

участники ведут себя некорректно и амбициозно. Дела лучше обсуждать спокойно, без оскорбительных реплик и недружественных жестов. Переговорный диалог требует запоминания имен участников. Игнорирование искусства ведения переговоров приводит к тому, что усиленный труд может быть обесценен всего за несколько минут, поэтому к беседе надо готовиться, знать ее структуру.

Литература

1. Баева О. А. Ораторское искусство и деловое общение : учеб. пособие / О. А. Баева. — 4-е изд., испр. — Москва : Новое знание, 2003. — 368 с.
2. Бороздина Г. В. Психология делового общения : учебник / Г. В. Бороздина. — 2-е изд. — Москва : ИНФРА-М, 2006. — 295 с.
3. Кузин Ф. А. Культура делового общения : учеб. пособие / Ф. А. Кузин. — Москва : Ось-89, 2002. — 320 с.

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ГОРОДСКОЙ И СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

Н. М. Медвецкая, С. А. Болобосов, Е. Ю. Акутенюк

*Витебский государственный университет им. П. М. Машерова,
Беларусь*

Аннотация: Установлены наиболее благоприятные возрастные периоды развития физических качеств учащихся 10—17 лет, проживающих в разных средовых условиях (город и сельская местность). Наилучшие результаты силы, гибкости и выносливости отмечены у сельских учащихся.

Ключевые слова: физические качества, городские и сельские учащиеся, особенности развития.

Введение. Образование различного профиля является неотъемлемой частью непрерывной подготовки специалистов. В магистратуре на кафедре ТМФК и спортивная медицина студенты заочной формы обучения проходят повышение своих профессиональных навыков и научных знаний и одновременно осуществляют свою учительскую деятельность по

месту своей работы. Главной задачей является не только повышение качества их профессиональной деятельности, но и формирование культуры здоровья.

В имеющейся научной литературе по физической культуре широко представлены данные зависимости физической подготовленности от использования различных средств и методов. Известно, что уровень физической подготовленности является результатом состояния всех функциональных систем организма и выступает объективным критерием при комплексной оценке здоровья.

К сожалению, воздействие факторов той среды, в которой проживают и занимаются физической культурой и спортом тренирующиеся не всегда учитывается. В связи с этим представляет теоретический и практический интерес изучение влияния средовых факторов на процессы физического воспитания учащихся.

Цель исследования — определить и сравнить уровень физической подготовленности учащихся, проживающих в городской и сельской местности.

Материал и методы. Изучена научно-методическая литература, результаты педагогических наблюдений в течение учебного года, проведено педагогическое тестирование, использовались методы математической статистики.

Проведен сравнительный анализ уровней физической подготовленности учащихся ГУО «Кордонская средняя школы Шумилинского района Витебской области» и ГУО «Средняя школа № 215 г. Минска» со спортивным уклоном.

В течение учебного года ученики минской школы со спортивным уклоном успешно принимали участие в 42-городской спартакиаде учащихся среди учреждений среднего образования Московского района г. Минска и заняли 3 место среди 35 школ.

На базе школы функционирует ресурсный центр по физической культуре. Основной целью центра является распространение педагогического опыта работы, направленного на решение приоритетных задач развития системы образования.

Сельская школа располагает значительно меньшими возможностями для проведения учебных и тренировочных занятий. В обоих учреждениях образования на занятиях по физической культуре используется технология сотрудничества в обучении (коллективный способ обучения).

В исследовании характеристик различных качеств использовали для сравнения нормативные показатели российской школы (проф.

А. В. Лигута, 2010). Оценивалась физическая подготовленность учащихся по нормативам: прыжок в длину с места; для выносливости — бег на 1000 м; силовой выносливости мышц рук и живота — сгибание и разгибание рук в упоре лежа, удержание тела в висе на перекладине, поднимание туловища лежа на спине; а также характеристики гибкости и подвижности позвоночника и тазобедренных суставов — наклон вперед из положения сидя [1].

Обработаны и проанализированы осенние результаты тестовых упражнений 200 городских и 200 сельских учащихся (5—11 классов).

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

Учащиеся ГУО «Средняя школа № 215 г. Минска» со спортивным уклоном в значительном объеме применяли метод круговых тренировок, который целенаправленно влияет на показатели силовой выносливости, повышая формирование окислительных мышечных волокон. Для этого учащиеся выполняют упражнения как с отягощением в виде гантелей, гири, медицинских мячей, экспандерных резинок, так и с собственным весом.

Данный метод подразумевает выполнение упражнений на все группы мышц на станциях по принципу «От малого к большому». Данный принцип нами выбран не случайно: для того, чтобы тренируемый смог равномерно распределить свои силы на всех упражнениях. При этом продолжительность упражнения на каждой станции подбиралась в зависимости от пола и подготовленности учащихся.

Комплекс упражнений ученики повторяют от 1 до 3 кругов. Отдых между подходами должен варьироваться от 1 до 3 минут до полного восстановления. Во время отдыха учащиеся должны выполнять упражнения на растяжку той мышечной группы, на которую была направлена нагрузка.

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

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

Выносливость, как у городских, так и у сельских школьников, с возрастом однонаправленно улучшается. Так, например, наивысшие темпы ее прироста отмечаются у городских мальчиков в 11—13 лет, а у сельских школьников отмечены в 14 лет. Вызывает тревогу тот факт, что средние результаты в беге на 1000 м в рассматриваемых группах значительно уступают нормативным показателям [2, 3].

Заключение. Представлены результаты исследований показателей физической подготовленности школьников 10—17 лет, проживающих в разных средовых условиях (город и сельская местность). Установлены наиболее благоприятные возрастные периоды развития физических качеств.

Огромное значение в формировании интереса у учащихся к активному образу жизни и увлечению спортом имеют и внеклассная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа.

В школах согласно плану спортивных мероприятий, проводились соревнования по таким видам спорта как: мини-футбол, волейбол, баскетбол, а также дни здоровья, легкоатлетические кроссы (осенний и зимний), пионерболы, спортландии, спартакиады среди классов, туристические слеты.

Литература

1. *Лигута А. В.* Физическая подготовленность школьников Хабаровска / А. В. Лигута // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2010. — № 9 (67) — С. 66—70.

2. *Лигута А. В.* Особенности физической подготовленности школьников городской и сельской местности юга Дальнего востока России / А. В. Лигута // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : мат. Всероссийской с межд. уч. н.-пр. конф. — Воронеж : ИПЦ «Научная книга». — С. 149—153.

3. *Зациорский В. М.* Воспитание физических качеств : учебн. ТиМФВ для ИФК / В. М. Зациорский. — Москва : ФиС, 2007. — 236 с.