

капризы и т.п. Похожая реакция вполне согласуется с выявленной нами средней непрерывной продолжительностью игровой деятельности этих детей, которая составила 7 [1].

Наблюдения за сердечно-сосудистой системой (ССС) при повторении 8–9-минутной непрерывной ходьбы (аналогичной продолжительности – 440 м) на следующий день показали у некоторых детей более высокий исходный и суммарный показатель ЧСС. Также у некоторых учащихся уже после преодоления первой половины дистанции (220 м) и до конца 440-метрового маршрута регистрировался более высокий пульс и выход отдельных значений ЧСС из зоны оздоровительной нагрузки. Это может указывать на более выраженную степень напряжения ССС вследствие недостаточного восстановления организма (в первую очередь нервно-мышечного аппарата) после выполненной днем ранее, аналогичной физической нагрузки (достаточно выраженной для уровня функционального состояния психомоторики исследуемого контингента) [2].

У детей, непрерывная ходьба которых составила 13,5–14 минут (соответственно расстояние 880 м) при повторном наблюдении через день (отдыха), также регистрировался более высокий пульс и выход значений ЧСС из зоны оздоровительной нагрузки (более 125–130 уд/мин) уже после преодоления первой половины дистанции (220 м).

Заключение. Наблюдения по внешним признакам утомления, исследование реакции ССС детей в процессе и после выполнения строго регламентированной ходьбы позволили определить оптимальные параметры физической нагрузки (время, расстояние, скорость) адекватные возможностям функционального состояния и физической подготовленности учащихся начальных классов второго отделения вспомогательной школы.

Оптимальными параметрами для начала реализации программы оздоровительной ходьбы с учащимися начальных классов (8–10 лет) второго отделения вспомогательной школы являются:

- продолжительность непрерывной ходьбы на одной прогулке до 440 м;
- общее время непрерывной оздоровительной ходьбы до 9 мин (индивидуально);
- средняя скорость передвижения – 2,4–3,6 км/ч (индивидуально);
- среднее время прохождения расстояния 100–110 м от 2 до 2,5 мин;
- максимальные значения ЧСС во время выполнения оздоровительной ходьбы находятся в зоне 120–130 уд/ мин;
- кратность занятий в неделю – 2 раза.

Список литературы

1. Анисимова, А.В. Развитие двигательных функций у учащихся 2-го отделения вспомогательной школы в нейропсихологическом аспекте / А.В. Анисимова, О.В. Кудевич, П.И. Новицкий // Наука – образованию, производству, экономике: материалы XIX (66) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 13–14 марта 2014 г. – Вит.: ВГУ имени П.М. Машерова, 2014. – Т. 2. – С. 259.
2. Анисимова, А.В. Сформированность игровой деятельности у учащихся второго отделения вспомогательной школы / А.В. Анисимова, П.И. Новицкий // Машеровские чтения 2014: материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Витебск, 16–17 октября, 2014г. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2014. – 348 С.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ПРИХОДА ДЕТЕЙ В СЕКЦИЮ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

*Ю.А. Баранаев, А.Н. Дударев, Д.Э. Шкирьянов
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Активность человеком в спорте во многом определяется влиянием социальных факторов и нельзя не согласиться с тем, что без всестороннего анализа и эффективного воздействия на социальное окружение невозможно планировать и прогнозировать многолетнюю спортивную деятельность, а следовательно, и достижение спортсменом высоких результатов [1]. Родители достаточно часто играют решающую роль в деле выбора вида спорта и формирования мотивации своих детей. Поощрение родителей или их запрет могут раз и навсегда определить отношение ребенка к спорту [4].

Многочисленные исследования свидетельствуют о существенном влиянии тренера, как в случае начала карьеры, так и при продолжении серьезных занятий спортом. Тренеры играют решающую роль и в улучшении спортивного результата, и в вопросе завершения карьеры. Их позитивное и негативное влияние, повышающееся по мере возрастания спортивного мастерства, чрезвычайно существенно [2]. Тренерам чаще всего приходится работать с детьми, у кото-

рых уже сформированы основные потребности в достижении успеха и направленность деятельности. Другое дело, что эти потребности могут быть нереалистичными, неустойчивыми или вообще слишком низкими. [3].

Цель исследования – выявить основные факторы прихода детей в секцию по легкой атлетике.

Материал и методы. Нами было проведено исследование с участием 60 легкоатлетов Республики Беларусь высокой квалификации (МС, МСМК, ЗМС) различных дисциплин. Для сбора первичной информации в социологическом аспекте спортивного отбора использовался метод анкетирования. Исследовательская работа включала следующие этапы: отбор диагностических средств, подготовка стимульного материала, отбор и мотивация испытуемых, обработка и оформление результатов исследования.

Результаты, и их обсуждение. Проведенное исследование и обобщение полученных ответов позволяют выявить основные факторы прихода детей в спортивную секцию по легкой атлетике.

Таблица – Факторы прихода детей в секцию по легкой атлетике

Основные факторы прихода детей в секцию по легкой атлетике	Количество человек	%
1. Совет учителя физкультуры	20	33,3%
2. Совет родителей	14	23,4%
3. Развить физические и волевые качества	12	20%
4. Пример товарищей	7	11,6%
5. Пригласил тренер	3	5%
6. Приобрести спортивную известность	2	3,3%
7. Желание быть похожим на выдающихся спортсменов	1	1,7%
8. Выполнить норматив мастера спорта	1	1,7%

Результаты исследования показали, что ведущим фактором, в привлечении детей для занятий легкой атлетикой является совет учителя физкультуры, факт вполне естественный, поскольку учитель, проводя занятия, соревнования, знает возможности учащихся, их склонности и интересы. Более того, учитель заинтересован в привлечении к занятиям в спортивных секциях большого числа учащихся. Однако в выборе вида спорта неизбежны ошибки.

Не менее значимым мотивом является совет родителей. Помимо общего воздействия на процесс развития ребенка родители играют главную роль в мотивации юных спортсменов. Благодаря поддержке (эмоциональной, материальной и информационной) они являются своеобразным двигателем в развитии спортивной карьеры юных атлетов.

Значительная часть легкоатлетов пришли в спорт для того, чтобы развить свои физические и волевые качества. Таким образом, фактор, как развитие физических и волевых качеств (укрепление здоровья, улучшение телосложения) является существенным в привлечении детей к занятиям спортом.

По примеру товарищей начали заниматься спортом 11,6% легкоатлетов. Сущность этого фактора выражается в желании детей и подростков заниматься каким-либо видом спорта ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников, т.е. чтобы быть вместе и постоянно контактировать между собой.

Небольшой процент (5%) легкоатлетов, пришедших в спортивную секцию по предложению тренера, может объясняться рядом причин:

- а) большим количеством тестов, значительными затратами времени;
- б) трудностями, связанными с организационными вопросами отбора.

Интересно, что такой немаловажный фактор, как желание стать знаменитым, приобрести спортивную известность (3,3%) не служит основной причиной прихода ребенка в легкую атлетику. Желание быть похожим на выдающихся спортсменов и выполнить норматив мастера спорта составили всего по 1,7% всех опрошенных легкоатлетов. Данный факт, можно объяснить тем, что ребенок на начальных этапах многолетней тренировки не в полной мере осознает важность этого фактора.

Заключение. Таким образом, согласно результатам анкетирования можно выделить 4-5 значимых факторов способствующих привлечению детей к занятиям легкой атлетикой. На начальных этапах многолетней тренировки такие факторы, как желание стать знаменитым спортсменом, приобрести спортивную известность и выполнить норматив мастера спорта не является ведущими.

Список литературы

1. Исмоилов, А. Спортивные интересы и двигательные способности как факторы отбора юных спортсменов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / А. Исмоилов. – Москва, 1988. – 182 с.
2. Озолин, Э.С. Пути привлечения детей к тренировкам и сохранения их в спортивных секциях / Э. С. Озолин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 3. – С. 32–36.
3. Сагайдак, С.С. Мотивация достижений в спорте / С.С. Сагайдак. – Мн.: БЕЛПОЛИГРАФ, 2002. – 245 с.
4. Соснина, Н.А. Мотивационная сфера личности спортсмена: учеб.-метод. пособие / Н.А. Соснина. – Минск. – 2000. – 75 с.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОК, ОБУЧАЮЩИХСЯ
В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Д.А. Венскович
Минск, БГУФК*

Физическое воспитание в системе образования традиционно ответственно за физическое развитие и физическую подготовку молодого поколения к жизни. В Республике Беларусь оно функционирует и развивается на основе опыта и традиций советской системы физического воспитания. Теоретико-методические основы и содержание этой системы были ориентированы на подготовку подрастающих поколений к определенным условиям жизни. В настоящее время эти условия изменились. Они предъявили новые требования к физическому воспитанию [2].

Физическое воспитание формирует систему ценностных ориентаций личности на здоровый образ жизни, обеспечивает мотивационную, информационную, функциональную и двигательную готовность к нему. Оно осуществляется в соответствии с общими и специфическими для него закономерностями, принципами и правилами педагогического процесса. Влияет на интеллектуальные, психические, морально-волевые и другие качества личности [3].

Социально значимыми результатами физического воспитания являются физическая подготовленность и физическое развитие занимающихся, знания, двигательные и методические умения, навыки и привычки, необходимые для физического самовоспитания, формирования здорового образа жизни, культурной организации свободного времени. К ним относятся также физическое и духовное оздоровление, повышение сопротивляемости организма заболеваниям, физическая реабилитация и рекреация [2].

Цель исследования – разработка и внедрение практических занятий по дисциплине «Физическая культура» для беременных студенток, в рамках «Школы будущей мамы» обучающихся в учреждении высшего образования.

Материал и методы. Для достижения поставленной цели нами были изучены: типовая учебная программа по дисциплине «Физическая культура» для высших учебных заведений, приложение к Инструкции о работе кафедр физического воспитания и спорта вузов, материалы лекционных занятий проводимых в женских консультациях г. Витебска и программы занятий для беременных женщин в фитнес центрах г. Киева, Минска и Витебска.

В качестве методов исследования использовались: педагогическое наблюдение, опрос, методы сравнения, анализ и обобщение материалов.

На базе фитнес центра «Айс» в г. Киеве и «Мастер класс» в г. Витебске проводились педагогические наблюдения на занятиях специальными комплексами физических упражнений для беременных женщин в возрасте от 20 до 25 лет. Опрашивали опытных специалистов практиков и теоретиков г. Киева, Минска и Витебска, врачей при женских консультациях. В процессе сравнения оценивали качество, доступность и эффективность существующих разработанных программ различными специалистами в данной области исследования.

Результаты и их обсуждение. Известно, что основной формой физического воспитания в учреждении высшего образования являются обязательные учебные занятия. В процессе таких занятий изучается учебная дисциплина «Физическая культура».

Физическое воспитание в учреждении высшего образования позволяет разносторонне воздействовать на личность. Вместе с тем многие социально значимые результаты физического