школе принесла положительные результаты по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, формированию здорового образа жизни. Так, все обучающиеся (96%) занимаются на уроке адаптивной физической культуры и посещают физкультурные мероприятия с удовольствием: 58% обучающихся не беспокоят часто болезни, 65% обучающихся не имеют пропусков занятий по болезням, на 22% снизилась заболеваемость простудными заболеваниями.

Обучающиеся нашей школы на протяжении 10 лет принимают участие в республиканских соревнованиях по развитию двигательной активности детей с тяжелыми и множественными физическими или психическими нарушениями «Усе разам», которые проходят под девизом «Дай мне победить! Но если я не смогу, то пусть я буду смелым в этой попытке!».

Заключение. Школьное образование в наши дни предъявляет большие требования к здоровью обучающихся. Поэтому сейчас, как никогда важна компетентность детей в вопросе здорового образа жизни и теоретическая, и практическая. Мы сами можем сохранять своё здоровье и учить этому детей. Сила внутри нас, надо только научиться пользоваться ею.

Таким образом, адаптивная физическая культура есть специально организованная система воздействий на психологию личности ребенка, осуществляемых посредством вовлечения последнего в различные виды активной деятельности для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирования здорового образа жизни.

В работе с обучающимися педагоги нашей школы исходят из того, что детство – особый уникальный период в жизни человека, это не подготовка к жизни, а сама жизнь с определенным, присущим только ей кругом потребностей и возможностей. Поэтому в работе с детьми с особенностью психофизического развития, мы руководствуемся принципом гуманизма и педагогического оптимизма, что предполагает веру в ребенка, в его потенциальные возможности.

Использованная литература

1. Адаптивная физическая культура в центре коррекционно-развивающего обучения и реабилитации: учеб.-метод. пособие / В.А.Барков и др.; под ред. В.А. Баркова, И.В. Ковалец. – Минск: Адукацыя и выхаванне, 2014. – 168 с.

2. Гамаюнова, А.Н. Формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни как направление образования учащихся специальных (коррекционных) школ 8 вида / А.Н. Гамаюнова, М.А. Якунчев // Воспитание и обучение детей с нарушением развития. – 2007. – № 6. – С. 15–21.

3. Новицкий, П.И. Физическое воспитание учащихся с умеренной и тяжелой степенью интеллектуальной недостаточности: пособие для учителей и воспитателей / П.И. Новицкий. – Витебск: ВЦ ВОУС, 2007. – 132 с.

4. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2003. – 147 с.

5. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа во вспомогательной школе (школе-интернате). Начальная школа: учеб.-метод. пособие /авт. – сост.: И.Д. Ратькович, Е.В. Башина, В.И. Ратькович, Л.Г. Валентик; ГУО «Академия последипломного образования». – Минск: АПО, 2005. – 219 с.

НАПРАВЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛИЦ МОЛОДОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Е.В. Дворянинова, Д.В. Полещук
Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: dmitryiam@gmail.com

Актуальность. По данным ВОЗ, более 5% населения мира - или 466 миллионов человек (432 миллиона взрослых людей и 34 миллиона детей) – страдают от инвалидизирующей потери слуха. Согласно оценкам, к 2050 году более 900 млн человек будут страдать от инвалидизирующей потери слуха. 60% случаев потери слуха у детей вызваны предотвратимыми причинами. 1,1 миллиарда молодых людей (в возрасте 12-35 лет) подвергаются риску потери слуха в результате воздействия шума в местах отдыха и развлечений. Нерешенная проблема потери слуха обходится ежегодно в 750 миллиардов долларов в глобальных масштабах. Мероприятия по профилактике, выявлению и принятию мер в отношении потери слуха эффективны по затратам и могут обеспечить значительные преимущества для людей**.**

Цель исследования: изучить влияние коррекционно-развивающей программы (КРП), на развитие силовых способностей лиц молодого возраста с нарушением слуха.

Материалы и методы. На первом этапе были обоснованы цель и задача исследования, проведены анализ и обработка данных научно-методической литературы, тестирование уровня развития силовых способностей у лиц молодого возраста с нарушением слуха.

На втором этапе была разработана и апробирована, предложенная нами коррекционно-развивающая программа, направленная на развитие силовых способностей у лиц с нарушением слуха.

На третьем этапе проводилась обработка и оценка динамики прироста показателей, характеризующих развитие силовых способностей лиц молодого возраста с нарушением слуха.

В процессе работы нами были проведены следующие методы исследований:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Тестирование показателей развития силовых способностей.
4. Метод математической статистики.

Исследование проводилось на базе ФК «Спортфэмили» в течение 60 дней. Под наблюдением находилось 10 лиц молодого возраста (20-30 лет) с нарушением слуха. Для проведения исследования дети были разделены на 2 группы: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) по 5 человек каждая.

В экспериментальной и контрольной группе проводились занятия по АФК, одинаковые по содержанию и нагрузкам. В экспериментальной группе проводились дополнительные занятия по миофасциальному расслаблению с помощью массажных валиков. Занятия по АФК проводились два раза в неделю по 60 минут. Дополнительные занятия в ЭГ проводились один раз в неделю по 60 минут.

Занятие АФК условно делилось на 3 части:

1. Вводная (подготовительная) часть длилась 10 минут. Цель – обеспечить общую функциональную готовность организма занимающихся к активной мышечной деятельности и нагрузке в основной части занятия. Вводная часть включала общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть длилась 45 минут. Цель – развитие силовых способностей.

Использовались следующие средства: упражнения с собственным весом, упражнения с отягощениями, упражнения с тренировочными петлями.

3. Заключительная часть продолжалась 5 минут. Цель – снижение уровня функционирования систем организма до близкого к среднему. Это достигалось выполнением упражнений на расслабление, дыхательных упражнений.

Для оценки эффективности нами были использованы следующие пробы и тесты: «Сгибание и разгибание рук в висе», «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа», «Поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту», «Прыжок в длину с места».

Результаты и их обсуждение. Результаты педагогического тестирования представлены на рисунке 1.

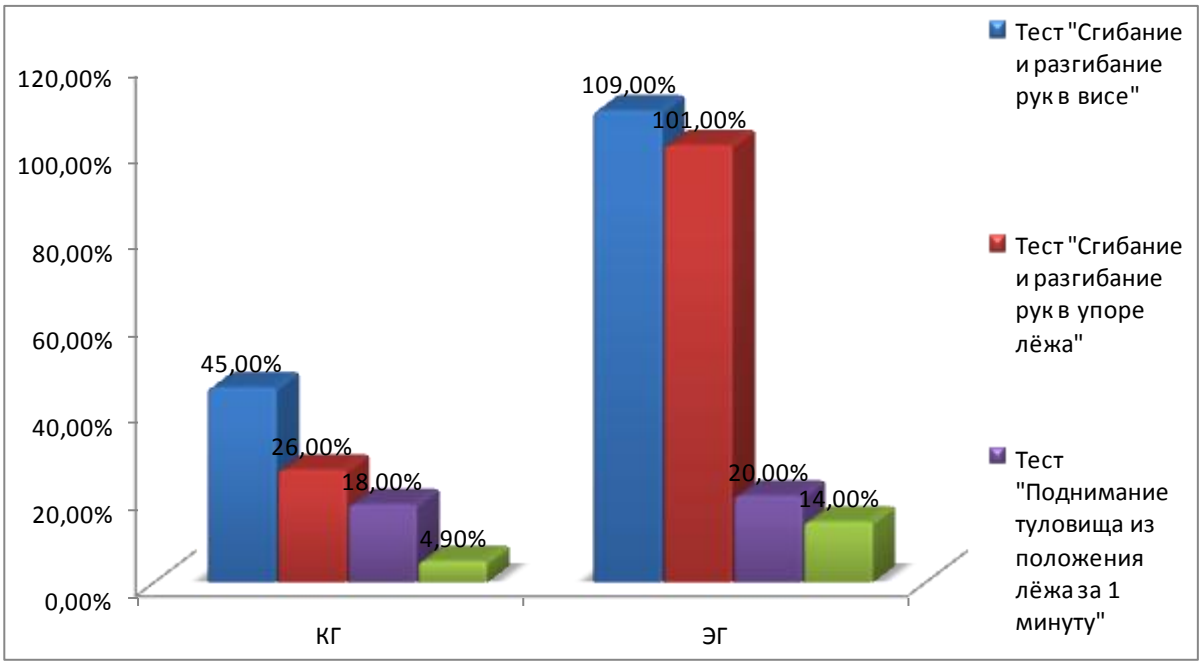


Рисунок 1 – показатели прироста (в %) развития силовых способностей в КГ и ЭГ после проведения КРП

Заключение. После применения КРП, уровень развития силовых способностей повысился, по сравнению с исходными показателями на 61% . Это свидетельствует о том что, разработанная нами коррекционно-развивающая программа положительно влияет на развитие силовых способностей лиц молодого возраста с нарушением слуха и может быть рекомендована для практического применения.

Использованная литература

1. Всемирная организация здравоохранения: ВОЗ [электронный ресурс] – Режим доступа: https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/deafness-and-hearing-loss. – Дата доступа: 23.02.2019.

2. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений. / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Е.А. Ткачева, А.В. Клочков
Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова»,
г. Могилев, Республика Беларусь
e-mail: tkacheva2206@bk.ru

Актуальность. В статье рассматривается влияние музыки на психическое и соматическое состояние студентов с особенностями психофизического развития во время занятий физической культурой. Доказано, что музыка оказывает существенное гармонизирующее влияние на психику и физическое состояние ребенка. Обоснована возможность использования музыкальной терапии в практике профилактики и лечения негативных психических и физических состояний детей в физической культуре.

Движение – путь не только для здоровья, но и для интеллекта. Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей памяти, логического мышления, воображения, инициативы и самостоятельности. Дети становятся более наблюдательными и внимательными, дисциплинированными. Развитие таких качеств как ловкость, быстрота, выносливость, сила – является основной задачей физического воспитания и показателем психофизического здоровья детей.

Спортивная деятельность влияет на развитие личности детей и подростков, на умение оценивать собственное поведение. Коллективные формы спортивной деятельности развивают умение действовать сообща, учитывать чувства и позиции других людей, согласовывать свои действия с действиями партнера, что имеет большое значение в формировании социальных основ и психологического благополучия. Поэтому так важно формировать позитивную мотивацию и интерес к физическому воспитанию и спорту у детей и подростков.

При организации учебно-воспитательного процесса по сохранению и укреплению здоровья детей особое внимание следует уделять внедрению инновационных форм работы. Это оправдано, так как проведение только обычной, стандартной структуры ведет к снижению интереса детей к занятиям и, следовательно, к снижению их эффективности. Оздоровительный эффект нетрадиционных форм тесно связан с положительными эмоциями детей, благотворно влияющими на психику ребенка.

Физическая культура является не только средством развития физических качеств ребенка и укрепления его здоровья, но и важным компонентом и средством формирования психофизического и социального здоровья детей и подростков.

Музыка во время выполнения физических упражнений положительно влияет на эмоции детей, создает хорошее настроение, способствует умственной деятельности и двигательному развитию детей.

Звуковые раздражения оказывают сильнейшее влияние на эмоции человека. При активном восприятии музыки возникает резонанс между физиологическими ритмами человека и ритмом, частотами и музыкальной динамикой. Способность нервной системы и мышц человека овладевать ритмом является одной из физиологических основ музыкального воздействия. Звуки разных тонов успокаивают мозг и позволяют лучше взаимодействовать левому полушарию с правым (по этой причине звуковой поток делится на тоны). Звуки одного тона направляются в правое ухо и воспринимаются левым полушарием. Звуки другого тона направляются в левое ухо и, следовательно, воспринимаются правым полушарием. Синхронизация звуков между собой достигается за счет усиления межполушарных связей мозга. Результатом этой технологии является приобретение состояния покоя и внутреннего равновесия.

Музыкальная терапия относится, в частности, к общему воздействию на организм. В конечном счете, звук (его электромагнитные колебания) влияет не на отдельные органы, а на мозг, который содержит информацию о дисбалансе различных органов и систем, и часто главная причина патологий скрыта. Мозг посылает импульс в проблемные зоны (запускается механизм саморегуляции организма: очищение от токсинов, шлаков, обновление крови, усиливаются обменные процессы.

Воздействие музыки может способствовать нормализации психического состояния и повысить адаптационные способности человека в контексте долгосрочной стабилизации в эмоциональной сфере, может привести к положительным изменениям и устойчивости в психике: снижение тяжести астении, повышение настроения, самооценки и уверенности в себе и т. д.

Цель исследования – оценка эффективности музыкального воздействия во время физических нагрузок.

Материалы и методы. В исследовании использовались следующие методы: анализ литературы по предмету исследования; экспериментальные исследования; опрос; беседа; наблюдение; тестирование.

В исследовании применялись такие психодиагностические методики, как: тест «Шкала астенического состояния»; психологический тест «СМОЛ»; Гиссенский личностный опросник; тест «Шкала личностной и ситуативной тревожности»; тест «Эмоциональная цветопись»; тест «Шкала дисфункциональных отношений»; симптоматический опросник «Sympthom Checklist-90-Revised»; опросник уровня субъективного контроля; тест «Шкала состояний».

Экспериментальное исследование осуществлялось с сентября 2018 г. по июнь 2019 г. В эксперименте приняли участие 40 школьников, имеющих негативные психические состояния.

Для определения влияния музыки во время занятий физической культурой испытуемые были разделены на две группы: контрольная группа (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ). В КГ занятия проводились в соответствии со стандартной программой, в ЭГ были использованы базовые шаги и комплексы классической аэробики, выполняемые под музыку. Занятия проводились 2 раза в неделю по 45 мин. Занятие в экспериментальной группе состояло из трех частей:

1) Подготовительная часть (аэробная разминка – 5–7 мин., стретчинг – 3–5 мин.);

2) Основная часть (аэробный блок – 10–15 мин., силовой блок – 10–15 мин.);

3) Заключительная часть (стретчинг – 5–7 мин.).

Результаты и их обсуждение. Анализ результатов экспериментального исследования показал статистически значимые сдвиги в физическом и психологическом состоянии испытуемых до и после эксперимента. Музыкальное влияние было фактором, который положительно повлиял на изменение физических и психологических показателей испытуемых.

До и после музыкального воздействия во время физических нагрузок проводились беседы со школьниками, во время которых проводилась ориентация, чтобы избавиться от «внутренней» незащищенности и беспомощности. В результате использования музыкального воздействия во время физических нагрузок степень выраженности негативных предпатологических психологических проявлений уменьшилась. Музыкальное воздействие на эмоционально-волевую сферу человека во время физических упражнений помогло преодолеть невротические проявления и поставило их в конфронтацию с болезненным состоянием. С использованием музыкального сопровождения во время физических нагрузок было достигнуто значительное увеличение основных ситуативных показателей самооценки (общее самочувствие, общее настроение, сон, активность, коммуникабельность и т.д.). Также были замечены изменения в направлении снижения самокритики, повышения независимости и уверенности в себе.

Результаты экспериментального исследования показали, что применение музыкального воздействия в ходе эксперимента определило его следующие особенности: музыка не имеет прямого информационного воздействия и адресованы структурам личности, которые остаются нетронутыми благодаря «информационным» типам психотерапии. В основном, психотерапия предполагает вербальные формы воздействия. Музыкальные воздействия стимулируют воображение людей и воздействуют на эмоционально-образные слои личности, тем самым помогая выбраться из круга неблагоприятных психоэмоциональных состояний.

Заключение. Воздействие музыки во время выполнения физических упражнений создает для ребенка новую, непривычную и необычную среду для функционирования психики. Использование музыки во время физических нагрузок способствует повышению адаптационных возможностей личности, нормализации психического состояния. Музыка вызывает стойкие и позитивные изменения в психике детей, формирует у них навыки саморегуляции, снижает тяжесть астении, развивает коммуникативные навыки, а также повышает настроение, самооценку, уверенность в себе и т. д.

Потенциал воздействия музыки во время физических нагрузок на лечение и комплексную профилактику негативных психических состояний недооценивается и не полностью используется в физическом воспитании. Данный метод имеет большие перспективы, которые связаны с силой влияния музыки во время физических нагрузок на психофизиологию человека.

Использованная литература

1. Ткачева, Е.А. Повышение эффективности комплексного контроля в физическом воспитании школьников специальной медицинской группы / Е.А. Ткачева, И.В. Евменчик, В.В. Шутов // Романовские чтения – 13: сб. ст. междунар. науч. конф., посвящ. 105-летию МГУ имени А.А. Кулешова, Могилев, 25-26 октября 2018 г. / МГУ имени А.А. Кулешова; под общ. ред. А.С. Мельниковой. – Могилев, 2019. – С. 281-282.

2. Ткачева, Е.А.Повышение эффективности комплексного контроля в физическом воспитании школьников с заболеваниями сердечно-сосудистой системы / Е.А. Ткачева // Итоги научных исследований ученых МГУ имениА.А. Кулешова 2018 г.:материалы научно-методической конференции, 25янв.– 7 февр. 2019 г. / под ред. Е.К. Сычовой. – Могилев: МГУ имениА.А. Кулешова, 2019. – С. 203-204.

3. Ткачева, Е.А. Комплексный контроль в образовательном процессе школьников специальной медицинской группы / Е.А. Ткачева // Молодая наука – 2018. Региональная науч.-практ. конф. студентов и аспирантов вузов Могилевской области: материалы конф., Могилев, 20 апреля 2018г. / МГУ имени А.А. Кулешова; под ред. Н. П. Шутковой. – Могилев, 2018. – С. 298-299.

КОМПЛЕКС ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ С СОМАТОФОРМНОЙ ВЕГЕТАТИВНОЙ ДИСФУНКЦИЕЙ

А.П. Филиппова, В.А. Красулина
Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры и спорта,
Донецкая Народная Республика
e-mail: 4sikaku@mail.ru

Актуальность. Проблема сохранения здоровья подростков является актуальной, так как именно в подростковом возрасте начинаются многие заболевания, получающие хронический характер к взрослому возрасту, ограничивающие годность к различным профессиям, к службе в армии, омрачающие будущее материнство и отцовство.

Характерным для детей старшего школьного возраста является их дисгармоничное физическое развитие, обусловленное дефицитом двигательной активности, нарушением режима дня, чрезмерной интеллектуальной и эмоциональной нагрузкой в школе. Доказана тесная негативная связь школьного обучения и состояния здоровья современных школьников.

Актуальность проблемы обусловлена тем, что время обучения в общеобразовательном учреждении совпадает с периодом роста и развития детей. Соматоформная вегетативная дисфункция обусловлена нарушением вегетативной регуляции внутренних органов и систем, сопряжена с эмоциональными и аффективными проявлениями и встречается у 25–80% школьников старших классов. В старшей школе имеется ряд сложных социально-психологически ситуаций, а именно: интенсификация учебного процесса, усложнение образовательных программ, высокий уровень психических и физических нагрузок, дефицит свободного времени, предпочтение пассивного отдыха. На фоне препубертатной перестройки организма данные сочетания, приводят к срыву функциональных механизмов адаптации у 81,5% учащихся, проявляющегося снижением уровня их здоровья и повышением заболеваемости.

Цель исследования: разработать и определить эффективность комплекса упражнений оздоровительной физической культуры для школьников старших классов с соматоформной вегетативной дисфункцией.

Материалы и методы. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

- Анализ научно-методической литературы;
- Функциональные пробы (измерение артериального давления, пульса, ортостатическая проба);
- Опросник тревожности Ч. Д. Спилберга;
- Анкетирование;
- Педагогический эксперимент;
- Методы математической статистики (критерий Фишера и Стьюдента).

Наблюдения и сравнительный анализ различных методик оздоровительной физической культуры для школьников с соматоформной вегетативной дисфункцией проводились на базе Донецкого республиканского врачебно-физкультурного диспансера. Под наблюдением находилось 30 школьников старших классов с соматофрмной вегетативной дисфункцией, из них 15 составило экспериментальную группу, 15 – контрольную. Обе группы находились под наблюдением 6 месяцев, занятия в экспериментальной группе проводились 3 раза в неделю по 55 минут.

Разработанный нами комплекс состоял из базовых упражнений пилатеса, йоги, стретчинга и цигун, выполнялся под музыкальное сопровождение. Обоснованием выбора методов явились доступность занятий для лиц с разным физическими возможностями и подготовкой. Отличительной чертой комплекса являлось:

- Темп выполнения всех упражнений – медленный,
- Дыхание диафрагмой (так называемое «реберное дыхание»),
- Постоянная концентрация на упражнении,
- «Центрирование» и «стабилизация» во всех исходных положениях, контроль осанки и позвоночника,
- Нагрузка на обе стороны – одинаковая,
- Изолированная работа с каждой группой мышц,
- Общеразвивающие упражнения выполняются поочередно с упражнениями на растяжку и вытяжение.

После проведения занятий оздоровительной физической культурой мы предлагали участникам оценить по 5-бальной системе общее состояние своего организма (самочувствие, работоспособность, сон, аппетит).

Далее измерялась тревожность и как личностное свойство, и как состояние по методике, предложенной Ч. Д. Спилбергером.

Результаты и их обсуждение. Анализ специальной литературы и современных методов оздоровительной физической культуры показал, что положительный эффект занятий оздоровительной физической культурой обусловливается тем, что физические упражнения приводят к развитию функциональной адаптации систем организма, повышают уровень его жизнедеятельности и, прежде всего, сердечно-сосудистой системы, одновременно предупреждая соматоформную вегетативную дисфункцию.

В результате исследования было выявлено, что применение упражнений из пилатеса, стретчинга, йоги и цигун, на занятиях оздоровительной гимнастикой, позволяет более эффективно воздействовать на функциональное состояние школьников старших классов с соматоформной вегетативной дисфункцией. У подростков нормализовалось артериальное давление и пульс относительно возрастных норм, улучшились показатели ортостатической пробы, улучшилось психоэмоциональное состояние – снизился уровень ситуативной и личностной тревожности, вдвое повысилась самооценка школьниками физического состояния по сравнению с контрольной группой.

Анализ результатов анкетирования, а также примечаний к оценке своих состояний дал нам возможность сделать выводы:

1. После занятий оздоровительной физической культурой подростки стали оценивать своё общее состояние как «хорошо» и «средне». Школьники отмечали отсутствие боли и других неприятных ощущений.
2. В примечаниях к графе «работоспособность» участники экспериментальной группы выше оценивали свою учебную, тренировочную и бытовую деятельность относительно исходных данных. Дольше длился период активной деятельности, позже появлялось состояние усталости и сократился период восстановления.
3. Школьники экспериментальной группы после занятий оздоровительной физической культурой чаще отмечали улучшение сна, указывали на более быстрое засыпание и легкое пробуждение, отсутствие бессонницы и пробуждение во время сна, более бодрое и отдохнувшее состояние после сна.
4. Школьники экспериментальной группы после проведения исследования в анкете чаще указывали что аппетит стал нормальным, меньше наблюдались признаки нарушений пищеварения, реже стало появляться отсутствие или ухудшение аппетита.

Для обработки результатов исследования мы сочли целесообразным использовать критерий Фишера и t-критерий Стьюдента. Расчет проводили в MS EXCELL.

Т – критерий Стьюдента позволил выявить связь выполнения комплекса упражнений оздоровительной физической культуры для школьников старших классов с достоверным улучшением показателей физического и социально-психологического портрета ($p < 0,05$).

Заключение. На основе изучения специальной научной литературы, а также на основании изучения опыта применения оздоровительных физических упражнений в (работе со школьниками, нами был разработан комплекс упражнений для коррекции соматоформной вегетативной дисфункции у школьников старших классов. В данном комплексе мы использовали базовые упражнения из современных направлений оздоровительной физической культуры, которые направлены на оздоровление всего организма, разработан комплекс дыхательных упражнений, упражнений на укрепление, восстановление и расслабление, снятия физического и психологического напряжения.

Анализ результатов проведенного исследования показал, что занятия комплексом физических упражнений, разработанного нами на основе пилатеса, стретчинга, йоги и цигуна, у школьников старших классов с соматоформной вегетативной дисфункцией качественно улучшает коррекцию соматоффрмной вегетативной дисфункции у школьников старших классов.

Анализ результатов исследования показал, что эффективность разработанного комплекса оздоровительных физических упражнений для школьников старших классов

проявляется в нормализации функциональных способностей организма, улучшилась оценка своего физического состояния и самочувствия, снизился уровень тревожности. Предложенный комплекс может быть использован для коррекции соматоформной вегетативной дисфункции у школьников.

Разработанный комплекс оздоровительных физических упражнений может использоваться в оздоровительных центрах, фитнес-клубах, в домашних условиях для коррекции соматофрмной вегетативной дисфункции у школьников старших классов. Отдельные физические упражнения из комплекса могут быть использованы в учебных заведениях на физкультминутках во время перемены, на уроках физкультуры с целью профилактики.

Использованная литература

1. Киреева, И.П. Вегетососудистая дистония у студентов: клиника, лечение, реабилитация (методические рекомендации)/ И.П. Киреева, Г.Г. Осокина, А.А. Северный. – М., 1994. – 30 с.
2. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
3. Смолевский, В.М. Нетрадиционные виды гимнастики / В.М. Смолевский, Б.К. Ивлев. – М.: Просвещение, 1992.
4. Хоули, Э.Т. Оздоровительный фитнесс/ Э.Т. Хоули, Б.Д. Френке. – Киев: Олимпийская литература, 2000.

ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОТЕНЦИАЛА ВОСТОЧНЫХ БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВ В СИСТЕМЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

А.А. Шевелюхина
Смоленская государственная
академия физической культуры, спорта и туризма,
г. Смоленск, Российская Федерация
e-mail: annashevelyuxina@mail.ru

Актуальность. Положительное влияние на здоровье занятий восточными единоборствами известно достаточно давно. Еще в середине XIX века на острове Окинава, во время проведения медицинских осмотров в школе, врачами было отмечено, что дети, занимающиеся восточными единоборствами, резко отличались от других учеников великолепной физической подготовкой, пропорциональностью телосложения и прекрасным здоровьем. Как свидетельствуют литературные источники [3,6], по мере развития человеческого общества система боевых упражнений трансформировалась в своеобразную культуру двигательной деятельности, удовлетворяющую потребности людей в состязаниях, личной безопасности, оздоровлении, театрализованных зрелищах и пр., основной целью которой являются гармоническое развитие и совершенствование психофизической культуры личности.

В связи с выше изложенным, целью исследования явилось теоретическое обоснование возможностей использования восточных боевых единоборств в комплексных программах по психофизической реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья.

В качестве **метода исследования** был применен метод критического анализа и обобщения научно-методической литературы по изучаемой проблеме.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время во всем мире в реабилитации лиц с ОВЗ все шире используется потенциал средств различных видов спорта, среди которых особый интерес и привлекательность для занимающихся с инвалидностью представляют восточные боевые единоборства (ВБЕ). Они, с одной стороны, представлены большим разнообразием видов, где каждый может выбрать для себя наиболее

интересные, а с другой – в них заключен огромный лечебно-оздоровительный потенциал. Известно применение некоторых видов ВБЕ с целью физической реабилитации и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем, а так же для восстановления временно сниженных функций человеческого организма. Как указывают авторы [1] регулярные занятия ВБЕ способствуют пропорциональному развитию телосложения, тело становится гибким и упругим, резко улучшается способность сокращения мышц. Благодаря движению в форме спиралей, которые часто встречаются в восточно-боевых единоборствах, улучшается гибкость и подвижность, что способствует укреплению как отдельных суставов, как и костно-мышечной системы в целом. Таким образом, применение в комплексе реабилитации элементов ВБЕ позволяет эффективно лечить артрит, оказывать профилактическое воздействие на гипотрофичные мышечные группы у пожилых людей, например, при вялости ступней и колен, контрактурах суставов, гиподинамии и других старческих недугов [5].

В современной литературе [2,5] все чаще встречаются научные данные об эффективном применении с целью физической реабилитации отдельных видов ВБЕ. Остановимся более подробно на существующем практическом опыте использования ВБЕ в программах реабилитации лиц с ОВЗ.

Результаты исследований, проведенных А.В. Мирной и Н.В. Маликовым (2009) свидетельствуют о выраженном положительном влиянии систематических занятий каратэ на функциональное состояние и адаптационные возможности обследованных лиц с ревматоидным артритом [5]. Это выражалось в более интенсивном снижении активности воспалительного процесса по показателям системы крови (достоверное снижение содержания серомукоида и СОЭ на фоне повышения концентрации гемоглобина), а также достоверном повышении адаптационного потенциала у больных, применяющих в комплексе с медикаментозным лечением элементы ВБЕ, по сравнению с пациентами, получающими только лекарственную терапию.

Алтанчулуу и С.В. Калмыков (2007) доказали, что включение реабилитационно-оздоровительные программы элементов у-шу, способствует улучшению психофизического и психоэмоционального состояний занимающихся, обусловленных тренировочной практикой тайцзицюань [1].

Е.А. Егорова (2011) в своем исследовании установила, что занятия ВБЕ положительно сказываются на формировании как биологической, так и психоэмоциональной составляющих здорового образа жизни, комплексно влияя на личность занимающегося, в том числе, за счет получения новых теоретических знаний, воспитывающих способность ставить значимые и конструктивные жизненные цели, обучая управлять эмоциональным состоянием, приводя к оптимальным действиям в новых обстоятельствах [4].

В работах С.Е. Бакулева, А.В. Павленко (2006) показано, что применения средств тхэквондо для психической и физической реабилитации детей-инвалидов с поражением верхних конечностей, позволяет добиться повышения уровня развития кондиционных и координационных способностей организма, снижения психического напряжения онижение уровня реактивной и личной тревожности), долговременного повышения интенсивности кислородного обмена в сердце и лёгких [2].

С.О. Шинков и соавт. (2017) в своей монографии «Оздоровительные аспекты систем восточных боевых искусств» проводит детальный анализ средств и теоретических основ каратэ, киокушинкай, синъицюань, тайцзицюань, айкидо, в ходе которого убедительно доказывает целесообразность их применения для восстановления не только в процессе тренировочной деятельности, но и как эффективного средства реабилитации [6].

По мнению О. Васильева [3], восточные системы оздоровления неотделимы от восточных боевых единоборств. Автор указывает, что занятия ВБЕ всегда подразумевают изначальное восстановление функций организма и обретение здоровья, а в качестве основного элемента физической реабилитации, который присутствует во всех восточных едино-

борствах, выступают физические упражнения, а основой является неизменный базис – набор поз и двигательных действий, определяющий единство и целостность всей системы.

В процессе проведенного аналитического обзора научно-методической литературы нами было установлено, что на всех этапах обучения восточными боевыми единоборствами основное внимание уделяется физическому совершенствованию тела, благодаря чему происходит оздоровление всего организма в целом, а не только отдельных систем [4]. Большое внимание на реабилитационных занятиях с элементами ВБЕ уделяется формированию правильных двигательных качества путём концентрации обучения на точных и слаженных движениях, что достигается благодаря применению упражнений, связанных с различного рода ускорениями (повороты и вращения) в сочетании с движениями кистей и пальцев рук; упражнениями на ориентировку в пространстве. Особая роль принадлежит дыхательной гимнастике и упражнениям на развитие психической саморегуляции. Таким образом, реабилитационные занятия с элементами восточного боевого стиля могут эффективно применяться для восстановления функций опорно-двигательного аппарата, для послеоперационной реабилитации при таких заболеваниях, как межпозвоночная грыжа, восстановление суставов, аутизм, детский церебральный паралич, тугоухость, миопия, нарушения интеллекта и другие [6].

Заключение. Проведенный анализ литературных источников позволяет заключить, что ВБЕ с полным основанием можно отнести к перспективным направлениям реабилитации поскольку они играют фундаментальную роль в концепции здорового образа жизни и хорошо подходят для занятий адаптивной физической культурой, способствуя не только улучшению физической кондиции занимающегося (повышается пластичность, гибкость, быстрота реакции, увеличивается амплитуда движений в суставах), но и оказываю существенное положительное влияние на эмоционально-волевую сферу (увеличивают выдержку, настойчивость, мотивацию, дисциплинированность, решительность, целеустремленность и пр.). Во всех проанализированных практических методиках психофизической реабилитации, разработанных авторами на основе ВБЕ используются в основном базовые упражнения, которые объединяют дыхание, движение, направленность внимания, ощущение баланса и устойчивости, а также плавность движений, что позволяет в полной мере решать физические, психические, духовные и социальные проблемы лиц с ОВЗ. Поэтому с полным основанием можно утверждать, что восточные единоборства — это не только «искусство убивать», но и «искусство долго жить».

Использованная литература

1. Алтанчулуу Повышение эффективности физического воспитания студентов нетрадиционными средствами психофизического тренинга ушу / Алтанчулуу, С.В. Калмыков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал. - 2007. - № 4. – С. 3-7.

2. Бакулев, С.Е. Средства тхэквондо и реабилитация инвалидов с поражениями верхних конечностей/ С.Е. Бакулев, А.В. Павленко //Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал. - 2006. – № 21. – С. 11-13.

3. Васильев, О. Боевые искусства как средство и метод реабилитации: оздоровительные аспекты боевых искусств / О. Васильев // Боевое искусство планеты. - 2005. - № 3. - С. 4-5.

4. Егорова, Е.А. Роль восточных единоборств в формировании здорового образа жизни / Е.А. Егорова // Вестник ЧГПУ им. И. Я. Яковлева. - 2011. - № 1. – С. 42-46.

5. Мирная, А. В. Динамика показателей системы крови в больных ревматоидным артритом в процессе курса реабилитации средствами каратэ / А.В. Мирная, Л.А.Шелест, Н.В. Маликов, Н.В. Богдановская // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта: сб. наук. пр. под ред. С. С. Ермакова. - Х. - 2009. - №4. - С. 82 - 86.

6. Шинков, С.О. Оздоровительные аспекты систем восточных боевых искусств / С.О. Шинков, Ю.Л. Орлов, С.Е. Седенков, В.В. Бритвина // Международный журнал экспериментального образования. – 2017. – № 5. – С. 112–113.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАГЛЯДНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ВО ВСПОМОГАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

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

Коррекция познавательной деятельности имеет особое значение в развитии и обучении детей с интеллектуальной недостаточностью, индивидуально доступного уровня полноценной жизнедеятельности. Формирование знаний у детей с умственной отсталостью, особенно с тяжелой является, можно сказать, ведущей трудностью в организации успешного их обучения. Эта проблема затрагивает и педагогический процесс физического воспитания во вспомогательной школе, где обучаются такие дети.

Отсутствие у детей соответствующих физкультурных знаний о названии упражнений, оборудования и инвентаря, представлений о двигательных действиях, которые необходимо выполнять по заданию (командам) учителя приводит к невозможности решения образовательных и других задач на уроке, отсутствию рабочей обстановки и практически полного взаимодействия на уроке учителя с учениками.

Особый практический интерес в решении данной проблемы представляет совершенствование методики формирования знаний у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью посредством использования в образовательном процессе специальных дидактическихнаглядных материалов. Практика применения специальных наглядных пособий имеет широкое распространение в преподавании различных общеобразовательных дисциплин (математика, социально-бытовое ориентирование и др.) во вспомогательных школах. Их использование существенно повышает результативность формирования знаний у детей с умственной отсталостью, является объективно незаменимым методическим средством с учетом особенностей познавательных возможностей и умственного развития этих детей. В практике «Адаптивной физической культуры», специально разработанные дидактические материалы до настоящего времени не имеют массового распространения и возможно используются лишь отдельными энтузиастами [1].

Цель исследования – совершенствование теоретической подготовки учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью по предмету «Адаптивная физическая культура».

Материалы и методы. В обследовании участвовали дети 2 отделения, обучающиеся в ГУО «Вспомогательная школа № 26 г. Витебска».

Осуществлялось изучение литературы по проблеме исследования и проводилось диагностическое обследование сформированности физкультурных знаний у детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью различных классов вспомогательной школы до и после использования специально разработанных дидактических наглядных материалов.

Физкультурные знания изучались с использованием специально подготовленного наглядного материала, который был подобран и адаптирован с учетом особенностей познавательной деятельности умственно отсталых детей.

Наглядный материал представлял набор картинок, отражающих наиболее известный спортивный инвентарь и оборудование, элементарные движения, распространенные в физическом воспитании.

Результаты и их обсуждение. С учетом особенностей познавательной деятельности и результатов изучения физкультурных знаний у учащихся второго отделения, принявших участие в исследовании, для изучения раздела «Основы знаний» учебной программы предмета «Адаптивная физическая культура» был разработан наглядный материал. При его разработке учащимся вспомогательной школы предлагались различные варианты рисунков. В результате были выбраны те, которые адекватно воспринимались детьми, вызывали у них хорошую ответную реакцию. При выборе материала и формировании его в наглядном пособии были учтены требования, предъявляемые к таким пособиям во вспомогательной школе по другим учебным предметам [2] и преломлены к специфике содержания предмета «Адаптивная физическая культура». В качестве таких требований, предъявляемых к форме и содержанию дидактического наглядного материала для формирования знаний по предмету «АФК», нами были определены следующие:

- Наглядный дидактический материал должен отражать главное в изучаемом объекте, не должен содержать отвлекающих моментов.
- Наглядный материал должен быть ярким и красочным, чтобы заинтересовать детей.
- Предлагаемый материал должен быть четким, простым для восприятия, а также соответствующего размера.
- Материал должен предлагаться учащимся в соответствующий момент занятия, чтобы не отвлекать их внимание в ходе изучения другого материала программы.
- Его количество должно быть небольшим, чтобы учащиеся были сконцентрированы на изучаемой теме, не отвлекались от ее сущности.
- Чтобы заинтересовать учащихся, необходимо привлекать их к самостоятельному нахождению той или иной картинки в наглядном дидактическом материале.

В соответствии данными требованиями были разработаны наглядные дидактические материалы, которые использовались учителем адаптивной физической культуры у учащихся базовой ступени образования (6–9 классы), которые и приняли участие в проводимом предварительном и контрольном обследовании.

Использование специально разработанных дидактических наглядных материалов, как выявило исследование, позволяет повысить от 14 до 17% (по объему прироста представлений по разным изучаемым темам) эффективность освоения физкультурных знаний по разным темам «Основ знаний» учебной программы по «Адаптивной физической культуре».

Заключение. Проведенные исследования показали, что использование специально подобранных дидактических наглядных материалов по «Адаптивной физической культуре» в учебном процессе вспомогательной школы способствует повышению эффективности освоения программного теоретического материала данного учебного предмета.

Использованная литература

1. Новицкий, П.И. Адаптивная физическая культура во втором отделении вспомогательной школы: учеб.-метод. пособие для педагогов / П.И. Новицкий. – Минск: Адукацыя і выхаванне, 2011. – 200 с.

2. Остапенко, И.А. Дидактические требования к наглядным методам и их использованию в процессе педагогической практики / И.А. Остапенко, Е.В. Магомедова // Научно-методический журнал «Концепт». – 2016. – Т. 23. – С. 72–76.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ ВТОРОГО ОТДЕЛЕНИЯ ВСПОМОГАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Д.А. Лазуко
Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь
e-mail: lena.nikimila@mail.ru

Изучение физического развития детей вспомогательных школ представляет особый интерес, так как в этих школах обучаются дети с отклонениями в умственном и физическом развитии. Именно школа должна подготовить этих детей к будущей жизни, осуществить соответствующую коррекционно-развивающую работу, адаптировать и социализировать. Особенности развития психомоторики у детей с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью – не многочисленны как в отечественной, так и в зарубежной научной литературе. Это в определенной мере мы связываем и с не столь широким распространением учебно-методической литературы по организации и проведению физкультурных занятий во вспомогательной школе с данным контингентом учащихся.

Малочисленность исследований, посвященных изучению особенностей психомоторного развития у школьников с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью, не дает полного представления об их возрастной динамике. В то же время, эти знания необходимы как для объективного контроля, диагностики и оценки уровня показателей психомоторного развития детей в различном возрасте, так и для правильного определения задач по коррекции у детей конкретных недостатков в развитии. С педагогической точки зрения эти данные так же представляют интерес для оценки воздействия содержания учебной программы по предмету «Адаптивная физическая культура» на уровень физической подготовленности обучающихся в различные возрастные периоды (младшем, среднем и старшем школьном возрасте).

Цель работы – исследовать возрастные особенности развития психомоторики у детей младшего школьного возраста с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью.

Материал и методы. В исследовании приняли участие учащиеся вспомогательной школы-интерната. Учителя адаптивной физической культуры данного учреждения провели тестирование и оценку способностей младших школьников с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью, используя карту диагностики общего и физического развития (Новицкий П.И., 2011). Исследовались следующие показатели:

П1 – Может пробежать в произвольном темпе без остановки длинную дистанцию. П2 – Пробегает с ускорением в быстром темпе отрезки. П3 - Стоит на одной ноге, другая согнута впереди, руки в стороны. П4 - То же, с закрытыми глазами. П5 – Идет по гимнастической скамейке. П7 – Приседает и встает на двух ногах. П9 – Сидя, бросок мяча (1 кг) двумя руками из-за головы. П11 – Ударом ноги попадает в ворота шириной 2 метра. П13 – Лежа на гимнастической скамейке, передвигается вперед с помощью рук. П14 – Поднимается по рейкам гимнастической лестницы и спускается. П15 – Удерживается в висе на перекладине. П17 – Старается обогнать соперника в задании «Кто быстрее», понимает суть соревнования, состязания с соперником. П18 – Копирует (срисовывает) по образцу квадрат, круг, треугольник, ромб. П19 – Листает по одной странице книги. П20 – Повторяет после нескольких показов: обе кисти на столе, одна сжата в кулак; не меняя положения рук, одна ладонь раскрывается, другая, в это время, сжимается в кулак, затем

наоборот и т.д. П24 – Хлопками ладоней может воспроизводить ритмический рисунок: раз-два (пауза), раз-два-три; раз-два (пауза), раз-два-три и т.д. П25 – После 3 показов небольшой комбинации движений руками, воспроизводит их по памяти: И.п. – основная стойка; 1- поднять руки вперед; 2 – вверх; 3 – в стороны; 4 – опустить в и.п. П42 – Наклон вперед, сидя. П44 – Поднимание туловища в сед. П45 – Прыжок в длину с места.

В математической обработке и анализе данных использовалось 640 данных измерений. Оценка результатов тестирования психомоторных способностей детей проводилась по 5-ти бальной шкале: 0 баллов – (уровень нулевой, неадекватный), 1 балл – (уровень очень низкий, сопроводительный), 2 балла – (уровень низкий, неудовлетворительный), 3 балла – (уровень средний, удовлетворительный), 4 балла – (уровень выше среднего, хороший), 5 баллов – (уровень высокий, отличный) [1].

Выносливость оценивали по таким показателям как П1 и П15; быстроту – П2, П7 и П45; координацию, способность ориентироваться в пространстве – П3, П4, П5, П11, П13 и П14; силу – П7, П9, П13, П15, П44, П45; мышление, память – П17, П18, П20, П24, П25; мелкую моторику – П19; гибкость – П42.

В исследовании также использовались: теоретический анализ и обобщение информационных источников, педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. Анализ показателей психомоторного развития девочек младшего школьного возраста выявил, что средние значения всех показателей (П1-П45) находятся в границах от 0,53 до 2,25 баллов, что соответствует очень низкому уровню (сопроводительному).

Показатели выносливости у девочек в среднем составили 1,3 балла, быстроты – в 1,74 балла, координация и способность ориентироваться в пространстве составили 1,36 баллов, показатели силы составляют 1,41 баллов, мышление и память - 1,32 балла, мелкая моторика – 1,89 балла, показатель гибкости - 2 балла. Наиболее позитивно в этом возрасте у девочек проявляется гибкость, на самом низком уровне - выносливость.

Результаты обследования мальчиков этого возраста показали, что средние значения абсолютного большинства показателей находятся в границах от 1,35 до 3,12 баллов (на низком и удовлетворительном уровне развития).

Показатели выносливости у мальчиков в среднем оцениваются в 2,24 балла, быстроты – в 2,31 балла, координация и способность ориентироваться в пространстве составили 2,21 баллов, показатели силы составляют 2,22 баллов, мышление и память – 1,71 балла, мелкая моторика – 2,76 балла, показатель гибкости – 2,00 балла.

Лишь в одном тесте, направленном на выявление способности к мелкой моторике (П19 - листает по одной странице книги) у мальчиков среднестатистический балл его выполнения составил 2,76 балла (т.е. был близок к уровню среднему, удовлетворительному уровню развития), а самое меньшее значение получил показатель, характеризующий мышление и память ($p=0,001$).

Заключение. У девочек младшего школьного возраста с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью все показатели развития основных двигательных способностей выражены слабо и находятся на очень низком и низком уровнях психомоторного развития. Наиболее позитивно в этом возрасте у девочек проявляется гибкость, на самом низком уровне - выносливость. У мальчиков младшего школьного возраста с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью практически все показатели двигательных способностей находятся на низком и близком к среднему (удовлетворительному) уровню развития.

Использованная литература

1. Новицкий, П.И. Адаптивная физическая культура во втором отделении вспомогательной школы: учеб.-метод. пособие для педагогов / П.И.Новицкий. – Минск: Адукацыя і выхаванне, 2011. – 200 с.

Научное издание

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Материалы VII Международной научно-практической конференции

Витебск, 22 ноября 2019 г.

Технический редактор *Г.В. Разбоева*

Компьютерный дизайн *Л.Р. Жигунова*

Подписано в печать 15.11.2019. Формат 60x84 $^{1}/_{16}$. Бумага офсетная.
Усл. печ. л. 18,37. Уч.-изд. л. 24,57. Тираж 60 экз. Заказ 130.

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий
№ 1/255 от 31.03.2014 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».
210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.