

ISSN 1995-5625

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

**Сборник
научных статей**

Основан в 1999 году

Выпуск 14

**МИНСК
БГУ
2020**

УДК 378.172(082)

Представленные в сборнике научные статьи позволят дополнить и углубить знания преподавателей и студентов по основам теории и методики физического воспитания, необходимые при изучении теоретической части учебной дисциплины «Физическая культура». Кроме того, помогут в освоении практических умений и навыков по укреплению здоровья, повышению работоспособности, организации здорового образа жизни, что окажет положительное воздействие на физическое развитие, спортивное совершенствование, психофизическую подготовку студентов к будущей профессиональной деятельности.

Редакционная коллегия :

доктор педагогических наук, профессор *В. А. Коледа* (отв. ред.);
кандидат педагогических наук, доцент *В. М. Куликов*;
кандидат педагогических наук, доцент *В. А. Овсянкин*;
кандидат педагогических наук, доцент *Э. И. Савко*;
кандидат педагогических наук, доцент *С. В. Хожемпо*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Учеба в вузах требует от студентов не только умственной, но и физической работоспособности. Поэтому перед высшей школой стоит сложная задача: создать режим обучения, который обеспечит возможность успешной учебной деятельности для всех учащихся.

Физическое воспитание – важное средство социального становления личности, совершенствования индивидуальных, личностных, а также профессионально значимых качеств, двигательной сферы.

В сборнике размещены результаты научных исследований в области физической культуры и спорта, которые являются источниками новых теоретических знаний, способствующих совершенствованию профессионализма преподавателей, формируют физическую культуру личности студентов. Их основная задача состоит в обеспечении специалистов физической культуры и спорта, студентов современными знаниями по различным разделам учебной дисциплины «Физическая культура», в научном обосновании режима жизнедеятельности обучающихся, в представлении подходов к укреплению здоровья студентов в процессе учебной деятельности, в формировании у них здорового образа жизни.

Значительную часть сборника составляют научные статьи, содержание которых направлено на помощь студентам в овладении практическими умениями и навыками использования средств физической культуры, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств личности.

В сборнике также представлен широкий спектр вопросов, связанных с физическим воспитанием, и пути их решения.

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

ВОЗНИКНОВЕНИЕ И ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В БЕЛАРУСИ

Ю. И. Масловская, В. А. Овсянкин, А. Е. Бедик

Белорусский государственный университет

Представлены сведения о развитии и становлении направлений форм и средств физической культуры на территории Республики Беларусь с древности до настоящего времени, которые позволят повысить образовательный и интеллектуальный уровень студентов, способствуют формированию их гражданской позиции, возникновению интереса к занятиям физической культурой.

The article provides information on the development and establishment of the directions of forms and means of physical education in the Republic of Belarus, from ancient times to the present. This material allows you to increase the educational and intellectual level of students, contributes to the formation of their civic position, generates interest in physical education.

Ключевые слова: Беларусь; физическая культура; спорт; образование; университет.

Keywords: Belarus; physical culture; sport; education; university.

Система физической культуры начинает складываться в далеком прошлом. Происхождение физического воспитания у белорусского народа – малоизученный вопрос теории и истории физической культуры. Летописи, данные археологических раскопок, этнографических исследований свидетельствуют о том, что на территории современной Республики Беларусь разнообразные физические упражнения и подвижные игры были широко известны еще в древности. Наиболее естественными являлись ходьба, бег, прыжки, плавание, метание камня, поднятие тяжестей, борьба. Подобные занятия с раннего возраста воспитывали выносливость, ловкость, стойкость и скорость. Результатом была подготовка защитников земель – воинов [2].

В Беларуси, которая издревле называлась краем озер и рек, неотъемлемая часть подготовки молодежи к трудовой и военной деятельности – плавание, гребля. Популярность имела также стрельба из лука, применяемая для охоты и как воинское искусство [2; 5]. Упражнения и игры, что использовались предками для физической закали, постепенно сложились в свое-

образную систему – игрища. После христианизации на территории современной Беларуси традиционные (языческие, т. е. дохристианские) игрища продолжали распространяться. Особую известность приобрели купальские и калядные, а также хороводы, различные виды борьбы: способами «у абхват», «на крыжы», бег и заплывы наперегонки, прыжки «вышэй – далей» [2; 6; 7]. Совершенствовались формы проведения досуга и соревновательных забав в зимний период – катание «на дрыўляшках» – коньках и санках. Составными элементами игрищ, представлявших народные празднества, были кулачные бои и различные виды единоборств, которыми, как правило, заканчивалось любое народное торжество [2; 4; 8].

Многочисленные факты и памятники свидетельствуют, что физическая культура, как и белорусская культура XIII–XVI вв., развивалась на собственной основе, но также обогащалась достижениями других народов, прежде всего русского, украинского, польского, литовского.

Первое высшее учебное заведение на территории Беларуси было открыто в 1570 г. в Вильно. Его выпускниками были Франциск Скорина, Василий Тяпинский, Николай Гуссовский, Сымон Будный и др. «Мужество, справедливость и высокая духовность» – слова, озвученные белорусским первопечатником Франциском Скориной, стали идеалом поведения гражданина того времени, достичь которого помогала физическая культура. Именно в данный период о ней заговорили гуманисты и иезуиты [6; 7].

Гуманисты рассматривали физическую культуру не как отдельную дисциплину или предмет, а как организованный отдых. Иезуиты настаивали на необходимости изучения физической культуры как отдельной дисциплины для всестороннего развития и практической подготовки. В иезуитских школах в Полоцке (1582), Несвиже (1584), Гродно (1625), Пинске (1630) по вторникам и четвергам под присмотром монахов все воспитанники отправлялись за город, где на открытом воздухе с ними проводили занятия по специально разработанным программам [7]. Ученики выполняли гимнастические упражнения, боролись, играли. Наиболее популярными были игра с мячом – палента (предшественник волейбола), фехтование на деревянных саблях, бег наперегонки, бросание камней на дальность [7]. Кроме того, учащиеся осваивали навыки верховой езды и плавания.

Жители средневековых городов, крестьяне, как правило, участвовали в обрядовых и религиозных праздниках и ритуалах, устраивали турнирные поединки и зимние баталии [2; 5–8].

Занятия физической культурой у представителей белорусско-литовской и польской знати начинались с раннего детства. Мальчиков учили обращаться с мушкетом и пикой, фехтовать, ездить верхом, девочек – танцевать.

Для воспитания здоровых, закаленных и физически развитых юношей представители шляхты (небогатые дворяне) использовали такую форму воспитания, как дядькование: мальчиков из дворянского рода в возрасте четырех – пяти лет отдавали в крестьянские семьи на три – пять лет [5].

В Великом княжестве Литовском существовала собственная система воспитания детей школьного и дошкольного возраста: наравне с общешкольными предметами им преподавали танцы и «телодвижения» (гимнастику). Об этом свидетельствуют записи, найденные на местах Витебского и Полоцкого народных училищ [7]. Местные власти неоднократно пытались ввести в школьную программу культуру физического воспитания, однако большинство их действий носило стихийный и неорганизованный характер [6].

Новый период в развитии физической культуры белорусов начался в конце XVIII в. с приходом эпохи Просвещения. После поэтапного включения Беларуси в состав Российской империи (1772, 1793, 1795 гг.) на территории Беларуси (в Могилевской, Витебской, Минской, Витебской и Гродненской губерниях) распространялась общероссийская система спортивно-физкультурного и медико-санитарного дела.

В 1773 г. была создана эдукационная комиссия («Комиссия по народному просвещению») для реформирования учебного процесса. Она ввела две новые дисциплины: «Формирование характера» и «Науку о сохранении здоровья» для младших и средних классов. Одной из наиболее прогрессивных стала Новогрудская окружная школа, в которой грамотно сочетали преподавание физической культуры и других учебных предметов. Для патриотического воспитания молодежи в окружных школах Гродно, Бреста и Минска были разработаны занятия по начальной военной подготовке. Преподавателями назначали молодых и наиболее успешных офицеров гвардии. После прохождения курса и сдачи экзаменов учащиеся получали шанс продолжить обучение за границей [6; 7].

После проведения реформ Екатерины II на белорусских землях стала распространяться иностранная культура. Появились «светские» физические упражнения по английским и французским образцам. Верховая езда быстро стала популярным видом спорта как для мужчин, так и для женщин. Массово открывались частные школы, конные клубы, а в 1793 г. вышла методическая работа «Школа верховой езды для желающих обучаться» [4; 14].

Параллельно с верховой ездой все больше известности приобретало фехтование. Доступ к нему получили в основном представители интеллигенции, офицеры и обеспеченные слои населения. Для низшего сословия подобные спортивные развлечения оставались закрытыми.

В конце XVIII в. открываются знаменитый Виленский университет (1803) и Полоцкая академия иезуитов (1812). Начинают работу семинарии по подготовке школьных учителей, повсеместно строятся гимназии. В них занятия физическими упражнениями носят обязательный характер и получают название «классы телесных экзерциций» [7].

В то время как представители высшего класса развлекали себя охотой, стрельбой, «катальными горками», среди сельского населения продолжали существовать игры трудовой направленности: «купалле», «пацяг», «зацэп», «гула» [5; 12].

Благодаря распространению европейских стандартов появились первые рекреационные тенденции: пешие прогулки и отдых на природе. Не вышло из моды и военно-прикладное направление, цель которого определялась увеличением физических нагрузок и появлением «суворовской» системы подготовки. Солдаты были обязаны уметь стрелять, ездить верхом, владеть рукопашным боем и разрешать нестандартные ситуации [6; 7].

После революции 1905–1907 гг. царское правительство, чтобы отвлечь внимание от политики, направило силы на популяризацию спорта среди солдат, рабочих и студентов. В выпущенном по этому случаю циркуляре разрешалось создание спортивных объединений, что привело к активизации физической культуры. В областных центрах появились спортивные клубы, были оборудованы специальные площадки. Начали проводиться первенства городов, розыгрыши кубков и международные встречи. В 1911 г. в Могилеве в виде брошюры были изданы первые футбольные правила. В Витебске, Бобруйске и Борисове открылись клубы «Маяк» и «Богатырь», которые специализировались на спортивно-гимнастическом направлении [7]. Общество «Синитас» в 1913 г. культивировало занятия по борьбе и поднятию тяжестей. Гомельский кружок «Спорт» инициировал проведение первых легкоатлетических соревнований. В силу революционных идей проявляемый молодежью спортивный интерес власти стали истолковывать как признак вольнодумства. Чиновники, наблюдающие за физическим развитием народонаселения, в 1914 г. установили контроль за работой спортивных секций, которые с этого времени должны были становиться на учет в полиции [6]. Однако в установленном порядке регистрировались только двадцать три организации, остальные семьдесят клубов и кружков, где занимались до 2400 человек, не пожелали этого делать. Против прогрессивных организаций ввели военно-полицейские репрессии, в результате были закрыты общества «Синитас», «Унитас» и др. [6; 7].

После победы Октябрьской революции и установления советской власти в Беларуси была создана принципиально новая система физического воспитания, физической культуры и спорта. Ее особенностью являлось то, что она, во-первых, осуществлялась в интересах самых широких слоев трудящихся, во-вторых, была неотъемлемой частью общеполитического культурного воспитания, а также оздоровления масс, следовательно, включалась в общий план деятельности профсоюзов, комсомола школ, органов здравоохранения и т. д., в-третьих, признавалась составным элементом военного обучения и подготовки резервов Рабоче-крестьянской Красной армии [2].

Становление и развитие новой советской системы физической культуры и спорта начинается с введения государственных органов управления. В ноябре 1917 г. на неоккупированной территории Беларуси был создан Областной

исполнительный комитет Западной области и фронта (Облисполкомзап) и образован Совет народных комиссаров (СНК) Западной области и фронта. В составе СНК Облисполкомзапа 27 ноября (10 декабря по новому стилю) 1917 г. был учрежден комиссариат (отдел) народного просвещения, одна из задач которого – введение во всех типах учебных заведений обязательных занятий по физической культуре. Нуждами Гражданской войны было обусловлено создание Главного управления всеобщего военного обучения – Всеобуча (1918–1920). Во Всеобуч входил отдел физического развития и спорта, который занимался физической подготовкой в армии допризывников. В ноябре 1918 г. был образован отдел Всеобуча при Витебском губернском военном комиссариате, к концу года аналогичные отделы были созданы в Гомеле и Могилеве. В следующем году отдел при Витебском губернском военном комиссариате организовал подготовку 26 инструкторов по физкультуре и допризывной подготовке [2; 5]. Это, по существу, и стало началом спортивного образования в Беларуси.

В 1919 г. в ряде белорусских городов органы Всеобуча организовали военно-спортивные клубы и кружки. При активном участии первых комсомольских организаций началось строительство простейших спортивных сооружений в восточных уездах (районах) Беларуси [2; 4; 5; 9; 12; 14]. В июле 1919 г. состоялась первая олимпиада Всеобуча Витебской губернии. В ней приняли участие более 200 физкультурников, соревнующихся в легкой атлетике, борьбе (французской), верховой езде и футболе [2].

В 1920 г. в ряде белорусских городов были организованы уездные советы физической культуры, первый из которых создан при Могилевском отделе Всеобуча. В школах Могилевской и Витебской губерний ввели уроки физического воспитания как обязательный предмет [2].

Начали также организовывать общегородские советы физической культуры. Первый из них был создан в Минске (июль 1923 г.). Учитывая усилившийся интерес молодежи к спорту, XII съезд РКП(б) в апреле 1923 г. указал на необходимость использования физкультуры и спорта «как для физического оздоровления подрастающего поколения рабочего класса, так и для усиления спайки коммунистического союза молодежи с общей массой молодежи» [2; 5]. Для улучшения государственного руководства физкультурным движением в июне 1923 г. был учрежден на правах постоянной комиссии при ВЦИК Высший совет физической культуры (ВСФК). В его задачу входило согласование и объединение научной, учебной, организационной деятельности различных ведомств и учреждений страны по физическому воспитанию и развитию трудящихся. В это же время (июнь 1923 г.) был образован Высший совет физкультуры при ЦИК БССР (ВСФКБ), который возглавил работу по физическому воспитанию населения. В августе

1923 г. было создано физкультурно-спортивное общество «Динамо», объединившее военнотружущих, сотрудников органов внутренних дел, госбезопасности и членов их семей. Для ведения исследовательской работы по физической культуре и спорту создали научную комиссию при ВСФКБ [2; 4; 5; 9; 12].

Для определения новых задач в развитии физической культуры среди учащейся, городской и сельской молодежи было создано Всебелорусское совещание работников советов физической культуры (июнь 1924 г.). Для научно-методического обеспечения физкультурного движения при ВСФКБ создана межведомственная научно-техническая комиссия (реорганизована в 1930 г. в Научно-методический комитет) [2; 5; 14]. Для популяризации физической культуры и спорта были проведены I Всебелорусская неделя физической культуры (14–22 июня 1924 г.) и I Всебелорусский праздник физической культуры (17–22 августа 1924 г.). Во время их проведения были организованы митинги и парады физкультурников, лекции и беседы в рабочих клубах и учебных заведениях, показательные соревнования по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм, велоспорту [2].

В 1924 г. в Могилеве открыли шестимесячные курсы по подготовке инструкторов физической культуры. (Раньше учебные программы и планы подобных курсов были рассчитаны на несколько дней [2].)

В то же время в спортивном образовании Беларуси имелся ряд существенных недостатков: во многих организациях плохо велась воспитательная работа среди физкультурников и спортсменов, в деятельности профсоюзов и комсомола не было согласованности, вопросы развития физической культуры в деревне не имели разрешения и т. д. Все это вызывало необходимость усилить руководство физкультурным движением со стороны правящей тогда партии коммунистов.

Важным нормативным документом, в котором были определены задачи физкультурного движения середины 1920-х гг., являлось постановление ЦК РКП (б) от 13 июля 1925 г. «О задачах партии в области физической культуры». В нем дано следующее определение сущности и социальных функций физического воспитания и спорта: «Физическую культуру необходимо рассматривать не только с точки зрения физического воспитания и оздоровления, не только как одну из сторон культурно-хозяйственной и военной подготовки молодежи, но и как один из методов воспитания масс (поскольку физическая культура развивает волю, вырабатывает коллективные навыки, настойчивость, хладнокровие и другие ценные качества)» [2].

Постановление стало своего рода программой деятельности для партийных, профсоюзных, комсомольских и физкультурных организаций Беларуси. Вскоре в Минске состоялось расширенное заседание окружных

и уездных советов физкультуры по его обсуждению. Участники заседания наметили конкретные меры по развитию в республике физкультуры и спорта и вовлечению широких слоев молодежи [4; 5].

В первую очередь в учебные планы Белорусского государственного университета и других институтов в качестве обязательного вида занятий для студентов первых и вторых курсов ввели еженедельные двухчасовые занятия по физической культуре.

Во-вторых, с 1 октября 1929 г. в Минске был открыт Минский физкультурный техникум, на первый курс которого зачислено 40 человек [2].

Учебно-методическая и спортивная деятельность техникума благотворно сказывалась на увеличении числа и повышении квалификации тренеров и физкультурных кадров: уже к 1934 г. в Беларуси насчитывалось 386 специалистов по физической культуре и спорту. Всего с 1932 по 1937 г. в техникуме состоялись шесть выпусков. На 22 июля 1937 г. в республике работали 600 выпускников техникума, главным образом в качестве инструкторов физической культуры [2].

После 22 июня 1937 г. началась организационная работа по формированию штата нового института физической культуры. Созданная приемная комиссия организовала перевод выпускников техникума (третьекурсников и в порядке исключения второкурсников) на первый курс института, а также по набору в институт выпускников общеобразовательных школ (на основе конкурсных экзаменов). Первые занятия в Белорусском государственном институте физической культуры (БГОИФК) начались 1 ноября 1937 г. [2].

В 1941 г. в Беларуси насчитывалось 154,5 тыс. физкультурников, в том числе 90 тыс. значкистов ГТО и 8 тыс. спортсменов-разрядников, объединенных в 3295 коллективов физкультуры. Спортивная база включала десятки стадионов, около 400 спортивных залов, свыше 450 лыжных станций, более 2 тыс. волейбольных и баскетбольных площадок, около 280 футбольных полей и т. д. В физкультурных органах работали 1203 штатных специалиста, более 1500 общественных инструкторов, около 1800 физоргов (организаторов физкультурной работы), сотни спортивных судей [2].

Спортивное образование вошло в жизнь белорусского народа. Физическая культура и спорт довоенного времени пропагандировали здоровый образ жизни и носили военно-прикладную направленность.

Вторая мировая война прервала физкультурное и спортивное развитие белорусов. Физкультурники, инструкторы, преподаватели и студенты отважно сражались в годы войны в рядах Советской армии и партизанских отрядах.

После освобождения Минска (1944) в белорусской столице не осталось ни одного объекта, пригодного к эксплуатации. По общему уровню развития экономики и культуры республика оказалась отброшенной к 1928 г., а по некоторым показателям – и к 1913 г. [2]. Для восстановления системы

физической культуры и спорта создавались специальные комиссии по ликвидации последствий войны, в обязанности которых входило изучение физического состояния населения. Существовала проблема восстановления технической базы и кадрового обеспечения системы физкультурного образования.

В связи с этим в сентябре 1944 г. был налажен учет потребностей республики в руководящих физкультурных работниках и квалифицированных кадрах, были образованы и начали действовать организационно-инструкторские и учебно-спортивные отделы республиканского, областных, Минского городского и большинства районных комитетов по делам физической культуры и спорта. Пришлось преодолеть огромные трудности, чтобы создать коллективы физической культуры на промышленных предприятиях, в колхозах и учебных заведениях. К концу 1944 г. в республике работали 637 коллективов физической культуры, в которых занимались 36 612 граждан [1; 2; 5]. Важнейшее значение для возрождения и дальнейшего развития сферы спорта и физической культуры Беларуси имела подготовка квалифицированных специалистов, однако здания и спортивные объекты БГОИФК во время войны были разрушены. В кратчайшие сроки, в основном силами преподавателей и студентов, они были восстановлены, и уже с февраля 1945 г. в Институте физической культуры возобновились занятия [2].

С 1946 г. при педагогических институтах начали открывать факультеты физического воспитания и восстанавливать работу кафедр физического воспитания и спорта. К 1951 г. практически во всех вузах республики были открыты факультативы по спортивному совершенствованию и введен для обязательного выполнения норматив комплекса ГТО II ступени [5–7].

В послевоенной Беларуси спортивное образование набирало обороты. Общая тенденция советской системы физического воспитания отражалась на физической культуре белорусского народа, уже в 1948 г. около 10 тыс. человек выполнили нормы всесоюзной спортивной классификации, из них 27 стали мастерами спорта [1]. Динамичный рост спортивной подготовленности населения наблюдался на протяжении многих лет. Только в 1980 г. в Беларуси было подготовлено 500 мастеров спорта и 100 мастеров спорта международного класса [3].

Росту спортивных достижений благоприятствовала не только материально-техническая база (на 1985 г. в республике функционировали 165 стадионов, 3517 спортивных залов, 111 бассейнов, 38 008 спортивных площадок), но и большое количество высококвалифицированных специалистов (в 1980 г. насчитывалось более 13 800) [6]. Их численность по сравнению с 1950–1960 гг. (6756 человек) возросла более чем в 2,5 раза [7]. Кадры высокой спортивной квалификации начали готовить факультеты физической культуры педагогических институтов в Гродно, Бресте, Гомеле, Могилеве,

Витебске и Белорусский государственный институт физической культуры в Минске. С 1967 г. Указом Президиума Верховного Совета БССР начали присваивать почетные звания работникам физической культуры и спорта: «Заслуженный тренер БССР», «Заслуженный деятель физической культуры БССР», «Лучший тренер года», «Лучший преподаватель года», «Лучший инструктор-методист года» [7].

После распада Союза Советских Социалистических Республик в 1991 г. было официально утверждено современное название нашей страны – Республика Беларусь, неотъемлемой частью государственной политики которой является физическая культура и спорт.

С первых шагов существования Республика Беларусь осуществляет организационное реформирование физкультурно-спортивной деятельности. В первую очередь были созданы субъекты управления физической культурой (Министерство спорта и туризма, областные управления и городские (районные) отделы физической культуры и спорта).

В 1993 г. был принят Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» [9]. Действующий нормативный акт содержит десять глав и 76 статей. В нем государство гарантирует право граждан, а также лиц без гражданства и иностранных граждан, проживающих на территории Беларуси, на занятия физической культурой и спортом (ст. 8). В данном документе узаконено физическое воспитание в учреждениях образования, по месту работы, жительства (ст. 19–21), а также физическое воспитание людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и психического развития (ст. 23). Рассматриваются вопросы, связанные с деятельностью учреждений по подготовке спортивного резерва и спортсменов высокого класса (ст. 24), получением среднего специального образования (ст. 25), проведением соревнований различного уровня (ст. 28–29), деятельностью в рамках спорта высших достижений (ст. 31). В Законе также оговариваются требования к педагогическим кадрам (ст. 36) и порядок повышения квалификации (ст. 37).

Принятие Закона «О физической культуре и спорте» дало право гражданам Республики Беларусь укреплять здоровье, повышать физический и духовный потенциал, приобретать умения и навыки в физических упражнениях.

Особое внимание уделяется физическому воспитанию подрастающего поколения. С 2004–2005 гг. три раза в неделю по 45 минут в общеобразовательных, средних специальных учебных заведениях преподается новая учебная дисциплина «Физическая культура и здоровье», содержание которой ориентировано на формирование жизненно важных умений и навыков, разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья учащихся.

Физическое воспитание обучающихся при получении высшего образования I ступени в дневной форме обязательно в течение всего периода теоретического обучения и осуществляется в форме учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» согласно с учебно-программной

документацией соответствующей образовательной программы на первых двух курсах в объеме не менее четырех учебных часов в учебную неделю, на последующих курсах – двух учебных часов в учебную неделю. В учебно-программную документацию с третьего курса включается факультативная учебная дисциплина, направленная на физическое воспитание обучающихся в объеме не менее двух учебных часов в учебную неделю [13].

Решение о планировании учебной дисциплины «Физическая культура» на выпускном курсе принимает учреждение высшего образования с учетом специфики профессиональной подготовки выпускников, наличия спортивной базы и педагогических кадров, а также пожеланий студентов.

В учреждениях общеобразовательных, средних специальных и высшего образования в Беларуси активизирована физкультурно-оздоровительная работа. Регулярно проводятся спортивно-массовые, физкультурно-массовые мероприятия, спортивные соревнования.

В 2017 г. министр образования Республики Беларусь утвердил программу развития студенческого спорта на 2017–2020 гг. Ее реализация позволила закрепить устойчивую динамику в стране в сферах физической культуры, физкультурно-оздоровительной работы, студенческого спорта и подготовки спортивного резерва из числа студентов для национальных и сборных команд по видам спорта.

В настоящее время в Беларуси успешно решается кадровый вопрос. В сфере физической культуры и спорта работает свыше 25 тыс. специалистов. Среди них более 8 тыс. учителей и около 2,5 тыс. преподавателей физической культуры, более 2 тыс. инструкторов-методистов на предприятиях и около 1,5 тыс. методистов внешкольных учреждений, около 6 тыс. тренеров-преподавателей. В среднем на одного специалиста по физической культуре приходится около 500 граждан Беларуси [10].

Специалистов высокой квалификации готовят факультеты учреждений образования (УО) «Белорусский государственный университет физической культуры», «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», «Полесский государственный университет», «Витебский государственный университет имени П. М. Машерова», «Полоцкий государственный университет», «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина», «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», «Барановичский государственный университет», «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова». В них открыта подготовка по специальности II ступени высшего образования (магистратура) «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры».

Научно-исследовательская работа – важнейшая составляющая в процессе подготовки специалистов. С этой целью в Беларуси создаются научно-методические и научно-исследовательские центры, отделы и лаборатории. Важные направления их деятельности – планирование научной работы и контроль за ее своевременным исполнением, подготовка к изданию научных работ, материалов научных сессий, конгрессов, семинаров, конференций, а также их проведение, проверка работы студенческих кружков, подготовка годовых отчетов по итогам научно-исследовательской работы.

В 1966 г. при Белорусском государственном институте физической культуры впервые была открыта аспирантура, а 14 ноября 1986 г. при нем организован региональный специализированный совет по защите кандидатских диссертаций, который в 1993 г. был преобразован в специализированный совет по защите докторских и кандидатских диссертаций. В настоящее время научная специальность имеет название «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры».

С 1986 г. в совете было защищено более 250 кандидатских и докторских диссертаций, что позволило создать в Беларуси научный потенциал отрасли «Физическая культура, спорт и туризм».

По данной специальности работают аспирантуры и в Белорусском государственном университете, Белорусском государственном педагогическом университете имени Максима Танка, Гомельском государственном университете имени Франциска Скорины, Гродненском государственном университете имени Янки Купалы, Полесском государственном университете и др.

В Беларуси издательством «Адукацыя і выхаванне» с 1977 г. выпускается научно-методический журнал «Здаровы лад жыцця», а с 1997 г. – «Фізічная культура і здароўе», издательством «Белорусская олимпийская академия» в 2000 г. впервые был выпущен научно-теоретический журнал «Мир спорта», а в 2006 г. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь (НОК Республики Беларусь) выпустил журнал «Олимп».

В заключение необходимо отметить, что государственная социальная политика Беларуси направлена на создание всем категориям и группам населения условий для занятия физической культурой и спортом, физическое воспитание подрастающего поколения, содействие развитию школьного, студенческого спорта, подготовку, переподготовку и повышение квалификации кадров в сфере физической культуры и спорта, проведение научных исследований и разработок в сфере физической культуры и спорта, что подчеркивает роль и социальное значение спортивной сферы образования и характеризует Беларусь как цивилизованное европейское государство.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Беларусь олимпийская: альбом на русском и английском языках / под общ. ред. В. Рыженкова, Я. Вилькина. Минск, 1996.
2. Белорусский государственный университет физической культуры. 80 лет ярких побед / сост. И. В. Усенко, Н. С. Герашенко ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск, 2017.
3. *Деметр Г. С., Горбунов В. В.* 70 лет советского спорта: люди, события, факты. М., 1987.
4. *Куликович К. А.* Развитие физической культуры и спорта в БССР. Минск, 1958.
5. *Куликович К. А.* Развитие физической культуры и спорта в БССР. Минск, 1969.
6. *Нахаева Е. М.* История физической культуры и спорта. Отечественная физическая культура и спорт. Витебск, 2016.
7. *Нахаева Н. Ю., Трескин А. В.* История физической культуры и спорта. М., 2013.
8. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-3 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. Минск, 2017.
9. Реализация государственной молодежной политики в Республике Беларусь / Ин-т социально-полит. исслед. при Администрации Президента Респ. Беларусь. Минск, 2004.
10. *Рыженков В. Н.* Физическая культура и спорт Беларуси: успехи, проблемы и перспективы. Минск, 1993.
11. *Сазанович В. П., Куликович К. А., Филиппович В. П.* Физическая культура и спорт в Белоруссии. Страницы летописи. М., 1979.
12. Физическая культура : типовая учеб. программа / В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. А. Коледы. Минск, 2017.
13. Физическая культура и спорт БССР : справочник / под общ. ред. К. А. Куликовича, Я. Р. Вилькина. Минск, 1979.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОЦЕНКЕ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И ОСОБЕННОСТИ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В. И. Новицкая

Белорусский государственный университет

Представлены результаты теоретического анализа современных тенденций в области контроля и оценки результатов образования. Подробно рассмотрены особенности, проблемы и перспективы применения компетентностного подхода и системы накопительной (рейтинговой) оценки результатов образования студентов по дисциплине «Физическая культура».

The article presents the results of theoretical analysis of current trends in the field of monitoring and evaluating of education results. The features, problems and prospects of applying of the competency-based approach and the cumulative (rating) assessment system in monitoring of the results of students' education in the discipline «Physical culture» are examined in detail.

Ключевые слова: физическое воспитание; тестирование; компетентностный подход; рейтинг; контроль; оценка.

Keywords: physical education; testing; competency-based approach; rating; control; evaluating.

Оценка качества образования – неотъемлемая часть структуры управления. Мероприятия, относящиеся к контролю и оценке, необходимы для осуществления обратной связи между системой и объектами управления (элементами системы образования) с целью выявления степени соответствия осуществляемой образовательной деятельности требованиям, заранее детерминированным заинтересованными сторонами¹. Таким образом, теоретическая модель оценки качества образования представляет систему сравнительного анализа параметров, характеризующих состояние его структурных компонентов, нормам качества по установленным критериям.

Создание систем оценки качества считается одной из основных мировых тенденций развития образования. В соответствии с Рекомендациями по согласованию критериев, технологий мониторинга качества образования государств – участников СНГ система оценки качества образования – это совокупность взаимодействующих организационных структур, субъектов

¹ Заинтересованная сторона – лицо, группа лиц или организация, заинтересованные в качественной деятельности учреждения высшего образования. Заинтересованная сторона может быть потребителем, учреждением, органом исполнительной власти, общественной организацией или обществом в целом [1].

и объектов контроля, мероприятий, методологий, методов, инструментов и системы гибких, эффективных и научно обоснованных показателей. Основу методологии оценки качества образования составляют принципы комплексности и системного подхода, методы сбора, обработки и хранения информации, технологии мониторинговых исследований, основанные на современных подходах образовательной статистики, системе показателей и критериях качества образования. Научно обоснованные и получившие практическое подтверждение теоретико-методические положения универсальны для всех отраслей образования.

В физическом воспитании и спортивной подготовке студентов контрольно-оценочной деятельности придается большое значение. Так, в спортивной метрологии достаточно разработанными на эмпирическом уровне являются методы оценки способностей (качеств) обучающихся, уровня спортивных достижений, мотивации, эффекта обучения (тренировки), программ управления и т. д. Однако в современной практике вузовской системы физического воспитания единая система контроля и оценки фактически отсутствует. Изолированно, без должной обратной связи в ходе учебного процесса используются стандартные методики оценки физического развития, физической подготовленности студентов и некоторых показателей функционального состояния организма. Следующая фаза перехода от педагогического контроля к анализу и оценке результативности учебного процесса, а затем – к принятию управленческих решений фактически отсутствует, что приводит к нарушению функциональной целостности системы управления. Девальвируется значимость педагогического контроля ввиду не востребоваемости его результатов на практике.

Изучение вопроса оценки качества общего физкультурного образования (ОФО) студентов обусловила необходимость глубокого и всестороннего анализа отечественных и зарубежных публикаций, программно-планирующей и нормативной документации.

Так, на основе существующего перечня рекомендаций и документов, регламентирующих деятельность заинтересованных сторон, уровни оценки качества ОФО могут быть дифференцированы в следующем порядке:

- 1) государственный контроль (осуществляется на уровне образовательной системы страны);
- 2) ведомственный контроль (проводится учебно-методическими объединениями, Республиканским центром физического воспитания и спорта детей и молодежи и другими государственными учреждениями);
- 3) внутренний контроль (осуществляется учреждениями высшего образования);
- 4) индивидуальный контроль (включает текущий контроль и самоконтроль, проводится непосредственно в образовательном процессе).

Субъекты оценки качества ОФО представлены на каждом уровне контроля заинтересованными сторонами. Объектами контроля являются образовательные процессы (организационные аспекты, учебно-воспитательная деятельность) и результаты образования (приобретение специальных знаний, формирование здоровьесберегающих и других социально-личностных компетенций, воспитание физических качеств, совершенствование телосложения, укрепление здоровья и функционального состояния организма).

Особого внимания, на наш взгляд, заслуживают требования к методологии оценки качества ОФО, обоснованные нами путем экстраполяции общих положений теории управления образовательными системами в изучаемую предметную область.

Согласно нормативным рекомендациям функционирование системы оценки качества образования должно базироваться на принципах комплексности и целостности. Методологически указанные принципы оценки качества ОФО могут быть реализованы мониторингом – регулярным стандартизированным наблюдением за изменением состояния образовательного процесса и за соответствием его результатов установленным целям. Необходимое информационно-технологическое сопровождение мониторинговых исследований включает единую информационную базу, средства обработки и анализа результатов [2].

Остановимся более подробно на сравнительно недавно появившихся в нормативно-программной и научной литературе методах оценки качества отдельных компонентов ОФО.

Методы оценки сформированности социально-личностных компетенций

В соответствии с изменением требований, в первую очередь со стороны работодателей, к когнитивным качествам выпускников в 90-х гг. XX в. произошла смена общих подходов к оценке качества образования – переход от знаниевой парадигмы к компетентностной. Компетентностный подход – новый принцип моделирования результатов образования, направленный в отличие от традиционной системы не на классическую передачу знаний, а прежде всего на формирование у студентов и выпускников учреждения высшего образования (УВО) способности к приобретению знаний и их реализации в соответствующих ситуациях. По мнению М. Роменвиля, профессора Департамента образования (г. Намюр, Бельгия), компетентностный подход перенаправляет цели образования в сторону мобилизации знаний: «При компетентностном подходе мы пытаемся передать студентам способы мыслить и действовать в окружающем мире» [3, с. 233]. Развитие данного подхода также сопряжено с разработкой новых технологий контроля качества результатов обучения и модернизацией процесса оценки путем включения методов математической статистики, групповых и экспертных оценок.

Актуальность внедрения компетентного подхода в Республике Беларусь возросла в связи с ее решением о вступлении в европейское образовательное пространство и переходом на дифференцированные сроки подготовки специалистов. Разработанные образовательные стандарты нового поколения регламентируют реализацию компетентного подхода в целях обеспечения качества подготовки выпускников.

Содействие формированию компетенций, позволяющих творчески решать задачи физического самосовершенствования, используя ранее усвоенные знания, умения, навыки и способы физкультурно-спортивной деятельности, предусмотрено и четвертой (соответствующей возрастному контингенту студенческой молодежи) ступенью Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса (ГФОК) [4].

Многочисленные исследования в направлении разработки организационно-педагогических условий для реализации компетентного подхода нередко сопровождаются противоречивыми мнениями физкультурно-спортивных педагогов относительно целесообразности и перспектив его использования в системе физкультурного образования, в частности Российской Федерации [5]. Сторонники компетентного подхода указывают на его эффективность в отношении формирования познавательного интереса, мотивации и вторичной потребности в здоровом образе жизни у обучаемых. Главная отрицательная сторона его внедрения – излишняя формализованность отчетной документации и, следовательно, повышение временных затрат на деятельность, не относящуюся к реальному педагогическому процессу. Сложности, которые, на наш взгляд, кажутся преодолимыми, связаны с отрывом от реальности содержания документации по планированию, учебно-методического обеспечения и контрольно-оценочной деятельности.

Полагаем, с позиции управления качеством ОФО внедрение компетентного подхода способствует решению ряда вопросов, характерных для традиционной системы физического воспитания студентов:

- 1) структурирует внутреннюю логику учебной дисциплины «Физическая культура»;
- 2) содействует четкой постановке целей образования, что приводит к более глубокому пониманию студентами и преподавателями результатов учебной деятельности;
- 3) стимулирует развитие процессов контроля и оценки;
- 4) связывает результаты теоретического и практического результатов ОФО, смещая акцент на адекватную реализацию знаний;
- 5) актуализирует задачи профессионально-прикладной физической подготовки, связывая результаты физического воспитания и профессионального образования.

Однако в настоящее время введение компетентного подхода в практику образования сдерживается отсутствием эффективных педагогических технологий для формирования новых образовательных конструктов: базовых компетентностей, ключевых компетенций, метапрофессиональных качеств. В связи с этим в системе физкультурного образования компетентный подход применяется в форме, не имеющей значительных отличий от традиционной.

На текущем этапе внедрения компетентного обучения в отечественную систему ОФО сформулированными являются только общие требования к формированию социально-личностных компетенций студентов и выпускников [6, с. 5]. До настоящего времени не решены задачи в области определения компетенций студентов, относящихся к культуре здоровья.

Личностно ориентированные компетенции, формируемые на занятиях по физической культуре у обучающихся, описаны в работах В. М. Полонского [7, с. 87]:

1) оздоровительно-реабилитационные компетенции (позитивное отношение к здоровью, умение совершенствовать физическое состояние с использованием здоровьесберегающих технологий в учебной и самостоятельной деятельности);

2) двигательные компетенции (физическая подготовленность, двигательный опыт, их отражение в соревновательной и рекреационной деятельности);

3) компетенции в сфере самоконтроля индивидуального физического развития (знания об индивидуальных психофизических способностях, методах их воспитания, коррекции, способах контроля функционального состояния организма во время самостоятельных занятий).

Здоровьесберегающие компетенции студентов подробно рассмотрены в трудах В. И. Ильинича [8, с. 144].

При этом, несмотря на изученность формируемых в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура» компетенций, наблюдается фактическое отсутствие теоретических и методологических разработок по их целенаправленному образованию, недостаточная разработанность системы оценочных средств, позволяющих диагностировать их сформированность у студентов и выпускников, что является главным препятствием для реализации данного подхода на практике. Вследствие этого методы оценивания ключевых компетенций разрабатываются учеными и практиками непосредственно для решения узких задач.

Существует мнение, что компетентность как интегрированное качество личности невозможно диагностировать непосредственно, а лишь практическим применением или демонстрацией соответствующих компетенций. В литературе предлагаются следующие формы и средства оценки компетенций:

1) компетентностные тесты (содержат задания (обычно междисциплинарного характера) со свободно формулируемым ответом, выявляющие

готовность к применению знаний в дальнейшем обучении, профессиональной и повседневной деятельности);

2) ситуационные и практико-ориентированные задания (оценивают умение обосновать и продемонстрировать способ решения проблемы, способность систематизировать и критически оценивать информацию);

3) проектные задания (дают комплексную оценку общекультурным и профессиональным компетенциям, а также формируют их посредством систематизации знаний и приобретения опыта проектирования, развития навыков постановки и решения исследовательских задач);

4) деловая игра (оценивает эффективность новых способов выполнения смоделированной в соответствии с реальными условиями социальной или профессиональной деятельности [9]).

Интерактивная форма организации образовательной деятельности (например, проблемно-интеллектуальная физкультурно-оздоровительная игра) предполагает постановку проблемы, информационный поиск, синтез и подбор необходимых для ее решения средств и практическую трансляцию.

Таким образом, на основе теоретического анализа мы пришли к заключению о достаточно глубоком обосновании и разработанности требований к компетенциям студентов, формируемым при освоении программного материала по дисциплине «Физическая культура». При этом есть все основания согласиться с мнением, что до настоящего времени не решена проблема диагностики компетенций, связанная в первую очередь с необходимостью операционализации (количественного выражения) их сформированности. Весьма важно также, чтобы разработка методов диагностики базировалась на главном свойстве компетенции – проявляться только в практической деятельности, осуществляемой в естественных или приближенных к ним условиях.

Интегральная оценка результатов образования в физическом воспитании студентов

Уже отмечалось, что современный период развития образования характеризуется объективной необходимостью в изменении методических подходов к оценке результатов образования. Эта тенденция проявляется не только в нашей республике или странах СНГ. Как было указано ранее, проводимая в настоящее время в США образовательная реформа сосредоточена преимущественно на создании методологической основы «измерения» результативности обучения.

Современные общепедагогические преобразования, коснувшиеся области контрольно-оценочной деятельности, привели к применению в ней методов моделирования, прогнозирования, математической статистики, теории измерения, что в конечном итоге послужило стимулом к развитию теории и практики самостоятельной отрасли знаний – педагогической квалиметрии.

Термин «квалиметрия» (от лат. *qual* – ‘качество’, *metros* – ‘измерять’) означает направление педагогических исследований, главным содержанием которых являются измерения и оценки педагогических параметров и характеристик. Ее практическое применение лежит преимущественно в сфере контроля и оценки результатов учебно-познавательной деятельности, что были достигнуты студентами на определенном этапе обучения. К области педагогической квалиметрии относится одно из основных в данном исследовании понятие «рейтинг» как комплексный показатель академической успеваемости студента.

Необходимо отметить, что концептуально система накопительной (рейтинговой) оценки согласуется с комплексным контролем в физическом воспитании и спортивной подготовке. Их объединяет интегральный характер изменений, отвечающих требованиям адекватности, объективности, сопоставимости, научности и метрологической обоснованности.

В последнее десятилетие рейтинговая система оценки результатов образования широко применяется в высшей школе. Концептуально она представляет собой организованную структуру контрольных мероприятий, направленных на стимулирование активности студентов и объективизацию подходов к оценке результатов обучения. Количественным критерием качества подготовленности студента здесь является индивидуальный рейтинговый показатель.

В физкультурно-спортивной практике рядом исследователей (А. И. Загrevская, В. М. Наскалов, Т. Г. Коваленко, К. М. Смышнов, С. В. Сыренков, Д. В. Ширококов и др.) установлено, что в условиях применения данного вида контрольно-оценочной системы наблюдается повышение эффективности образования в направлении активизации учебно-познавательной деятельности студентов, самостоятельной работы и мотивации.

В результате анализа опубликованных материалов выявлены следующие отличительные черты описанных разработок рейтинговых оценочных систем от традиционной:

- 1) концептуальная направленность на дифференциацию и индивидуализацию образования;
- 2) реализация развивающего принципа обучения (деятельный подход, активизация самостоятельной работы студентов);
- 3) структурирование учебного материала на модули, блоки;
- 4) применение многобалльной системы оценки знаний и умений студентов;
- 5) определение рейтинга по результатам различных видов тестирования;
- 6) создание дополнительных оценочных шкал для перевода рейтинговых баллов в качественные оценки («отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и т. д.);

7) статистическая обработка, анализ, использование информационно-технологических средств (программных пакетов) для составления базы данных результатов контроля и расчета рейтинга.

Несмотря на то что перечисленные выше оценочные системы разработаны для учебного процесса по физической культуре, на наш взгляд, в них не учтены некоторые принципиально важные позиции, обусловленные спецификой управления в физическом воспитании:

1) необходимость дифференциации оценочных критериев по отдельным учебным модулям между студентами различных учебных отделений;

2) применение динамического подхода к оценке результативности физической подготовки.

Динамический подход к оценке качества образовательной деятельности сформировался в конце 90-х гг. XX в. в «странах, имеющих высокоразвитую культуру в области педагогических измерений» [10, с. 8]. Его принципы сводятся к тому, что качество образования трактуется с позиции наличия позитивных изменений в его организации и результатах. Согласно данной концепции оценка качества образования основывается на системном анализе изменений показателей во времени, выявлении тенденций, прогнозировании, стратегическом управлении.

По нашему мнению, данный подход может успешно дополнить внедряемый в систему физкультурного образования компетентностный подход, который, в свою очередь, может находиться в основе целеполагания, а также применяться для совершенствования оценки качества результатов когнитивного обучения и воспитания.

В связи с широким внедрением компетентностного подхода и накопительной (рейтинговой) оценки в системе высшего образования в литературе и на практике встречаются новые «виды итоговых измерителей» – портфолио студентов. Портфолио (от фр. *portefeuille* – ‘портфель, папка’) – документ, дополняющий традиционные контрольно-оценочные средства и реализующий систему индивидуально-накопительной оценки достижений обучающихся в УВО. В контексте ОФО практическая значимость внедрения данной инновации заключается в методическом обеспечении процессов контроля, оценки и анализа индивидуальной динамики физической подготовленности, функционального состояния организма студентов, спортивных достижений в течение всего периода обучения [11].

Российскими исследователями Л. А. Семеновым и С. П. Мироновой высказывается мнение, что внедрение «паспорта физической подготовленности студента» позволяет «перенести предлагаемые контрольные нормативы в плоскость лично значимых результатов». Безусловно, выявление роли личной заинтересованности в повышении эффективности физической подготовки и спортивного совершенствования – важный шаг в разработке алгоритма управления этим процессом. Однако, на наш взгляд, прямой перенос показателей контроля в область личной заинтересованности невозможен.

В отличие от описанных в литературе разработок портфолио в ОФО необходимо дополнить возможностью получения практических и методических рекомендаций для организации самоподготовки.

Согласно авторской концепции индивидуализации оценки динамики физической подготовленности электронное портфолио должно выполнять функцию технологической структуризации процесса разработки целей ОФО студентов, дифференцированной оценки его результатов в соответствии с исходным уровнем физической подготовленности и состоянием здоровья занимающихся.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Система менеджмента качества – Руководство по применению ISO 9001:2000 в образовании (Based on ISO 9001:2000, Second edition, 2000-12-15 Quality management systems – Requirements) [Электронный ресурс]. URL: <http://www.irgups.ru/web-edu/sites/files/20130117100309.pdf>. (дата обращения: 01.10.2015).

2. *Новицкая В. И.* Теоретический аспект управления качеством общего физкультурного образования студентов // Адукацыя і выхаванне. 2018. № 11 (323). С. 56–61.

3. Болонский процесс: европейские и национальные структуры квалификаций (Книга-приложение 2) / под науч. ред. В. И. Байденко. М., 2009.

4. Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь и признании утратившим силу постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24 июня 2008 г. № 17 [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 2 июля 2014 г., № 16 // Национальный правовой интернет-портал Респ. Беларусь. 2014. 8/29060.

5. *Лукияненко В. П.* На острие проблем реализации компетентностного подхода в системе физкультурного образования России // Теория и практика физ. культуры. 2016. № 6. С. 94–96.

6. Физическая культура : типовая учеб. программа / сост.: В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. А. Коледы. Минск, 2017.

7. *Полонский В. М.* Словарь по образованию и педагогике. М., 2004.

8. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. М., 2000.

9. *Шукаева А. В.* Формы оценивания сформированности компетенций у студентов вузов физической культуры // Теория и практика физ. культуры. 2016. № 6. С. 57.

10. *Звонников В. И., Чельщикова М. Б.* Контроль качества обучения при аттестации: компетентностный подход : учеб. пособие. М., 2009.

11. *Новицкая В. И.* Рейтинговая система оценки результатов общего физкультурного образования студентов // Вестн. Полоц. гос. ун-та. 2017. № 7. С. 243–248.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В. А. Медведев, О. П. Маркевич

Учреждение образования «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации»

Рассматриваются средства и методы оздоровления студентов специального учебного отделения, обосновываются компоненты оздоровления и пути повышения уровня физического здоровья. Представлена комплексная методика, которая себя позитивно зарекомендовала и которая предусматривает: тестирование уровня физического здоровья, комплектование групп занимающихся, дозирование физических нагрузок и оптимизацию средств физической культуры с учетом имеющихся у оздоравливаемого контингента противопоказаний и показаний.

The article deals with the means and methods of improving students' health at a special educational department. The components of health improvement and ways of increasing physical health level are substantiated. There is a positively proved complex technique that involves testing physical health level, completing students groups, controlling physical activity and optimizing means of physical training according to available for students' health improvement contraindications and indications.

Ключевые слова: физическое воспитание; специальное учебное отделение; методика оздоровления; дозирование физических нагрузок; уровень физического здоровья.

Key words: physical training; special educational department; healing technique; physical activity control; physical health level.

Физическое воспитание (ФВ) студенческой молодежи, осуществляемое в рамках *социально-педагогического процесса*, направлено на *достижение физического совершенства*. При этом в первую очередь необходимо выделить такие его основополагающие факторы, как *оздоровительный*, при реализации которого оптимизируются формы и функции организма человека, *развивающий* – повышается уровень физических способностей и качеств, *образовательный* – расширяется и совершенствуется объем знаний, двигательных навыков и умений.

Наиболее важный фактор применительно к студентам специального учебного отделения (СУО) – *оздоровительный*. Его реализация предусматривает повышение функционального состояния ряда систем организма, таких как сердечно-сосудистая, дыхательная и мышечная. Для этого обязательно получение объективных показателей, отражающих уровень физического здоровья, дозирование физических нагрузок и определение средств физической культуры с учетом противопоказаний и показаний при имеющихся заболеваниях.

Для получения интегральной оценки уровня физического здоровья (УФЗ) целесообразно использовать методику Г. Л. Апанасенко [1], положительно себя зарекомендовавшую в длительном эксперименте в комплексе с компьютерной программой, позволяющей обрабатывать данные при массовых обследованиях, работать с базами данных, проводить статистический анализ результатов наблюдений [2].

В сложившейся ситуации повышение функционального состояния организма до удовлетворительного уровня – основная задача физического воспитания данного контингента. Однако это затруднено, так как приходится учитывать ряд обстоятельств, таких как различные патологии, неоднородный уровень функционального состояния организма, противопоказания и показания к ряду физических упражнений. Создавшаяся ситуация требует комплексного подхода к оптимизации системы физического воспитания на основе внедрения в учебный процесс средств и методов оздоровления, включающих следующие компоненты:

- 1) комплексный контроль физического здоровья студентов СУО;
- 2) комплектование групп СУО;
- 3) дозирование физических нагрузок;
- 4) оптимизация средств и методов физического воспитания.

Комплексный контроль физического здоровья студентов СУО. Медицинский осмотр студентов направлен главным образом на выявление патологий. По его результатам медицинские документы содержат информацию о назначаемой группе, а сведения об имеющихся заболеваниях или отсутствуют совсем, или представлены не в полной мере. Следовательно, преподаватель физического воспитания не имеет сведений о функциональном состоянии таких важнейших систем организма, как сердечно-сосудистая, респираторная, мышечная, что существенно снижает его возможности по корректному подбору средств и методов физического воспитания и дозированию физических нагрузок.

Студенты с хроническими заболеваниями для повышения функционального состояния должны получать адекватные физические нагрузки, для безопасной реализации которых необходим текущий контроль, не обеспечиваемый в большинстве случаев. Таким образом, оптимизация физического воспитания студентов СУО связана с решением проблемы тестирования индивидуального УФЗ.

Исследования физического здоровья студентов СУО по методике Г. Л. Апанасенко [1] выявили его низкий уровень, особенно при оценке функционального состояния сердечно-сосудистой и мышечной систем организма [3].

Важное значение в оценке оздоровительной эффективности физического воспитания имеет этапный контроль характера изменений функцио-

нальных показателей кардиореспираторной и мышечной систем организма студента от семестра к семестру. Схема этапного контроля УФЗ должна включать исходное обследование в начале учебного года и итоговые обследования в конце каждого семестра. В этом случае преподаватель физического воспитания будет располагать количественными показателями функционального состояния всех студентов закрепленных за ним групп.

В процедуру тестирования и оценки УФЗ входят измерение антропометрических показателей, функциональная проба, расчет индексов, внесение в компьютер полученных результатов, их обработка и анализ. Только получив количественные показатели индивидуального УФЗ, можно комплектовать учебные группы с однородными функциональными показателями, подбирать адекватные средства и методы физического воспитания и нормировать физические нагрузки.

Комплектование групп занимающихся СУО. Существует мнение [4], согласно которому в основу комплектования учебных групп СУО следует положить нозологический принцип. Его положительный момент – в группе СУО будут собраны студенты с одинаковыми заболеваниями. Однако у такого подхода имеется ряд недостатков:

- 1) отмечаются случаи, когда студенты имеют два и более заболевания, часто нескольких систем организма;
- 2) в ряде случаев даже в рамках одной нозологии могут быть рекомендованы различные показания и противопоказания к использованию физических упражнений;
- 3) при наличии неоднородных индивидуальных уровней функционального состояния систем организма требуется различное дозирование физических нагрузок;
- 4) в условиях учреждения высшего образования не всегда удается сформировать группу с тождественными нозологиями.

Выявленные недостатки нозологического подхода дали толчок к поиску решения данной проблемы. С этой целью нами были проведены исследования [5], в которых участвовали студенты, отнесенные к пяти группам с наиболее часто встречающимися заболеваниями. Результаты свидетельствуют о том, что функциональное состояние протестированных систем организма достаточно однородно ($P < 0,05$). Это позволяет объединять в одну учебную группу СУО студентов, имеющих разные нозологии, но сходные противопоказания и показания к использованию физических упражнений. При этом показатели УФЗ у студентов сформированной группы не должны отличаться более чем на два балла (в одной группе ± 1 балл от среднего значения). Такое комплектование имеет ряд преимуществ: позволяет унифицировать подбор средств и методов физического воспитания для скомплектованной группы, дозирование физических нагрузок и их реализацию.

Дозирование физических нагрузок. Для оптимизации функциональных систем организма в процессе занятий физической культурой студенты должны выполнять физические упражнения с оптимальными показателями объема и интенсивности физической нагрузки. Объем нагрузки характеризуется общим временем двигательной активности, реализованной в процессе занятия.

Второй важнейший компонент нагрузки – ее интенсивность, оцениваемая по ответной реакции сердечно-сосудистой системы на получаемую физическую нагрузку, регистрируемой в виде частоты сердечных сокращений (ЧСС). Расчет характеристик объема и интенсивности должен основываться на объективных показателях функционального состояния организма занимающихся.

Дозирование объема и интенсивности физических нагрузок реализуется на основе статистических моделей [6], которые вычисляются по уравнениям множественной линейной регрессии.

Разработанные модели позволяют индивидуально определять объем (время двигательной активности) и интенсивность (средняя расчетная ЧСС) физических нагрузок, планируемых на конкретное занятие (в течение семестра) с учетом количества посещенных занятий на момент прогноза и индивидуального показателя уровня физического здоровья.

На основе разработанных уравнений линейной регрессии были построены графики для оперативного определения времени двигательной активности и интенсивности физической нагрузки в зависимости от индивидуальных показателей УФЗ и количества посещенных занятий (рис. 1, 2).

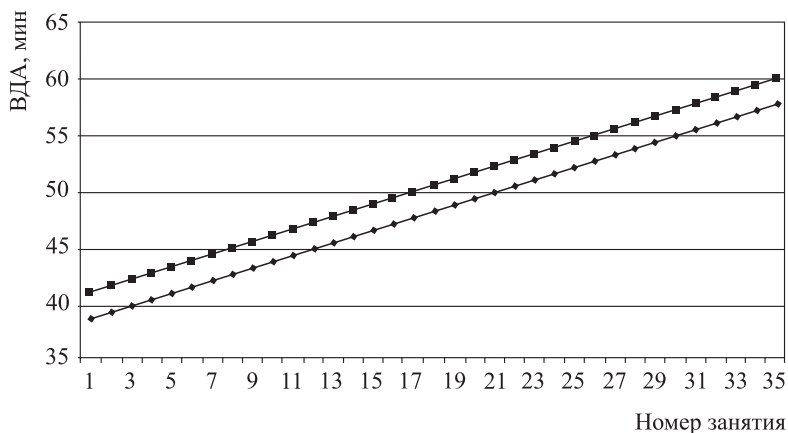


Рис. 1. Время двигательной активности на занятиях со студентами специального учебного отделения: —△— УФЗ 1 балл; —■— УФЗ 10 баллов

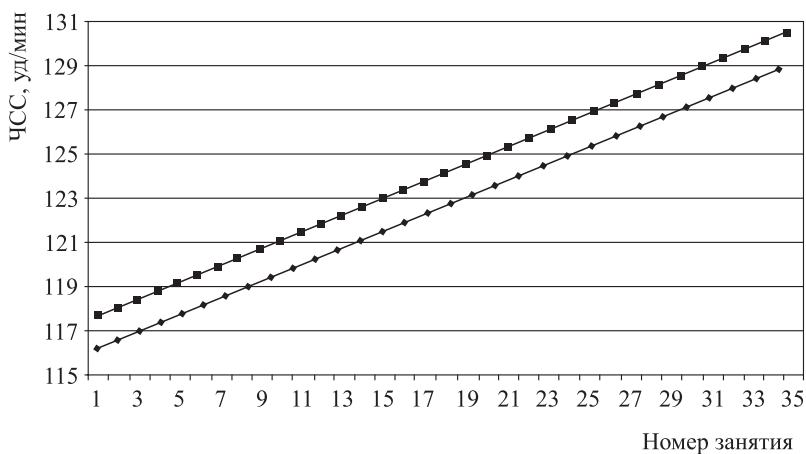


Рис. 2. Средние значения ЧСС на занятиях со студентами специального учебного отделения: \blacklozenge —УФЗ 1 балл; \blacksquare —УФЗ 10 баллов

Для контроля физических нагрузок, реализуемых на конкретном занятии, проводится хронометраж (суммарное время двигательной активности) и пульсометрия (измерение ЧСС с десятиминутными интервалами), что позволяет соотносить зафиксированные показатели физической нагрузки с модельными и вносить оперативные коррективы.

Оптимизация средств и методов физической культуры. Реализация этого компонента осуществляется использованием средств физической культуры, предусмотренных программой [7], а также разработанных нами на ее основе экспериментальных комплексов, регламентирующих виды двигательной активности, график их прохождения и перечень элементов для освоения.

Исследование состояния физического здоровья и уровня развития двигательных способностей студентов СУО показало, что их оптимизация связана с применением системы средств и методов физической культуры, представляющей специально составленную программу двигательной активности (ПДА) [8], базирующуюся на использовании в физкультурном занятии главным образом элементов трех видов спорта: легкой атлетики, игр и гимнастики. Их комплексное использование способствует варьированию объема и интенсивности физической нагрузки в оптимальном диапазоне и расширению количества средств воздействия на организм занимающихся. Ориентация ПДА на данные виды двигательной активности обусловлена тем, что легкая атлетика и игры в первую очередь позитивно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а гимнастика – на центральную нервную систему и мышечный аппарат.

Принципы построения программы следующие.

1. ПДА комплексного содержания объединяет три варианта, в каждом из которых выделяется базовый вид деятельности с поочередным приоритетом (легкая атлетика, гимнастика, игры) и вспомогательные. Содержание и длительность использования каждого варианта определяются с учетом программных требований, времени года, погодных условий, специфики материальной базы, степени овладения учебным материалом и т. д. Так, элементы легкой атлетики являются приоритетным видом в сентябре, октябре и с апреля по май, а элементы спортивных игр – с ноября по декабрь и в марте; гимнастика – в феврале.

2. Объем базового вида деятельности составляет до 60 % от общего времени учебного занятия. В этом случае расширяется диапазон варьирования объема и интенсивности физических нагрузок. Кроме того, для полноценного решения задач по развитию двигательных способностей недостаточно средств одного вида спорта.

3. В основной части занятий часто используются метод круговой тренировки и игровой метод, когда занимающиеся делятся на подгруппы с тем, чтобы в максимальной степени избежать неоправданных простоев, связанных с ожиданием очереди к спортивным снарядам и оборудованию, выполнению очередной попытки и т. д.

4. Порядок выполнения упражнений занимающимися должен обеспечивать смену видов деятельности (двигательные переключения) для развития оптимизируемых функциональных систем, двигательных способностей и отделов опорно-двигательного аппарата.

5. Вся основная деятельность в процессе выполнения ПДА осуществляется преимущественно в аэробной зоне энергообеспечения, поскольку именно аэробные упражнения способствуют наиболее выраженному оздоровительному эффекту [9].

Результаты применения методики оздоровления [10] со студентами СУО, имеющими неудовлетворительные показатели УФЗ, выявили достоверные сдвиги ($P < 0,05-0,001$) показателей физического здоровья и физической подготовленности.

Таким образом, методика оздоровления представляет собой систему упорядоченных элементов, взаимодействующих между собой и образующих целостное единство. Ее основными элементами являются: комплексный контроль физического здоровья студентов, комплектование групп СУО, дозирование физических нагрузок, оптимизация средств и методов физического воспитания.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Апанасенко Г. Л.* Так можно ли измерить здоровье? // Сов. спорт. 1987. 17 мая. С. 2.
2. *Маркевич О. П.* Динамика морфофункциональных показателей студенток по группам заболеваний // Мир спорта. 2006. № 4. С. 98–102.
3. *Медведев В. А., Маркевич О. П.* Исходные показатели физического здоровья студентов первого курса медицинского вуза // Научное обоснование физического воспитания спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: сб. материалов VII Междунар. науч. сессии БГУФК и НИИФКиС Респ. Беларусь по итогам науч.-исслед. работы за 2003 г., Минск, 6–8 апр. 2004 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. Минск, 2004. С. 482–484.
4. *Белякова Р. Н., Тимошенко В. В., Тимошенко А. Н.* Дифференцированная программа оздоровления студенток специальных медицинских групп средствами физической культуры. Минск, 2001.
5. *Медведев В. А., Маркевич О. П.* Морфофункциональные показатели студенток специального отделения, распределенных по группам наиболее часто встречающихся заболеваний // Адаптив. физ. культура. 2004. № 1 (17). С. 2–5.
6. *Маркевич, О. П., Медведев В. А.* Индивидуальное нормирование параметров физических нагрузок студенток специального отделения // Региональные проблемы экологии: пути решения : тез. докл. II Междунар. эколог. симпоз., Полоцк, 2–3 сент. 2005 г. : в 2 т. ; Полоц. гос. ун.-т; редкол.: С. П. Кундас [и др.]. Полоцк, 2005. Т. 2. С. 16–17.
7. Физическая культура : типовая учеб. программа / сост.: В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. А. Коледы. Минск, 2017.
8. *Медведев В. А., Маркевич О. П.* Оздоровление студенческой молодежи средствами физической культуры // Выш. шк. 2003. № 3. С. 72–75.
9. *Виру А. А., Юримяэ Т. А., Смирнова Т. А.* Аэробные упражнения. М., 1988.
10. *Медведев В. А., Маркевич О. П.* Воздействие физкультурно-оздоровительных программ на морфофункциональные показатели студенток специального отделения // Вестн. Полоц. гос. ун-та. 2004. № 8. С. 102–107.

АНАЛИЗ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ БИОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА БГУ

М. В. Гребенчук, Е. Е. Кострыкина, И. И. Ларченко

Белорусский государственный университет

Анализируется культура питания студентов для формирования у них необходимых знаний о рациональном питании и навыков правильного пищевого поведения. Приводятся результаты и анализ анкетирования студентов биологического факультета Белорусского государственного университета, позволяющие оценить их пищевые особенности.

This article is devoted to the study of students' nutrition in order to help them obtain necessary knowledge about balanced diet and eating habits. The results and analysis of the questioning of students from the Biology faculty of BSU, which allow to evaluate their nutritional features, are given.

Ключевые слова: анкетирование; рациональное питание; студенты; БГУ.

Key words: questioning; balanced diet; students; BSU.

В настоящее время организация правильного питания студенческой молодежи имеет большое социальное значение как один из факторов, влияющих на качество жизни будущих специалистов и в конечном итоге успешное экономическое развитие страны.

Студенты вузов – особый социальный слой. Большие интеллектуальные и физические нагрузки, серьезные изменения привычного образа жизни, нехватка времени, адаптация к новым условиям требуют ведения здорового образа жизни, одним из основных компонентов которого является правильное и рациональное питание. Для нормальной работы организма студента, в том числе для его психических функций (память, внимание, мышление), необходимо поступление в организм важных питательных веществ. Рацион, особенно молодых людей, требует в достаточных дозах белков, жиров и углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов. В их организме еще не завершено формирование ряда физиологических систем, в первую очередь нейрогуморальной, поэтому они очень восприимчивы к изменению сбалансированности пищевых рационов. В связи с нарушением режима питания за время учебы у многих студентов развиваются заболевания пищеварительной системы.

Проведем анализ фактического пищевого поведения студентов биологического факультета БГУ.

Для этого необходимо провести анкетирование студентов первых – третьих курсов биологического факультета и выявить уровень их компетенций по вопросам питания, сравнить результаты с существующими нормами и рекомендациями специалистов.

Объект исследования включает определение индекса массы тела (ИМТ), анализ заболеваний органов пищеварения и желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) и отдельных показателей пищевого поведения студентов-биологов.

Анализируя данные медосмотров и текущих медицинских документов студентов биологического факультета БГУ, мы выяснили, что на первом курсе у 13,4 % студентов зарегистрированы заболевания желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), на втором – 16,3 % и третьем – 17,6 % соответственно. Так, наиболее часто отмечаются гастриты, гастродуодениты, дискинезии желчевыводящих путей. У девушек чаще всего встречается гастрит. Многие опрошенные отмечают дискомфортные состояния после приема пищи: изжогу, тошноту, боли и рези в животе. В целом более половины всех участвовавших в анкетировании имеют хотя бы по одному субъективному признаку заболеваний пищеварительной системы.

Нами был также проведен анализ ИМТ с целью выявления отклонений в показателях от нормы для дальнейших рекомендаций по правильному питанию. Многие специалисты рекомендуют использовать ИМТ не только для оценки физического здоровья человека, но и как предварительную диагностику риска различных заболеваний.

Оценка ИМТ студентов (692 человека) проводилась в соответствии со следующими критериями:

- 1) ИМТ менее 18,5 кг/м² оценивался как дефицит массы тела;
- 2) ИМТ 18,5–24,9 кг/м² соответствовал норме;
- 3) ИМТ 25–29,9 кг/м² соответствовал избыточной массе тела.

В итоге было выявлено, что в норме показатель ИМТ у 76,5 % юношей и 69,9 % девушек первых – третьих курсов биологического факультета. Показатели избыточной массы тела чаще выявляются у юношей (14,3 %), чем у девушек (11,6 %). Недостаточная масса тела наблюдается чаще у девушек, чем у юношей (соответственно 18,5 и 9,2 %). Этот результат – следствие ограничительного пищевого поведения девушек. Было также было обнаружено, что значительное снижение массы тела связано с белково-энергетическим ограничением в питании.

Для решения поставленных задач была проанализирована научная литература по проблемам рационального питания и особенностям пищевого поведения. Рациональное питание – физиологически полноценный прием пищи с учетом возраста, пола, строения тела, физической активности и других факторов. Основные принципы рационального питания:

- 1) соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма;
- 2) оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов;
- 3) необходимое количество приемов пищи в сутки;

- 4) временной режим питания (обязательный завтрак и не поздний ужин);
- 5) соблюдение питьевого режима;
- 6) разнообразие пищевого ассортимента;
- 7) необходимое количество витаминов, макро- и микроэлементов.

Было выявлено, что для покрытия энергетических затрат и обеспечения высокой работоспособности студентам в возрасте 17–22 лет необходимо питаться не менее 4–5 раз в сутки, а рацион питания должен составлять 2100–2500 ккал. Каждый организм нуждается в строго определенном количестве питательных веществ, которые должны поступать в определенных пропорциях. Белками должно обеспечиваться 10–15 % суточной калорийности, при этом оптимальное количество белков должно равняться 1 г на 1 кг веса и их соотношение (растительного и животного происхождения) примерно одинаково. Источники белков растительного происхождения: соя, бобовые, орехи, грибы и различные злаковые; животного: мясо, рыба, яйца, творог, сыр.

Оптимальный объем потребления жира – 15–30 % суточной калорийности, составляющий 1 г на 1 кг веса. Благоприятным считается потребление в равном соотношении растительных и животных жиров, содержащихся в продуктах. Жирные кислоты, находящиеся в жирах, подразделяются на насыщенные (животного происхождения) и ненасыщенные (растительного). Насыщенные обычно содержатся в животной пище (мясо, сало, масло, печень, яйца, сыр и молочные продукты повышенной жирности), ненасыщенные – рыбьем жире, масле орехов, семечках, оливковом, кукурузном масле, авокадо и др.

Углеводами должно обеспечиваться 55–75 % суточного рациона, в котором основная доля приходится на сложные углеводы (крахмалосодержащие и некрахмалосодержащие) и только 5–10 % – на простые углеводы (сахара). К сложным углеводам относится клетчатка, которая повышает чувство насыщения, нормализует кишечную микрофлору, способствует выведению из организма холестерина и токсинов. Она содержится в хлебе грубого помола, крупах, картофеле, бобовых, овощах и фруктах, орехах.

Рациональное питание предусматривает следующее распределение суточной калорийности рациона: завтрак – 25 %, перекус – 15 %, обед – 35 %, ужин – 25 %. При этом должно содержать: жиров – 80–90 г, белков – 100–115 г, углеводов – 300–350 г.

Нами было проведено анкетирование на тему «Исследование пищевого поведения студентов биологического факультета БГУ». Было опрошено 454 человека, из которых 342 девушки и 112 юношей. Правильное питание в студенческие годы, особенно в начале обучения, крайне важно для здоровья человека в будущем. На вопрос «Считаете ли вы свое питание правильным?» 53,1 % девушек и 48,9 % юношей ответили «нет». Среди возможных

причин нарушения питания для большинства студентов на первом месте стоит нехватка времени и собственная неорганизованность (52,4 % девушек и 41,6 % юношей), а около 47,7 % девушек и 36,4 % юношей сослались на недостаток денежных средств. Сегодня трудно найти тех, кто, заботясь о состоянии здоровья, старается питаться правильно. Эта тенденция особенно характерна для студентов, чей рацион в значительной степени состоит из того, что можно дешевле купить и быстрее приготовить.

Основными источниками информации о питании для студентов служат преимущественно СМИ, а также семья и образовательные учреждения. Достаточно грамотными в этом вопросе считают себя 87,3 % студентов-биологов. На самом деле, покупая те или иные продукты, студенты не обращают внимания на энергетическую ценность и количество белков, жиров и углеводов (БЖУ) (64,8 % девушек и 75,2 % юношей игнорируют эту сторону вопроса). При оценке качественного состава пищи часто выявляется несбалансированность питания по ряду основных компонентов: низкое содержание белков животного происхождения, жиров растительного происхождения, витаминов и микроэлементов. Выясняя место питания студентов в течение дня, мы установили, что большая часть девушек все-таки готовят для себя. Остальные покупают готовую еду. При этом, анализируя результаты опроса «Как часто вы пользуетесь автоматами с едой?», половина (48,4 и 54,3 %) ответили «никогда» либо «крайне редко» (40,3 и 43,8 %). «Лучше переест, чем недоест» – с этим не согласна половина девушек (56,7 %) и треть юношей (36,4 %). На вопрос «Сколько воды вы выпиваете за день?» получены такие данные: 1,5–2 л выпивают треть опрошенных юношей (36,5 %) и почти половина девушек (45,3 %). Обдумывать рацион на день студентам не хватает времени – 42,8 %. Выявлены следующие нарушения режима питания: большая часть не завтракает, треть питаются два раза в день, около десятой части не обедают или обедают нерегулярно, около пятой части студентов не ужинают, хотя на вопрос «Как часто вы питаетесь?» 48,1 % девушек и 54,3 % юношей выбрали вариант ответа «три раза в день». Отмечено редкое употребление горячих блюд, в том числе первого блюда, поздний ужин. Однако более половины студентов не беспокоятся по этому поводу.

Полученные результаты позволяют сделать заключение, что, несмотря на то что подавляющее большинство студентов считают себя достаточно грамотными в вопросах питания, многие из них все же не владеют информацией в должной мере и не имеют привычки и мотивации для соблюдения правил питания. Оно по многим причинам не продумывается заранее, а формируется под влиянием сиюминутных возможностей, пищевых предпочтений, а также навязываемой рекламы, а не научно обоснованных рекомендаций специалистов. Можно говорить о том, что питание студентов

биологического факультета не является в полной мере сбалансированным, так как в их рационе преобладает углеводный и жировой компоненты, имеет место дефицит витаминов и микроэлементов. Хотя питание девушек в большей степени соответствует правилам рационального питания в отличие от юношей, питание которых отличается бессистемностью и спонтанностью.

На протяжении всего обучения в вузе у студентов наблюдается рост числа заболеваний ЖКТ. Истоки нарушений находятся в довузовском периоде жизни, однако питание студентов продолжает усугублять процесс хронизации болезней пищеварительной системы. В связи с этим возникает необходимость, начиная с первого курса, повышения уровня информированности в вопросах рационального питания и его значения для здоровья студентов. На наш взгляд, целесообразно ввести специальный курс лекций по питанию молодежи для восполнения пробела в знаниях важнейшей части здорового образа жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Абаскалова, Н. П. Роль мониторинга здоровья первокурсников в оценке их адаптации к вузу в современных условиях обучения / Н. П. Абаскалова, Н. В. Дорофеева // Здоровьесберегающее образование. 2011. № 6. С. 6–11.

Дасколов, П. Принципы рационального питания / П. Дасколов, Р. Асланян. М., 2009.

Лапкин, М. М. Основы рационального питания / М. М. Лапкин. М., 2017.

Никитин, А. С. Рациональное питание как составная часть здорового образа жизни / А. С. Никитин. М., 2002.

Скворцова, М. Б. Молодое поколение в системе человеческого потенциала как фактор социально-экономического развития региона : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. Б. Скворцова. СПб., 2007.

Тутельян, В. А. Оптимальное питание – ключ к здоровью / В. А. Тутельян, Б. П. Суханов. М., 2004.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТА

И. В. Федосюк, Е. П. Платонова

Белорусский государственный университет

Содержание и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами. В статье рассматриваются три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

The content and forms of independent physical exercises and sports are determined by their purpose and objectives. Three forms of independent studies are considered: morning hygienic gymnastics, exercises during the school day, independent training sessions.

Ключевые слова: физические упражнения; самостоятельные занятия; самоконтроль; студенты.

Key words: physical exercise; independent studies; self-control; students.

Формирование человека на всех этапах его эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Организм развивается в постоянном движении. Природа распорядилась так, что человеку необходимо развивать физические способности.

Ребенок еще не родился, а его будущее развитие уже взаимосвязано с двигательной активностью. Потребность в движении – характерная особенность растущего организма.

Взрослый человек значительно меньше ощущает потребность в движениях, чем ребенок. Однако движение необходимо, как пища и сон. Недостаток последних вызывает комплекс неприятных ощущений.

Медициной установлено, что систематические занятия физической культурой, соблюдение правильного двигательного и гигиенического режима – мощное средство предупреждения многих заболеваний, поддержания нормального уровня деятельности и работоспособности организма.

От того, как и сколько мы двигаемся, в значительной степени зависит состояние здоровья. Влияние двигательной активности на настроение и умственную работоспособность часто больше, чем кажется на первый взгляд. Тем не менее программой по физическому воспитанию в учреждениях высшего образования предусмотрено слишком мало времени для занятий физической культурой. В настоящее время наблюдается существенное несоответствие между умственной и физической нагрузкой студентов, поскольку на предмет «Физическая культура» согласно учебному плану предусматривается всего четыре академических часа в неделю, что при любой организации учебных занятий составляет лишь 30–35 % оптимального суточного объема

движений. Поэтому важно находить дополнительные резервы увеличения двигательного режима студентов. И здесь большое значение имеет самостоятельная форма занятий физическими упражнениями. Они позволяют увеличить общий объем двигательной деятельности, способствуют лучшему выполнению программы, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры в быт обучающихся.

Выбор направленности и формы самостоятельных занятий зависит прежде всего от мотивации человека. Формирование мотивов, переходящих в потребность регулярных занятий физическими упражнениями, происходит под воздействием различных факторов, влияющих на образ жизни человека, в том числе традиций в семье, веяний моды, пропаганды здорового образа жизни.

Целями самостоятельных занятий могут быть активный отдых, укрепление и коррекция здоровья, повышение уровня физического развития и подготовленности, выполнение различных тестов, достижение спортивных результатов и т. д.

Конкретная направленность и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся. Поэтому перед тем как приступить к самостоятельным занятиям, необходимо проверить состояние своего здоровья у врача, получить квалифицированную помощь у преподавателя по выбору физических упражнений и их применению.

В содержание самостоятельных занятий входит:

- 1) изучение отдельных вопросов по литературным источникам;
- 2) выполнение специальных упражнений, направленных на устранение недостатков в физическом развитии;
- 3) воспитание определенных физических качеств;
- 4) разучивание комплексов гигиенической гимнастики и т. д.

Самостоятельная работа может носить и тренировочный характер. В период экзаменационных сессий и каникул с их помощью обеспечивается непрерывность занятий физическими упражнениями.

Как правило, студенты дневной формы обучения уже имеют допуск врача к занятиям, потому их можно начинать при условии соблюдения постепенности в наращивании нагрузок и обязательного контроля за частотой сердечных сокращений (ЧСС) как во время выполнения нагрузок, так и в период восстановления.

Приступающим к систематическим самостоятельным занятиям необходим минимум знаний:

- 1) о способах самоконтроля за состоянием здоровья оптимальными физическими нагрузками и эффективностью проводимых занятий;

2) строения и функциях мышц и опорно-двигательного аппарата, их влиянии на организм человека;

3) физических упражнениях на развитие основных качеств – силы, быстроты, гибкости выносливости.

Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями предназначен для систематического самонаблюдения за функциональным состоянием организма, для оценки физического развития и физической подготовленности. Динамические результаты самоконтроля позволяют оптимизировать физическую нагрузку, определить ее направленность и улучшить собственные результаты без ущерба для здоровья. Самоконтроль доступен каждому занимающемуся, он состоит из простых методов наблюдения за состоянием здоровья.

Различают объективные и субъективные методы самоконтроля. К объективным показателям относятся ЧСС, вес тела, жизненная емкость легких, показатели силы, физические нагрузки, частота дыхания, весо-ростовой показатель. Для получения наиболее точных результатов рекомендуется все измерения проводить при одних и тех же условиях, одинаковым методом и в одно и то же время.

К субъективным показателям самоконтроля относятся: самочувствие, настроение, сон, аппетит, работоспособность, степень утомляемости, болевые ощущения.

Прежде всего следует оценивать самочувствие и настроение. Этот показатель часто отражает внешнее проявление глубоких внутренних процессов в организме. Так, вследствие переизбытка нагрузки могут появиться болевые ощущения, связанные с изменениями в мышцах, сосудистой и нервной системах. Переутомление сопровождается головокружением, головной болью, постоянной нехваткой воздуха (одышкой), чувством тошноты и другими отклонениями. При переутомлении снижается аппетит. При появлении таких симптомов нужно прекратить занятие и провести объективные методы оценки состояния сердечно-сосудистой системы.

Выбор физических упражнений при самостоятельных занятиях

Наиболее доступным, не требующим дополнительного инвентаря является *бег*. Им можно заниматься в любое время года на любой местности в одиночку, с партнером, кроме этого, бег обладает еще одним сугубо специфическим свойством – биомеханическим резервом. Занимаясь оздоровительной ходьбой или бегом, необходимо подсчитать пульс до и после физической нагрузки. Разница в количестве ЧСС дает представление о функции сердечной мышцы, ее реакции на упражнение. Для этого нужно подсчитать пульс за 10 с и умножить на 6. Затем сделать 10 приседаний за 20 с и снова подсчитать пульс за 10 с и умножить на 6. Если разница между пульсом за минуту после нагрузки и до нагрузки будет не более

10 ударов, то доступна средняя степень нагрузки, т. е. можно ходить (бегать) со скоростью 5–5,6 км/ч, если разница не более 20 ударов – ходить нужно медленнее, до 4 км/ч, если разница не более 30 ударов – ходьба должна быть еще медленнее, от 2,5 до 3 км/ч.

Если разница пульса будет более 30 уд/мин, следует обратиться к врачу-кардиологу. Независимо от самочувствия рекомендуется проводить такой контроль один раз в месяц для коррекции дозирования нагрузки.

При самостоятельных занятиях оздоровительной ходьбой надежным критерием оценки интенсивности физических нагрузок является тест носового дыхания. До тех пор, пока дыхание через нос полностью обеспечивает поступление в легкие кислорода, ЧСС не превышает 130 уд/мин. Момент, когда нужно сделать дополнительный выдох через рот, соответствует увеличению пульса до 150 уд/мин, т. е. верхней границе аэробной зоны. Поэтому дыхание через нос автоматически ограничивает скорость ходьбы или бега и делает его безопасным.

Основные методические принципы при самостоятельных занятиях бегом – постепенность, систематичность, комплексность, учет индивидуальных особенностей.

Содержание и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами. Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ), упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние после пробуждения, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение трудового дня, совершенствованию координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поскольку организм после сна еще не полностью перешел к состоянию активного бодрствования, применение интенсивных нагрузок в утренней гимнастике не показано, по крайней мере в начале занятия. Нецелесообразно упражнениями утренней гимнастики доводить организм до состояния выраженного утомления, так как это отрицательно скажется на умственной и физической работоспособности в течение дня.

Ежедневная УГГ, дополненная утренними водными процедурами (влажное обтирание, обмывание, прием душа, летом – купание), – эффективное средство повышения физической тренированности, воспитания воли и закаливания организма.

Основные задачи, решаемые с помощью физических упражнений утренней гимнастики:

1) устранить некоторые последствия сна (отечность, вялость, сонливость и др.);

- 2) увеличить тонус нервной системы;
- 3) усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и др.).

В результате грамотного выполнения комплекса утренней гимнастики создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что повышает доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошего комплекса гимнастики исчезает сонливость, вялость, слабость, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и хорошее самочувствие.

Наиболее подходящий комплекс упражнений для утренней гимнастики:

- 1) дыхательные упражнения;
- 2) упражнения на потягивание;
- 3) различные виды ходьбы;
- 4) общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, приседания, выпады, вращения в суставах и др.);
- 5) упражнения на растягивание (развитие гибкости);
- 6) танцевальные движения;
- 7) бег трусцой и легкие прыжки.

К общеразвивающим упражнениям можно отнести наклоны, выпады, приседания, повороты, круговые вращения в суставах и др. Начать комплекс целесообразно с движений в мелких мышечных группах (вращения в голеностопных, лучезапястных суставах) и постепенно увеличивать нагрузку, переходя к средним мышечным группам (мышцы рук, ног), а затем – к крупным мышечным группам (мышцы туловища). Особое внимание нужно уделить упражнениям на мышцы плечевого пояса. Эти движения способствуют увеличению мозгового кровообращения, что, в свою очередь, повышает тонус нервной системы, а также умственную и физическую работоспособность организма.

В комплексе утренней гимнастики можно использовать упражнения на развитие подвижности в суставах (гибкости): наклоны к прямым ногам из положений стоя и сидя, глубокие выпады и др. Они схожи с упражнениями на потягивание, но являются более интенсивными и травмоопасными, поэтому их целесообразно применять после общеразвивающих упражнений. Их использование в утренней зарядке оправдано спецификой биологических ритмов человека, потому что наибольшие показатели гибкости регистрируются именно в утренние часы.

При выполнении зарядки помните:

- 1) упражнения, как и вся зарядка, не должны вызывать утомления;
- 2) физиологическая нагрузка должна повышаться постепенно;

3) каждое упражнение следует начинать в медленном темпе, с небольшой амплитудой движений и ее постепенным увеличением до средних величин;

4) правильно сочетать вдох и выдох с движениями. Вдох должен быть с разведением рук, подниманием их вверх, с потягиванием и прогибанием позвоночника, с выпрямлением туловища после наклонов, поворотов и приседаний. Выдох производится при опускании рук вниз, во время поворотов и наклонов туловища, при приседаниях. Дышать следует только через нос или одновременно через нос и рот.

При выполнении комплекса упражнений необходимо следить за самочувствием и правильным дыханием. Для регулирования нагрузки при занятиях гимнастикой важное значение как вспомогательное средство имеет самоконтроль – наблюдение за физическим состоянием (подсчет пульса, периодическое взвешивание).

Эффективность УГГ зависит прежде всего от подбора упражнений и дозировки нагрузки, интенсивности выполнения упражнений. Продолжительность зарядки зависит от степени физической подготовленности занимающихся.

Объем нагрузки и ее интенсивность должны ограничиваться и быть значительно меньше, чем в дневных тренировках.

При выполнении УГГ рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: ходьба, медленный бег, ходьба (2–3 мин), упражнения на потягивание с глубоким дыханием, упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног, силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями для женщин – 1,5–2 кг, для мужчин – 2–3 кг, с эспандерами, резиновыми амортизаторами и др.), различные наклоны и выпрямления в положениях стоя, сидя, лежа, приседания на одной и двух ногах и др., легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) – 20–30 с, медленный бег и ходьба (2–3 мин), упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений, постепенно увеличивая ее до средней.

Между сериями из 2–3 упражнений (при силовых – после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20–30 с).

Дозировка физических упражнений обеспечивается изменением исходного положения, амплитуды движений или замедлением темпа, увеличением или уменьшением числа повторений упражнений, включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп, увеличением или сокращением пауз для отдыха.

УГГ должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса УГГ рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук (5–7 мин) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Содержание и методика их выполнения сходны с упражнениями УГГ. Здесь можно делать упражнения по совершенствованию элементов техники спортивных упражнений, по развитию физических качеств. Очень полезно выполнение упражнений в течение учебного дня на открытом воздухе.

При выполнении упражнений в течение учебного дня необходимо обращать внимание на соблюдение основных методических и гигиенических правил: перед тем как выполнить упражнение, сделать небольшую разминку, следить за тем, чтобы места, где вы тренируетесь, соответствовали требованиям гигиены.

Самостоятельные тренировочные занятия – дополнительный источник компенсации недостаточности двигательной активности. Их можно проводить индивидуально или в группе из 3–5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 3–4 раза в неделю по 1–1,5 часа. Заниматься менее двух раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак (утром необходимо выполнять оздоровительную гимнастику). Тренировочные занятия могут носить комплексный характер (способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма) или специализированный (занятия избранным видом спорта допускаются только для квалифицированных спортсменов).

Для самостоятельных занятий рекомендуется использовать физическую нагрузку умеренной мощности. Ее интенсивность определяется частотой сердечных сокращений, которая не должна превышать у молодых здоровых людей 75–80 % допустимой величины, определяемой вычитанием своего возраста из числа 220 ($ЧСС = \frac{220 - \text{возраст}}{100} \cdot 75 - 80 \%$).

В целом следует учесть, что занятия физическими упражнениями целесообразны в любое время дня с учетом интенсивности, объема, характера используемых упражнений. «Дробное» использование физических упражнений в режиме дня не менее эффективно, чем проведение их в один прием.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Готовцев, П. И. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом / П. И. Готовцев, В. П. Дубровский. М., 1984.

Гимнастика в системе самостоятельных занятий студенческой молодежи : учеб.-метод. пособие / Б. Н. Калюнов [и др.]. Минск, 2005.

Веселов, В. И. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями : учеб.-метод. пособие / В. И. Веселов. Тула, 2007.

Зайцев, В. И. Самостоятельные занятия физическими упражнениями для студентов основной и подготовительной медицинских групп / В. И. Зайцев, О. В. Савицкая, Т. Е. Старовойтова. Могилев, 2003.

Ильнич, В. И. Физическая культура студента : учебник / В. И. Ильнич. М., 2003.

Калюнов, Б. Н. Самостоятельные занятия студенческой молодежи физической культурой / Б. Н. Калюнов, Л. И. Маськов, С. В. Макаревич. Минск, 1999.

Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. Ростов н/Д, 2002.

Физическое воспитание : учебник / под ред. В. А. Головина [и др.]. М., 1983.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ

Э. И. Савко, Е. М. Ксенафонтова

Белорусский государственный университет

Рассматривается физическая подготовленность студенческой молодежи в учреждениях высшего образования, от чего зависит и дальнейшая работа студентов на практике. Приводятся определения физической подготовленности и физических качеств. На основе исследовательского материала даны рекомендации, сделаны выводы.

The article deals with the physical preparedness of students in higher education institutions, on which depends the further work of students in practice. Definitions of physical fitness and physical qualities are given. On the basis of the research material certain recommendations are given and conclusions are drawn.

Ключевые слова: студенты; физическая подготовленность; качества.

Keywords: students; physical fitness; quality.

Физическая подготовленность – уровень развития двигательных навыков, умений, физических качеств студента, она определяет степень его функциональных воздействий. Это возможности функциональных систем организма и уровень развития физических качеств, приобретенных физической подготовкой. Под физической подготовленностью понимается состояние человека, приобретаемое в результате физической подготовкой, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом [1].

Студент, имеющий высокую физическую подготовленность, устойчив к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям. У него лучше развиты системы дыхания, кровообращения и энергообмена. Внимание, память и мышление менее подвержены утомлению. Данные свойства позволяют человеку достигать высоких результатов в учебной, трудовой и соревновательной деятельности. Высокая физическая работоспособность достигается развитием физических качеств человека.

Основными физическими качествами являются быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация). Они должны развиваться в комплексе, так как развитие одного влияет на развитие другого [1–3; 5].

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Ее развитие зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству. Лучшие показатели быстроты отмечаются при хорошем функциональном состоянии организма, благоприятном эмоциональном фоне. Если в организме накоплена усталость

и есть отрицательные эмоции, снижается частота движений, их скорость, увеличивается число неточных движений. Средства развития быстроты – скоростные упражнения (спортивные и подвижные игры, эстафеты, стартовая скорость [2]).

Гибкость – свойство двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев, способность выполнять движения с большой амплитудой. Ее проявление зависит от эластичности мышц, внешней температуры, времени суток. Это качество нужно развивать с раннего детства: лучший возраст – начальная школа. Урок физической культуры способствует развитию гибкости, пластичности, красоте внешнего вида. Подвижность в суставах у девочек примерно на 20–25 % выше, чем у мальчиков [2].

Тест для определения гибкости – наклон вперед из положения сидя.

Сила – взаимодействие психофизических процессов организма человека, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Различают собственно силовые и скоростно-силовые способности. Тесты для определения собственно силовых способностей – подтягивание на перекладине (количество раз), для определения скоростно-силовых – прыжок в длину с места (см), подъем туловища из положения лежа в течение 30 с (количество раз).

Выносливость – способность к длительному выполнению работы без снижения ее интенсивности. Различают два вида выносливости: общую и специальную. Общая – умение долго выполнять физическую работу с участием большинства мышц, а специальная – определенной группы мышц. Основным критерий выносливости – время, за которое человек способен сохранять заданную интенсивность деятельности [2].

Одной из функций управления является качественная подготовка специалистов для работы в определенной сфере. В рамках происходящего в Республике Беларусь процесса социально-экономического реформирования необходима качественная система, которая должна стать основой для подготовки высококвалифицированного специалиста.

Процесс физического воспитания в учреждении высшего образования (УВО) должен обеспечивать положительное воздействие на следующие компоненты физической культуры личности: 1) уровень физической подготовленности; 2) уровень знаний и методических умений в области физической культуры; 3) мотивы и ценностные ориентации в области физической культуры; 4) самостоятельную активность в области физкультурно-спортивной деятельности [2].

Проанализируем уровень физической подготовленности студентов неспецифических УВО, с помощью следующих методов исследования:

анализ литературных источников по избранной теме; исследование физической подготовленности с помощью тестов: бег 100 м, бег 1000 м (юноши) и 500 м (девушки), подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши), поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (девушки), прыжок в длину с места, наклон туловища вперед из положения сидя; статистическая обработка материалов исследования. Все это определяет физические качества студентов Белорусского государственного университета (БГУ).

Результаты исследования и их обсуждение. Физическое воспитание (в широком смысле слова) – вид воспитательной деятельности, специфической особенностью которой является управление процессом использования средств физической культуры для содействия гармоничному развитию человека. Физическое воспитание (в узком смысле слова) – педагогический процесс, содержанием которого является развитие и совершенствование двигательных возможностей, а также физических качеств студенческой молодежи.

Физическая подготовка – одна из разновидностей физического воспитания, имеющая выраженную прикладную направленность, содержанием которой является целенаправленное освоение движений и развитие двигательных способностей применительно к определенному виду деятельности. При этом, когда физическая подготовка по таким параметрам, как двигательные умения и двигательные способности, приобретает ярко выраженный специфический характер, применяют термин «специальная физическая подготовка». Если физическая подготовка не является узкоспециализированной, а носит более широкую, комплексную направленность, то уместен термин «общая физическая подготовка» [5].

Физическая подготовленность правомерно отождествляется с результативным аспектом физической культуры, который включает совокупность полезных результатов, приобретенных молодым человеком в процессе деятельного использования ценностей физической культуры в жизни [2].

Физическая подготовка находит выражение в той или иной степени физической подготовленности, представляющей собой определенный уровень сформированности жизненно важных и прикладных (по отношению к какому-либо виду деятельности) двигательных умений и навыков, достигнутый уровень развития двигательных способностей и работоспособности. Физическую подготовленность студентов специализации «Менеджмент в спорте» мы исследовали контрольно-педагогическими тестами.

1. Поднимание и опускание туловища (исходное положение (и. п.) лежа на спине) (девушки) (количество раз) и подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) (количество раз).

Поднимание и опускание туловища (девушки). И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях (угол 90°), ступни зафиксированы, руки на плечах скрестно. При поднимании локти касаются колен, при опускании лопатки касаются пола. Подсчитывалось количество движений туловища за 30 с. Норматив выполнялся на гимнастическом мате по три человека фронтально.

Подтягивание на высокой перекладине (юноши). И. п. – вис хватом сверху. Подтягивание осуществлялось до момента перехода подбородком линии перекладины, без пауз отдыха, равномерно, без рывков, сгибания ног и раскачивания. В протокол заносилось количество правильно выполненных подходов.

2. Наклон вперед из и. п. сидя. И. п. – сидя на полу, пятки врозь на расстоянии 10 см на нулевой отметке стационарной сантиметровой линейки. Испытуемый, положив руку на руку, делает глубокий наклон и фиксирует пальцы на линейке на 3 с. Результат заносился в протокол с точностью до 1 см.

3. Прыжок в длину с места. И. п. – произвольная стойка, ноги врозь у линии нулевой отметки сантиметровой стационарной линейки. Испытуемый выполнял прыжок в длину с места толчком ног и махом рук. Результат заносился в протокол с точностью до 1 см.

4. Бег 100 м, с. Тест выполнялся на легкоатлетическом стадионе с низкого старта. Результат фиксировался с точностью до 0,01 с.

5. Бег 1000 м (юноши) и 500 м (девушки). Тест выполнялся на легкоатлетическом стадионе с высокого старта. Результат фиксировался с точностью до 0,1 с.

По специальной таблице, предложенной Г. Н. Манкевичем, результаты испытуемых переводились в балльную оценку – 100-балльная шкала, которая определяется отдельно для юношей и девушек.

На основе полученных результатов физической подготовленности нами разработаны уровни физической подготовленности студентов (табл. 1).

Таблица 1

Уровни физической подготовленности студентов

| Результат, балл | Уровень |
|-----------------|---------------|
| 81–100 | Высокий |
| 61–80 | Выше среднего |
| 41–60 | Средний |
| 21–40 | Ниже среднего |
| 0–20 | Низкий |

Исследовав быстроту студентов, определили, что на втором курсе она находится на уровне выше среднего, у студентов остальных четырех курсов – на среднем. Показания выше среднего уровня развития быстроты у студентов второго курса, по нашему мнению, обусловлены двухгодичными занятиями физической культурой.

У студентов первых, вторых, третьих курсов наблюдается средний уровень скоростно-силовых способностей.

Средний уровень развития гибкости показали только студенты первого курса, все остальные – ниже среднего. Это связано с тем, что сейчас гимнастика не включена в программу.

Проведенные исследования указывают на то, что высокий уровень гибкости у студентов первого курса по сравнению со студентами остальных курсов сохранился еще со школы, где ее развитию уделяется особое внимание во второй и третьей четвертях учебного года. Необходимо также отметить, что возраст 16–17 лет (первый курс) – сенситивный для развития гибкости у девушек [2; 3].

Выносливость у студентов всех курсов находится на уровне ниже среднего и имеет тенденцию к снижению от курса к курсу.

Приводим сенситивные периоды развития физических качеств и двигательных способностей, по Л. П. Матвееву (табл. 2) [2].

Таблица 2

Сенситивные периоды развития двигательных качеств, по Л. П. Матвееву

| Физические способности | | Возраст | | | | | | | | | |
|---------------------------------|------------------------------|---------|-----|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 7-8 | 8-9 | 9-10 | 10-11 | 11-12 | 12-13 | 13-14 | 14-15 | 15-16 | 16-17 |
| Силовые | Собственно силовые | | | | ♀ | ♀ | | ♂ | | | ♂♀ |
| | Скоростно-силовые | | | ♀ | ♀ | | ♀ | ♀ | ♂ | ♂ | |
| Скоростные | Частота движений | ♂♀ | ♀ | | ♀ | | ♂ | | | | |
| | Скорость одиночного движения | | | ♀ | ♂ | | | | ♂ | ♂ | |
| | Время двигательной реакции | | | | ♀ | ♂ | | | | ♂ | |
| К длительному выполнению работы | Статический режим | ♀ | | ♀ | ♀ | ♀ | | ♀ | ♂ | | |
| | Динамический режим | | | ♀ | ♀ | ♂♀ | ♂ | | | ♂ | |

| Физические способности | | Возраст | | | | | | | | | |
|---------------------------------|------------------------------------|---------|-----|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 7-8 | 8-9 | 9-10 | 10-11 | 11-12 | 12-13 | 13-14 | 14-15 | 15-16 | 16-17 |
| К длительному выполнению работы | Зона максимальной интенсивности | | | | ♀ | | | ♀ | ♂ | ♂ | |
| | Зона субмаксимальной интенсивности | | | ♀ | ♂ | | | ♀ | | ♂ | ♂ |
| | Зона большой интенсивности | | ♂ | ♀♂ | ♀♂ | ♀ | | ♀ | | ♂ | ♂ |
| | Зона умеренной интенсивности | | ♀♂ | | ♂ | | | | ♂ | ♂ | |
| Координационные | Простые координации | ♀♂ | ♀♂ | | | | ♀ | | ♂ | | |
| | Сложные координации | | | ♀ | ♂ | | ♀ | | ♂ | | |
| | Равновесие | ♀ | ♀♂ | ♀ | | ♀ | | | ♂ | | |
| | Точность | | ♀♂ | | | | ♀ | | ♂ | | |
| | Гибкость | ♀ | ♀♂ | ♀ | | ♀ | ♀♂ | | ♀ | | ♀ |

Возраст 16–17 лет – чувствительный для выносливости при работе в субмаксимальной и большой зонах интенсивности, поэтому наблюдается более высокий уровень развития выносливости на первом курсе.

Силовые способности наиболее развиты у студентов третьих и четвертых курсов, что можно объяснить их интересом к занятиям силовым фитнесом [5].

Функциональные и структурные изменения, достигаемые в результате систематических занятий физическими упражнениями, обратимы: они могут претерпевать обратное развитие. Даже при небольшом перерыве в занятиях понижается уровень функциональных возможностей, происходит регресс структурных признаков, в результате чего показатели развития двигательных способностей падают. Это наблюдается, когда студенты после каникул приходят на занятия [5].

В первую очередь снижаются скоростные способности, позднее – силовые и гибкость, в последнюю – выносливость к длительной работе [2; 4].

На слабо выраженную активность студентов в физическом самовоспитании и самосозидании указывает Э. И. Савко (2014), что подтверждают наши данные [4]. Это обуславливает возрастание роли дополнительных форм занятий по физическому воспитанию студентов.

Выводы

1. Физическая подготовленность студентов в большинстве случаев средняя (быстрота, скоростно-силовые и силовые способности).
2. Уровень развития быстроты у студентов второго курса выше среднего.
3. Развитие гибкости у студентов первого курса находится на среднем уровне, на всех остальных – ниже среднего.
4. Наблюдается ниже среднего уровня развитие выносливости на всех курсах.
5. Для повышения уровня развития физической подготовленности необходимо обращать больше внимания на ее самосовершенствование.
6. Непременное условие эффективности физической подготовленности студентов на занятиях физического воспитания – их привлекательность, соответствие содержания интересам занимающихся.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Коледа В. А.* Физическая культура в формировании личности студента. Минск, 2004.
2. *Матвеев Л. П.* Теория и методика физической культуры : учебник. М., 1991.
3. Основы теории и методики физической культуры : учебник / под общ. ред. А. А. Гужаловского. М., 1986.
4. *Савко Э. И.* Физическая культура для самосозидания здоровья : метод. рекомендации. Минск, 2014.
5. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. М., 2003.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОК В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Н. В. Казак, А. Б. Шостак

Белорусский государственный университет

Показана значимость изучения психологических особенностей развития личности студенток в контексте оптимизации педагогических и психических факторов, обуславливающих эффективность занятий физической культурой и спортом. Необходимо помнить, что организм человека представляет собой единое целое, а потому следует учитывать психологические особенности при подборе средств физической культуры, обеспечивающих укрепление здоровья человека.

The article demonstrates the importance of psychological features of personality development studies in students in the context of optimization of pedagogical and mental factors which prove the effective results in physical training and sport classes. It must be remembered that the human body is a single whole and, therefore, it is necessary to take into account the psychological characteristics in the selection of physical culture but also by all means ensuring improvement of human health.

Ключевые слова: физическая культура; практические состояния; здоровье; студентки.

Keywords: physical education; praxic states health; students.

В настоящее время существует мнение, что в педагогическом процессе необходимо больше внимания уделять личностно ориентированной модели, которая учитывает индивидуальные особенности учащихся. Данный подход способствует углублению содержания образования в области физической культуры и направлен на реализацию культуuroобразующей и гуманизирующей функций. Его социокультурная сущность заключается в представлении нового образа мира и новой, вписанной в этот образ системы культурной деятельности личности. С одной стороны, образовательный процесс соотносится со своим социально значимым содержанием, а с другой – обусловлен опытом студента как субъекта образовательного процесса и носителя собственной культуры. В такой ситуации студент реализует своеобразие собственного образовательного пути, результатом которого является приобретение культурной идентичности. Лишь в этом случае личность воспринимает образование в области физической культуры как составную часть своего стиля жизни, может образовывать себя, подчинять образование целям личностного роста. Одновременно образование становится фактором психической активности человека, формой его культурного бытия. Вместе с тем образование в значительной мере детерминировано логикой процесса развития личности,

осознания ею собственных потребностей, целей. А для этого должны быть созданы условия, в которых происходят процессы развития и саморазвития, воспитания и самовоспитания, обучения и самообразования.

В студенческом возрасте максимума развития достигают психологические свойства и высшие психические функции: внимание, восприятие, память, мышление, речь, эмоции и чувства. В период обучения в учреждении высшего образования при наличии благоприятных условий у студентов происходит развитие всех уровней психики. Они формируют склад мышления, который определяет профессиональную направленность личности. Для успешного обучения в этот период необходим высокий уровень общего интеллектуального развития, а именно восприятия, памяти, мышления, внимания, эрудированности, широты познавательных интересов [1].

Для студенческого возраста характерны наименьшие величины латентного периода реакции на простые, комбинированные и словесные сигналы, оптимум абсолютной и разностной чувствительности анализаторов, наивысшая пластичность в образовании сложных психомоторных и других навыков.

В этом возрасте отмечается наивысшая скорость оперативной памяти и переключения внимания, решения вербально-логических задач, завершается развитие центральной нервной системы, достигается высокий уровень анализаторно-интегративной деятельности коры головного мозга, увеличивается подвижность нервных процессов, но при этом остается некоторый дисбаланс между возбуждением и торможением. Возбуждение по-прежнему незначительно преобладает над торможением. Развитие второй сигнальной системы у девушек достигает очень высокого уровня. Таким образом, данный период характеризуется достижением высших, «пиковых» результатов, основанных на предшествующих процессах биологического, психологического и социального развития.

Время учебы в учреждении высшего образования совпадает со вторым периодом юности или первым периодом зрелости, которые отличаются сложностью становления черт личности. Характерной чертой нравственного развития является усиление сознательности мотивов поведения. Значительно укрепляются такие личностные качества, как целеустремленность, решительность, настойчивость, самостоятельность. Это возраст наиболее активного развития нравственных и эстетических чувств, становления и стабилизации характера. Происходит преобразование всей ценностной ориентации, интенсивного формирования специальных способностей в связи с профессиональным становлением.

Существенным вкладом в решение задач по созданию благоприятных предпосылок для формирования личностных качеств может являться разработка проблемы психических состояний человека, возникающих в процессе занятий физической культурой.

Практические состояния (от лат. *praxis* – ‘дело, деятельность’) – вид психических состояний, которые появляются, развиваются и актуализируются в деятельности. Рассмотрение практических состояний возможно только через исследование категории психических состояний.

Основываясь на утверждении В. А. Ганзена о том, что человек «в каждый момент времени находится в одном-единственном актуальном психическом состоянии», психические состояния представляются как временной срез психики, отражающий общие особенности статики и динамики психической жизни в данный момент.

Для обозначения места и роли практических состояний в различных подходах к классификации психических состояний рассмотрим некоторые из них.

Психические состояния делятся на две группы:

- 1) состояния, характеризующие аффективно-волевою сферу психической деятельности человека;
- 2) состояния сознания – внимания.

Каждая группа имеет общие характеристики, отражающие наиболее типичные особенности входящих в нее состояний «напряжение – разрешение» для группы волевых состояний, «удовольствие – неудовольствие» для группы аффективных, «сон – активация» для группы состояний сознания – внимания. В группе волевых состояний выделяются две подгруппы: практические и мотивационные.

Первая включает состояния человека на различных этапах деятельности: предрабочем, рабочем и послерабочем.

Вторая – состояния, сопровождающие проявление мотивов человека, направленных на удовлетворение духовной или материальной потребности. Группа аффективных состояний разграничивается на эмоциональные и гуманитарные состояния. Первые объединяют состояния, характеризующие эмоциональную реакцию человека на актуальный раздражитель, вторые – состояния, сопровождающие проявление чувств людей, чаще всего в процессе общения [2; 3].

Психические состояния можно разделить на положительные и отрицательные. Для определения направленности психического состояния большинство ученых используют термины «благоприятные» и «неблагоприятные», которые понимаются соответственно как положительные и отрицательные состояния, возникающие в разных ситуациях [4].

В результате анализа классификаций психических состояний можно сказать, что в настоящее время нет единообразия в названии и в определении специфики психических состояний человека в деятельности.

При рассмотрении состояний человека в различных видах деятельности используются два понятия: практические и функциональные. В психологии

труда изучение функциональных состояний связано с их влиянием на результативность деятельности. Функциональное состояние рассматривается как интегральный комплекс энергетического, информационного, операционного и активационного обеспечения. Для создания оптимальных условий в целях надежного и долговременного протекания любой деятельности необходимо обеспечить наибольшее соответствие внешних условий деятельности функциональным возможностям человека.

Наиболее широко содержание понятия «праксическое состояние» раскрыто в исследованиях В. И. Чиркова [5]. Он рассматривает его как качественную определенность, в которой находится система мотивационных, эмоциональных и активационных процессов на этапах подготовки, выполнения и завершения деятельности.

По мнению В. И. Чиркова, важная сторона праксического состояния – готовность, преднастройка организма на реагирование тем или иным образом. Эту функцию в деятельности человека выполняет работоспособность. Понятие «работоспособность» автором рассматривается как степень функциональной готовности организма к выполнению определенной деятельности, потенциальная возможность выполнять работу на заданном уровне эффективности в течение определенного времени.

Таким образом, анализ литературы позволил уточнить объективные характеристики праксического состояния: скорость переработки информации, продуктивность умственного труда, выносливость умственной деятельности, точность исполнения работы.

Сущность праксических состояний определяется спецификой деятельности (условиями, характером, напряженностью), проявляется в изменениях работоспособности и субъективном восприятии ситуации: переживаниях, настроении, самочувствии. Каждый из перечисленных показателей праксического состояния может являться причинным фактором по отношению к другому.

На основе вышеизложенного представляется возможным считать, что понятие «праксическое состояние» – отражение личностью ситуации в виде симптомокомплекса переживаний, самочувствия, настроения и изменения показателей работоспособности, обусловленных спецификой актуальной деятельности и индивидуально-психологическими особенностями.

Палитра состояний, возникающих в процессе деятельности, весьма разнообразна. В связи с этим разные авторы предлагают различные классификации видов праксических состояний. К примеру, В. А. Ганзен делит их следующим образом:

- 1) положительные (вдохновение (эмфазия), воодушевление, подъем, мобилизация, вработывание, готовность, активация);
- 2) отрицательные (переутомление, утомление, монотония, психическое пресыщение, усталость, протрация).

В. И. Чирков выделяет такие виды практических состояний, как состояние готовности, заинтересованности, воодушевления, апатии, неуверенности, оптимальной настроенности, монотонии, фрустрации, разочарованности, утомления, напряженности, удовлетворенности, самоуважения.

Изучив имеющиеся классификации практических состояний, определили, что такие понятия, как подъем, вработывание, повышенная работоспособность, конечный рывок, относятся к фазам работоспособности; переутомление – к степени выраженности утомления; усталость, скука, сонливость, апатия – к переживаниям; фрустрация, разочарованность, удовлетворенность, тревожность – к эмоциональным и мотивационным психическим состояниям.

Рядом авторов (А. Б. Леонова, В. Л. Марищук, В. А. Пономаренко и др.) подчеркивается, что внешние проявления вышеуказанных видов отрицательных практических состояний имеют много общего: для каждого из них характерно снижение работоспособности, появление ошибочных действий, неоптимальное сочетание точностных и скоростных характеристик исполнения, наличие прерываний в процессе деятельности вплоть до полного отказа от ее исполнения. Но за внешним сходством существуют определенные отличия, поскольку разные виды отрицательных практических состояний имеют неодинаковую психологическую природу по факторам возникновения и развития.

Студентки обладают высокими интеллектуальными возможностями, их духовная составляющая, познавательные потребности и физические способности положительно влияют на дальнейшее развитие. Важный момент – подход к их подготовке как к единому процессу воспитания и обучения, в период которого происходит развитие и самоутверждение личности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Шашкова О. В.* Особенности проявлений практических состояний студентов в учебной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Самара, 2005.
2. *Ильин Е. П.* Общность механизмов развития состояний монотонии и психического пресыщения при разных видах деятельности // Психические состояния / сост. Л. В. Куликов. СПб., 2000. С. 306–313.
3. *Ильин Е. П.* Психофизиология состояний человека. СПб., 2005.
4. *Ильин Е. П.* Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. СПб., 2006.
5. *Чирков В. И.* Практические состояния и мотивация деятельности // Проблемы индустриальной психологии : сб. науч. тр. Ярославль, 1989. С. 20–31.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ ПО ПОВЫШЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВУЗОВСКОЙ МОЛОДЕЖИ

С. Н. Запольская

Белорусский государственный университет

Предложены методические подходы по эффективному приобщению студентов к физическому воспитанию и спорту на основе оптимизации учебно-воспитательного процесса, направленного на дальнейшее развитие и расширение массовой оздоровительной, физкультурно-спортивной работы в вузе. Выполнен анализ развития физических навыков студентов химического факультета на базе одной из групп девушек отделения общефизической подготовки за период обучения, для чего взяты результаты ежегодного тестирования успеваемости студентов по балльной системе. Methodical approaches for the efficient introduction of students to physical education and sport on the basis of optimization of educational process aimed at further development and expansion of mass health-improving, athletic work in high school. The analysis of the development of physical skills of students of the faculty of chemistry on the basis of one of the groups of girls of the Department of General physical training for the period of study, which is based on the results of the annual testing of students' progress in the ballroom system.

Ключевые слова: физическая подготовка; методические подходы; эффективность; балльная система; анализ; полученные результаты; соревновательность при обучении.

Keywords: physical training; methodical approaches; efficiency; ball system; analysis; results obtained; competitiveness in training.

Изучение динамики (как групповой, так и индивидуальной) физического развития студентов на протяжении всего срока обучения – одна из главных задач преподавательского состава кафедры. Это обусловлено тем, что в настоящее время актуализируется проблема обучения занимающихся современным средствам и приемам контроля за собственным здоровьем для преодоления негативного процесса перехода от системы обучения с контролируемыми домашними заданиями к самостоятельным формам подготовки необходимого учебного материала.

Приходится констатировать, что физическая культура не стала приоритетной составляющей в школьном образовании. При этом родители стараются оберегать детей от физических нагрузок под предлогом наличия различных заболеваний, поощряя тем самым угасание интереса непосредственно у детей к занятиям физической культурой. Тем более что сегодня сформировалось огромное информационное поле альтернативных видов занятий для детей в свободное время: компьютерные игры, просмотр фильмов, использование различных гаджетов и др.

В результате многие школьники ведут сидячий образ жизни, подавляющий потребность в движении, они недополучают образовательного и физического развития, которое может и должно стать первоосновой воспитания здорового образа жизни в дальнейшем. В данных условиях основная задача вузовских преподавателей – обучение таких студентов азам физической культуры с учетом имеющихся медицинских показателей.

Многие исследователи утверждают, что правильное приобщение студентов к физическому воспитанию и спорту является одной из актуальных проблем учебно-воспитательного процесса, направленного на дальнейшее развитие и расширение массовой оздоровительной, физкультурно-спортивной работы в вузе [1].

Это обусловлено тем, что в процессе физического развития студентов (особенно на начальных курсах) формируется как непосредственная, так и опосредованная связь с умственным развитием. В первом случае многоплановые физические упражнения создают реальные ситуации, для решения которых требуются значительные умственные усилия. Во втором случае очевидно, что физические упражнения укрепляют здоровье, необходимо для выполнения умственной деятельности, и выступают как средство снятия умственного напряжения.

Ранее нами проводились исследования по вопросам мотивации студентов к занятиям физической культурой, роль которых существенно повышается в настоящее время. Было установлено, что недостаточный интерес к физической культуре у студентов – одна из причин снижения посещаемости. Кроме того, не все преподаватели по профессиональному потенциалу способны заинтересовать студентов своим предметом, в том числе из-за отсутствия современной материально-технической базы.

По результатам опроса 1459 студентов первых – третьих курсов БГУ с целью определения мотивационных приоритетов и дальнейшего улучшения качества физического воспитания были выявлены факторы, стимулирующие интерес студентов к физкультуре, основными из которых являются эффективность и целенаправленность занятий, оптимальная физическая нагрузка, индивидуальный подход к занимающимся, хорошая организация, авторитет преподавателя среди занимающихся, хорошее оборудование мест занятий и обеспеченность спортивным инвентарем, динамичность, эмоциональность, новизна упражнений.

Было также установлено, что достаточно высокий показатель посещаемости объясняется тем, что основной мотив к занятиям физической культуры на первых курсах – получение зачета, в то время как осознание необходимости сохранения здоровья и развития физических качеств проявляется на старших курсах [5].

В данном исследовании нами выполнен анализ развития физических навыков студентов химического факультета на базе одной из групп девушек отделения общефизической подготовки за 2014–2017 гг. За основу взяты результаты ежегодного тестирования успеваемости студентов по балльной системе. Обработка полученных результатов позволила сформировать структуру обобщенных показателей по годам обучения (табл. 1).

Таблица 1

Структура достигнутых результатов в динамике по исследуемой группе, %

| Градация балльных оценок | Год | | | |
|--------------------------|------|------|------|------|
| | 2014 | 2015 | 2016 | 2017 |
| Высокая, более 8 | 29,4 | 10,0 | 5,7 | 2,9 |
| Средняя, 6–8 | 26,5 | 53,3 | 57,1 | 70,6 |
| Низкая, менее 6 | 44,1 | 36,7 | 37,2 | 26,5 |
| Средний балл по группе | 6,4 | 6,3 | 6,3 | 6,3 |

Данные таблицы показывают, что средний балл по группе в целом практически не менялся на протяжении всего обучения. В то же время удельный вес балльных показателей из категории «высокая», т. е. больше 8 баллов, имеет тенденцию к снижению, что обусловлено объективными причинами: переводом студентов в специальное учебное отделение по медицинским показаниям, изменением нормативов при подсчете баллов по отдельным видам упражнений, невозможностью выполнения всех нормативов и др.

Однако при этом отмечается существенный рост удельного веса средних баллов – в 2,7 раза и баллов категории «низкая», т. е. больше 6 баллов – на 40 %. Такая динамика подтверждает правильность построения учебного процесса по повышению результативности учебных занятий на основе использования более эффективных методов преподавания. Основные из них следующие:

- 1) индивидуальный подход к каждому занимающемуся;
- 2) повышение уровня знаний студентов в части практической значимости физических упражнений для развития интеллекта;
- 3) воспитание у студенческой молодежи потребности в соблюдении норм здорового образа жизни, способствующего самосовершенствованию и самовоспитанию;
- 4) формирование чувства личной ответственности у каждого обучающегося за повышение собственных физических кондиций для роста уровня самутверждения как в процессе вузовского образования, так и по жизни в целом;
- 5) выработка системы поощрения преподавателем лучших студентов для достижения целей каждого занятия;
- 6) использование принципа соревновательности между студентами, способствующего раскрытию физического потенциала каждого из них.

В рамках данного исследования выполнен анализ успеваемости студентов исследуемой группы с учетом получения среднего образования в том или ином регионе (табл. 2).

Таблица 2

**Показатели успеваемости студентов за период обучения
в зависимости от места получения среднего образования, %**

| Регион, область | Удельный вес в общей численности | Сентябрь, 2014 г. | | | | Май, 2017 г. | | | |
|--------------------|--|-------------------|-------|-------|----------------------|--------------|-------|-------|----------------------|
| | | >8 | 6–8 | <6 | Сред- ний балл | >8 | 6–8 | <6 | Сред- ний балл |
| Минск | 36,7 | 25,0 | 16,7 | 58,3 | 5,8 | 12,5 | 50,0 | 37,5 | 6,2 |
| Минская | 20,0 | 33,3 | 50,0 | 16,7 | 7,0 | 0 | 100,0 | 0 | 7,5 |
| Витебская | 16,7 | 33,3 | 66,7 | 0 | 8,0 | 0 | 50,0 | 50,0 | 6,0 |
| Брестская | 3,3 | 0 | 0 | 100,0 | 5,0 | 0 | 0 | 100,0 | 5,0 |
| Гродненская | 13,3 | 50,0 | 0 | 50 | 7,0 | 0 | 75,0 | 25,0 | 6,3 |
| Гомельская | 6,7 | 0 | 66,7 | 33,3 | 6,0 | 0 | 33,3 | 66,7 | 6,1 |
| Могилевская | 3,3 | 0 | 100,0 | 0 | 7,0 | 0 | 100,0 | 0 | 6,5 |
| Всего | 100,0 | 29,4 | 26,5 | 44,1 | 6,4 | 2,9 | 70,6 | 26,5 | 6,3 |

Как показывают данные, прямая связь между регионом получения среднего образования и успеваемостью при обучении физической культурой в вузе не просматривается.

Обзор литературных источников по вопросам адаптации недавних школьников к условиям обучения в вузах установил, что основная сложность в данном процессе кроется в переходе от системы обучения с контролируемыми домашними заданиями к самостоятельным формам подготовки необходимого учебного материала.

Так, И. Г. Нигреева, Е. В. Касперович и др. утверждают, что адаптация студентов к вузовскому процессу станет эффективной в том случае, если при его построении будет использоваться новая технология обучения, включающая определенный комплекс структурных компонентов построения учебного процесса (образовательного, мотивационного направления, эмоционально окрашенных физкультурных оздоровительно-массовых мероприятий [2]).

Соглашаясь с данным подходом, все же считаем, что перечень может и должен быть расширен за счет более оптимального взаимодействия преподавателя и студента (прежде всего первокурсника). Одной из форм такого взаимодействия может быть использование соревновательного метода

обучения, что даст возможность существенно повысить эффективность физической подготовки. Очевидно, что когда студенты видят достигнутые результаты, испытывают удовольствие от деятельности, переживают радость от познания нового, у них укрепляется вера в возможности физического совершенствования.

Использование метода соревновательности в процессе обучения – обоюдно выгодно и для преподавателя, и для студента. Во-первых, результаты состязания по выполнению тех или иных элементов физических нагрузок становятся достоянием всей группы и стимулируют к достижению лучшего результата. Во-вторых, выполнение цели конкретного занятия происходит на фоне эмоционального подъема студентов (или большей их части), что однозначно способствует повышению умственного развития. В-третьих, похвала преподавателем лучших студентов показывает отстающим пути и способы достижения необходимых показателей. В-четвертых, данная форма взаимодействия преподавателя и студентов позволяет более эффективно достигать выполнения заявленных целей. В-пятых, соревновательность способствует достижению сознательного и активного отношения студентов к занятиям физкультурой, раскрывая тем самым физический потенциал каждого.

В исследовании установлено, что в процессе физического развития студентов формируется как непосредственная связь с умственным развитием молодого человека (многоплановые физические упражнения создают реальные ситуации, для решения которых требуются значительные умственные усилия), так и опосредованная, при которой занятие физическими упражнениями укрепляет здоровье, необходимое для умственной деятельности студентов, и снимает умственное напряжение.

Выполненный анализ развития физических навыков студентов химического факультета на базе одной из групп девушек отделения общефизической подготовки за 2014–2017 гг. на основе достигнутых результатов ежегодного тестирования успеваемости студентов по балльной системе позволил выявить динамику в показателях по годам обучения, а также анализ успеваемости студентов исследуемой группы с учетом получения среднего образования в том или ином регионе.

Предложено использование соревновательного метода обучения, который является одной из форм взаимодействия преподавателя и студента, что даст возможность существенно повысить эффективность физической подготовки, так как студенты видят и ценят достигнутые результаты, испытывают удовольствие от деятельности, переживают радость от познания нового, у них укрепляется вера в возможности физического совершенствования.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Кудрицкий В. Н., Козлов Н. И.* К здоровью через здоровый образ жизни студенческой молодежи // *Вопр. физ. воспитания студентов вузов / редкол.: В. А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. Минск, 2016. Вып. 12. С. 114–121.*

2. Адаптация студентов к условиям обучения в вузе / *И. Г. Нигреева [и др.] // Вопр. физ. воспитания студентов вузов / редкол.: В. А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. Минск, 2016. Вып. 12. С. 38–43.*

3. *Масловская Ю. И., Овсянкин В. А.* К вопросу о содержании метода физического воспитания // *Вопр. физ. воспитания студентов вузов : сб. науч. ст. / редкол.: В. А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. Минск, 2016. С. 26–31.*

4. *Курамын Ю. Ф.* Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств: теория и технология применения : учеб. пособие. СПб., 1998.

5. *Юрченя И. Н., Запольский С. Н.* Мотивационные приоритеты и улучшение качества физического воспитания студентов специального учебного отделения // *Вопр. физ. воспитания студентов вузов : сб. науч. ст. / редкол.: В. А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. Минск, 2016. Вып. 12. С. 32–37.*

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

Е. В. Апанович, Н. В. Сафронова

Белорусский государственный университет

Представлена методика применения и результаты исследования эффективности комплексов физических упражнений с гимнастической палкой с целью развития гибкости у студентов специального учебного отделения, выявлена адаптация органов и систем организма к нагрузке, а также положительное влияние на физическое и эмоциональное состояния большинства студентов в ходе занятий.

The paper presents the method of application and the results of a study of the effectiveness of physical exercises with gymnastic stick for the purpose of development of flexibility in students of special education department, identified adaptation of organs and systems of the body to the load, as well as a positive impact on physical and emotional condition of the majority of students during classes.

Ключевые слова: физические упражнения; гибкость; гимнастическая палка; студенты; специальное учебное отделение.

Keywords: physical exercises; flexibility; gymnastics stick; students; special educational department.

Состояние здоровья современной молодежи у многих ученых, исследователей в области физической культуры вызывает опасения, так как с каждым годом увеличивается число студентов, отнесенных к специальному и подготовительному учебным отделениям, уменьшается состав основной группы. По их мнению, это обусловлено слабым физическим развитием и заболеваниями. Одна из основных причин сложившейся ситуации – гиподинамия (недостаточная двигательная активность) [1; 3; 5; 6].

Занятия физическими упражнениями, силовые нагрузки, оздоровительные мероприятия являются одним из источников мощных регулирующих и стимулирующих влияний на деятельность важнейших функциональных систем обмена веществ и служат средством целенаправленного воздействия на организм.

Установлено, что регулярные, правильно организованные и дозируемые физические упражнения расширяют функциональные и адаптационные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, приводят к повышению уровня окислительно-восстановительных процессов,

способствуют увеличению общей приспособляемости организма к неблагоприятным условиям среды [3, с. 4].

Высокая эффективность практических занятий по физической культуре в учреждении высшего образования (УВО) достигается правильным использованием методических приемов.

Содержание каждого практического занятия преподавателем определяется подбором и использованием наиболее рациональных средств и методов физического воспитания, отвечающих состоянию здоровья и уровню функциональной и физической подготовленности занимающихся, а также учетом медицинских противопоказаний и педагогических рекомендаций.

Однако проблема заключается в сложности выбора средств с соблюдением индивидуального подхода к занимающимся (по разным заболеваниям не рекомендуется выполнять различные упражнения). Это вызывает у преподавателей, работающих со студентами специального учебного отделения, обеспечивающих восстановление нарушенных функций организма (СУО), значительные трудности, так как они не могут определить, какие конкретно упражнения нельзя использовать с той или иной категорией занимающихся.

В результате проблема поиска современных (инновационных) рациональных подходов физического воспитания и оздоровления студентов СУО, обеспечивающих восстановление нарушенных функций организма, повышение умственной и физической работоспособности в условиях учебной деятельности, в вузе является чрезвычайно актуальной.

Для анализа методических особенностей развития гибкости у студентов СУО с использованием физических упражнений с гимнастической палкой следовало:

1. Изучить и проанализировать современные литературные источники по проблеме исследования в области физического воспитания студентов СУО.

2. Определить методические особенности развития гибкости у студентов с ослабленным здоровьем на практических занятиях по физической культуре.

3. Обосновать эффективность применения комплексов физических упражнений для студентов СУО для укрепления функционального состояния организма.

4. Разработать наиболее эффективный комплекс упражнений с гимнастической палкой для развития гибкости у студентов СУО.

5. Сделать выводы и проанализировать полученные результаты.

Основными средствами физического воспитания на практических занятиях в СУО выступают:

- 1) дозированные физические упражнения;
- 2) естественные факторы природы;

3) рациональный, гигиенически обоснованный режим, обеспечивающий оздоровительное влияние на организм и исключающий формирование вредных привычек.

Особенность занятий в специальном учебном отделении – большое число специальных упражнений, направленно влияющих на отдельные ослабленные системы организма. Их преимущество состоит в особом прикладном значении [3, с. 11]. Физические упражнения с предметами (гимнастические палки, мячи, булавы и т. п.) также полезны, так как повышают эмоциональную насыщенность занятий, делают их более интересными.

Гибкость – способность человека изменять положение тела и его отдельных частей в зависимости от двигательной задачи, обусловленная регуляцией тонуса мышц, центральной нервной системой, способностью расслаблять и напрягать мышцы, функциональным состоянием организма в конкретный момент [4, с. 4].

У студентов с ослабленным здоровьем отмечается некоторое снижение подвижности в позвоночном столбе, плечевых и тазобедренных суставах [1, с. 39]. На наш взгляд, основная причина снижения подвижности в суставах порождается:

- 1) ограниченной двигательной активностью;
- 2) слабой физической подготовкой;
- 3) избыточной массой тела, препятствующей выполнению движений с большой амплитудой.

Низкий уровень развития гибкости значительно затрудняет выполнение различных движений, приводит к увеличению энергозатрат и более быстрой утомляемости.

Методические особенности развития гибкости у студентов СУО на практических занятиях по физической культуре:

- 1) систематическое выполнение упражнений (как в подготовительной, так и в основной части практического занятия);
- 2) разогрев организма (мышечного корсета) занимающихся;
- 3) постановка определенной цели при выполнении общеразвивающих упражнений (ОРУ) на гибкость (увеличение подвижности в коленных, тазобедренных суставах, позвоночном столбе и др.);
- 4) сочетание упражнений на гибкость с ОРУ, укрепляющими соответствующие суставы;
- 5) обязательный комплекс релаксационных (расслабляющих) упражнений после выполнения ОРУ на гибкость;
- 6) постепенность в увеличении длительности растягивания;
- 7) строгое соблюдение количества повторений, амплитуды выполняемых движений.

Особое значение, по нашему мнению, среди ОРУ на гибкость приобретают комплексы физических упражнений для увеличения подвижности в суставах. Эффект от их использования заключается в комплексном воздействии на весь организм, а также неразрывном сочетании различных воздействий на суставы.

Как отмечает О. В. Максимук, гимнастические комплексы упражнений оказывают разностороннее воздействие не только на мышечно-связочный аппарат, но и на внутренние органы человека посредством медленных движений различных частей тела с некоторым расслаблением всех мышц в сочетании с диафрагмальным дыханием. Естественные и скоординированные движения постепенно приводят к тому, что дыхание становится более глубоким, продолжительным, равномерным и неторопливым. Все это сохраняет эластичность легких и увеличивает их объем, что повышает возможность вентиляции, а также оказывает непосредственное влияние на кровоснабжение сердечной мышцы, от чего значительно возрастает ее работоспособность [2, с. 221].

Упражнения с гимнастической палкой как нельзя лучше подходят для увеличения подвижности в суставах на практических физкультурных занятиях. Гимнастическая палка помогает удерживать спину прямой, фиксировать позвоночник, укреплять мышцы живота и поясницы, улучшать кровообращение, сделать тело более подтянутым в области талии, ягодиц и бедер. Кроме того, все упражнения с гимнастической палкой так или иначе работают на коррекцию осанки, что актуально для студентов с ослабленным здоровьем, ведущих малоподвижный образ жизни (рис. 1).



Рис. 1. Применение гимнастической палки на практических занятиях по физической культуре

| | |
|---|---|
|  | <p>Повороты гимнастической палки. Основная стойка, палка над головой в вытянутых руках, ноги врозь, хват широкий. Поворот палки влево и вправо в горизонтальной плоскости до полного перекрещивания рук</p> |
|  | <p>Наклоны вперед, руки с палкой вверх. Стоя, взять палку средним хватом и поднять над головой. Сделать три пружинистых наклона вперед. Спину не сутулить, прогнуться в пояснице, гимнастическую палку отводить назад – вверх</p> |
|  | <p>Наклоны вперед, руки с палкой вниз. Стоя, взять палку широким хватом, она находится за спиной в опущенных руках. Сделать три пружинистых наклона вперед. Спину не сутулить, прогнуться в пояснице, гимнастическую палку отводить вверх</p> |
|  | <p>Прогибания с опорой на палку. Стоя в наклоне, опираясь о палку прямыми руками, сделать два-три пружинистых покачивания вверх – вниз</p> |
|  | <p>Выпады вперед. Стоя, руки вверх с палкой, взятой широким хватом, выполнить выпады попеременно правой и левой ногой широко вперед. Одновременно с выпадом по возможности отвести палку назад и как можно сильнее прогнуться</p> |
|  | <p>Перемахивание палки ногой. Стоя, палка вертикально перед собой, концом упирается в пол. Придерживая ее рукой, перемахивать прямой ногой через палку. Попеременно левой и правой ногами</p> |
|  | <p>Перемахивание палки с использованием маха ногой в сторону. Стоя, палка стоит сбоку, концом упирается в пол. Придерживая ее рукой, перемахивайте ее ногой. Нужно делать махи в стороны</p> |
|  | <p>Круговые вращения. Стоя на коленях, держа палку двумя руками за конец, поднять ее вверх, как меч. Необходимо «острием меча» очертить в воздухе круг. При этом руки должны оставаться неподвижными, а все движение выполняется за счет вращения туловищем. Выполнить вправо и влево</p> |
|  | <p>«Лодочка». Лежа на животе с вытянутыми вверх руками, держать широким хватом гимнастическую палку. Ноги сведены вместе, носки и пятки прижаты друг к другу. Поднимаем руки и ноги вверх, потянувшись. Раскачиваемся попеременно вперед и назад, сохраняя равновесие и не заваливаясь на бок. На выдохе опускаем руки и ноги вниз, ложимся на живот. Отдыхаем</p> |
|  | <p>Наклоны с поворотами. Стоя, ноги шире плеч, носки врозь, взять гимнастическую палку широким хватом, завести за спину и опустить на лопатки. Выполнять наклоны и одновременно поворачивать туловище в стороны – «мельница»</p> |

Рис. 2. Примерный комплекс специальных упражнений на развитие гибкости с гимнастической палкой для студентов СУО

Проанализировав специальную научно-методическую литературу, мы выявили, что недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление таких физических качеств, как сила, быстрота реакции и скорость движений, выносливость, а также вызывать различные нарушения координации движений. Для реализации поставленной цели нами был разработан примерный комплекс специальных упражнений с гимнастической палкой для студентов СУО (рис. 2).

Результаты и выводы. Таким образом, на практических занятиях по физической культуре в СУО должны параллельно решаться задачи как нормализации патологически измененного органа или функции, так и тренировки всего организма для повышения его работоспособности. Гибкость – очень сложное и важное физическое качество, имеющее много разновидностей, зависящее от большого количества факторов, тесно связанное с другими физическими качествами.

Проведенное исследование позволило установить, что у большинства студентов отмечается адаптация органов и систем организма к нагрузке, при этом наблюдается снижение числа студентов с плохим самочувствием. В устном опросе также было выявлено положительное эмоциональное отношение студентов к занятиям с гимнастическими палками. Чаще всего они давали положительную оценку, но некоторые указывали на сложность упражнений, что стимулировало их к достижению результатов в дальнейшем. Студенты отдавали предпочтение таким упражнениям, как «лодочка», прогибания с опорой на палку, круговые движения. Так, анализ исследования позволяет сделать вывод о положительном влиянии на физическое и эмоциональное состояние большинства студентов СУО на занятиях по развитию гибкости с использованием гимнастической палки.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем в педагогических вузах : учеб. пособие / А. И. Загrevская [и др.]. Томск, 2003.

2. Максимук О. В., Врублевский Е. П. Инновационная методика повышения гибкости и подвижности в основных суставах у женщин зрелого возраста // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Пермь, 27–28 мая 2015 г. Пермь, 2015. С. 220–225.

3. Прокопов О. С. Комплекс упражнений по физической культуре для студентов специальных медицинских групп: методические рекомендации. Витебск, 2016.

4. Развитие гибкости на занятиях физической культурой у студентов 1–3 курсов: методические указания / под ред. И. В. Данилова. Ульяновск, 2010.

5. Савко Э. И., Юрченя И. Н. Физическая культура и ее оздоровительная направленность в учреждении образования // Актуальные проблемы физического воспитания

учащейся молодежи: теория и практика : сб. материалов Респ. науч.-практ. конф., Луганск, 5 апреля 2018 г. / под ред. проф. Т. Т. Ротерс. Луганск, 2018. С. 72–87.

6. *Сумина В. В., Акимочкина Н. К.* Эффективность применения упражнений с гимнастической палкой для совершенствования гибкости у обучающихся Омского ГАУ // Электрон. науч.-метод. журн. Омского ГАУ. 2018. № 4. URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/effektivnost-primeneniya-uprazhneniy-s-gimnasticheskoy-palkoy-dlya-sovershenstvovaniya-gibkosti-u-obuchayuschih-sya-omskogo-gau>. Дата обращения: 09.07.2019.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

И. В. Иванова

Белорусский государственный университет

Рассматривается физическая подготовленность и функциональное состояние здоровья студенческой молодежи, даются определения физических качеств, приводятся данные физической подготовленности юношей и девушек.

The article deals with the physical fitness and functional health of students. Are given the definition of physical qualities. The data of physical fitness of boys and girls are given.

Ключевые слова: физическая подготовленность; функциональное состояние организма; студенты; здоровье.

Keywords: physical fitness; functional state of the body; students; health.

Возраст 17–25 лет – время обучения в учреждении высшего образования (УВО). В этот период студенты получают определенные знания в избранной профессии, совершенствуются физически и укрепляют здоровье на занятиях физического воспитания. Одно из наиболее важных направлений деятельности специалистов по физическому воспитанию студенческой молодежи – врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья, анализом динамики показателей физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма в период обучения в УВО. При оценке эффективности учебных занятий исследуются прежде всего показатели физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма занимающихся, а также показатели качества реакции организма на различные нагрузочные пробы. Результаты оценки перечисленных данных используются для индивидуализации физической нагрузки студентов и ее коррекции в соответствии с возможностями организма и изменениями в его состоянии на протяжении учебного процесса.

Для более качественного проведения занятий по физической культуре преподаватель должен знать о студенте практически все: показатели физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма, а также реакции организма на различные нагрузочные пробы и, конечно, здоровье.

К физическому развитию студенческой молодежи относятся антропометрические показатели студентов, которые позволяют проследить в онтогенезе за ростом и развитием организма, а также оценить влияние физических упражнений на данные процессы, косвенно оценить адаптационные измене-

ния организма в результате нагрузки. Последнее помогает корректировать нагрузку как в качественном, так и в количественном отношении, подбирать упражнения с учетом индивидуальных, возрастных особенностей.

Под физическим развитием понимается совокупность морфологических свойств и качеств организма, характеризующих процессы роста и развития, физическую деятельность (работоспособность).

На показателях физического развития молодежи сказываются образ, условия жизни, социально-экономические факторы, особенности учебной и производственной деятельности, наличие патологического процесса в организме. Следовательно, по уровню физического развития можно определить влияние окружающей среды, характера деятельности и биологических факторов с целью обоснования профилактических мер. Все они действуют в единстве и взаимообусловленности, поэтому оценка физического развития является необходимым компонентом. Оно может служить интегральным критерием здоровья студентов как результата динамического взаимодействия организма, окружающей среды и характера деятельности.

В УВО ежегодно проводится специальное обследование уровня физического развития студентов, определяется его гармоничность, соответствие возрастным физиологическим показателям.

Физическая культура сегодня единственная учебная дисциплина, обеспечивающая практическое укрепление здоровья студентов и удовлетворение их потребностей в двигательной активности, поэтому, несмотря на изменения системы образования, учебных программ, образовательных стандартов, занятия физической культурой остаются обязательным компонентом основных ступеней образования, а вопросы преемственности физического воспитания, увеличения числа учебных часов по физической культуре ставятся в основу совершенствования образовательного процесса.

Физические упражнения способны целенаправленно влиять на состояние организма, его функциональных систем и внутренних органов. Регулярные занятия служат эффективным способом профилактики простудных и других заболеваний, характерных для обучающихся. При определенных условиях с помощью физической культуры можно достичь существенного улучшения состояния ослабленных и часто болеющих студентов, а иногда – добиться полного выздоровления ранее отнесенных к специальной медицинской группе. Они как специально организованные двигательные действия являются основными средствами. С их помощью обеспечивается совершенствование телесной природы человека и восстановление утраченных движений и здоровья. В основе их воздействия на организм лежит «следовой» эффект, который от повторения к повторению упражнения преемственно наслаивается, закрепляется и в конечном итоге приводит к расширению адаптационных резервов организма.

Термин «упражнение» обозначает неоднократное повторение двигательного действия. Сам ход биологического становления организма, т. е. его рост и развитие, объективно подтверждает преемственность происходящих в нем изменений, и как саморегулирующая система на основе сохранения следовых процессов от предыдущих влияний закрепляет их в виде перехода на другой, более высокий уровень иного качества.

Поскольку физическое и психическое состояние студентов УВО нуждается в стимулировании защитных, адаптивных сил организма и использовании функциональных резервов для повышения неспецифической устойчивости к неблагоприятным факторам окружающей среды, то применение средств физической культуры, на наш взгляд, поможет познать себя, работу своего организма, восстановить, укрепить защитные функции.

Для того чтобы не привести организм к истощению, должен быть тщательный контроль за его состоянием. Ведь избыточные физические нагрузки могут способствовать переутомлению, снижению общей работоспособности, истощению, изменению обмена веществ, нарушению функций организма. Поэтому величина физической нагрузки, виды и формы упражнений должны подбираться для каждого учащегося строго индивидуально, в соответствии с текущим состоянием, уровнем физической подготовки, здоровьем, имеющимися знаниями, навыками и т. д.

Проблема оптимизации физических нагрузок относится к наиболее сложным научным проблемам физической культуры. Она тесно связана с системой наблюдений за состоянием здоровья и физической подготовленностью занимающихся. Часто встречающееся расхождение между субъективными оценками здоровья и данными объективного обследования указывает на необходимость систематического тестирования физического состояния каждого студента, целенаправленного изучения динамики психофизиологических параметров в процессе занятий физической культурой и спортом.

Поиск оптимальных форм, средств и методов физического воспитания студентов, повышения их умственной и физической работоспособности, укрепления соматического и психического здоровья требует углубленного анализа влияния физических упражнений на растущий организм, сопоставления двигательной активности с учебной успеваемостью, уровнем развития личностных качеств. Все учебные программы и внедряемые инновационные технологии должны научно обосновываться и рассматриваться с точки зрения стратегии сохранения и укрепления здоровья.

Управление учебно-тренировочным процессом в УВО сегодня в большей мере опирается на медицинские справки, опыт и интуицию преподавателя физической культуры, учебное расписание, данные контрольных

физических нормативов. Справедливости ради отметим, что многие преподаватели физической культуры проводят анкетирование и опросы студентов, беседуют с ними перед началом и конце занятий, рекомендуют обучающимся с ослабленным здоровьем пройти дополнительные медицинские обследования и т. д.

Для того чтобы полноценно следить за состоянием здоровья, и нужен качественный контроль физического развития и подготовленности.

Физическое развитие характеризуется многообразным и сложным комплексом признаков. Наиболее распространенными методами его исследования являются антропометрические (соматометрические), функциональные (физиометрические) и соматоскопические методы.

Антропометрия – метод исследования физического развития путем измерения длины, массы тела и окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, мышечной силы рук и спины.

Известно, что длина тела – один из важнейших признаков, характеризующих состояние пластических процессов в организме человека. Длина тела у студентов измерялась с помощью ростомера. Испытуемый становится босыми ногами на горизонтальную площадку ростомера спиной к его вертикальной стойке, свободно опустив руки, плотно сдвинув стопы ног и максимально разогнув колени. Касается стойки ростомера четырьмя точками: пятками, ягодицами, спиной (межлопаточная область) и затылком. Голова устанавливается так, чтобы нижний край глазницы и верхний край наружного слухового отверстия находились на одной горизонтальной линии. Следить нужно за тем, чтобы измеряемый не вытягивался вверх и не подгибал колени. Рост (длина тела) – существенный показатель физического развития. Известно, что он продолжается до 17–19 лет у девушек и до 19–22 лет у юношей. При этом периоды ускоренного роста перемежаются с периодами относительного замедления. Следует отметить, что рост студентов в среднем составил: юноши – 172,5 см, девушки – 165,7 см.

Масса тела является показателем соматометрических измерений. Она отражает степень развития костной и мышечной систем, внутренних органов, подкожной жировой клетчатки и зависит от внешнесредовых факторов (в том числе и от физической нагрузки). Взвешивание нужно производить на медицинских весах с точностью до 50 г. Весы перед проведением исследования необходимо выверить, взвешивание проводить в утренние часы, натощак. Средний показатель веса студентов составил: юноши – 67,25 кг.

Сила кистей рук – характерный показатель развития их мышц, который измеряется динамометром. Перед обследованием необходимо ознакомиться с прибором и рассказать, как им пользоваться. Обследуемый становится прямо, руки опущены вниз. Затем несколько отводит руку вперед

и в сторону и, обхватив динамометр кистью, максимальным усилием при небольшом вдохе сжимает его. Никаких дополнительных движений в плечевом или локтевом суставах не допускается. При измерении каждому необходимо сделать три попытки: сначала по две каждой рукой (поочередно правой и левой), затем после отдыха (в это время измеряется динамометрия кистей рук у других студентов) дается третья попытка, после чего фиксирует наибольший показатель. Динамометрия наших студентов составила: юноши – 39,7 кг, девушки – 25,7 кг. Результаты измерений записываются в протокол обследования с точностью до 0,1 кг.

Большое значение для здоровья и оптимизации физической нагрузки имеет физическая подготовленность студентов.

Форма и содержание физических упражнений взаимосвязаны, и последнее играет ведущую роль в физической подготовленности студентов, которую определяют физические качества.

Физические качества специалисты рассматривают как способности (признаки, особенности) человека, проявляющиеся в его двигательной (мышечной) деятельности. В их развитии выделяют общие закономерности:

- 1) положительные изменения в организме;
- 2) взаимосвязь физических качеств;
- 3) постепенность и равномерность.

Развитие физических качеств – процесс перехода из одного качественного состояния организма в другое, более совершенное. Он протекает благодаря положительным функциональным, морфологическим и биохимическим изменениям организма.

Физические качества отражают двигательные способности студента к скорости, выносливости, ловкости, координации, гибкости и силе. Общефизическая подготовка – процесс развития и совершенствования физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие определенных двигательных способностей, необходимых на занятиях физического воспитания.

Под физическими качествами студентов следует понимать относительно стабильные врожденные и приобретенные функциональные возможности систем организма, взаимная координированность которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий. Развитие физических качеств происходит под влиянием двух основных факторов: наследственной (генетической) программы индивидуального развития и адаптации к внешним воздействиям.

В процессе физического воспитания, с одной стороны, имеется система воздействий (средств и методов), с другой – ответные реакции как на уровне отдельных взятых систем, так и целостного организма. Специфические,

специализированные воздействия при правильной организации и определенной упорядоченности должны вызывать ответные специфические реакции систем организма. Решение разнообразных двигательных задач обеспечивается возможностями опорно-двигательного аппарата.

Сложность действий в различных видах спорта нарастает, особенно в различных видах акробатики, гимнастики и др. Огромное количество степеней свободы подвижности в суставах человека (более 120) представляет запас нарастания координационной сложности физических упражнений. В то же время физические качества являются объектом реального воплощения наиболее сложных двигательных программ.

Критерий оценки – контрольные нормативы, такие как бег на 100, 500, 1000 м, прыжки в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки) и подтягивание (юноши) у одних и тех же студентов в динамике за 2016–2018 гг. Результаты физической подготовленности представлены в табл. 1, 2.

Следует отметить, что у женщин, как и мужчин, больше страдают скоростные качества. Все остальные находятся на уровне средней оценки.

Таблица 1

Физическая подготовленность девушек (100 человек)

| Норматив | I курс | | II курс | | III курс | |
|----------------------|--------|--------|---------|--------|----------|--------|
| | Х ср. | оценка | Х ср. | оценка | Х ср. | оценка |
| Бег 100 м, с | 17,6 | 2 | 18,0 | 1 | 18,0 | 1 |
| Бег 500 м, мин | 2,05 | 5 | 2,01 | 6 | 2,02 | 6 |
| Прыжки в длину, см | 165,2 | 4 | 167,5 | 5 | 169,5 | 7 |
| Подъем туловища, раз | 50,3 | 7 | 55,2 | 8 | 60,1 | 9 |

Таблица 2

Физическая подготовленность юношей (100 человек)

| Норматив | I курс | | II курс | | III курс | |
|----------------------------------|--------|--------|---------|--------|----------|--------|
| | Х ср. | оценка | Х ср. | оценка | Х ср. | оценка |
| Бег 100 м, с | 14,1 | 4 | 14,1 | 4 | 14,4 | 5 |
| Бег 1000 м, мин | 3,27 | 5 | 3,27 | 5 | 3,30 | 6 |
| Прыжки в длину, см | 235,1 | 6 | 235,3 | 6 | 245,1 | 9 |
| Подтягивание на перекладине, раз | 11,2 | 6 | 11,1 | 6 | 13,1 | 8 |

Следует сказать, что к основным физическим качествам относятся быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и сила. Под **быстротой** понимается способность совершенствовать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Она проявляется в трех формах:

в скорости двигательной реакции на различные сенсорные сигналы, в скорости одиночного движения, в частоте (темпе) движений. Таким образом, можно отметить, что быстрота наших студентов немного отстает.

Основными факторами, определяющими быстроту, являются подвижность нервных процессов, скорость и частота эффекторных импульсов, их концентрированная направленность, морфологическая структура мышц, скорость протекания возбуждения по нервам, быстрота сокращения мышц, обусловленная интенсивностью распада химических веществ, деятельность анализаторных систем, мышечная сила, эластичные свойства мышц. По видимости, данные процессы в организме студенческой молодежи дают сбой.

Выносливость – способность испытуемого длительное время выполнять требуемую физическую нагрузку без существенного снижения работоспособности. Выносливость можно определить как способность противостоять утомлению и как устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды. Выносливость представляет совокупность физических качеств и двигательных возможностей, обеспечивающих выполнение длительной работы в различных энергетических зонах мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной нагрузки. Каждая из зон как тренировочное воздействие вызывает определенные реакции систем организма. В теории и методике физического воспитания выделяют общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью понимается способность продолжительно выполнять разнохарактерную работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы и предъявляющую довольно высокие требования к сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной системам. Специальная выносливость – выносливость по отношению к определенной деятельности (преимущественно силовой, скоростно-силовой, скоростной). Она определяется продолжительностью работы в избранном виде спорта и связана с содержанием решения двигательной задачи.

Выносливость зависит от многих факторов, в частности от деятельности центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, биоэнергетических возможностей, волевых качеств и профессиональной подготовленности. Скоростно-силовая выносливость студентов находится на уровне 5–8 баллов.

Уровень развития выносливости определяется и специфическими внутримышечными изменениями: значительным увеличением общей массы митохондрий в работающих мышцах и повышением способности мышц использовать поступающий с кровью кислород для синтеза АТФ. Интегративность выносливости – сложное по физиологической природе качество, которое определяется факторами, характеризующими как функциональную мощность, так и функциональную экономизацию.

Ловкость – умение своевременно и рационально справиться с новой, неожиданно возникающей двигательной задачей. Ловкость является интегральным физическим качеством и определяется совокупностью координационных способностей, позволяющих выполнять действия в требуемых параметрах гибкости, быстроты и силы. Для ловкости характерна точность воспроизведения мышечных усилий при выполнении упражнений. Это связано с выполнением действий на заданную точность. Внешние ориентиры, расположенные в пространстве действия, позволяют развивать эту способность. Обычно зона точности находится на уровне 70–80 % от максимального результата или усилий. Заданная точность выполнения действий способствует более эффективному управлению координацией движений с совокупным проявлением оптимальных силовых и скоростных мышечных усилий. Сохранение сознательного контроля и определяет ловкость, или вариативную приспособленность студента к изменениям силового поля движений.

Развитие точности временных характеристик структуры движений направлено на совершенствование чувства времени – умения студентов дифференцировать временные элементы двигательного навыка. Развитию точности этого сенсомоторного качества содействуют упражнения, позволяющие изменять продолжительность отдельных движений или целостного действия в широком диапазоне вариативности. При выполнении целостного действия сенсомоторные качества – точность пространственных, временных и динамических характеристик – развиваются одновременно. Тем не менее правильно выбранное средство (физическое упражнение) позволяет выделить одно из них как ведущее. Исследования показывают, что на начальных этапах обучения для развития координации целесообразно использовать пространственные характеристики как ведущие, затем временные и динамические. Такая последовательность позволяет формировать двигательные навыки как целостное образование, в котором сенсомоторная чувствительность объединяется в единый информационный поток. К факторам, определяющим ловкость, относятся деятельность центральной нервной системы, типологические особенности нервной деятельности, богатство динамических стереотипов, сенсорных синтезов, степень развития анализаторных систем, двигательной памяти, моторного интеллекта, полноценность восприятия собственных движений и окружающей обстановки.

Гибкость – способность к движениям с большой амплитудой в определенных соединениях тела. Она зависит от эластичности мышц и связок, состояния центральной нервной системы, температуры тела. Активная гибкость непосредственно связана с силой мышц, но занятия силовыми упражнениями могут привести к ограничению подвижности суставов.

Отрицательное влияние преодолевается рациональным сочетанием упражнений на гибкость и силу. Гибкость характеризуется степенью подвижности суставов и состоянием сухожильно-связочного и мышечного аппарата. Недостаточно развитая гибкость усложняет координацию движений, лимитирует возможности пространственного перемещения тела и его звеньев.

Процесс формирования двигательных навыков и развития физических качеств составляет интегративный процесс повышения физического мастерства. Физиологические, биохимические и биомеханические научные данные свидетельствуют, что двигательные и вегетативные функции выступают комплексно, но также являются доминирующей деятельностью центральной нервной системы человека. Быстрота формирования двигательного навыка зависит от оптимального уровня развития физических качеств, а он в свою очередь обусловлен биомеханической структурой двигательного навыка.

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Сила характеризуется степенью напряжения, которое могут развивать мышцы при сокращении во время физических нагрузок. Упражнения, связанные с проявлением силовых качеств, имеют широкое распространение в различных видах спорта, очень разнообразны, но характерным для них является использование различных форм отягощений.

Основные факторы, определяющие развитие силы, – деятельность центральной нервной системы, совершенствующая процессы нервно-мышечной координации, физиологический поперечник мышц, их эластичность, биохимические процессы, происходящие в мышцах, волевые усилия, психическая установка для проявления силы на максимальном уровне.

Тестирование физической подготовленности позволяет выявить реальный уровень физических возможностей студентов и степень их соответствия возрастным нормам, а также определить недостатки в физической подготовке. Физическая подготовленность – уровень развития двигательных умений и навыков, физических качеств. Диагностика физической подготовленности проводится в соответствии с базовой национальной программой по дисциплине «Физическая культура».

В результате статистических исследований учеными разработаны нормативные значения показателей физического развития, физической подготовленности и функционального состояния, которые могут быть положены в основу автоматизированной обработки и вынесения оценки соматическому здоровью студенческой молодежи. Предстоит, однако, выяснить, насколько близки между собой данные различных авторов, полученные в различных регионах, и необходимо ли проводить собственные исследования в данной сфере.

Функциональные изменения происходят при совершенствовании деятельности нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и других систем организма спортсмена, морфологические изменения – при укреплении и совершенствовании структуры костно-мышечного аппарата и систем его организма. Состояние здоровья современной молодежи оставляет желать лучшего. Так, сегодня в специальном учебном отделении (при наличии значительного отклонения в состоянии здоровья) насчитывается до 35 % студентов, в подготовительном отделении – до 45 %. Мы видим, что для того чтобы восстановить и укрепить здоровье, нужно очень внимательно относиться к физической подготовленности и нагрузке занимающихся. На наш взгляд, физическая культура в УВО должна носить оздоровительный характер.

Биохимические изменения происходят при выполнении физических нагрузок и совершенствовании биохимических процессов, которые позволяют быстро мобилизовывать химическую энергию и превращать ее в механическую энергию мышечной деятельности. Особое значение в положительных изменениях в организме в развитии физических качеств принадлежит формированию временных (условно-рефлекторных) связей, улучшающих координацию деятельности мышц и внутренних органов. Развитие одного физического качества не означает автоматического развития и других.

Постепенность означает, что физические качества развиваются без резких скачков, а неравномерность – то, что они совершенствуются неодинаково, непостоянно и не все сразу: то одно из них лидирует какое-то время и «подтягивает» до своего уровня остальные, то другое. Одно физическое качество, или способность, может развиваться на основе разных задатков, и наоборот, на базе одних и тех же задатков могут возникать разные способности. Реализация физических качеств в двигательных действиях выражает характер и уровень развития функциональных возможностей отдельных органов и систем организма.

Анализ полученных данных позволяет сделать определенные выводы.

1. Средний показатель развития скоростных и скоростно-силовых качеств, особенно девушек, очень низок. Это хорошо видно из таблиц: средний балл в беге на 100 м – 1–2, в прыжке в длину с места – 4 у девушек, 3–4 балла в беге на 100 м и 6 – в прыжках в длину у юношей. Низкие показатели можно объяснить завышенными требованиями в критерии оценки, а также слабым развитием скоростно-силовых качеств у студентов (эти качества врожденные и трудно тренируемые в этом возрасте). При анализе результатов в прыжке в длину с места нужно учитывать сложность выполнения этого норматива с технической точки зрения.

2. Результаты при сдаче норматива в беге на 500 и 1000 м можно оценить как удовлетворительные, т. е. соответствующие оценкам 5–6, причем результат ко второму курсу как у девушек, так и у юношей немного вырос, что связано с большим вниманием к развитию данного качества у студентов в период легкоатлетической подготовки, а также хорошим общим функциональным состоянием их сердечно-сосудистой системы.

3. Самые высокие баллы студенты набирают в силовых видах: у девушек в подъеме туловища средний балл – 7–9, у юношей – 6–8 в подтягивании на перекладине. И здесь отмечается рост показателя к концу второго года обучения, что связано с увеличением количества занятий в тренажерном зале в зимний период и позитивном настрое на предмет физического воспитания в целом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Куликов, В. М. Физическое воспитание студентов в аспекте его исторического анализа / В. М. Куликов, Н. И. Сафронова, И. В. Иванова // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов [Электронный ресурс] : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 1–2 нояб. 2018 г. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: В. А. Коледа (гл. ред.) [и др.]. Минск, 2018. С. 112–123.

Новицкая, В. И. Теоретико-экспериментальное обоснование методики оценки уровня физической активности студентов / В. И. Новицкая, В. В. Харук, М. Б. Мазуро // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов [Электронный ресурс] : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 1–2 нояб. 2018 г. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: В. А. Коледа (гл. ред.) [и др.]. Минск, 2018. С. 175–179.

Савко, Э. И. Оздоровительная направленность физической культуры в системе учреждений образования / Э. И. Савко, Л. П. Киселева // Вопр. физ. воспитания студентов вузов / редкол.: В. А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. Минск, 2018. Вып. 13. С. 107–115.

Савко, Э. И. Физическая культура и ее оздоровительная направленность в учреждении образования / Э. И. Савко, И. Н. Юрчя // Актуальные проблемы физического воспитания учащейся молодежи: теория и практика : сб. материалов Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Луганск, 5 апр. 2018 г. / под ред. проф. Т. Т. Ротерса. Луганск, 2018. С. 72–87.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Н. А. Комкова

Белорусский государственный университет

Рассказывается о физической культуре в целом, о влиянии психоэмоционального фона на студентов во время занятий физической культурой, о роли преподавателя физической культуры. Затрагивается физиология и происхождение эмоций, раскрываются средства и методы, применяемые на занятиях физической культурой, а также задачи самоконтроля среди студентов специального медицинского отделения.

It is about physical culture in general, about the influence of psycho-emotional background on students during physical education. On the role of a physical education teacher for students. The physiology and origin of emotions are touched. The means and methods used in physical education are revealed. As well as reveal the tasks of self-control among students of the special medical department.

Ключевые слова: физическая культура; студенты; эмоции; самоконтроль; средства; методы; задачи.

Key words: physical culture; students; emotions; self-control; means; methods; tasks.

Физическая культура – органическая составная часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей, направленной на укрепление здоровья и развитие их физических способностей, подготовку к жизненной практике.

Общество и государство признают такую деятельность полезной и необходимой, создают условия для ее развития. Показателями состояния физической культуры в обществе и государстве являются совокупность материальных и духовных ценностей, созданных для физического совершенствования членов общества, уровень здоровья и физического развития людей, степень использования физических упражнений в сфере воспитания, образования, в производстве и быту и др. [2].

Студенческую молодежь, занимающуюся в группах специального медицинского отделения, можно назвать физкультурниками – людьми, которые систематически занимаются доступными физическими упражнениями для укрепления здоровья, гармонического развития и совершенствования.

Преподаватели в свою очередь стараются донести до студентов всю полезную информацию о предмете «Физическая культура» в целом, о пользе здорового образа жизни в частности, на собственном примере стимулируют студентов к качественной и плодотворной работе над собой и телом.

Большую роль в данной составляющей гармонического развития личности играет психоэмоциональный фактор: физиология эмоций, их влияние на организм человека.

Воздействие эмоций на здоровье человека может быть разным. Широкому кругу людей известно, что отрицательные эмоции могут способствовать различным заболеваниям.

В то же время существует сила положительных эмоций. Хороший преподаватель не робот, выполняющий ряд действий и соответствующий общим требованиям, что, несомненно, является обязательным показателем профессионально-педагогической деятельности.

В деятельности преподавателя физической культуры выделяют три основных этапа:

- 1) подготовку к процессу физического воспитания;
- 2) практическую деятельность на занятии;
- 3) контроль за эффективностью педагогического процесса [3].

Каждый из них включает определенные виды деятельности, владея которыми преподаватели характеризуют свой профессионализм.

Однако можем добавить из собственного опыта, что если к студенту относиться с холодным расчетом, как к работе, и не включаться в процесс, то и результата не будет. От работы, общения со студентами нужно получать удовольствие, т. е. «отдаешь себя», знания, энергию, эмоции и взамен получаешь намного больше. Видишь результат труда в отношении студентов, в изменении их настроения и, конечно, их физическом росте (умение раскрепоститься, почувствовать свое тело, работать в группе и др.).

Еще в 1950 гг. Полем Маклейном, американским нейрофизиологом, было обнаружено, что эмоции возникают в специальных структурах мозга, которые он называл лимбическими. Это подкорковые образования – миндалина, перегородка мозга и др. Именно в них возникает эмоциональное возбуждение, которое потом распространяется на отделы центральной нервной системы (ЦНС): на кору головного мозга, на спинной мозг и охватывает вслед за ЦНС и периферическую нервную систему. Можно сказать, что каждая клетка тела реагирует на эмоции. Это позволило вывести один из аспектов голографической теории жизнедеятельности, которую предложил академик Константин Викторович Судаков: каждый компонент системы (организма) отражает общие свойства этой системы. Таким образом, в работе клеток можно обнаружить отражение общих эмоциональных процессов. Поэтому неслучайно, что в ответ на эмоциональное состояние изменяется работа всех органов: сердца, печени, почек, кожи, жировой ткани и др.

В современном мире главная задача преподавателей – предупредить стрессы, умственное перенапряжение, способствовать интеллектуальному и эмоциональному развитию молодых людей.

Современные тенденции таковы, что быть преподавателем физической культуры – задача ответственная и непростая [1].

Безусловно, важным фактором может и должна быть индивидуальная форма работы со студентами (лично ориентированный подход), когда преподаватель выявляет сильные и слабые стороны обучающегося и показывает возможность для удачного самовыражения, предлагает приемы объединения, перспективной состыковки его нефизкультурных (основных) интересов с задачами и возможностями физического воспитания в индивидуальном режиме.

Методических приемов так много, что они не поддаются какому-либо строгому перечислению. Некоторые из них утрачивают значимость, видоизменяются, преподаватели создают новые. Различие в уровне преподавания зависит от объема методических приемов, которыми мы владеем.

Методы, применяемые на занятиях, можно разделить на три группы:

- 1) методы слухового восприятия;
- 2) методы зрительного восприятия;
- 3) методы двигательного восприятия:
 - равномерный метод;
 - метод частично регламентированного упражнения;
 - переменный метод;
 - повторный метод;
 - игровой метод;
 - соревновательный метод.

Усвоение программного материала происходит всегда успешнее на фоне положительных эмоций.

Огромную роль играет музыкальное сопровождение. Музыка создает атмосферу праздника, что очень важно в молодежной среде. Помимо этого, музыка задает ритм выполнения тех или иных упражнений, будь то упражнения активные или расслабляющие, помогающие снять психологическую и физическую напряженность [4].

Каждый студент обладает определенным уровнем физической подготовленности, освоения навыков и умений, морфологической и психологической предрасположенности к различным видам физических упражнений.

Большое практическое значение для занимающихся физической культурой и спортом имеет самоконтроль. Он дисциплинирует, прививает навыки самоанализа, делает более эффективной работу преподавателя физического воспитания. Самоконтроль – система наблюдений за здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью нагрузок.

Его основные задачи:

- 1) осознать необходимость внимательного отношения к своему здоровью;
- 2) освоить простейшие методы самонаблюдения, научиться записи результатов наблюдений;

- 3) научиться анализировать и оценивать показатели самоконтроля;
- 4) закрепить и применить на практике полученные знания.

Лучшей формой организации самоконтроля является ведение дневника [5].

И этому преподаватели физической культуры могут и должны научить студентов. Только на собственном примере, положительными эмоциями и, конечно, качественно выполненной работой можно привить студентам любовь к физической культуре.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Агаев Н. Ф.* Деятельность преподавателя по формированию физкультурно-оздоровительной мотивации на занятиях физической культурой // Инновации в системе непрерывного профессионального образования : материалы XII Междунар. науч.-метод. конф. преподавателей вузов, ученых и специалистов. Новгород, 2011. С. 52–54.

2. *Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николенко И. Г.* Физическое воспитание : учеб. пособие. М., 1989.

3. *Холодцов Ж. К., Кузнецов В. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие. М., 2001.

4. <http://linfourok.ru>.

5. <https://www.bsu.by/Cache/pdf/334873.pdf>.

СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В УСЛОВИЯХ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

О. В. Омелюсик, А. И. Шереметьев

Белорусский государственный университет

Рассматриваются особенности применения тай-бо в условиях образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура», новых оздоровительных технологий для повышения эффективности занятий. Описывается техника выполнения движений, даются методические рекомендации по использованию комплекса тай-бо в процессе занятий физической культурой, а также приводится перечень противопоказаний, при которых могут быть нежелательные последствия.

The article discusses the features of the use of Tae Bo in the educational process in the discipline “Physical Culture”, the use of new health technologies to increase the effectiveness of classes. The technique of performing movements is described, methodological recommendations are given on the use of the Tae Bo complex in the process of physical education, as well as a list of contraindications is provided in which there may be undesirable consequences.

Ключевые слова: физическое воспитание в вузе; оздоровительная гимнастика; тай-бо; студент; здоровьесберегающие технологии.

Keywords: physical training in an institution of higher learning; health-promoting gymnastics; Tae Bo; student; health-saving technologies.

Организация занятий по дисциплине «Физическая культура» регламентирована рядом нормативно-правовых документов. Один из них – типовая учебная программа. Ее основные положения направлены на совершенствование деятельности учреждений образования в области политики качества физкультурного образования, повышение эффективности преподавания, а также индивидуальный подход к каждому студенту, направленный на активизацию физкультурно-спортивной деятельности обучающихся и формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, мотивацию приобретения необходимых для них знаний [1]. Однозначно, что ценным специалистом для работодателя является не только обладающий дипломом и знаниями, но и тот, кто имеет способность реализовать полученные знания в избранной сфере деятельности. А наиболее качественно это может сделать специалист с достаточным уровнем здоровья.

Если посмотреть на процесс занятий физической культурой с точки зрения подготовки всесторонне развитого молодого специалиста, то понятно, что основное направление в образовательном процессе – развитие физических качеств и обучение новым видам и направлениям в спортивно-оздоровительной сфере.

В современной молодежной среде большой популярностью пользуются различные направления фитнеса. Благодаря рекламе, разнообразию видов и индивидуальному подходу к каждому фитнес-клубы помогают оздоровиться, подкорректировать фигуру, улучшить гибкость и др. Интерес к фитнес-технологиям следует использовать и при построении образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура».

Одним из модных направлений в фитнесе является тай-бо. Интересное сочетание движений бокса с музыкальным сопровождением весьма привлекательно для молодежи.

Тай-бо – разновидность аэробики, в которую входят элементы кикбоксинга и тхэквондо. Начальные слоги названий данных дисциплин (*taekwondo* и *boxing*) образовали слово *tai-bo*. Тренировка по тай-бо проходит в непрерывном режиме под ритмичную музыку и включает танцевальные движения обычной аэробики в сочетании с элементами боевых искусств. Этот комплекс разработал и продвинул в широкие массы Билли Блэнкс – многократный чемпион мира по карате, обладатель черных поясов по пяти боевым искусствам, успешный киноактер и каскадер. Именно он предложил соединить в одном комплексе основные удары руками и ногами из восточных единоборств, элементы аэробики, растяжку с ритмичной музыкой. В результате получилась очень эффективная фитнес-программа, которую Билли Блэнкс назвал «тай-бо» [2].

Как и любые занятия спортом, тай-бо требует от занимающихся обладания элементарными двигательными навыками. В противном случае велика вероятность получить травму вместо полезного воздействия. Поэтому в первую очередь необходимо оценить противопоказания (если таковые имеются) к занятиям таким видом фитнеса. В основе тай-бо лежат быстрые высокоамплитудные интенсивные движения. Достаточно много перемещений по площадке приставными шагами и прыжков. Так, лицам, имеющим серьезные отклонения в функционировании кардио-респираторной системы, нельзя заниматься тай-бо. Кроме того, данный вид физической деятельности противопоказан тем, у кого есть проблемы со щитовидной железой, опорно-двигательным аппаратом, беременным. Повышенную осторожность следует соблюдать при занятиях со студентами, обладающими избыточным весом. Избыточный вес – повышенная нагрузка на все системы организма.

Занятия тай-бо – овладение определенными движениями и комплексами. Их можно разделить на движения руками, ногами, а также сочетание движений рук и ног с передвижениями. Вот как описывают технику выполнения движений специалисты в этой области: «Движения выполняются из исходной стойки. Это значит стать прямо, устойчиво, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях. Левую ногу (для правой, для левой –

все делаем в зеркальном отражении) выдвинуть немного вперед, стопы обеих ног развернуть на 45° вправо, массу тела перенести на правую стопу. Немного разворачиваем корпус левым плечом вперед. Руки согнуть, сжав кулаки. Правый кулак держать у подбородка, другой – впереди плеча [2].

Движения руками включают прямые и боковые удары правой и левой рукой.

Прямой удар левой рукой

Подшагиваем левой ногой немного вперед, ставя ее на носок и перенося на нее центр тяжести. При этом с силой выбрасываем левый кулак вперед. Локоть должен подниматься до уровня плечевого сустава, положение корпуса не меняется, колени и локти до конца не выпрямляются.

Отталкиваясь носком выставленной вперед ноги, возвращаемся в исходную стойку.

Прямой удар правой рукой

Из исходной стойки делаем удар вперед правым кулаком, перенося центр тяжести на левую ногу. Удар – это не просто вынос кулака вперед, нужно вкладывать в него силу, помогая себе локтем. При этом правая пятка должна отрываться от пола, а стопа – подкручиваться, корпус разворачивается вперед вслед за рукой, локоть достигает уровня плеча. Колени и локти остаются слегка согнутыми.

Возвращаемся в исходную стойку, подкручивающим движением ставя пятку на место и перенося на нее центр тяжести.

Боковой удар левой рукой

Из исходной стойки делаем удар левой рукой вправо, разворачивая корпус и перенося вес тела на правую ногу. Локоть должен выходить вверх до уровня плечевого сустава.

Боковой удар правой рукой

Из исходной стойки делаем влево удар правой рукой, вслед за рукой поворачивая корпус и перенося тяжесть тела на левую ногу. Строго следим, чтобы локоть поднимался до уровня плеч.

Возвращаемся в исходную стойку.

Освоив удары руками, приступаем к освоению ударов ногами. Здесь немного больше разнообразия в движениях. Из кикбоксинга используются удары коленом, из тхэквондо – удары ногами.

Удар правым коленом

Выполняется из основной стойки (левая нога впереди). Переносим центр тяжести на левую ногу и, сделав замах, бьем правым коленом, выдвигая его вперед и как можно выше вверх.

Возвращаемся в начальную позицию.

Удар левым коленом

Выполняется из правой стойки (впереди правая нога). Переносим тяжесть тела на правую ногу, делаем замах левой ногой и бьем левым коленом с максимальной амплитудой вперед и вверх.

Возвращаемся в начальную позицию.

Удар прямой ногой на первых порах рекомендуется выполнять, придерживаясь за опору во избежание падения.

Назад

Согните одну ногу так, чтобы стопа оказалась на уровне колена. Отведите согнутую ногу назад, а затем резко выпрямляйте ее, направляя пятку вверх. Не задерживаясь в крайней точке, сгибайте колено и возвращайте в исходную позицию.

Вперед

Ноги на ширине плеч, пресс напряжен. Сгибаем ногу и сразу же разгибаем ее, с силой выбрасывая стопу пяткой вперед. Затем снова сгибаем и, выпрямляя, опускаем на место. Повторяем те же действия для другой ноги.

В сторону

Согните ногу, чтобы ступня оказалась на уровне колена. Поднимайте бедро в сторону и распрямляйте ногу, с силой выбрасывая стопу как можно выше. Затем опять сгибайте ногу и возвращайте ступню на уровень колена, не опуская на пол.

Данные основные движения можно объединять в небольшие комплексы, сочетая движения руками и ногами с передвижениями по площадке. Регулируя скорость передвижения, быстроту движений и амплитуду, можно изменять интенсивность физической нагрузки. Для подготовленной группы нормальным будет построение занятия с нарастанием интенсивности и длительным пиком максимальной интенсивности. Для новичков и слабо подготовленных нужно делать несколько пиковых нагрузок за занятие с интервалами низкой интенсивности.

В заключительной части все движения выполняются спокойно и более медленно, что способствует нормализации дыхания и пульсовых параметров у занимающихся. Обязателен небольшой стретчинг в финале: различные наклоны, широкие выпады и другие движения, выполняемые с максимальной амплитудой, медленно и небольшими паузами в зоне максимального растяжения мышц и связок.

Примерный комплекс упражнений стретчинга включает следующие упражнения:

1) исходное положение: стойка ноги врозь, руки за головой. Наклоны вправо и влево. Для усиления эффекта растягивания таз выводится в сторону, противоположную наклону;

2) исходное положение: стойка ноги врозь, правая рука ладонью на живот, левая вверх. Наклон вправо, левой рукой также тянемся вправо. То же выполняем в противоположную сторону;

3) исходное положение: правая рука вперед, локтевым суставом левой захватываем ее за плечо и тянем влево. Потом смена положения рук;

4) исходное положение: правая рука вверх, согнутая в локтевом суставе, пальцы касаются противоположной лопатки.левой рукой захватить правый локоть и потянуть влево. То же выполняем в противоположную сторону [3];

5) исходное положение: ноги на ширине плеч, прямые руки за спиной, кисти в замок. Наклон вперед на прямых ногах, руки поднять как можно выше;

6) исходное положение: ноги прямые, левая нога впереди, правая сзади на расстоянии примерно одного метра, руки в стороны. Наклон вперед с касанием правой рукой внутренней части правого голеностопа. Левая рука вверх, поворот головы влево, смотрим на кисть левой руки. То же выполняем в противоположную сторону;

7) исходное положение: ноги на ширине плеч. Наклон вперед, ладони положить на пол;

8) исходное положение: основная стойка. Захлест правой назад с захватом за голеностоп правой рукой. Тянем пятку к ягодице, колено направлено вниз. То же выполняем в противоположную сторону;

9) исходное положение: основная стойка. Захватить руками правую ногу за голень. Правое колено наружу, стопу тянем к животу. То же выполняем в противоположную сторону [4];

10) выпад правой ногой вперед, руки на пол слева от стопы. Стремимся опустить таз как можно ниже. То же выполняем в противоположную сторону.

Движения под музыку, выполняемые синхронно, чем-то сродни танцу, поэтому тай-бо – эмоциональный вид спорта, чем и привлекает занимающихся. Плюс к этому имитация поединка, командная работа и физическая нагрузка позволяют выплеснуть скрытую агрессию, получить эмоциональную разрядку. Групповые занятия можно организовать практически на любой площадке и в любом зале. Физическая нагрузка легко дозируется. Все это делает тай-бо доступным видом оздоровительного фитнеса и позволяет легко вписать в учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» в качестве как основного средства развития физических качеств, так и вспомогательного (например, разогрев в подготовительной части занятия).

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. <http://elib.bsu.by/handle/123456789/181768>.
2. <https://vashsport.com/chto-takoe-tae-bo>.
3. *Тобиас М., Стюарт М.* Растягивайся и расслабляйся : пер. с англ. М., 1994.
4. *Анатомия стретчинга: большая иллюстрированная энциклопедия* / пер. с англ. Н. А. Татаренко. М., 2018.
5. *Физическая культура : типовая учеб. программа для учреждений высш. образования* / сост.: В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. А. Коледы. Минск, 2017.

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ. ПАРКУР КАК ОДНА ИЗ АЛЬТЕРНАТИВНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

М. О. Довнар, А. В. Каминский, С. Ф. Герасимчик

Белорусский государственный университет

В современном обществе физическая культура и спорт занимают важное место в формировании личности. Немаловажной проблемой является мотивация студентов к занятиям физической культурой. В статье рассматриваются различные способы выработки мотивации к занятиям спортом у студентов для формирования здорового образа жизни.

Physical culture and sport take the major place in formation of the identity of student's youth in modern society. An important problem is the formation of students' motivation for physical education. The article discusses various ways of formation of motivation to sports activities in students for developing a healthy lifestyle.

Ключевые слова: спорт; физическая культура; мотивация; здоровье; паркур.

Keywords: sports; physical education; motivation; health; parkour.

Проблема формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья остается важной и актуальной во все времена. И можно с уверенностью сказать, что немаловажную роль занимает формирование мотивации к занятию физической культурой и спортом. Всем известно, что, по статистике, в настоящее время здоровье молодежи ухудшается как из-за экологических, так и социальных проблем. Об этом свидетельствуют обращения молодого поколения в различные здравоохранительные органы с сердечно-сосудистыми, инфекционными и хроническими заболеваниями, которые являются причинами отстранения молодежи от здорового образа жизни и спорта.

Студенты, особенно на начальном этапе обучения в образовательных учреждениях, легкоуязвимы для различных дисфункций организма, так как сталкиваются с различными проблемами в учебе, адаптации. Двигательная нагрузка уменьшается, и, как следствие, появляются проблемы со здоровьем. Борьба с ними состоит в занятиях физической культурой, которая является неотъемлемой частью обучения в образовательных учреждениях. Однако не все студенты понимают пользу этих занятий. Для наилучшего понимания пользы физической культуры и достижения спортивных результатов необходимо сформировать ряд мотиваций. Таким образом, проблема мотивации к занятиям физической культурой – актуальная психологическая проблема современной студенческой молодежи [2].

Мотивация – побуждение к действию; психофизиологический процесс, который управляет поведением человека, задает его направленность, организацию, активность и устойчивость; умение человека удовлетворять собственные потребности. Мотивация – психическая адаптация личности, которая зависит от ряда психологических факторов. Не каждый человек может заставить себя заниматься спортом. Формирование мотивации – огромный труд, путь, который человек должен пройти и осознать, прежде чем заниматься спортом. Чем значимее для субъекта какая-либо деятельность, тем лучше его результативность.

Потребность в движении, физическом совершенствовании, сохранении и укреплении здоровья – вот мотивационные основы занятий физической культурой и спортом. Таким образом, для формирования мотивации к занятиям физкультурой необходимо создать интерес к ней, сформировать потребность в физическом самосовершенствовании и регулярных занятиях, повышении умственной и физической работоспособности.

Студент должен осознавать важность занятий спортом, так как во время них формируются здоровый образ жизни и способность искоренить ряд физиологических нарушений, которые связаны с дисфункциями сердечно-сосудистой и других систем. Немаловажным критерием в формировании мотивации является также двигательная активность.

О. Д. Дубогай, И. В. Ефимова, К. П. Козлова, М. А. Конкин, Т. Ю. Круцевич, А. В. Царик говорят, что сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями и эффект наблюдаются там, где студенты четко знают, с какой целью им нужно заниматься, какого уровня достичь и чем это может быть полезно в будущем [6].

Построение верного плана занятий также важно. Они должны быть не единообразными, а включать выполнение различных упражнений, чтобы не возникала как физическая, так и психическая усталость. Соответственно, необходимо учитывать индивидуальные способности студента к занятию тем или иным видом упражнений, физическое состояние. Мотивации к занятиям физической культурой подразделяются на общие и частные. К частным можно отнести желание заниматься физической культурой вообще, к общим – желание заниматься любимым видом спорта.

Мотивы посещения занятий физической культуры у студентов могут быть различны. В основном студенты, которые довольны занятиями, ходят на них ради физического развития и укрепления здоровья, а те, кто не удовлетворен, – ради зачетов и чтобы избежать неприятностей из-за прогулов и долгов [3].

На вопрос «Почему вы остаетесь недовольны занятиями и что бы вы хотели изменить в занятиях физической культурой?» большинство студентов ответили, что занятия можно было бы дополнить различными

фитнес-направлениями, играми соревновательного характера, а также силовыми тренировками в тренажерных залах и другими различными формами активности.

Вместе с тем нужно использовать индивидуальный подход к физическим возможностям и подготовленности обучающихся, опираясь на следующие виды мотивов:

1) оздоровительные дают возможность укрепления здоровья и профилактики заболеваний, оказывая благоприятное воздействие на организм;

2) двигательно-деятельностные. При занятиях физическими упражнениями в организме человека происходят изменения в функционировании всех систем, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной, что благотворно влияет на организм и улучшает физическое состояние;

3) соревновательно-конкурентные (позволяют улучшить спортивные достижения человека и получить удовлетворение от положительных результатов);

4) эстетические. Внешний вид для студентов – один из главных мотивов. Большинство опрошенных хотят выглядеть красиво и производить впечатление на окружающих;

5) коммуникативные. Во время занятий физической культурой и спортом общение как между преподавателем и студентом, так и между студентами является неотъемлемой частью процесса;

6) познавательные-развивающие. На занятиях физической культурой студент стремится познать свой организм, возможности и улучшить их;

7) творческие. Занятия физической культурой и спортом дают множество возможностей для развития и воспитания творческой личности;

8) административные. Занятия физической культурой являются обязательными в учреждениях высшего образования (УВО) Республики Беларусь. Для получения контрольных результатов студенты сдают зачет. Таким образом, необходимость сдачи зачета – одна из главных мотиваций;

9) психолого-значимые. Во время занятий физической культурой студент погружается в состояние некой отвлеченности от проблем, тем самым происходит нейтрализация отрицательных эмоций, т. е. занятие спортом положительно влияет на психическое состояние;

10) воспитательные. Занятия физической культурой и спортом развивают навыки самоподготовки и самоконтроля [6].

Таким образом, большинство студентов имеют идеал, и при помощи метода «подражание» можно сформировать стремление к совершенствованию с помощью физической культуры и спорта. Использование активных методов обучения на теоретических занятиях способствует формированию и развитию познавательного интереса студентов как к освоению знаний и формированию умений, так и к практическим занятиям физической культурой.

Мы пришли к выводу, что чтобы повысить мотивацию у студентов, нужно разнообразить учебные занятия: для девушек ввести фитнес, а для юношей – силовые тренировки. Они не должны проходить монотонно: использовать игровой и соревновательный, активные методы обучения, усилить творческую составляющую при организации занятий физической культурой.

Альтернативной формой проведения занятий был рассмотрен один из доступных и в то же время увлекательных видов физической деятельности – паркур.

Паркур – уличный вид спорта, который появился сравнительно недавно, но уже стал одним из популярнейших видов экстремального спорта. Слово *parkour* пришло в русский язык из французского (*parcours du combattant* – ‘полоса препятствий’).

Философия паркура заключается в рациональном передвижении через пространство. Например, если обычный человек будет обходить забор, то трейсер (человек, занимающийся паркуром) просто его перепрыгнет [1].

Паркуром занимаются преимущественно молодые люди в возрасте 13–23 лет. Девушек-трейсеров значительно меньше.

Большинство трейсеров воспринимают паркур как стиль жизни – это субкультура. Практически любой трейсер находится в группе единомышленников, и лишь единицы предпочитают тренироваться и существовать отдельно от остальных.

В отличие от других субкультур паркур призывает к тому, чтобы быть сильным, умелым и эффективным как для себя, так и для других. Паркур невозможен без командного духа, члены команды должны быть готовы в любой момент прийти друг другу на помощь, подстраховать и подсказать. Поиск собственного пути и свободы от внутренних и внешних запретов не менее важен, актуально то, «к чему ты стремишься, кто ты есть, и кем ты готов стать» [5].

Тренировки трейсеров состоят из отработки движений и наработки мышечной памяти, чтобы в экстренной ситуации тело двигалось автоматически. В них входят бег, тренировка равновесия, укрепление мышц, выносливости и технические элементы.

Важный момент для трейсера – групповые встречи, поскольку обмен опытом и усвоение нового лучше происходят через общение.

В западных странах паркур уже около 10 лет назад начал выходить на государственный уровень. Например, в Великобритании паркур входит в школьную программу по физкультуре, а у немецких трейсеров есть федерация, и за счет государственных кредитов они ставят площадки для паркура и продвигают его в массы.

В Беларуси паркур появился ориентировочно в 2005 г. Белорусская молодежь начала его осваивать под влиянием зарубежных фильмов и видеороликов. Молодые люди выходили на улицы и учились выполнять различные элементы. Те, кто имел хорошую физическую подготовку, быстрее справлялись с поставленными задачами и помогали новичкам. Постепенно происходило развитие элементов и совершенствование трейсеров. Трейсеры упражнялись на парапетах, лестницах, турниках и др.

Сейчас в Республике Беларусь открыты секции паркура с профессиональными тренерами для взрослых и детей, залы для паркура, школы паркура на батуте и т. д.

В сентябре 2016 г. на улице Столетова открылся масштабный парк экстремальных видов спорта, признанный одним из лучших в СНГ.

Площадка для паркура в нем состоит из двух частей. Первая часть для детей, которые только начинают заниматься паркуром, вторая – для профессионалов со стажем.

Ежегодно проходят показательные выступления, фестивали и соревнования по паркуру в различных уголках страны.

В мае 2017 г. на площадках у «Минск-Арены» и в парке на улице Столетова проводился международный фестиваль уличной культуры и спорта *Minsk Street Gamez*. Фестиваль собрал спортсменов не только из Беларуси, но и некоторых зарубежных стран, а судьями выступали гости из Франции, Финляндии, Германии, России.

Среди дисциплин в рамках фестиваля *Minsk Street Gamez* – паркур, воркаут, стритбол, футбольный фристайл, панна, скейтборд, самокат и другие уличные активности.

Таким образом, паркур в Беларуси набирает обороты, создавая условия для тренировок, больше увлекает и объединяет молодежь.

На наш взгляд, большой популярностью паркур пользовался бы и среди студентов университета.

Прежде всего паркур – отличная альтернатива физкультуре и спортзалу, так как оказывает полное воздействие на тело человека. Тренировки помогают сбросить лишний вес, совершенствуют гибкость, повышают метаболизм, контролируют длительность сна, развивают умение сохранять равновесие, координацию движений. Благодаря занятиям паркуром повышается общее физическое развитие, укрепляется здоровье человека.

Не стоит забывать и об умственной части паркура. Один из его аспектов состоит в том, что человек должен учиться быстро оценивать ситуацию, принимать оптимальные решения, находясь в движении.

Данная спортивная дисциплина не требует дорогостоящего инвентаря и дает возможность тренироваться как на улице, так и в залах.

Более того, занятия паркуром, подобно театральным кружкам и командам КВН, которые открываются при университетах, объединяли бы близких по духу людей, помогая заводить друзей и интересно проводить время.

Хотя паркур и считается экстремальным занятием, соблюдение нескольких правил поможет избежать травм:

1) разминка. Опытные трейсеры отводят на нее до 40 % общего времени всей тренировки;

2) важно правильно подобрать обувь, она должна быть удобной и хорошо гнуться;

3) постепенно усложнять элементы и выполнять следующий только тогда, когда полностью уверен в себе [4].

Как известно, залог здорового общества – здоровая молодежь.

По данным Национального статистического комитета на 2017 г., более 90 % белорусов признают важность здорового образа жизни, но лишь половина из них практикуют его. Поэтому привлечение молодежи к здоровому образу жизни является одним из основных направлений социальной политики в стране.

На наш взгляд, заниматься внедрением и развитием новых видов физической деятельности, методов правильного питания и в целом формированием здорового образа жизни оптимальнее со студентами, которые являются самой гибкой и открытой новому целевой аудиторией.

Как отмечалось ранее, паркур – зрелищная, захватывающая, полезная и довольно новая в нашей стране альтернатива физкультуре и спортзалу, которая несомненно смогла бы заинтересовать и привлечь студентов к занятиям.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Абдулаев Х. М.* Паркур как транснациональная молодежная субкультура // Успехи соврем. естествознания. 2013. № 8. С. 90.

2. *Беляничева В. В.* Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов // Физ. культура и спорт: интеграция науки и практики. 2009. № 2. С. 6.

3. *Ильин Е. П.* Психология физического воспитания. М., 2007. С. 42–43.

4. *Левикова С. И.* Молодежная субкультура : учеб. пособие. М., 2004.

5. *Луков В. А.* Субкультура паркур // Знание. Понимание. Умение. 2005. № 1. С. 147–151.

6. *Сырвачева И. С.* Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии : материалы реч. науч. конф. Владивосток, 2003. С. 108–111.

ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДОЛГОВРЕМЕННОЙ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ НА ФОНЕ СОСТОЯНИЯ НЕКОТОРЫХ МЕХАНИЗМОВ ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ

Н. И. Осипчик

*Белорусский государственный университет
информатики и радиоэлектроники*

Е. Н. Осипчик

Белорусский государственный университет

Рассматриваются вопросы совершенствования функционального состояния организма и механизмов вегетативной регуляции под влиянием физических упражнений у лиц молодого возраста, делается попытка поиска, выбора и разработки объективного контроля за уровнем функционального состояния занимающихся. Дается определение нормальных величин, приводятся методы их установления с использованием математического моделирования и статистических приемов обработки результатов исследования. Имеются основания полагать, что изложенные результаты явлений и процессов будут способствовать эффективному поиску оптимальных решений спортивных проблем, рациональному планированию научных экспериментов, оптимизации творческого труда тренера и педагога.

In the article addresses issues such as improving of a functional condition of an organism and mechanisms of vegetative regulation under the influence of physical exercises at persons of young age. The present article attempts to search, selection and development an objective control over the level of the functional state of those engaged. It defined of normative values and methods for their establishment using mathematical modeling and statistical methods of processing the results of a study. There is reason to believe that the results of the phenomena and processes described in the article will contribute to an effective search for optimal solutions to sports problems, rational planning of scientific experiments, optimization of the creative work of the coach and teacher.

Ключевые слова: функциональное состояние; математическое моделирование; механизмы регуляции; оптимизация тренировочного процесса.

Keywords: functional condition; mathematical modeling; mechanisms of regulation; optimization of the training process.

Систематические физические упражнения оказывают стимулирующее действие на центральную нервную систему (ЦНС), совершенствуют ее функции, что ведет к улучшению восприятия импульсов от возбужденных рецепторов разных органов и тканей, повышая качество регуляции и управления физиологическими процессами. ЦНС обеспечивает быстрые и точные согласованные реакции организма на раздражители, приспособляя функционирование организма к различным условиям. Совершенствуется

управление такими сложными физиологическими процессами, как мышление, память, сознание и др. Под воздействием мышечных сокращений происходят сложные химические процессы на клеточном уровне (распад и ресинтез АТФ, креатин-фосфата, жиров, углеводов), что, в свою очередь, требует мобилизации систем дыхания и кровообращения. При этом наиболее существенно активируется деятельность сердечно-сосудистой системы как функции «транспорта» кислорода из альвеол к тканям. Так, в первую очередь увеличивается частота сердечных сокращений (ЧСС) уже при первых минутах мышечной работы, что организуется взаимосвязью первой и второй сигнальных систем организма совместно с деятельностью многих органов. Возникает сложная двигательная система, конечную цель качественного выполнения движений которой Н. К. Анохин назвал функциональной. Чем больше в нее включено отдельных координированных элементов, тем она устойчивее. Таким образом, устойчивость системы – результат повторения, накопления и закрепления опыта работы данной системы в ответ на раздражение, т. е. устойчивость – результат тренировки. Устойчивость функциональной двигательной системы повышает устойчивость организма человека к различным внешним раздражителям, увеличивает работоспособность, укрепляет здоровье.

Организм может действовать и существовать как единое целое благодаря тому, что все его составляющие гармонично взаимосвязаны множеством непрерывно работающих регуляторных механизмов, приводящих деятельность каждой части в динамическое соответствие с другими и адаптируют поведение организма в целом к изменяющимся условиям жизни. Регуляторные механизмы по способу передачи информации принято делить на нервные, в которых сигналы проводятся быстро и к строго определенным объектам по длинным отросткам нервных клеток, и гуморальные, у которых сигналы в виде химических веществ относительно медленно переносятся жидкостью внутренней среды ко всем частям организма. Гуморальные факторы, особенно гормоны эндокринных желез, изменяя обмен веществ, обеспечивают приспособление организма к физическим нагрузкам. При этом ускоряются окислительные процессы, повышается ресинтез веществ, увеличивается сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Под воздействием мышечной нагрузки активируются функции гипофиза и надпочечников, а поступающие в кровь адреналин, норадреналин и глюкокортикостероиды ускоряют кровообращение и дыхание, усиливают углеводный и жировой обмен, повышают умственную и физическую работоспособность.

Следует отметить, что под воздействием мышечной работы улучшаются трофические влияния вегетативной нервной системы (ВНС), представляющей собой комплекс центральных и периферических структур,

регулирующих уровень внутренней жизни организма, и состоящей из двух отделов: симпатического и парасимпатического. Отмечено, что раздражение симпатического нерва снижает утомление и повышает работоспособность иннервируемого органа. Л. А. Орбели это свойство нервной системы назвал *адаптационно-трофическим*. Адаптационные действия характеризуются расширением функций организма или системы, а трофические – поддержанием такого состояния длительное время. Таким образом, адаптационно-трофическое действие вегетативной нервной системы направлено на улучшение функционального состояния органа или системы и, соответственно, организма в целом. Симпатическая нервная система тесно связана со скелетной мускулатурой, поскольку любое мышечное сокращение вызывает повышение ее тонуса, а степень роста тем больше, чем больше мышц вовлекается в ее выполнение и чем выше интенсивность мышечной работы. Так, симпатикотония, возникающая под воздействием мышечной работы, усиливает адаптационно-трофические процессы во всех органах и тканях.

При исследовании особенностей реагирования сердечно-сосудистой системы молодых людей с различным уровнем адаптации к физическим нагрузкам, различающимся по величине, характеру и направленности, использовались методы математической обработки анализа ряда временных интервалов сердечных циклов, что позволило создать модель функционирования сердечно-сосудистой системы как в состоянии покоя, так и в переходных процессах, в условиях физических нагрузок и восстановления после них. Производилась оценка состояния экстракардиальных механизмов в состоянии покоя по результатам анализа вариационного размаха (по $\Delta R - R$), амплитуды моды АМо (в %), индекса напряжения (ИН) в числовых значениях.

Отображение динамического ряда интервалов $R - R$ в системе прямоугольных координат с построением вариационных и корреляционных распределений позволяет визуально оценить состояние механизма регуляции сердечно-сосудистой системы во время покоя. Так, использование ритмокардиоскопа РКС-01 исключает необходимость проведения каких-либо вычислений и позволяет оперативно по характеру корреляционного разброса судить о степени напряженности механизмов вегетативной регуляции, зрительно в динамике оценить правильность тренировочного воздействия по форме и характеру динамики кривой. По характеру корреляционной и вариационной ритмограмм, полученных до начала тренировки в состоянии покоя, представлялась возможность корректировки и внесения поправок в характер и величину планируемых физических нагрузок на предстоящее тренировочное занятие.

В последнее время благодаря использованию новейших разработок в области вычислительной техники расширяются возможности контроля и за отдельными физиологическими показателями. В этом плане определенный

интерес может представлять экспресс-анализатор частоты пульса «Олимп». Однако для полноценного использования его в учебно-тренировочном процессе тренеру-преподавателю необходимо иметь определенный минимум медико-биологических познаний и умений инженерно-технического плана. В целом использование указанных приборов позволяет получить данные для оперативной оценки функционального состояния сердца и всего организма спортсмена на исследуемый период времени. Однако по результатам одноразового обследования не всегда возможно дать правильную оценку функциональному состоянию организма спортсмена, особенно при исследовании ритма сердца в покое. Правильность (точность) оценки во многом зависит от совокупности кардиологических показателей в режиме переходных процессов, нагрузочного режима и в фазе восстановления.

Рассматривая живой организм как единую, многоцелевую и иерархическую систему, интегративная деятельность которой лежит в основе объединения отдельных подсистем, отметим единство центрального и автономного контуров управления, при котором низшие уровни по отношению к высшим обладают свойствами саморегуляции и автономности. Применительно к системе кровообращения ее автономность осуществляется в зависимости от потребности организма, без участия центральной нервной системы.

Известны три типа саморегуляции кровообращения: сердечный, сосудистый и средний (Н. И. Аринчин, 1968). Для расчета типа саморегуляции определялось систолическое артериальное давление (САД), пульсовое давление (ПД), среднединамическое давление (СрД), систолический объем крови (СОК) и минутный объем крови (МОК) (по таблице А. И. Завьянова). Соотношение индексов кровообращения (ИК) и индексов периферического сопротивления (ИПС) к их должным величинам в процентном отношении определяет тип саморегуляции.

Отмечено, что в группе высококвалифицированных спортсменов (КМС и МС), направленность тренировочного процесса которых связана с развитием выносливости, соотношение индекса кровообращения к должному находилось в пределах 66–71 %, а индекс периферического сопротивления к должному – 160–192 %, что говорит о сосудистом типе саморегуляции кровообращения. Рассматривая уровень подготовки указанных выше спортсменов как результат долговременной адаптации, следует отметить, что под влиянием физических нагрузок с направленностью на развитие выносливости в значительной мере формируется сосудистый тип регуляции кровообращения. Сердечный тип саморегуляции кровообращения больше характерен для спортсменов скоростно-силовых видов спорта. У них соотношение индекса кровообращения к должному составляет ~119 %, а индекса периферического сопротивления к должному – 95–110 %. У студентов первого и второго

курсов соотношение индекса кровообращения к должному ~97 %, а индекса периферического сопротивления к должному ~102 %, что указывает на средний тип саморегуляции кровообращения.

С учетом изложенного процесс долговременной адаптации может рассматриваться как длительный период тренировки высококвалифицированных спортсменов. При этом на особенность формирования механизмов саморегуляции кровообращения влияет характер и особенность тренировочного процесса. Под влиянием физических нагрузок скоростно-силового и силового характера происходит формирование сердечного типа саморегуляции кровообращения. Сосудистый тип саморегуляции кровообращения более характерен для спортсменов, тренирующих выносливость.

Следует считать, что сердечный тип саморегуляции кровообращения более оптимален в плане совершенствования сердечно-сосудистой системы и всего организма в целом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Агаджанян, Н. А. Адаптации и резервы организма / Н. А. Агаджанян. М., 1983.
Баевский, Р. М. Физиологические измерения в космосе и проблема их автоматизации / Р. М. Баевский. М., 1970.

Дембо, А. Г. Некоторые вопросы патологического спортивного сердца / А. Г. Дембо // Теория и практика физ. культуры. 1976. № 11.

Осипчик, Н. И. Функциональное состояние как объект краткосрочного прогноза спортивной работоспособности / Н. И. Осипчик // Проблемы оценки и прогнозирования функционального состояния организма в прикладной физиологии : материалы 1-го Всесоюз. симпоз. Фрунзе, 1980. С. 309–311.

Осипчик, Н. И. Значимость кардиоинтервалографических показателей в прогнозе спортивной работоспособности / Н. И. Осипчик // Прогнозирование в прикладной физиологии : тез. докл. 2-го Всесоюз. симпоз. Фрунзе, 1984. С. 201–202.

Осипчик, Н. И. Некоторые методические вопросы организации контроля за функциональным состоянием студентов в процессе занятий по физическому воспитанию / Н. И. Осипчик // Пути и средства совершенствования подготовки специалистов : тез. докл. науч.-метод. конф. Минск, 1992. С. 182–183.

АЭРОБИКА КАК ОПТИМАЛЬНАЯ ФОРМА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Т. С. Подоляко, Л. И. Меркулова

Белорусский государственный университет

Обосновывается необходимость использования аэробных практик на занятиях физической культурой в вузе.

There is the basis for necessity of usage of aerobics in PE classes in this article.

Ключевые слова: аэробика; сердечно-сосудистая система; физическая активность; здоровый образ жизни.

Keywords: aerobics; cardiovascular system; physical activity; healthy lifestyle.

Занятия физической культурой и поддержание хорошей физической формы – неотъемлемая часть здорового образа жизни. В стремительно развивающемся мире с множеством социальных, экологических и других проблем поддержание и сохранение здоровья невозможно без целенаправленного занятия физической активностью. Физическая культура – часть общей культуры общества, одно из средств созидания гармонично развитой личности. Сосредотачивая ресурсы организма на достижение цели, повышая работоспособность, человек вырабатывает потребность в здоровье. Физическая культура включена в список предметов, обязательных к изучению в школах, а также средних и высших учебных заведениях. Физическое воспитание и спорт решают задачи формирования у студентов знаний о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни, умений и навыков.

Современная молодежь старается прикладывать максимум усилий для реализации потребности в движении. Однако некоторые студенты, находящиеся длительное время в вынужденном физическом покое, активному отдыху предпочитают пассивное времяпрепровождение. Медицинская статистика фиксирует ухудшение состояния сердечно-сосудистой системы среди молодых людей, что влечет большое количество проблем как в настоящем, так и в будущем. Следует помнить, что смена вида деятельности – лучший отдых. Учреждение высшего образования (УВО) способствует решению данной проблемы в рамках учебных планов. В связи с этим в учебной программе по физической культуре в УВО включены аэробные упражнения как эффективная форма двигательной активности. Данные занятия повышают устойчивость организма занимающихся к различным видам нагрузок, закаливают его физически, уменьшая опасность возникновения заболеваний.

Аэробные упражнения применяются к различным видам двигательной активности, имеющим оздоровительную направленность. Однако более точное описание заключается в том, что аэробика представляет собой ритмичные упражнения, выполняющиеся под музыку, сочетающие дыхательные упражнения, проработку мышц и развитие пластики. Понятие «аэробные нагрузки» впервые использовалось в исследовании американского врача К. Купера в 60-х гг. XX в., в результате чего мир узнал не только о важности аэробики, но и о пользе таких видов физической активности, стимулирующих работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, как ходьба, бег, плавание, катание на роликах и лыжах. При аэробных процессах вырабатывается значительно большее количество энергии, чем при анаэробных реакциях. Углекислый газ и вода – основные продукты распада при аэробном способе выработки энергии, и они легко удаляются из организма при помощи дыхания и пота. К видам двигательной активности, стимулирующим повышение потребления кислорода во время занятий, относятся различные циклические движения, выполняемые с невысокой интенсивностью достаточно длительное время.

Существует несколько основных видов аэробики: классическая, силовая, слайд-аэробика, аква-аэробика, танцевальная и спортивная аэробика. Все они имеют некоторые отличительные особенности, но их основная задача – привести в порядок сердечно-сосудистую и дыхательную системы, поддерживать тонус мышц и развивать гибкость тела.

В 1995 г. спортивная аэробика была признана официальным видом спорта – видом гимнастики – Международной федерацией гимнастики (*FIG*). Однако о том, что она была популярна и признана народом еще ранее, свидетельствует уже то, что с 90-х гг. XX в. благодаря супругам Шварцам, предложившим программу занятий, начинают проводиться соревнования по спортивной аэробике, а позже – и чемпионаты в Советском Союзе и Соединенных Штатах Америки. С того времени ведется активная деятельность по развитию аэробного направления в спорте. Так, Международная федерация гимнастики, разрабатывая правила и регламент соревнований, организывает крупнейшие международные турниры, а также содействует большим региональным и континентальным соревнованиям, подготавливает судей, тренеров и специалистов, популяризирует и пропагандирует виды гимнастики с помощью современных средств массовой информации.

Аэробика появилась относительно недавно по сравнению с остальными видами спорта и за малый срок набрала большую популярность. Дело в том, что аэробика близка к хореографии и танцам, что часто позиционируется не только как вид спорта, но и способ досуга для прекрасной половины человечества. Именно это и привлекает людей: возможность совмещать движения под любимую музыку и поддерживать здоровье «в тонусе».

Внедрение аэробики в программу занятий, безусловно, повышает активность студентов, преимущественно студенток, поскольку такая форма проведения занятий по физической культуре наиболее интересна. Структура занятия включает активные движения под музыку, разминку и стретчинг (упражнения на растягивание), что привлекает и ту малую часть, кому данный вид двигательной активности не достаточно интересен.

Длительность аэробного комплекса составляет около 60 мин. Именно такое время считается наиболее эффективным, но в учебном плане возможны корректировки, а также 20–30 % занятия является достаточным для решения поставленной задачи. Самое важное, что после аэробики нужно продолжать двигаться, чтобы кровь могла циркулировать от ног к центральным сосудам. На занятиях используется структурный метод конструирования. Это означает, что программа готовится заранее, разрабатываются комбинации, состоящие из различных аэробных шагов, следующих в определенном порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением. Такие программы повторяются в течение определенного цикла, но иногда в аэробике применяется спонтанный метод, в котором широко применяется импровизация в движениях и комбинациях простейших шагов. При подобном методе студентки с удовольствием выполняют новые варианты движений на занятии.

В подготовительной части урока используются упражнения, обеспечивающие постепенное повышение частоты сердечных сокращений, увеличение температуры тела, подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам, а также увеличение подвижности суставов.

Задача основной части – добиться роста частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны» и повысить функциональные возможности разных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной). Завершив основную, самую напряженную часть занятия, нужно соблюдать следующие требования: не стоять на месте без движения, даже в тот момент, когда измеряется пульс, не садиться.

Часть занятия, посвященная непосредственно аэробике, включает также такие группы движений, как силовые элементы динамического и статического характера, прыжки и подскоки, равновесия, гимнастические и акробатические элементы, танцевально-хореографические и маховые движения, вспомогательные, или связующие, элементы.

Заключительная часть занятия позволяет постепенно снизить процессы в организме и частоту сердечных сокращений до уровня, близкого к исходному.

Таким образом, аэробика включает множество различных упражнений, которые соответствуют вкусам и предпочтениям молодежи. Сегодня включенность аэробики в досуговую деятельность и планы учебных заведений

не вызывает сомнений. Существование такой тенденции свидетельствует о том, что необходимо совершенствовать и модернизировать занятия по физической культуре в школах, средних и высших учебных заведениях путем включения в них аэробных уроков. Подобные изменения поспособствуют не только лучшей посещаемости за счет увеличения мотивации и заинтересованности студентов, но и повышению статуса учебного заведения, поскольку аэробика, как было написано выше, сегодня один из самых популярных и массовых видов физической активности и в то же время определенно спортивное явление. Аэробика выступает универсальным видом физической активности, поскольку хороша как сама по себе, так и в процессе подготовки организма к более серьезным физическим нагрузкам. Польза двигательной активности не вызывает сомнений. Это хороший способ снять психологический стресс, которому часто подвергается современный человек. Целенаправленные и дифференцированные физические нагрузки улучшают психофизиологическое состояние организма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Крючек, Е. С. Аэробика. Содержание и методы проведения оздоровительных занятий / Е. С. Крючек. М., 2001.

Кудра, Т. А. Аэробика и здоровый образ жизни / Т. А. Кудра. М., 2001.

Шипилина, И. А. Аэробика / И. А. Шипилина. М., 2004.

ПЛАВАНИЕ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ И СКОЛИОТИЧЕСКОЙ ОСАНКЕ

Т. В. Зернова

Белорусский государственный университет

Рассматриваются возможности использования плавания при нарушениях осанки и сколиотической болезни для укрепления здоровья и повышения работоспособности студентов.

The suitability of the application of swimming training for enhancing health, increasing work capacity of students with postural disorder and scoliosis in University High School is specified in the article.

Ключевые слова: плавание; двигательная активность; здоровье; нарушения осанки.
Keywords: swimming; physical activity; health; scoliosis.

Повышенные психофизические нагрузки и малоподвижный образ жизни, характерные для работы современного специалиста, требуют при организации обучения обращать внимание обучающихся на осознанное отношение к формированию и сохранению здоровья.

Нарушения осанки и сколиозы – наиболее частые диагнозы, сопровождающие современного студента. Недостаточная двигательная активность снижает возможности мышечной системы, что способствует развитию не только сердечно-сосудистых заболеваний, но и отклонений в работе опорно-двигательного аппарата, ухудшению рессорной функции позвоночника. Незрелость мышечного корсета приводит к нарушениям осанки вследствие длительного нахождения в привычной позе, развитию сколиоза, что изменяет деятельность дыхательной системы и нарушает работу внутренних органов, может приводить к появлению болевого синдрома. Недостаточная двигательная активность усугубляет влияние других негативных факторов и способствует обострению хронических заболеваний, что сказывается на работоспособности и, как следствие, на эффективности учебной деятельности. Основа устранения нарушений осанки и лечения сколиозов, особенно начальной степени, – общая тренировка мышц.

Не все учреждения высшего образования (УВО) располагают собственным бассейном, что приводит к недостаточному вниманию к возможностям использования плавания для профилактики и устранения последствий заболеваний. В то же время общеизвестным является факт положительного влияния физических упражнений в воде на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма человека.

Занятия в воде – уникальное средство лечебной физической культуры (ЛФК) и физической реабилитации, а также прекрасное средство рекреации.

Физические упражнения в воде в дальнейшем могут быть использованы студентами на протяжении всей их жизни для активного отдыха и профилактики гиподинамии. Для лиц, имеющих ограничения для занятий физической культурой на суше, плавание – незаменимый вид упражнений. Оно широко применяется для лечения и профилактики развития сколиотической болезни и коррекции нарушений осанки.

В связи с вышесказанным в учреждениях высшего образования следует проводить занятия плаванием, в том числе по начальному обучению.

Необходимо сформировать у студентов представление о целесообразности и пользы плавания:

1) перед началом занятий в бассейне необходимо пройти медицинское обследование;

2) иметь при себе все принадлежности для гигиены;

3) ознакомиться с техникой безопасности.

Следует обратить внимание, что существуют временные противопоказания для плавания: острые формы заболеваний, хронические заболевания в стадии обострения, открытые раны и др.

На занятиях плаванием, в том числе при обучении, используют три основные группы методов: словесные, наглядные и практические. Практические включают: метод упражнений, соревновательный и игровой. В процессе выполнения физических упражнений в воде для оценки реакции организма студентов на физическую нагрузку и эффективности проведения занятий следует следить за состоянием здоровья занимающихся, определять по внешним признакам степень утомления, интересоваться их субъективными ощущениями, измерять частоту сердечных сокращений (ЧСС), частоту дыхания. Необходимо следить за сохранением позы и движениями конечностей при выполнении упражнений [1].

После занятия студент не должен чувствовать боли, разбитости и сильно выраженного утомления. Мышечные боли, отсутствие желания заниматься физическими упражнениями являются признаками, требующими коррекции индивидуальных нагрузок. Дозировка осуществляется выбором исходного положения (стоя у бортика, лежа на воде, в плавании), сложностью движений (степень усилия, амплитуда движений, вовлеченность мелких или крупных мышечных групп и т. п.), элементов облегчения или дополнительной нагрузки, продолжительностью и темпом, а также количеством повторений. В зависимости от целей и задач одно и то же упражнение может рассматриваться и как специальное, и как общеразвивающее. Проплывание дистанции рекомендованным способом чередуется с дыхательными упражнениями, на расслабление, лежанием на воде. Для улучшения эмоционального состояния, снятия усталости, закрепления и совершенствования плавательных умений и навыков применяются эстафеты и задания игрового характера.

При обучении плаванию используются подготовительные упражнения по освоению с водой (упражнения для ознакомления с физическими свойствами воды, на погружение, всплытие, лежание, освоение навыка перехода из горизонтального в вертикальное положение), упражнения на скольжение, дыхание, специальные упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Подготовительные упражнения применяются для формирования основных ощущений в условиях непривычной водной среды, устранения страха перед водой и психологической подготовки, обучения навыку опоры о воду и отталкивания от нее основными гребущими поверхностями (ладонь, предплечье, стопа, голень), освоения рабочих поз пловца и навыка дыхания в воде. Все это является подготовкой к освоению навыка плавания. Упражнения выполняются занимающимися любой подготовленности: от не умеющих держаться на воде до хорошо плавающих по-своему.

Применяются следующие упражнения: ходьба по дну бассейна (на месте, держась за дорожку, без опоры), бег на месте и с продвижением вперед и назад (акцент на движения рук), поочередные движения ногами (как при игре в футбол), гребки руками одновременно и попеременно в разных направлениях, разнонаправленные движения руками (вправо – влево, вперед – назад) с изменением темпа движений («режем», «давим», «полощем белье» «пишем восьмерки»). Упражнения на погружение позволяют преодолеть инстинктивный страх перед погружением под воду, обучить открыванию глаз и ориентировке в воде. Упражнения на всплытие направлены на ознакомление с непривычным состоянием невесомости и выталкивающей силой воды (необходимо помнить, что у некоторых людей даже при полном вдохе тело не приобретает положительной плавучести). Упражнения на лежание: лежание на воде в горизонтальном положении (на груди и на спине), освоение возможного изменения положения тела в воде, освоение навыка перехода из горизонтального в вертикальное положение (упражнения выполняют в безопорном положении, но могут использоваться поддерживающие пояса, во время выполнения необходимо обращать внимание занимающихся на движения рук). Упражнения на скольжение позволяют освоить обтекаемое положение и достигнуть равновесия тела в безопорном положении, что является основой формирования рабочего горизонтального положения тела. Необходимо обращать внимание занимающихся на правильное положение тела и конечностей, а также сохранение устойчивого равновесия при скольжении (это особенно сложно достигается студентами с нарушением осанки и сколиозами).

Упражнения на дыхание способствуют освоению навыка задержки дыхания на вдохе, формируют умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе, позволяют освоить выдох в воду (необходимо выполнять полный

выдох и возможно быстрый вдох). Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания – основной материал, освоение которого обеспечивает овладение техникой плавания. Процесс выполнения упражнения включает: создание зрительного представления о технике изучаемого способа плавания, предварительное практическое ознакомление с положением тела, дыханием, формой и характером гребковых движений на суше и на воде путем выполнения имитационных и специальных упражнений, схожих по форме и характеру с изучаемыми движениями, изучение элементов техники и соединение их в целостное двигательное действие.

При нарушениях осанки и выявленных сколиозах большое внимание уделяется длительным скольжениям и работе ног, постановке правильного дыхания. Основное упражнение – проплывание дистанций до 400 м в медленном темпе (обращая внимание на технику выполнения) без остановок индивидуально рекомендуемым способом в полной координации, чередуя с брассом на груди с удлиненной фазой скольжения (не используется при плоской и плоско-вогнутой спине). В зависимости от поставленных задач на занятиях используются упражнения для освоения с водой, упражнения в плавании по элементам (при помощи движений руками, ногами), в полной координации. При асимметричной осанке в сочетании с отклонениями в сагиттальной плоскости применяются упражнения, разрешенные при данном нарушении [1; 2].

При нарушениях осанки методически обосновано применение следующих способов плавания:

- 1) сутулая и круглая спина – брасс на спине с удлиненной фазой скольжения;
- 2) кругло-вогнутая спина – кроль на спине с гребком двумя руками одновременно;
- 3) плоская спина – баттерфляй без выноса рук из воды (движение ног, как в способе брасс);
- 4) плоско-вогнутая спина – брасс на груди с узким гребком руками и движением ногами кролем;
- 5) асимметричная осанка – скольжения на груди и на спине, чередование брасса на спине с удлиненной фазой скольжения и кроля на спине с гребком двумя руками одновременно, плавание по элементам, плавание ногами кролем или брассом с фиксированным положением рук, плавание брассом на спине и на груди с удлиненной фазой скольжения.

Не рекомендуются следующие часто используемые на занятиях плавания упражнения.

1. При сутулой и круглой спине – «поплавок», «медуза», скольжение на груди, руки вдоль туловища, плавание на спине и на груди с движением только ногами, руки вдоль туловища, движения рук брассом с узким

гребком при фиксированном положении ног, баттерфляем без выноса рук из воды, брассом на груди с узким гребком при удлиненной фазе скольжения, руки брассом с узким гребком и движением ног кролем.

2. При кругло-вогнутой спине – «поплавок», «медуза», скольжение и плавание на груди в положении руки вдоль туловища, плавание с узким гребком руками брассом и разнообразными движениями ног.

3. Плоская спина – «звездочка» на спине, скольжение и плавание с фиксированным положением рук впереди и вверху, плавание с гребком двумя руками при фиксированном положении ног, плавание на спине с одновременным гребком двумя руками, плавание на груди с движениями руками брассом и ногами кролем, брассом на груди и на спине с удлиненной фазой скольжения.

4. Плоско-вогнутая спина – «звездочка» на спине, скольжения и плавание с фиксированным положением рук впереди и вверху, плавание на груди и на спине с фиксированным положением ног, плавание на спине с одновременным гребком двумя руками, плавание на груди с движениями руками брассом и ногами кролем, брассом на груди и на спине с удлиненной фазой скольжения.

5. Асимметричная осанка – руки брассом с фиксированным положением ног или движением ног кролем, брассом на груди с узким гребком руками [2].

Подбор плавательных упражнений учитывает степень сколиоза. При сколиозе I степени используют только симметричные плавательные упражнения: брасс на груди, движения ногами кролем на груди и на спине. При сколиозе II–III степени возможно применение асимметричных исходных положений для коррекции деформации, что значительно снимает нагрузку с вогнутой стороны дуги искривления позвоночника (при индивидуальных занятиях, так как освоение позы коррекции занимает продолжительное время и должно контролироваться рентгенограммой). Плаванню в позе коррекции (если она освоена) уделяется до 40–50 % времени. Следует отметить, что неправильный подбор асимметричных упражнений и нестабильность позы может вызвать ухудшение состояния. В связи с этим, как правило, используется симметричное плавание. Для тренировки сердечно-сосудистой системы и повышения силовой выносливости мышц индивидуально вводится плавание на коротких скоростных отрезках под строгим контролем преподавателя техники выполнения упражнений.

При нарушениях осанки и сколиотической болезни наиболее частыми сопутствующими заболеваниями являются нарушения работы дыхательной системы. Недостаточность развития дыхательных, в том числе межреберных, мышц как следствие сколиозов приводит к уменьшению объемов вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Это может вызывать застойные явления в нижних отделах легких и снизить проходимость бронхов, что в свою очередь повышает восприимчивость к респираторным заболеваниям. Подобные явления могут возникать даже при нарушениях осанки, так как привычная поза си-

дения часто сопровождается наклоном головы и корпуса вперед (в сторону и под углом), что приводит к сдавливанию диафрагмы, а также снижению проходимости дыхательных путей. Слабо развитая и деформированная грудная клетка влияет на функциональное состояние не только дыхательной, но и сердечно-сосудистой системы, поэтому особое внимание следует уделять дыхательным упражнениям на месте и в движении. При их выполнении используются различные варианты дыхания: произвольное, с задержкой на вдохе, в согласовании с ритмом и темпом движений конечностями.

Гидростатическое давление повышает нагрузку не на грудную клетку при вдохе, а на дыхательные мышцы при форсированном выдохе в воду, так как приходится преодолевать сопротивление воды (вода – более плотная среда, чем воздух). При направленной и регулярной тренировке постепенно развивается грудная клетка. Изучение техники спортивных способов плавания способствует развитию дыхательных мышц, увеличению объема вдоха и установлению ритмичного дыхания. Самые отдаленные участки легких принимают участие в дыхательном процессе, что способствует профилактике застойных явлений. Удлиненный выдох уменьшает количество остаточного воздуха, тем самым способствуя улучшению газообмена. Увеличение подвижности грудной клетки и экскурсии диафрагмы создает условия, облегчающие работу сердца. Многократно увеличивается вентиляция легких, ускоряется насыщение крови кислородом. Это позволяет совершенствовать функциональные возможности дыхательной системы, что особенно важно при сколиотической болезни. Выработка навыка правильного дыхания содействует протеканию окислительно-восстановительных реакций, что способствует снижению веса тела. Упражнения также оказывают тонизирующее воздействие на центральную нервную систему.

Проведение занятий физической культурой в водной среде содействует совершенствованию функциональных систем организма, закаливанию, повышению энергозатрат. Вода, стимулируя терморепторы и тактильные рецепторы, вызывает адаптационные сдвиги, повышая защитные возможности организма.

Опыт организации занятий плаванием в Белорусском государственном университете показывает, что использование физических упражнений в водной среде не только повышает интерес студентов к учебным занятиям, но и способствует формированию сознательного управления своей двигательной активностью, привлечению будущих специалистов к регулярным самостоятельным занятиям.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Зернова Т. В., Зернов В. И.* Плавание (с электронным приложением) : учеб. пособие. Минск, 2015.
2. *Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание* : учеб. пособие / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под ред Н. Ж. Булгаковой. М., 2005.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОСТАВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Н. В. Богданчик

Белорусский государственный университет

Рассматриваются методические особенности и алгоритм составления индивидуальных комплексов физических упражнений для студентов специального учебного отделения, эффективное привлечение обучающихся к этой деятельности приводит к самоактуализации практических занятий по физической культуре, укреплению состояния здоровья молодежи.

This paper discusses the methodological features and the algorithm for the preparation of individual sets of physical exercises for students of a special educational department, effective involvement of students in this activity leads to self-actualization of practical classes in physical culture, strengthening the health of young people.

Ключевые слова: физическая культура; физические упражнения; здоровье; индивидуальный комплекс; студенты; специальное учебное отделение.

Keywords: physical education; physical exercise; health, individual complex; students; special educational department.

Современные условия развития образовательной среды способствуют усилению социальной значимости высшего образования, обеспечивающего профессиональный уровень подготовки молодежи по индивидуальным возможностям и запросам. Учреждения высшего образования (УВО) помогают современным студентам в самовоспитании, самоопределении, нравственном самосовершенствовании, освоении социального опыта.

Однако в последние годы здоровье молодежи значительно ухудшилось и число имеющих различные заболевания и отклонения в состоянии здоровья становится все больше [2–5].

При построении и проведении занятий по физической культуре с данными студентами работа строится по принципам коррекционно-развивающего обучения, направленного не только на усвоение новых знаний и умений, но и на ослабление симптоматики заболевания, поддержание и укрепление здоровья. Эта работа в итоге направлена на общее развитие и адаптацию организма обучающихся к дальнейшей профессиональной деятельности [1, с. 49]. В связи с этим составление индивидуальных комплексов физических упражнений для студентов специального учебного

отделения (СУО) имеет целью оказание помощи в усвоении теоретического материала, выполнении упражнений, направленных на коррекцию физического состояния организма занимающихся.

Возникла необходимость поиска, изучения и использования новых методических подходов в составлении индивидуальных комплексов физических упражнений для студентов СУО, которые повысили бы мотивацию занимающихся и интерес к занятиям, улучшили уровень их функционального состояния и физической подготовленности.

Только заинтересовав студентов, дав им положительные эмоции, удовольствие и конкретный результат, можно предлагать развивающие нагрузки и решать профессиональные задачи: укреплять здоровье, развивать физические качества, повышать уровень физической подготовленности.

В настоящее время составление индивидуальных комплексов физических упражнений стимулирует студентов СУО к занятиям физической культурой, особенно к самостоятельным.

Многие отмечают, что процесс физического воспитания данных студентов должен носить отчетливо выраженный коррекционный характер с направленным воздействием на имеющиеся у них отклонения в функциональном состоянии с учетом индивидуальных нарушений здоровья [3, с. 43].

Частично реализация личностно ориентированного подхода может осуществляться путем составления индивидуальных комплексов физических упражнений студентами СУО по заданному преподавателем алгоритму.

Эффективное привлечение обучающихся к разработке индивидуальных комплексов физических упражнений (т. е. работы на себя) приводит прежде всего к самоактуализации практических занятий по физической культуре с отчетливым осознанием поставленной цели и путей ее достижения. Кроме того, в процессе работы над составлением индивидуальных комплексов физических упражнений у студентов СУО возникает потребность в получении необходимых для этого научных знаний, что способствует саморазвитию, стимулирует самостоятельное изучение литературы.

В основе нашего алгоритма (таблица) составления индивидуальных комплексов физических упражнений для студентов СУО лежит алгоритм индивидуальной программы коррекции физической подготовленности, разработанный Л. А. Семеновым, П. В. Шлыковым, представляющий собой замкнутый циклический процесс, состоящий из следующих элементов: диагностика, информационный элемент, постановка цели, деятельностный элемент, контроль [3, с. 44].

Алгоритм составления индивидуальных комплексов физических упражнений для студентов СУО

| Элемент алгоритма | Характеристика |
|-------------------|---|
| Диагностика | <p>Изучение данных медицинских справок о состоянии здоровья: диагноз, показания и противопоказания к различным видам физических упражнений.</p> <p>Антропометрические данные: рост, вес, окружность грудной клетки и т. д.</p> <p>Результаты уровня функционального состояния организма: частота сердечных сокращений, артериальное давление, функциональные пробы и т. д.</p> <p>Индивидуальное обсуждение со студентом результатов диагностики (анализ полученных результатов, выявление причин, мешающих улучшить здоровье, и осознание того, что с помощью выполнения индивидуальных комплексов можно улучшить функциональное состояние)</p> |
| Информационный | <p>Обеспечение студента СУО необходимой научно-методической литературой, нужной ему для ознакомления с особенностями собственного заболевания и возможностями коррекции функционального состояния физическими упражнениями</p> |
| Постановка цели | <p>Осознание того, для чего необходимо выполнять данный комплекс физических упражнений, т. е. реальная личная цель по коррекции уровня физического здоровья с учетом выявленных отклонений, а также воздействия на имеющиеся нарушения в состоянии организма</p> |
| Деятельностный | <p>Непосредственная разработка индивидуального комплекса физических упражнений с направленным развитием тех или иных физических качеств и учетом исходных показателей функционального состояния, характера имеющегося или перенесенного заболевания, рекомендации по режиму питания, сна и отдыха, отказу от вредных привычек, профилактике заболевания.</p> <p>Средства обеспечения комфортности проведения коррекционной работы (благоприятный психологический климат, материально-техническое обеспечение, правила выполнения физических упражнений, причины и способы предупреждения травм, ограничения в некоторых видах двигательной активности в связи с заболеванием)</p> |
| Контроль | <p>Выполнение комплекса физических упражнений, методические рекомендации и коррекция педагогом выполняемых упражнений.</p> <p>Сопоставление результатов, полученных при выполнении комплекса, с ранее поставленными.</p> <p>Анализ успешности или недостатков проведенной работы</p> |

В процессе составления индивидуальных комплексов физических упражнений для студентов СУО наблюдалось значительное расширение знаний обучающихся в области оздоровительной и лечебной физической культуры, инновационных методик физического воспитания и здорового образа жизни. При этом около 76 % студентов СУО, разработавшие индивидуальные комплексы упражнений, впоследствии применяли их самостоятельно (в домашней обстановке) (рисунок).



а

б

Студенты СУО химического факультета выполняют комплексы физических упражнений:

а – на практических занятиях по физической культуре;

б – самостоятельно

Результаты и выводы. Внедрение в педагогический процесс современных технологий, методов и средств, привлекательных и вызывающих большую заинтересованность студентов, позволяет повышать качество учебного процесса с оздоровительно-тренирующим эффектом. Ведущие факторы, стимулирующие интерес студентов, – улучшение качества и содержания занятий по физической культуре, педагогические усилия по сближению субъективных желаний занимающихся с объективными задачами физического воспитания.

Привлечение студентов СУО к составлению индивидуальных комплексов физических упражнений приводит к отчетливому осознанию ими цели занятий и путей ее достижения.

Содержание каждого элемента алгоритма составления индивидуального комплекса должно определяться непосредственно студентом с помощью преподавателя исходя из его индивидуальных отклонений в состоянии здоровья и функционального состояния.

Для оптимизации учебно-воспитательного процесса по дисциплине «Физическая культура» с использованием алгоритма по составлению индивидуальных комплексов физических упражнений целесообразно применение достаточного количества информационных средств, к которым

могут относиться различного рода методическая литература, рекомендации, материалы научно-практических конференций, контрольно-нормативный инструментарий.

Когда студенты видят и ценят достигнутые результаты, испытывают удовольствие от деятельности, переживают радость от познания нового, у них укрепляется вера в возможности физического совершенствования.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Бойченко С. Ф., Рудева Т. В.* Особенности занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы в КубГМУ // *Международ. журн. приклад. и фундамент. исслед.* 2017. № 4. С. 48–50.
2. *Семенов Л. А.* Коррекционный подход и его реализация в физическом воспитании на основе результатов мониторинга // *Человек. Спорт. Медицина.* 2006. № 7. С. 236–238.
3. *Семенов Л. А., Шлыков П. В.* Коррекция физической подготовленности студентов специальных медицинских групп с использованием индивидуальных программ // *Теория и практика физ. культуры.* 2005. № 1. С. 41–46.
4. *Торба Т. Ф., Царанков В. Л.* Комплексы упражнений для студентов специального учебного отделения подгруппы «Б»: учеб.-метод. пособие. Гомель, 2012.
5. *Юрченя, И. Н., Запольская С. Н.* Мотивационные приоритеты и улучшение качества физ. воспитания студентов специального учебного отделения // *Вопр. физ. воспитания студентов вузов / В. А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. Минск, 2016. Вып. 12. С. 32–37.*

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А. В. Шевель

Белорусский государственный университет

Рассмотрены проблемные аспекты, этапы формирования физического самовоспитания студентов в учреждении высшего образования, актуализируется роль преподавателя в совершенствовании процессов самовоспитания личности студента средствами физической культуры.

This article discusses the problem aspects, the stages of the formation of physical self-education of students in the institution of higher education, the role of the teacher in improving the self-upbringing of the student's personality by means of physical culture is being actualized.

Ключевые слова: физическая культура; самовоспитание; студенты; здоровый образ жизни; физическое воспитание.

Keywords: physical culture; self-education; students; healthy lifestyle; physical education.

Сегодня большинство ученых отмечают, что физическая культура и спорт влияют на физическое и духовное состояние, а точнее, на здоровье, мышечный тонус, стрессоустойчивость, взгляд на мир и ценностные ориентации [1; 2; 3; 6]. Поэтому вырисовываются актуальные цели – исследование и поиск инновационных подходов к физическому воспитанию студентов.

Акцент на достижение только физической подготовленности предопределяет весь спектр материально-технических, организационных, экономических, педагогических и других трудностей в работе профессорско-преподавательского состава кафедры физического воспитания и спорта. Поэтому современные исследования в данной области позволяют разнообразить практику физического воспитания молодежи и расширить теоретические знания студентов.

Еще С. Л. Рубинштейн отмечал, что формирование личностных качеств, самосовершенствование должны происходить на фоне стремления человека, как «обязательного внутреннего условия», к проявлению познавательной активности, развитию собственных способностей. Но здесь немаловажно и физическое самовоспитание, основы которого формируются главным образом в период обучения в высшей школе [3].

Поиск новых путей педагогического воздействия, организационных форм, содержания и действенных средств физического самовоспитания,

оказывающих эффективное влияние на физическую и функциональную готовность к поддержанию учебно-трудовой и общественной активности, оптимизации профессиональной работоспособности, – важнейшая задача теории и практики физической культуры в период студенчества.

В основе процесса самовоспитания лежит концепция, трактующая поведение человека как активное отношение к среде, определяемое потребной организму моделью будущего искомого результата, пластичностью нервной системы [3, с. 11].

Чтобы подготовить студентов к физическому самовоспитанию, требуется комплексное развитие. Обучающийся должен быть подготовлен с интеллектуальной и психологической стороны. Прежде всего это относится к познанию себя как личности, осознанию интересов, стремлений.

Результативность процессов самовоспитания зависит от следующих личностных качеств: критическое мышление, осознанная убежденность, целеустремленность, личная и общественная активность, выдержка и самообладание, способность к самоконтролю.

К тому же студентам нужен кто-то, кто будет корректировать процесс самовоспитания относительно индивидуальных характеристик каждого индивида. Более того, обучающийся должен проявлять не только физическую, но и общественную активность, тем самым воздействуя и подвергаясь влиянию со стороны общества [4, с. 83].

Проблемные аспекты соответствия объема и содержания теоретического, методического и практического разделов подготовки студентов в области физической культуры в достаточной степени раскрываются в учебных программах по дисциплине «Физическая культура» для основного, подготовительного, специального и спортивного учебных отделений, нацеливающих на глубокую теоретическую, профессионально-прикладную подготовку будущих специалистов, на усиление роли физической культуры для саморазвития личности молодого человека. Достаточное внимание в программах уделяется физическому самовоспитанию, физкультурному образованию, самооздоровлению на базе теоретико-методической, профессионально-физкультурной подготовки.

Мы полагаем, что нужный баланс между практическим «необходимым и обязательным» оздоровлением и сознательной творческой физкультурной деятельностью формируется убежденностью в потребности физического самовоспитания. Достижение прироста показателей программного тестирования (показателей физической подготовленности и функционального состояния) осуществляется благодаря сознательности и активности студентов при выполнении теоретических и практических самостоятельных домашних заданий.

Учеными отмечено, что формирование физического самовоспитания студентов построено на трех этапах:

1) самопознании собственной личности (выделение ее положительных психических и физических качеств, а также негативных проявлений);

2) определении цели, задач и программы самовоспитания (цель ставится на один учебный год, задачи направлены на укрепление и сохранение здоровья, соблюдение здорового образа жизни (ЗОЖ), формирование нравственно-волевых качеств личности, программа оздоровления учитывает условия и потребности личности студента);

3) физическом самовоспитании, связанном с его практическим осуществлением (использование способов воздействия на себя для самосовершенствования, самоизменения, самовоздействия, самоприказ, самокритика, самоконтроль) [2, с. 43].

По нашему мнению, формирование самовоспитания студентов возможно с помощью:

- внедрения в практику новых средств и методов физического воспитания;
- развития двигательного потенциала;
- развития интеллектуального потенциала;
- приобщения к ЗОЖ;
- оценки морфофункционального здоровья (уровни физического развития, физической подготовленности);
- умения самостоятельно построить индивидуальную траекторию здоровья и программу ЗОЖ.

А. И. Бабаков отмечает, что пристальное внимание при самовоспитании уделяется выполнению следующих правил: «Идти вперед и не сдаваться!»; «Что могут другие, смогу и я!»; «Лучше не делать ничего, чем делать кое-как!»; «Каждый день – еще один шаг для достижения цели!», «Если ты не победишь себя, тебя победит другой!»; «Трудности делают меня только сильнее!» [1, с. 54].

Благодаря реализации данных этапов студент творчески подбирает такие средства психической саморегуляции, которые позволяют в наибольшей степени реализовать его индивидуальные возможности на пути к самовоспитанию. Должное внимание отводится вопросам самоконтроля, ведению дневников здоровья (самоподготовки), освоению систем самооздоровления и т. д.

Особенности формирования самовоспитания в зависимости от формы занятия

| Форма занятий | Характеристика, методические особенности |
|---------------|---|
| Лекционные | Сопровождаются семинарскими занятиями и заданиями для подготовки докладов или написания рефератов, в конце учебного года – проведение студенческих научно-практических конференций по актуальным проблемам исследований в области физической культуры |

| Форма занятий | Характеристика, методические особенности |
|-----------------------|--|
| Практические | Несут оздоровительную и методическую направленность с использованием подвижных и спортивных игр, круговой тренировки, ритмической гимнастики, кроссовой подготовки, упражнений на спортивных тренажерах и т. д. |
| Методико-практические | Составление студентами комплексов общеразвивающих упражнений для различных целей и задач, конспектов практических физкультурных занятий, подбор музыкального сопровождения, изучение особенностей организации и проведения спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий (спартакиады, соревнования, спортивные праздники, дни здоровья и др.) |

Самостоятельные занятия физической культурой требуют подбора необходимого «инструментария», включающего физические упражнения, естественно-средовые и гигиенические факторы, энергичную двигательную деятельность в различных формах активного отдыха и досуга.

Эффективная работа над самосовершенствованием и самовоспитанием есть уверенность личности. В основном она зависит от самооценки, на которую влияет и физическая форма индивида.

Логично, если индивид не будет физически развит, его самооценку будут снижать комплексы, количество которых обратно пропорционально качеству физической подготовки, и, следовательно, такой индивид в большинстве случаев достигнет меньше, чем индивид, имеющий достаточное физическое самосознание для жизни без комплексов с физической стороны [4, с. 83].

Это не значит, что человек, не имеющей достаточной физической подготовки, может меньше (в некоторых случаях даже наоборот), но из-за пониженных стремлений (которые, в свою очередь, вызваны более низкой самооценкой) личность ставит невысокие цели и, соответственно, специально урезает свои возможности.

Формирование готовности студентов к физическому самовоспитанию требует комплексного развития всех деятельностных компонентов в их интегративной взаимосвязи, а также соответствующих педагогических условий:

- 1) ориентации образовательного процесса на формирование физической культуры личности;
- 2) личностно-деятельностного подхода;

3) создания на занятиях условий психологического комфорта, погружения обучающихся в среду активного воздействия образовательных, учебно-тренировочных и внеучебных физкультурно-спортивных форм занятий.



Рис. 1. Факторы, способствующие физическому самовоспитанию (А. П. Пакин, 1993)

Физкультурно-спортивная деятельность формирует у студентов активную жизненную позицию. При этом занимающиеся физкультурой и спортом обычно ведут здоровый образ жизни, соблюдают правильный распорядок дня, поскольку они просто вынуждены в плотном графике учебы выделять время для тренировочных занятий [5, с. 178].

При самовоспитании студентов средствами физической культуры важная роль отводится преподавателю, который помогает и направляет на «самый верный» путь обучаемого, снабжая его передовыми и эффективными методиками по мере достижения поставленной цели. Однако преподаватель физического воспитания должен учитывать определенные правила по самовоспитанию студентов в контексте физкультурного образования (рис. 2).



Рис. 2. Правила по самовоспитанию студентов в контексте физического образования

Результаты и выводы. Практический опыт педагогов показывает, что нередко в учебных группах студентов есть такие юноши и девушки, для которых авторитет и воспитательный потенциал физической культуры, различных видов спорта и туризма впервые осознается в учреждении высшего образования. Тем не менее с каждым годом все больше обучающихся, отказываясь от вредных и пагубных привычек, находят радость и наслаждение в занятиях физической культурой, спортом и туризмом, в честной спортивной борьбе, воспитывают физические, интеллектуальные, нравственные, волевые и другие положительные качества.

В целом в контексте физической культуры под *физическим самовоспитанием* понимается целенаправленный динамический процесс сознательного, активного взаимодействия личности со средой, направленный на совершенствование морфофункциональных свойств, улучшение физического и психического (интеллектуального) здоровья, формирование личностных качеств на основе усвоения ценностно-целевых и инструментальных ориентаций.

Процесс приобщения к физическому самовоспитанию студентами был реализован на практике: самоубеждение, самомассаж, закаливание, проведение отдельных частей практического занятия, составление индивидуальных комплексов упражнений, самоконтроль, оформление дневников здоровья (в результате улучшилось самочувствие и повысилась самооценка). В рамках данной проблемы, как показывает практика, необходимо в большей степени уделять внимание изучению характеристик физического и двигательного развития, особенно функционального состояния студентов, используя современные инструментальные методы в области физической культуры. Это служит толчком к разработке эффективных физкультурно-оздоровительных технологий и технологий физического самовоспитания.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Бабаков А. И.* Воспитание и самовоспитание студентов средствами физической культуры, спорта и туризма (психолого-педагогические аспекты) : учеб. пособие. Владимир, 2006.

2. *Мамонова О. В.* Управление физическим самовоспитанием студентов с особыми образовательными потребностями // Изв. ТулГУ (Физ. культура. Спорт). 2017. № 4. С. 42–48.

3. *Пакин А. П.* Организация самовоспитания студентов вуза средствами физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Алма-Ата, 1993.

4. Актуальность физического самовоспитания / И. В. Савицкий [и др.] // Междунар. журн. эксперимент. образования. 2014. № 7. С. 83.

5. *Чернышева И. В., Шлемова М. В.* Игровой метод как средство адаптации студентов к новым условиям обучения // Изв. ВолгГТУ (Новые образоват. системы и технологии обучения в вузе). 2009. № 10. С. 177–179.

6. *Юдина Н. Н.* Формирование профессиональной самореализации и самовоспитания студентов в педагогическом вузе // Физическая культура и спорт студенческой молодежи в современных условиях : материалы IV науч.-практ. конф. Тула, 2008. С. 233–235.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕЖИМУ ДНЯ СТУДЕНТА

А. В. Горбацевич, А. А. Горбацевич

Белорусский государственный университет

Анализируются данные анкетирования студентов, даются рекомендации по организации грамотного режима дня в целях поддержания высокой активности, а также увеличения работоспособности.

This article analyzes the questionnaire data of students, gives recommendations on organizing a competent regime of the day in order to maintain a high activity of life, as well as increase working capacity.

Ключевые слова: режим дня; студент; активность.

Keywords: daily routine; student; activity.

Физическое воспитание в Белорусском государственном университете проводится на протяжении практически всего периода обучения и осуществляется в различных формах, которые представляют собой единый процесс обучения студентов. Одна из важнейших задач преподавателя физической культуры – формирование правильного понимания распорядка дня и двигательной активности у обучающихся. Академическая занятость современного студента сегодня составляет 36–40 ч в неделю, студенческая молодежь встречается также с множеством проблем и задач, которые необходимо решать: большое количество информации, которую нужно усвоить, самостоятельная работа, участие в общественной жизни, посещение культурных мероприятий и т. д. Все выше перечисленное может привести к малоподвижному образу жизни. Некоторые студенты, чтобы все успеть, начинают нещадно себя эксплуатировать, забывая про сон, отдых, что, естественно, приводит к переутомлению и, как следствие, снижению работоспособности.

Одна из важнейших задач физического воспитания студентов – дать знания, умения и навыки по поддержанию и увеличению работоспособности. Ю. П. Гуцо, доктор технических наук, профессор и мастер спорта, считает, что колебания работоспособности в течение суток, недель, месяцев и лет могут быть значительно нивелированы повышением уровня физического и психического состояния и прежде всего удачным выбором распорядка дня [1].

Академик А. И. Введенский выделил несколько пунктов, которым должен непременно следовать каждый студент:

- 1) в умственную деятельность важно вливаться постепенно;
- 2) выбрать правильный для себя темп работы;

3) умственная деятельность должна быть организованной, а изучение материала – постепенным;

4) обязательно чередовать труд и отдых [2].

Известно, что после грамотно организованного отдыха работоспособность повышается в несколько раз. Таким образом, если студент распорядок жизни наладит сознательно, то высокую активность сможет поддерживать достаточно долго. Условно можно выделить три группы людей, имеющих:

- свободный от работы режим дня;
- несвободный от работы, но управляемый режим дня;
- жесткий режим работы по графику [1].

Студенческую молодежь можно отнести ко второй группе, так как она не связана жестким графиком. Следовательно, студент имеет возможность корректировать распорядок дня. Преподаватели физического воспитания дают обучающимся знания о рациональном распределении времени в течение дня, но нам было интересно выяснить реальное отношение студентов к режиму дня.

Для решения поставленных задач нами разработана анкета, которая включала следующие вопросы:

- 1) количество часов сна, время засыпания;
- 2) количество приемов пищи в день;
- 3) дополнительная физическая деятельность, кроме учебных занятий;
- 4) использование дополнительных источников информации о физической деятельности человека с целью самосовершенствования.

В опросе приняли участие 150 студентов первого курса и 150 – третьего. Всего 300 человек (таблица).

Результаты проведенного тестирования и соответствие их теории

| Вопрос | I курс | III курс | Теория |
|---------------------------------------|-------------|-------------|--------|
| Сон | 7–8 ч | 6–7 ч | 7–8 ч |
| Время засыпания | 23.00–24.00 | 23.00–24.00 | 23.00 |
| Количество приемов пищи | 2–3 | 3–4 | 4 |
| Дополнительная физическая активность: | | | |
| да | 85 % | 31 % | 100 % |
| нет | 15 % | 69 % | |
| Поиск информации по ФК | | | |
| да | 75 % | 68 % | 100 % |
| нет | 25 % | 32 % | |

Мы выяснили, что средняя продолжительность сна у студентов составляет 6–8 ч. Время отхода ко сну в среднем около 23.00–24.00. Интересно было узнать, что большинство первокурсников позволяют себе дольше спать (8 и более часов).

На вопрос о количестве приемов пищи за день студенты ответили, что в среднем они питаются 3–4 раза, из них прием горячей пищи у студентов первого курса составляет 2–3 раза, третьего курса – 3–4 раза в день.

Грамотный режим питания предполагает следующие моменты: перерывы между приемами пищи должны составлять 4 ч, необходимо чувствовать легкий голод, еду следует тщательно пережевывать.

Наиболее часто встречающиеся ошибки в питании молодежи: еда всухомятку, переедание, неправильный выбор продуктов питания, большие перерывы между приемами пищи, чрезмерное употребление сладостей, недостаточное знание о питании [3].

На вопрос о дополнительной физической деятельности были получены следующие результаты: студенты первого курса (85 %) дополнительно занимаются физическими упражнениями, а среди третьекурсников – только 31 %.

Нам было интересно, ищут ли студенты дополнительную информацию о физической деятельности человека для самосовершенствования.

Полученные данные обрадовали, поскольку подавляющее большинство студентов первого и третьего курсов ответили утвердительно (75 и 68 %).

Проанализировав результаты, мы рекомендуем обучающимся учитывать следующие аспекты правильного распорядка дня.

1. Лучшее время для засыпания – с 23 до 24 ч. За час до сна не рекомендуется никаких активных действий, будь то мозговая или физическая активность. Продолжительность сна должна быть 7–8 ч.

2. Для организации здорового питания в течение дня рекомендуем принимать не менее 2–3 раз горячую пищу, а между основными приемами добавлять легкие перекусы в виде фруктов, молочных продуктов, сухофруктов. Советуем также в течение дня пить чистую воду.

3. В течение недели следует 2–3 раза заниматься активным фитнесом для поддержания хорошей физической формы.

4. Развитие современной молодежи невозможно без использования опыта, накопленного человечеством, который в масштабном количестве представлен в многообразных источниках.

5. Человек, имеющий цель в жизни, будет стремиться к увеличению работоспособности и благосостояния.

Выводы. Невозможно изобрести идеальный распорядок дня, единый для всех. Необходимо прислушиваться к собственным ощущениям, учиться жить в гармонии со своим организмом и природой, искать новую для себя информацию и составлять собственный распорядок дня.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Гуц Ю. П.* Введение в энциклопедию здоровья и долголетия. М., 1993.
2. <https://csri.ru/student/raspisanie-dnya-studenta-rezhim-dnya-studentov-vvedenie-v-pedagogicheskoy-professii-biblioteka-russkix-uchebnikov.html>
3. *Савко Э. И.* Физическая культура для самосозидания здоровья : метод. рекомендации. Минск, 2014.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ КАК НАПРАВЛЕННАЯ СИСТЕМА ФОРМИРОВАНИЯ УСТОЙЧИВОГО ИНТЕРЕСА К СПОРТУ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

А. Б. Шостак

Белорусский государственный университет

Статья направлена на формирование устойчивого интереса к спорту, здоровому образу жизни (ЗОЖ) студентов в образовательном процессе по физической культуре. Представлен анализ передового опыта, актуальной современной литературы по проблеме исследования, выявлены пути формирования мотивации к занятиям спортом и ведению ЗОЖ, что поспособствовало повышению эффективности учебно-воспитательного процесса и формированию культурных потребностей молодежи.

The article is devoted to the formation of a sustained interest in sports, a healthy lifestyle of students in the educational process in physical culture. The paper presents an analysis of best practices, current modern literature on the problem of research, identified ways to form the motivation for playing sports and maintaining healthy lifestyles, which contributed to improving the efficiency of the educational process and shaping the cultural needs of young people.

Ключевые слова: физическая культура; студенты; физическое воспитание; здоровье; спорт; здоровый образ жизни.

Keywords: physical culture; students; physical education; health; sport; a healthy lifestyle.

В последние годы весьма актуальная проблема в системе высшего профессионального образования – формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни (ЗОЖ) и занятиям спортом у современной студенческой молодежи. В первую очередь это связано с тем, что учебная деятельность в пространстве современного учреждения высшего образования (УВО) носит более теоретический характер, что подразумевает большие умственные и психоэмоциональные нагрузки, малоподвижный образ жизни, что непременно отражается на моральном и психофизическом здоровье обучающихся.

Психолого-педагогические исследования, передовой опыт, повседневные наблюдения преподавателей физической культуры свидетельствуют о неуклонном снижении интереса к физкультурным занятиям у студентов по мере их перехода на старшие курсы (во многом в связи с тем, что большое количество студентов начинают работать). Аналогичное отмечается и по отношению к занятиям спортом. Такая ситуация уже давно вызывает тревогу у педагогической общественности, поскольку это затрагивает мотивационные основы всего вузовского учебно-воспитательного процесса. Известно, что без необ-

ходимой мотивации студентов трудно ожидать как высокой эффективности физического воспитания, так и нормального функционирования всей системы образовательных институтов высшей школы. Сложность проблемы состоит в полимотивированности программ по дисциплине «Физическая культура», что выражается в многообразии средств и методов физического воспитания, завышенных требованиях к учащимся по освоению разнообразных спортивных навыков, каждый из которых у конкретного обучающегося может иметь собственную мотивационную основу. Несмотря на кажущуюся простоту проблемы, она остается чрезвычайно актуальной и мало разработанной. Наиболее исследованный аспект касается только констатации отношения современных студентов к занятиям физической культурой в УВО.

Основные цели и задачи работы УВО в формировании здорового образа жизни и устойчивого интереса к спорту направлены:

1) на создание образовательного пространства и развитие духовного; нравственного, физического, экологического, социального аспектов здоровья молодых людей;

2) пропаганду здорового образа жизни;

3) укрепление здоровья и развитие физических способностей;

4) повышение спортивного мастерства через участие в соревнованиях в рамках круглогодичной спартакиады, межвузовских первенствах, соревнованиях и т. д. [3].

Образ жизни студента есть не что иное, как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности, сопровождающих ее переживаний, структура которого выражается в тех отношениях субординации и координации, в которых находятся разные виды жизнедеятельности. Сознательно планируя затраты времени и усилий, студент может либо включаться в широкую сеть таких связей, либо обособляться. Здоровый образ жизни обучающихся отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закреплённых в виде образцов [4, с. 141].

По мнению некоторых авторов (М. Я. Виленский, В. К. Макаренко, А. А. Ильин, Е. А. Кошелева, В. А. Бурцев и др.), одной из причин отрицательной возрастной динамики интереса к занятиям по физической культуре является то, что вузовское физическое воспитание в ряде случаев носит черты традиционной директивной педагогики.

Проблемы, связанные с интересом к физкультурным занятиям, возникают не только в нашей стране. Зарубежный опыт физического воспитания студенческой молодежи показывает, что формирование позитивного отношения и привитие интереса к физическим упражнениям – одно из основных направлений, реализуемых в практике вузовского образования (Л. Б. Кофман, Х. Пройс и др.).

В научно-методической литературе содержатся многочисленные рекомендации по формированию интереса студентов к практическим занятиям по физической культуре, при этом используются разнообразные пути и методы его организации.

Нами определены следующие пути формирования интереса обучающихся к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

1. *Положительные эмоции*, возникающие на практических занятиях по физической культуре, которые достигаются использованием разнообразных организационных, инновационных, нестандартных средств и методов физического воспитания.

2. Воспитание осознанного отношения к данному виду деятельности, формирование мотивов социальной значимости, личного и общественного смысла занятий физической культурой, основывающегося на личностно ориентированном процессе и осуществляемого через *активную совместную деятельность студентов и педагогического коллектива*, тренеров-педагогов, выполняющих просветительскую работу и активную пропаганду пользы занятий физическими упражнениями в средствах массовой информации. За основу реализации такого направления был выбран комплекс совместных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий (подготовка, участие, посещение, новый профессиональный опыт, анализ результатов), таких как Спартакиада Союзного государства, ежегодный минский полумарафон, Рождественский турнир по хоккею на призы Президента Республики Беларусь, подготовка студентов БГУ к участию в параде, посвященному Дню независимости Республики Беларусь, и др. (рис. 1–3).



Рис. 1. Представители БГУ в составе команды Республики Беларусь на Спартакиаде Союзного государства (Воронеж, 2017 г.)



*Рис. 2. Преподаватели и студенты БГУ –
участники ежегодного минского полумарафона*



*Рис. 3. Преподаватели и студенты БГУ
перед парадом ко Дню Независимости, 2018 г.*

Мы предположили, что данная организационно-методическая форма работы со студентами формирует обобщенные знания в сфере физической культуры, развивает интерес к систематическому физическому совершенствованию, что способствует повышению уровня физических качеств и сопряженных с ними двигательных способностей, а также способствует развитию интеллектуальной, познавательной, эмоциональной, мотивационной, потребностной сфер современных студентов.

Для формирования ценностного отношения обучающихся к здоровью в процессе физического воспитания в УВО, устойчивого интереса к спорту и здоровому образу жизни необходимо организовать физкультурно-оздоровительную деятельность студента таким образом, чтобы он мог ощутить себя главным действующим лицом в творческом процессе становления своего психофизического здоровья.

Основные направления при планировании учебно-воспитательной работы с обучающимися по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни:

1) формирование знаний студента о собственном здоровье, ЗОЖ, здоровых и вредных привычках, нормальном нравственном и отклоняющемся поведении молодых людей;

2) организованная двигательная активность обучающихся в условиях использования специально разработанных методик и технологий формирования здорового образа жизни.

Реализация путей формирования интереса студентов к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни позволила сформулировать следующие основные положения.

1. Личностно ориентированный процесс физического воспитания (в основе) является эффективным средством формирования интереса и потребности студентов к занятиям физическими упражнениями при учете индивидуальных психофизических особенностей молодежи и выборе адекватных средств и методов физического воспитания.

2. Самостоятельное продвижение студентов в познавательном процессе как эффективный способ активации процесса обучения стимулирует развитие эмоционально-волевой, интеллектуальной, мотивационной сфер молодых людей (за счет игровой и соревновательной деятельности).

3. Масштабность, красочность, эффектность посещаемых мероприятий создают условия для формирования интереса к физкультурным занятиям.

4. Творческая атмосфера мероприятий и соревнований способствует развитию активности студентов при оперировании усвоенным содержанием в последующей самостоятельной работе, интенсивная творческая деятельность ставит обучающегося в субъектную позицию, пробуждает интерес к дисциплине «Физическая культура».

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Кафедра физического воспитания и спорта. История и современность. К 70-летию / редкол.: В. А. Коледа [и др.]. Минск, 2018.

2. Ланда Б. Х., Кулакова О. Б. Состояние здоровья школьников в оценке качества образования // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : материалы XVII Междунар. науч.-практ. конф. Коломна, 2007. С. 146–148.

3. Погадаев Г. И., Кузин В. В., Никандрова Н. Д. Настольная книга учителя физической культуры. 2-е изд., перераб и доп. М., 2000.

4. Семешина Н. И., Алдошина Е. А. Приобщение студентов к здоровому образу жизни посредством физической культуры и спорта: проблемы и перспективы // Наука-2020. 2017. № 1 (12). С. 138–142.

5. Проблемы посещаемости занятий по физической культуре современных студентов / И. Н. Юрченя [и др.] // Образование, медицина, физическая культура и спорт – в профилактике болезней века : сб. науч. ст. Междунар. науч.- практ. конф., МEF-2013, Минск, 21–23 нояб. 2013 г. Минск, 2013. С. 215–220.

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИНЦИПОВ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СКОРОХОДОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

В. С. Лемешков

Барановичский государственный университет

Спортивная подготовка юношей и девушек осуществляется в соответствии с общими закономерностями обучения и воспитания, поэтому, организуя ее, целесообразно руководствоваться общими принципами обучения (принцип направленности обучения на решение взаимосвязанных задач образования и общего развития, принцип научности обучения, принцип связи обучения с жизнью).

Sports training of young men and girls is carried out according to the general regularities of training and education. Therefore, organizing her, it is expedient to be guided by the general principles of training (the principle of orientation of training on the solution of the interconnected problems of education and general development, principle of scientific character of training, principle of communication of training with life).

Ключевые слова: подготовка юношей и девушек к спортивной ходьбе; принципы спортивной тренировки на этапе углубленной тренировки.

Keywords: training of young men and girls in sports walking; the principles of a sports training at a stage of a profound training.

Спортивной тренировке как особой форме воспитания присущи специфические закономерности, которые отсутствуют в других формах воспитания. Они находят отражение в таких принципах спортивной тренировки, как направленность к максимуму достижений, углубленная специализация и индивидуализация, единство общей и специальной подготовки спортсмена, непрерывность тренировочного процесса, взаимосвязь постепенности нагрузок и тенденции к предельным нагрузкам, волнообразность динамики нагрузок, цикличность тренировочного процесса [1]. Этими принципами следует руководствоваться в процессе планирования и тренировки юношей и девушек. Вместе с тем принципы тренировки спортсменов имеют характерные черты, обусловленные возрастными особенностями развития. Так, например, принцип направленности к максимуму достижений, углубленной

специализации и индивидуализации в подготовке спортсменов следует трактовать как отдаленную перспективу. Учебно-тренировочные занятия с юношами и девушками не должны быть ориентированы на достижение высших спортивных результатов на первых этапах многолетнего тренировочного процесса, так как достижение рекордных результатов является отдаленной целью. Форсированная подготовка обычно приводит к перегрузке организма юных спортсменов.

Не следует противопоставлять разностороннюю подготовку и углубленную специализацию. Разносторонняя подготовка не самоцель, а эффективное средство создания прочного фундамента спортивного мастерства, способствующее правильному выбору спортивной специализации.

Принцип индивидуализации требует построения и проведения тренировки с учетом возрастных особенностей, способностей, уровня подготовленности. Целесообразно избирать комплексы упражнений, их структуру, характер выполнения в соответствии с возрастом, полом и степенью подготовленности занимающихся. Индивидуализация тренировки в значительной степени осуществляется ее планированием с учетом возможностей каждого занимающегося. Внимание тренера должно быть сконцентрировано на способности спортсмена полностью использовать потенциальные возможности.

Принцип единства общей и специальной подготовки применительно к тренировке юношей и девушек предполагает органическую взаимосвязь общей и специальной подготовки при доминирующем значении общей на первых этапах многолетней спортивной тренировки. Данные научных исследований и передового практического опыта свидетельствуют о том, что максимальный прогресс юного спортсмена в специализации требует в качестве необходимого условия общего повышения функциональных возможностей организма постоянного расширения арсенала двигательных навыков и умений. Достижение должного уровня всесторонней физической подготовленности во многом зависит от рационального подбора средств и методов тренировки, оптимального соотношения общей и специальной подготовки в процессе многолетних занятий спортом [2–4].

Непрерывность тренировочного процесса подготовки спортсменов проявляется в трех основных положениях: учебно-тренировочный процесс должен иметь многолетний и круглогодичный характер, воздействие каждого последующего занятия в процессе тренировки должно наслаиваться на следы предыдущего с тем, чтобы закреплялись и совершенствовались положительные изменения в организме спортсменов, возникшие под воздействием предыдущих занятий, отдых должен быть достаточным для восстановления и роста работоспособности.

Особое значение имеет принцип взаимосвязи постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. При подготовке скороходов это выражается в необходимости полного соответствия объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям растущего организма юношей и девушек.

Спортивная тренировка данного контингента спортсменов может осуществляться рационально лишь в том случае, если она вызывает положительные морфофункциональные изменения в организме, оказывает оздоровительное влияние, способствует всестороннему физическому развитию и обеспечивает повышение результатов в избранном виде спорта. Постепенность в тренировке должна соответствовать возможностям и уровню подготовленности юношей и девушек, обеспечивать неуклонный поступательный рост их спортивных достижений.

Следующий принцип спортивной тренировки – волнообразное изменение тренировочных нагрузок. В основе данного процесса лежат закономерности утомления и восстановления организма юношей и девушек после напряженной тренировочной работы, протекания адаптационных процессов в результате тренировки, взаимодействия объема и интенсивности нагрузки в связи с изменениями направленности тренировочного процесса. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных структурных единиц тренировочного процесса.

Характерная особенность тренировочного процесса – его цикличность, т. е. относительно законченный кругооборот его фаз с частичной повторяемостью отдельных занятий, периодов и этапов в определенное время.

Циклы тренировки – наиболее общие формы ее структурной организации. Органическими составными частями тренировочного процесса являются микроциклы (7–10 дней), мезоциклы (1–1,5 мес.) и макроциклы (годовые и четырехлетние) тренировки [5].

Указанные выше специфические закономерности спортивной тренировки взаимосвязаны и взаимообусловлены.

Наряду с принципами спортивной тренировки в процессе подготовки скороходов тренер должен руководствоваться рядом следующих методических положений [6]:

- 1) целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;
- 2) эффект реализации возможностей спортсмена;
- 3) соразмерность развития основных физических качеств спортсменов;
- 4) перспективное опережение формирования спортивно-технического мастерства.

Первое положение – целевая направленность подготовки спортсменов по отношению к высшему спортивному мастерству – учитывает не только возрастные закономерности развития спортсмена, но и требования, которым должна соответствовать его подготовленность на различных этапах многолетней тренировки на основе критериев, характерных для этапа спортивного совершенствования. Учет требований высшего спортивного мастерства позволяет определить наиболее значимые факторы, на которые следует обратить внимание в системе многолетней подготовки. Ориентация на целевую направленность позволяет своевременно вносить необходимые коррективы в содержание учебно-тренировочного процесса. На всех этапах многолетней подготовки следует обеспечить должную преемственность при использовании средств, методов, организационных форм подготовки.

Второе положение – эффект реализации возможностей в зависимости от возрастных особенностей спортсменов – непосредственно связано с индивидуализацией тренировочного процесса. В первую очередь внимание должно быть обращено на то, в какой мере реализует свои возможности спортсмен.

Тренировочный процесс должен обеспечивать скороходам выход на рубежи величин относительных показателей, характерные для конкретного уровня мастерства. Таким образом, установку на эффект реализации возможностей в зависимости от возрастных особенностей следует понимать как требование достаточно продуктивной реализации имеющегося уровня развития физических качеств или степени подготовленности спортсмена.

Третье положение – соразмерность развития основных физических качеств, обеспечение оптимального соотношения уровней развития физических качеств у скороходов на каждом этапе многолетней тренировки. Так, особое внимание в циклических видах спорта должно быть обращено на разностороннюю дистанционную подготовленность. Таким образом, большая соразмерность в развитии тех или иных качеств обеспечивает и более высокий уровень спортивных результатов. Учитывая это, следует особо подчеркнуть важность для скороходов выступлений не только на основной, но и на смежных дистанциях. Реализация установки на соразмерность предусматривает также рациональное соотношение тренировочных нагрузок различной направленности, которые должны способствовать более полному раскрытию функциональных возможностей, сбалансированному энергообеспечению во время выполнения упражнений различного характера.

Четвертое методическое положение – перспективное опережение формирования спортивно-технического мастерства. На этапе углубленной тренировки скороходы должны постепенно овладевать умениями и двигательными навыками в режиме, необходимом для успешной соревновательной деятельности в будущем.

Таким образом, в юношеском спорте наряду с общими принципами спортивной тренировки следует руководствоваться изложенными выше методическими положениями.

Тренировка юношей и девушек включает следующие органически связанные разделы подготовки: физическую, спортивно-техническую, тактическую.

Для достижения высоких спортивных результатов первостепенное значение имеют оптимальный уровень физической подготовленности занимающегося, развитие физических качеств в соответствии с особенностями каждого вида спорта. Поэтому ведущее место занимает процесс физической подготовки в единстве с процессом совершенствования спортивной техники. Физическая подготовка делится на общую и специальную.

Общая подготовка прежде всего направлена на разностороннее физическое развитие и физическую подготовленность скороходов, т. е. таких физических качеств, которые, не являясь специфическими для избранного вида спорта, необходимы для повышения функциональных возможностей организма.

Достижение успеха в спорте в значительной степени зависит от рациональной спортивно-технической и тактической подготовки. Совершенная техника – совокупность эффективных способов выполнения спортивного упражнения для достижения лучшего результата. В процессе обучения уровень овладения техникой изменяется от элементарной техники новичка до совершенной техники мастера спорта международного класса. Рациональная техника, обусловленная биомеханическими и физиологическими закономерностями, позволяет скороходам более экономно и эффективно выполнять движения и действия [5].

В тренировке юношей и девушек на первое место выдвигается специальная техническая подготовка, цель которой – овладение техникой соревновательного упражнения избранного вида спорта и постоянное совершенствование в ней [7; 8].

Тактическая подготовка делится на две части: общую и специальную. Общая тактическая подготовка – освоение основ тактики избранного вида спорта, правил тактического взаимодействия с партнерами и противниками, ознакомление с условиями спортивных выступлений и т. п. Специальная подготовка – практическое освоение тактических приемов, их вариантов и комбинаций, воспитание тактического мышления.

Формирование тактического мышления основывается на использовании приобретенных знаний и опыта, на способности внимательно наблюдать, быстро воспринимать и оценивать ситуацию спортивной борьбы, своевременно принимать верные решения. Спортсмены овладевают тактикой на учебно-тренировочных занятиях, в контрольных прикидках и официальных соревнованиях [9].

Важное значение имеет управление подготовкой юношей и девушек, которое означает приспособление всей системы подготовки спортсмена к его индивидуальным возможностям и возрастным способностям, формулирование реальной цели, перспективных и текущих задач, определение эффективных путей, средств и методов решения данных задач, организацию учебно-тренировочного процесса в режиме, оптимальном для такого спортсмена [10].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Матвеев Л. П.* Основы спортивной тренировки : учеб. пособие. М., 1977.
2. *Матвеев Л. П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. СПб., 2005.
3. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев, 2004.
4. *Верхошанский Ю. В.* Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физ. культуры. 1991. № 5.
5. *Бондаренко С. К.* Спортивная ходьба: техника, методика тренировки. СПб., 1992.
6. *Набатникова М. Я.* Основы управления подготовкой юных спортсменов. М., 1982.
7. *Гайс И. А.* Учитесь ходить быстро. М., 1982.
8. *Лемешков В. С.* Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерв. Минск, 2007.
9. *Лемешков В. С.* Научно-методические основы системы подготовки высококвалифицированных скороходов в Республике Беларусь. Гомель, 2004.
10. *Лемешков В. С.* Основы управления тренировочным процессом в спортивной ходьбе // Вопр. физ. воспитания студентов вузов / редкол.: В. А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. Минск, 2014. Вып. 11.

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОПТИМАЛЬНОГО УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СКОРОХОДОВ

В. С. Лемешков

Барановичский государственный университет

В современных социально-экономических условиях одно из приоритетных направлений повышения эффективности управления какой-либо деятельностью – внедрение информационных технологий. Условием результативного управления процессом тренировки является соблюдение методологических принципов, объединяющих способы исследования и построения средств, методов, структуры и логической организации спортивной деятельности. Действенный способ управления подготовкой высококвалифицированных скороходов при хорошо налаженном информационном обеспечении – программно-целевой подход [1].

In modern social and economic conditions one of the priority directions of increase in effective management of any activity is introduction of information technologies. Condition of effective management of process of a training is respect for the methodological principles uniting ways of a research and creation of means, methods, structure and the logical organization of sports activity. An effective way of management of training of highly skilled fast walkers at well adjusted information support is program and target approach.

Ключевые слова: высококвалифицированные скороходы; управление процессом подготовки; оптимальное решение; системный подход; учетная документация; основной критерий полезности.

Keywords: highly skilled fast walkers; management of preparation process; optimal solution; system approach; registration documentation; main criterion of usefulness.

Основной критерий полезности модели подготовки скороходов – содержательные выводы, следующие из анализа данного процесса. Критерии эффективности должны отвечать следующим требованиям: представительности, отражающей основную цель операции, критичности, т. е. варьирования при изменении состояния системы, объективности, или способности адекватно реагировать на стохастичность информации о состоянии скорохода. В ходе управления тренировочным процессом при выборе из различных вариантов оптимальным решением будет то, при котором достигается максимум целевой функции [2].

Процесс принятия оптимального решения включает выполнение таких операций, как определение основной и промежуточных целей, конкретизация процесса по критериям эффективности и ограничениям, создание информационного сопровождения тренировочного процесса, разработка вероятностной математической модели объекта, сравнение информации о динамике

состояний объекта с промежуточными целевыми функциями и корректировка процесса. Последовательность принятия решений при управлении тренировочным процессом основана на выявлении узловых компонентов в рассматриваемой системе. База данных по тренировочным нагрузкам позволяет анализировать ход выполнения комплексной целевой программы в течение тренировочных этапов по всем параметрам физических нагрузок. Сравнение реальных величин тренировочных нагрузок разной направленности с плановыми заданиями и ответной реакцией организма является основой для внедрения коррекций в ход процесса подготовки скороходов.

Биологической основой взаимоотношений компонентов системы служит негэнтропийное начало, в его основе – воздействие физических нагрузок на скелетные мышцы. Оптимальность взаимодействий экзогенных механизмов управления системой непрерывно проверяется практикой тренировочной деятельности. На рассогласование подобных взаимодействий организм отвечает ухудшением функционирования систем. В соответствии с общей теорией стрессовых механизмов оптимальность ответов системы зависит от соотношения скорости прироста функций к величине повреждающих воздействий. Наилучшая стратегия управления процессом подготовки скорохода в таком случае будет выражаться с минимизацией затрат адаптационных ресурсов организма при достижении поставленной цели. При анализе кинетики биологических функций в конечной фазе адаптации появляются ограничивающие факторы, поэтому наиболее подходящая математическая функция – логистическая кривая, которая аппроксимируется уравнением $y = 1 + A \exp(-bx)$.

Данная функция применяется для описания ответных реакций организма на повышающиеся величины тренировочных нагрузок, где ограничивающими факторами роста выступают пределы адаптационных возможностей скорохода [3]. Семейством подобных зависимостей можно представить последовательные реакции организма в большом цикле тренировки при смене режимов тренирующих воздействий. При решении проблемы управления – выбора оптимальных сроков смены тренирующих средств иной направленности для воздействия на определенный механизм – следует учитывать основной принцип. При замедлении прироста одной функции организм подготавливается к воздействию на другие функции, развитие их сопровождается напряженной тренировочной деятельностью. Суть данной концепции анализа логистических кривых определяется следующим образом:

- 1) раскрывает в наиболее формализованном виде методологию смены тренирующих воздействий;
- 2) позволяет логистически обоснованно планировать и принимать решение о сроке перехода на иной, целесообразный в данный момент режим подготовки [4; 5].

Управление подготовкой скороходов требует систематического сравнения планируемых и реальных характеристик процесса. Для этого анализируется планирующая и учетная документация. Планирующая обеспечивает формализацию идей, лежащих в основе стратегии подготовки скорохода, корректное отображение предстоящего тренировочного процесса. Разработка планирующей документации – стимул мобилизации творческих возможностей тренера. Учетная документация отображает реальные параметры выполнения тренировочного процесса и динамику спортивных результатов скороходов. Принципиальная модель построения тренировки отражает общую стратегию и принципы организации тренировочного процесса. Таким образом, в целом управление тренировочным процессом скороходов – одна из ключевых проблем спорта. Оно требует разработки модельных характеристик подготовленности к соревновательной деятельности, величины и направленности тренирующих воздействий, определения характера корректирующих воздействий, влияния факторов, определяющих и имитирующих специальную производительность. При разработке принципов управления тренировочным процессом скороходов необходим системный подход к сбору, передаче и анализу информации о состоянии скорохода на каждом этапе и в каждом периоде подготовки. Важным звеном в этой цепи является выбор критериев эффективности процесса тренировки.

Информационная оболочка системы оперативного управления тренировочным процессом высококвалифицированных скороходов, разработанная применительно к циклическим видам спорта, показана на схеме (рис. 1). Здесь выделены крупные блоки, имеющие принципиальное значение в информационной сети управления. Через центр научно-методического управления координируются соотношения материальных затрат с эффективностью спортивной деятельности. В отдельной блоке сосредоточены компоненты оперативного управления, где первое организующее звено – концепция длительного процесса подготовки, разрабатываемая с учетом тенденций развития методики и материальной базы в конкретном виде спорта [6; 7].

Один из основных компонентов управленческой деятельности – разработка планов подготовки скороходов с учетом их специализации. Реализация их в тренировочной деятельности будет менять состояние спортсменов, поэтому третий блок управления через систему тестирований поставляет информацию в конечное звено, где вырабатываются необходимые корректирующие воздействия, вносимые в процесс тренировки.

Схема показывает реализующую часть системы управления, в которой происходит непрерывный процесс обмена информацией между управляющими и управляемыми объектами. На этом уровне осуществляется индивидуальная коррекция функционального состояния с использованием различных



Рис. 1. Схема последовательности операций при оперативном управлении процессом подготовки квалифицированных спортсменов

средств воздействия. При оперативном управлении задачи решаются последовательным достижением промежуточных целей, для чего используется набор средств воздействия с учетом адаптационных и пластических ресурсов организма. В данном процессе ведущее значение приобретает разработка значимости промежуточных целей с учетом их взаимодействий, которые могут быть как синергичными, так и конкурентными. При синергичных взаимодействиях достижение одной цели способствует решению второй (положительный перенос тренированности). При конкурентных соотношениях эффектов тренировки различных по направленности средств решается задача минимизации отрицательных взаимовлияний в процессе одновременной работы по двум целевым заданиям [8–10].

В управлении наиболее эффективен режим упреждающих воздействий с использованием факторов прогнозного обеспечения основных функций системы, режимом слежения за состоянием скорохода и своевременным

внесением необходимых коррекций в управляемый процесс тренировки. Характерная черта представленной схемы управления – кибернетический принцип ее организации с оценкой обратных связей для контроля динамики процесса тренировки.

Несмотря на автономность отдельных блоков в информационной системе оперативного управления, оптимальный уровень регуляции функций организма обеспечивает указанный механизм, интегрирующий функционирование системы. На рис. 2 дана схема анализа и пример применения принципов оперативного управления.

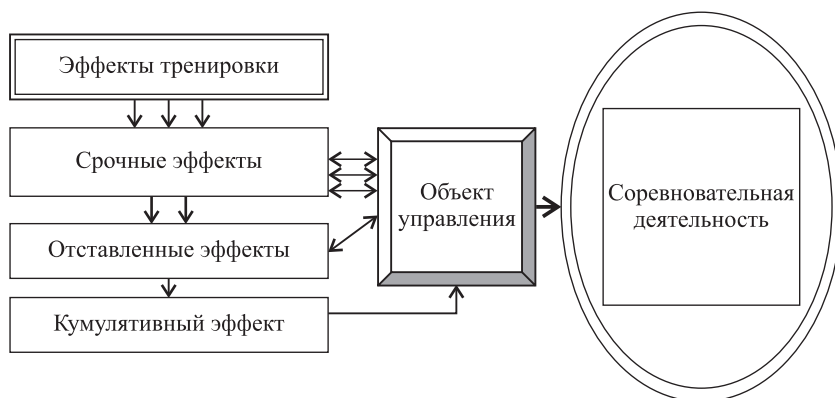


Рис. 2. Соотношение различных эффектов тренировки (по временному критерию) и соревновательной деятельности

При управлении подготовкой скороходов решаются следующие задачи:

- 1) планирование тренирующих воздействий от микроцикла до макроцикла как для команды, так и для отдельных групп скороходов по специализациям на разных соревновательных дистанциях;
- 2) организация информационного обеспечения и координация функционирования отдельных ее звеньев;
- 3) оперативное руководство с выработкой и применением необходимых корректирующих воздействий при расхождении планируемых результатов с реальными [9].

При оценке регуляции функциональных систем организма выделяются шесть уровней. В порядке усложнения рассматриваются молекулярный, субклеточный, клеточный, органный уровни, уровень функциональной системы, уровень целого организма. Их взаимосвязь основывается не на простой иерархии, а на глубоком взаимовлиянии. Воздействие высших уровней регуляции посредством гормонов и медиаторов осуществляется

через внутриклеточный и молекулярный регуляторный механизмы на соответствующие мишени – ткани и органы. На этом основан механизм взаимодействия регуляторных механизмов разных уровней в процессе адаптации к стресс-факторам при напряженной мышечной деятельности скороходов. Не всякий раздражитель является стрессором, а только превышающий физиологический порог реагирования системы на каждом этапе тренировочного процесса [11; 12].

Для понимания рассматриваемого явления необходимо ввести понятие «симморфоз» (совместное воздействие). Подразумевается, что структурные характеристики организма соответствуют функциональным запросам, сформировавшимся в ходе управляемого тренировочного процесса. Принцип симморфоза подтверждается во всех случаях адаптации к мышечным нагрузкам. Характерный пример – пропорциональность прироста мышечной митохондриальной массы и максимальной аэробной мощности при выполнении длительных программ тренировок на выносливость.

В целом взаимодействие систем управления и информации подразумевает соблюдение принципов:

- 1) системы информации – базис для системы управления;
- 2) решение управленческих задач основано на мультикомпонентном анализе объективной информации;
- 3) от степени организации и переработки информации о текущем состоянии скорохода зависит качество оперативного управления.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев, 2004.
2. *Суслов Ф. П.* Система подготовки спортсменов. М., 1995.
3. *Волков Н. И.* Биохимия мышечной деятельности. Киев, 2000.
4. *Лемешков В. С.* Научно-методические основы системы подготовки высококвалифицированных скороходов в Республике Беларусь. Гомель, 2004.
5. *Матвеев Л. П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. М., 2010.
6. *Лемешков В. С.* Структура соревновательной деятельности в спорте высших достижений // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : материалы XII Междунар. научн.-практ. конф., Гомельс. гос. ун-т им. Ф. Скорины / под ред. О. М. Демиденко, Г. И. Нарскина. Гомель, 2017.
7. *Верхошанский Ю. В.* Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса // Теория и практика физ. культуры. 2005. № 4.
8. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.

9. *Королев Г. И.* Современные принципы системы подготовки в спорте. М., 2006.
10. *Фискалов В. Д.* Спорт и система подготовки спортсменов. М., 2010.
11. *Анохин П. К.* Узловые вопросы теории функциональной системы. М., 1980.
12. *Волков Н. И.* Проблемы эргогенных средств и методов тренировки в теории и практике спорта высших достижений // Теория и практика физ. культуры. 2013. № 8.

РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСНЫХ ТЕСТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД

Д. Э. Новицкий, А. А. Парфианович

Белорусский государственный университет

В статье представлена авторская разработка тестовых упражнений для оценки подготовленности студентов, занимающихся баскетболом, а также выявленные при анализе результатов ее внедрения в учебный процесс корреляционные связи, раскрывающие значение отдельных компонентов функционального состояния организма спортсмена в результативности спортивной подготовки.

The article presents the author's development of test exercises for assessing the preparedness of students involved in basketball, as well as correlation relationships identified during the analysis of the results of its implementation in the educational process, revealing the importance of individual components of the functional state of the athlete's body in the effectiveness of sports training.

Ключевые слова: спортивная подготовка; баскетбол; тестирование; комплексный контроль.

Keywords: sports training; basketball; testing; comprehensive control.

Управление спортивной подготовкой баскетболистов студенческих команд – процесс, неотъемлемой частью которого являются контрольно-оценочные мероприятия. Несмотря на достаточную теоретическую разработанность круга вопросов, связанных с комплексным тестированием в спорте, практическое внедрение описанных в литературе методик требует системного подхода со стороны спортивных педагогов к получению и анализу информации о результатах тренировочной работы.

Как известно, качество спортивной подготовки баскетболистов – результат управления целым комплексом факторов: функциональным, психоэмоциональным состоянием спортсменов, уровнем их физической и технико-тактической подготовленности. Таким образом, оценка эффективности средств и методов тренировки в баскетболе имеет комплексный характер и, следовательно, осуществляется с учетом всех параметров подготовленности спортсмена. При этом логика анализа результатов этапного, текущего и оперативного контролей различна. Согласно данному принципу М. А. Годик выделяет девять теоретически возможных вариантов комплексного контроля в спортивных играх [1]. Каждый из них включает ряд фиксируемых и анализируемых показателей, в связи с чем комплексный контроль приобретает довольно сложную структуру. Это, на наш взгляд, и является причиной затруднений, возникающих в управлении спортивной подготовкой

баскетболистов [2]. Решение данной проблемы обусловлено разработкой соответствующих диагностических средств: методик, критериев, оценочных шкал, информационно-аналитических и программных технологий.

Исследование проводилось в рамках учебно-тренировочного процесса групп спортивного учебного отделения Белорусского государственного университета (БГУ) по баскетболу. Контингент испытуемых представлен студентами первых – третьих курсов в количестве 21 человека, средний возраст – 18 лет.

Методическое сопровождение, приборное, программное и техническое обеспечение, а также статистическая обработка результатов комплексного мониторинга с применением программного пакета *Statistica 10* осуществлялись учебной лабораторией кафедры физического воспитания и спорта БГУ.

На предварительном этапе исследования была разработана структура системы мониторинга, включающая основные направления контроля подготовленности баскетболистов.

1. Физическое развитие на основе антропометрических, соматоскопических характеристик: роста, массы тела, роста-весового индекса (ИМТ), показателей состава тела (доля мышечной и жировой массы, висцерального жирового компонента), результатам кистевой динамометрии.

2. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы по показателям гемодинамики: частоте сердечных сокращений (ЧСС), артериальному давлению (АД) с последующим их анализом посредством системы индексов (Руфье, Робинсона, Кердо), адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы по Р. М. Баевскому, коэффициенту эффективности кровообращения (КЭК), уровня физического состояния (УФС).

3. Общая физическая подготовленность по результатам двигательных тестов, приведенным в Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь.

Для комплексной оценки показателей технической и специальной физической подготовленности (специальной выносливости, скорости передвижения с ведением мяча и точности попаданий в кольцо) авторами разработаны тестовые упражнения «броски в движении» и «броски с места».

Упражнение «броски в движении» выполняется с мячом в течение 90 с. Игрок стартует от точки А (рис. 1), продвигается на максимальной скорости с ведением мяча по обозначенной линией траектории и выполняет броски из точек Б и В. Подсчитывается количество попаданий за каждые 30 с.

Упражнение «броски с места» выполняется без ведения мяча в течение 120 с. Игрок в точке А получает мяч от партнера и выполняет бросок (рис. 2), перемещается на максимальной скорости по обозначенной линией траектории, получает мяч от партнера и выполняет бросок из точки Б, и так далее до точки К. Затем цикл повторяется. Подсчитывается количество попаданий за каждые 30 с.

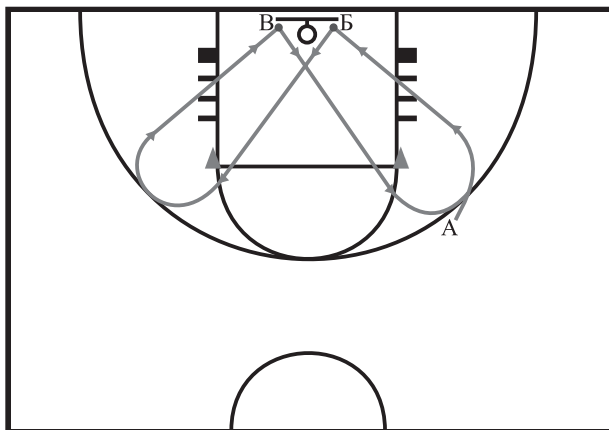


Рис. 1. Схема выполнения тестового упражнения «броски в движении»

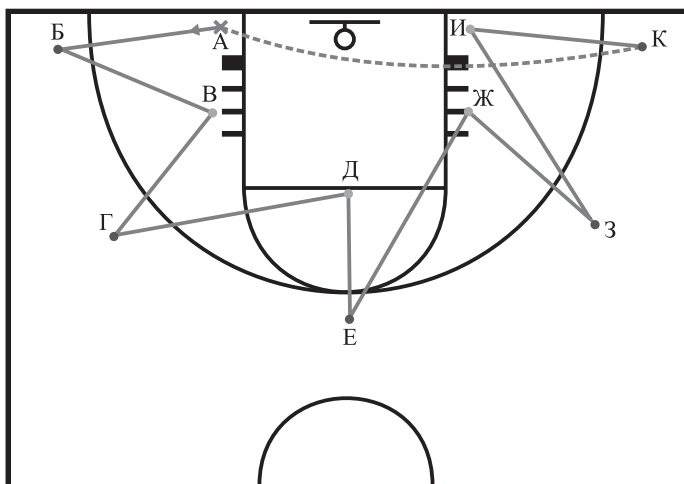


Рис. 2. Схема выполнения тестового упражнения «броски с места»

Для оценки результатов выполнения каждого теста сначала вычисляются показатели скорости / точности (S_n), отражающие количество попаданий в секунду, по формуле:

$$S_n = P_n / 30,$$

где P_n – количество попаданий во временном отрезке n .

Оцениваемый показатель скорости/точности/стабильности (D) вычисляется по формуле

$$D = S_{cp} \cdot (100 - (100 \cdot \sigma_p) / S_{cp}),$$

где S_{cp} – среднее арифметическое значение показателей скорости/точности всех временных отрезков; σ_p – среднеквадратическое отклонение количества попаданий во всех временных отрезках.

Оценка информативности разработанных тестовых упражнений проводилась на основе силы корреляционных связей между показателями скорости/точности/стабильности и данными функционального контроля и физической подготовленности.

Корреляционный анализ показал, что результаты тестовых упражнений «броски в движении» и «броски с места» тесно не коррелируют между собой ($r = -0,29$; $P > 0,05$), что подтверждает их независимую разнонаправленную оценку подготовленности баскетболиста.

Результаты выполнения тестового упражнения «броски в движении» отражают:

- 1) точность броска в движении ($P < 0,05$);
- 2) общую работоспособность (выносливость) организма ($P < 0,05$);
- 3) силу мышц рук и плечевого пояса ($P < 0,05$).

Результаты выполнения тестового упражнения «броски с места» отражают:

- 1) гемодинамические характеристики организма ($P < 0,05$);
- 2) силу кисти правой и левой руки ($P < 0,05$);
- 3) точность броска с места ($P < 0,05$);
- 4) скоростно-силовые характеристики (качество прыжка) ($P < 0,05$);
- 5) скоростные качества (скорость передвижения без мяча) ($P < 0,05$).

Практическая апробация разработанных тестовых упражнений для комплексного контроля подготовленности студентов-баскетболистов свидетельствует о высокой информативности и прогностической значимости анализируемых характеристик. Разработка новых методик тестирования способствует повышению эффективности управления спортивной подготовкой в первую очередь за счет сокращения разрозненности анализируемой информации и, следовательно, снижения временных затрат на осуществление педагогического контроля.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Годик М. А., Скородумова М. А. Комплексный контроль в спортивных играх. М., 2010. 336 с.
2. Новицкий Д. Э., Новицкая В. И. Комплексный контроль в управлении спортивной подготовкой баскетболистов студенческих команд. // Вест. Полоц. гос. ун-та. 2018. № 5. С. 187–192.

ПРОПУСКНАЯ СПОСОБНОСТЬ МОЗГА ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК В ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Н. А. Бузляков, В. Б. Казакевич

Белорусский государственный университет

Представлен научно-исследовательский материал, полученный в ходе психофизиологического тестирования, целью которого являлся анализ уровня пропускной способности мозга юных баскетболисток в тренировочной и соревновательной деятельности. Анализ динамики изучаемых показателей у баскетболисток во время игрового процесса дает объективную информацию об адаптационных процессах, протекающих в организме спортсменок при решении технических и тактических действий на фоне возрастания усталости от психологической и физической нагрузки.

The article presents the research material obtained in the course of psychophysiological testing, the purpose of which was to analyze the cognitive performance of young basketball players in training and competitive activities. Analysis of the dynamics of the studied parameters of the basketball players during the game process, gives objective information about the adaptation processes occurring in the body of athletes when solving technical and tactical actions, against the background of increasing fatigue from psychological and physical activity.

Ключевые слова: пропускная способность мозга; тест Ландольта; юные баскетболистки; адаптация к соревновательной деятельности; разные игровые амплуа; возрастные изменения.

Keywords: cognitive performance; Landolt test; young female basketball player; gaming roles; adaptation to competitions; age differences.

В игровых видах спорта большое значение имеют процессы восприятия и переработки информации. Успешность действий спортсмена определяется не только качеством работы его кардиореспираторной и мышечной систем, но и скоростью протекания нервных процессов. Их эффективность зависит от пропускной способности мозга (синоним – умственная работоспособность), которая оценивается количеством переработанной информации в единицу времени (бит/с). Существуют значительные различия в пропускной способности мозга у квалифицированных спортсменов, занимающихся различными видами спорта. Например, пропускная способность мозга баскетболистов составляет 1,66–2,14 бит/с, а гандболистов – 2,33–3,01 бит/с [1]. Показатель пропускной способности используется для определения пригодности к конкретным видам спорта. Так, очень высоко оценивается пригодность к футболу тех спортсменов, пропускная способность мозга которых выше 5 бит/с.

В литературе имеется мало данных на тему, как меняется пропускная способность мозга спортсмена непосредственно во время соревнований. Некоторая информация указывает на то, что умственная работоспособность возрастает во время аэробных физических упражнений у велосипедистов [2; 3]. У дзюдоисток выявлено достоверное увеличение пропускной способности зрительного анализатора в тесте Ландольта во время тренировок только при средних нагрузках, задаваемых с помощью велоэргометра (60 % МПК), и снижении ее при высоких нагрузках (90 % МПК) [4]. У борцов греко-римского стиля не обнаружено увеличения пропускной способности мозга на протяжении учебно-тренировочных сборов [5]. Однако сведения об умственной работоспособности спортсменов неигровых видов спорта получены во время тренировок. Очевидно, что эмоциональное состояние спортсменов на тренировках и в процессе игры совершенно различно и влияние этого фактора на пропускную способность мало изучено.

В рамках психофизиологического тестирования приняли участие 103 ведущие баскетболистки Республики Беларусь 14–20 лет. Более 70 % из них – члены молодежных национальных команд, квалификация – от первого взрослого разряда до мастера спорта Республики Беларусь. Для оценки пропускной способности мозга спортсменок мы использовали корректурную пробу «кольца Ландольта».

Перед началом тестирования обследуемой выдавался бланк с кольцами. На нем имеется набор колец с разрывом в одном из восьми направлений: на 13, 15, 17, 18, 19, 21, 23 и 24 ч, если ориентироваться на циферблат часов. Задача – просматривать строки слева направо и вычеркивать кольца с определенным разрывом максимально быстро в течение определенного времени. В данном случае испытуемый должен выполнить задание в течение 3 мин. По истечении времени испытуемый ставил на бланке вертикальную черту, где завершал просмотр колец. Экспериментатор помечает, затем подсчитывает невычеркнутые (пропущенные) и неправильно вычеркнутые кольца и заносит в бланк фиксации следующие показатели:

- 1) Q – общее количество колец, просмотренных испытуемым;
- 2) N – число пропущенных и неправильно вычеркнутых колец;
- 3) T – время выполнения теста (180 с).

Таким образом, получаем значение пропускной способности мозга испытуемого (C , бит/с):

$$C = (0,5436 \cdot Q - 2,807 \cdot N) / T.$$

Для сравнительного анализа изменений пропускной способности мозга спортсменок в тренировочном и соревновательном режиме нами было прове-

дено тестирование игроков национальной молодежной команды Беларуси. Первоначальное исследование проводилось во время тренировочного занятия. Следующий этап – тестирование спортсменок во время товарищеской, но весьма ответственной игры с национальной командой Украины, по результатам которой отбирали кандидатов в юношескую сборную. В течение трех игр было проведено тестирование игроков сразу после выхода с площадки на замену: в первом случае в начале игры и во втором – ближе к концу игры, когда повышался уровень эмоциональной и физической усталости.

Полученные результаты позволили выявить достоверные различия в пропускной способности мозга в зависимости от возраста спортсменок (рис. 1). Так, у баскетболисток 14–16 лет она была на уровне $1,33 \pm 0,03$ (бит/с), а у баскетболисток 17–20 лет – $1,602 \pm 0,07$ (бит/с).

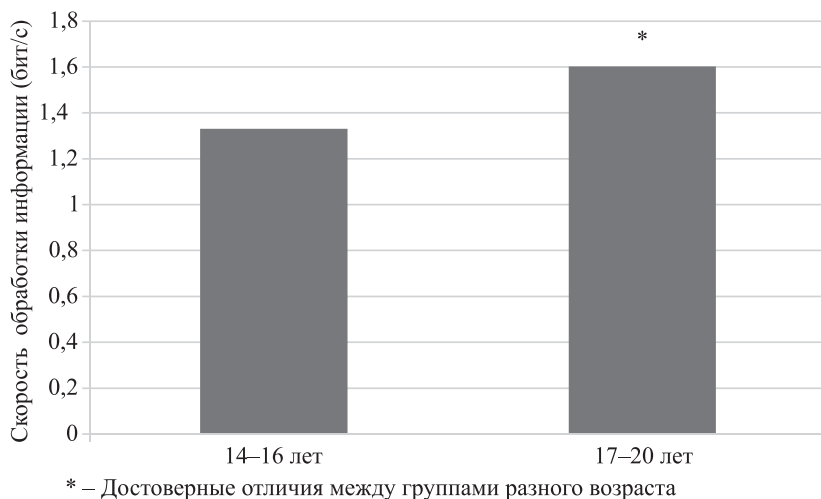


Рис. 1. Пропускная способность мозга баскетболисток различного возраста

Что касается градации уровня пропускной способности мозга игроков в зависимости от амплуа спортсменки, то наилучший результат показали игроки задней линии, так называемые защитники ($1,49 \pm 0,06$), чуть хуже результат у игроков, амплуа которых центровой ($1,47 \pm 0,07$), и несколько ниже результаты у нападающих ($1,38 \pm 0,06$). Однако различия были не достоверны (рис. 2). Все показатели юных баскетболисток лежат ниже значений, характерных для высококлассных игроков взрослых команд [1].

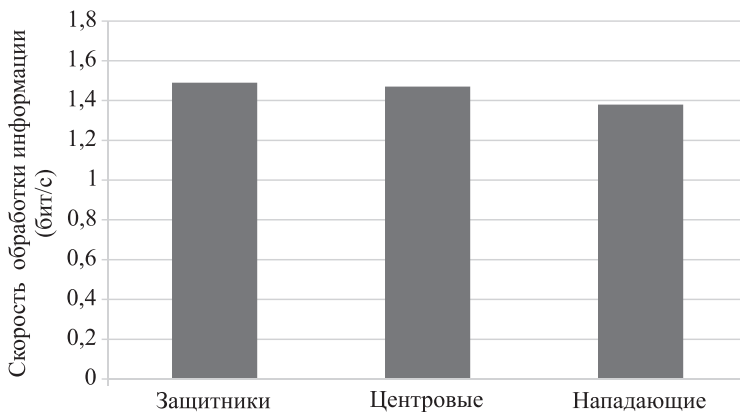
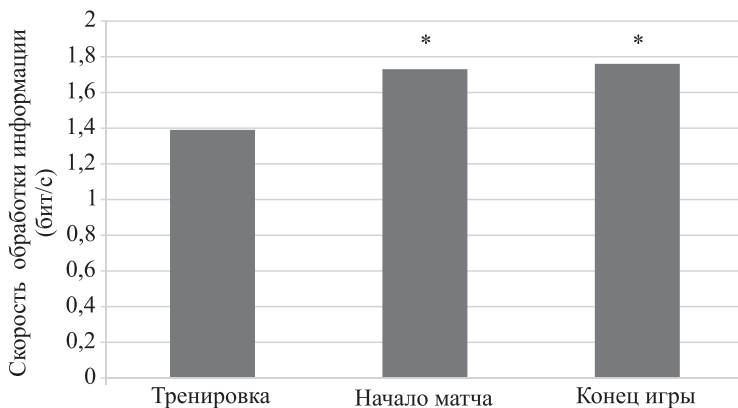


Рис. 2. Пропускная способность мозга баскетболисток различного игрового амплуа

Основная цель исследования – определить, меняется ли пропускная способность мозга в зависимости от деятельности в тренировочном цикле и в соревновательной среде. Оказалось, что наблюдается статистически достоверная разница в показателях пропускной способности мозга всех обследованных баскетболисток в тренировочном цикле ($1,39 \pm 0,05$) бит/с и во время игры: ($1,73 \pm 0,06$) бит/с в начале матча и ($1,76 \pm 0,07$) бит/с в конце игры (рис. 3).



* – Достоверные отличия по сравнению с исходным состоянием в тренировочном цикле

Рис. 3. Пропускная способность мозга баскетболисток во время соревнований

Необходимо отметить, что баскетболистка, получившая приз лучшего игрока матча, имела следующие показатели: 1,37 бит/с – на тренировке и 2,14 бит/с – в игре, что говорит о способности талантливых спортсменов концентрироваться и максимально мобилизовать свои когнитивные способности именно во время соревнований.

Таким образом, полученные результаты позволяют утверждать, что в возрастной период 14–20 лет уровень пропускной способности мозга значительно увеличивается с возрастом юных баскетболисток.

Различие в амплуа спортсменов не являются определяющим фактором в баскетболе, влияющим на скорость переработки информации. Выявлена зависимость уровня пропускной способности мозга квалифицированных баскетболисток от вида деятельности. Игровой режим предполагает большую мобилизацию умственной работоспособности по сравнению с тренировочным, что необходимо для эффективной реализации технико-тактических действий во время соревновательной деятельности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Солодков А. С., Сологуб Е. Б.* Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. М., 2005.

2. *Brisswalter J., Collardeau M., Rene A.* Effects of acute physical exercise characteristics on cognitive performance // *Sports Med.* 2002. Vol. 32 (9). P. 555–566.

3. *Grego F., Vallier J. M., Collardeau M.* Influence of exercise duration status on cognitive function during prolonged cycling exercise // *Int. J. Sports Med.* 2005. Vol. 26 (1). P. 27–33.

4. *Drid P., Majstorovic N., Drapsin M.* The effects of different exercise workloads on visual perception skills in elite Serbian female judokas // *Kinesiology.* 2010. Vol. 42 (2). P. 201–207.

5. *Коробейников Г., Коробейникова Л., Шацких В.* Текущий контроль функционального состояния борцов высокой квалификации в тренировочном процессе // *Наука в олимпийском спорте.* 2016. № 4. С. 72–77.

ФЕНОМЕН СПОРТА В ЭПОХУ ГЛОБАЛИЗАЦИИ

С. В. Калантай, Т. С. Подоляко

Белорусский государственный университет

Описываются трансформации, происходящие со спортом в эпоху глобализации, дается определение спорта как вида игры неутилитарного и состязательного характера, основанного на точном подсчете, рассматриваются новые виды спорта: киберспорт, этносport. Показывается зависимость спорта от рыночной экономики, успехов глобализации и политических воззрений.

The article describes the transformations that occur with sports in the era of globalization. The definition of sport as a game of a non-utilitarian and adversarial nature based on an exact calculation is given. Describes new sports: eSports, ethnosport. Shows the dependence of sports on the market economy, the success of globalization and political views.

Ключевые слова: спорт; глобализация; киберспорт; этносport.

Keywords: sport; globalization; eSports; ethnosport.

Примитивные игры и физические упражнения существовали еще в эпоху первобытного общества, однако они были совершенно далеки от того, что сейчас называется «спорт». Набор таких определяющих характеристик, как универсальные правила, международный размах, рекорды, точные подсчеты результатов и прочее, стал четко ассоциироваться со спортом только во второй половине XIX в. Именно в этот период были проведены первые чемпионаты мира, а также основаны международные федерации спорта (Международная федерация гимнастики – 1881 г., Международная федерация гребных обществ – 1892 г.). Примерно в это же время (1896 г.) прошли первые Олимпийские игры (хотя и до этой даты было множество попыток их возрождения). Из крайне локальных, любительских занятий энтузиастов и сторонников физического развития выросла огромная индустрия, обладающая влиянием на общественное мнение и политические вопросы (можно вспомнить «футбольную войну» между Гондурасом и Сальвадором в июле 1969 г.). Без сомнения, за последние 100 лет профессиональный спорт стал неотъемлемой частью культуры, а мировые успехи атлетов служат материалом в конструировании государственной «мифологии» и национальной идентичности наравне с историей и языком.

Ситуация сегодня кажется еще сложнее. Процесс глобализации, связанный с размыванием границ, увеличением мобильности и унификацией культур, представляется, на первый взгляд, идеальной площадкой для развития и совершенствования талантов: трансферты без ограничений, лучшие условия для элитных атлетов, независимость от собственного происхождения. И действительно, можно наблюдать результаты: отличное финанси-

рование, рекорды, казавшиеся невозможными, суперзвезды со способностями на грани человеческих. Однако данный феномен имеет и обратную сторону. Спорт переживает трансформацию и приобретает новые черты: возможность отсутствия непосредственного контакта между участниками и обновленный локальный характер. Изменяются и основные цели спорта: это уже не гармоничное физическое развитие для всех, а бесконечная погоня за рекордами. Если здоровый образ жизни (ЗОЖ) и обретает популярность, то только за счет возможности выглядеть привлекательнее и отлично от других. Деятельность, направленная на совершенствование физических и духовных качеств, не находит отклика в сердцах. Даже в Республике Беларусь, проводящей активную политику пропаганды здорового образа жизни, по данным Белстата, в период 1997–2017 гг. число физкультурно-оздоровительных учреждений сократилось с 23 756 до 23 291 [4].

Профессиональный спорт, в особенности игровой, превращается из примера в зрелище, за которое готовы платить. Здесь сталкиваемся с еще одной особенностью современной эпохи – коммерциализацией спорта. Из относительно самобытного феномена он трансформируется в один из видов медиаразвлечений, так как большая часть зрителей смотрит матчи, поединки по телевидению, слушает по радио наряду с киносериалами и музыкой. Места для проведения состязаний, равно как и спортсмены, становятся «площадкой» для рекламных объявлений, а компании – производители спортивной одежды метят в голоса поколения.

Мы кратко обозначили интересующий круг проблем, однако, прежде чем перейти к их рассмотрению, следует дать как можно более исчерпывающее определение спорта, чтобы не возникало разногласий.

Спорт, как и подавляющее большинство социальных явлений, обладает игровым характером. Здесь присутствуют участники, каждый из которых исполняет определенную роль, притом все они действуют согласно правилам, а также в соответствии с ними оценивают свои результаты. В отличие от других видов игр спорт имеет соревновательный характер и неутилитарность (по крайней мере, утилитарность непрямая). А. Гуттман, один из основоположников современной теории спорта, написавший классическую работу «От ритуала к рекорду: природа современного спорта», предлагает схему различения спорта и остальных видов игр [1] (рис. 1).

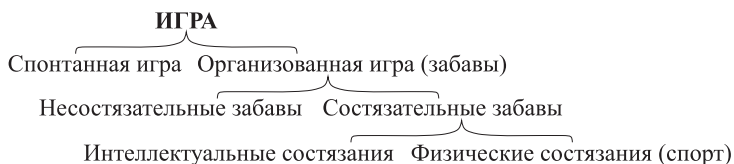


Рис. 1. Различение спорта и остальных видов игр

Как видно, А. Гуттман не относит к спорту интеллектуальные состязания, хотя, например, шахматы – официально признанный вид спорта. Здесь он исходит из позиций удобства и внеисторичности, делая попытку рассмотреть спорт как относительно новое явление. Одним из его аргументов в данном вопросе является то, что набор характеристик спорта присущ только Новому и Новейшему времени (таблица).

Характерные черты спорта в разное время:

| Характерные черты | Первобытное время | Греческая Античность | Римская Античность | Средние века и раннее Новое время | Новое и Новейшее время |
|-------------------|-------------------|----------------------|--------------------|-----------------------------------|------------------------|
| Секулярность | ± | ± | ± | ± | + |
| Равенство | – | ± | ± | – | + |
| Специализация | – | + | + | – | + |
| Рационализация | – | + | + | – | + |
| Бюрократизация | – | ± | + | – | + |
| Подсчеты | – | – | ± | – | + |
| Рекорды | – | – | – | – | + |

Для конкретизации следует также разграничить спорт и искусство. На первый взгляд, их связывают две общие черты: направленность к эстетизации (особенно в сольных видах спорта) и необходимость в зрителе. Мы сохраним попытку отвергнуть обязательность дванных элементов в спорте.

1. В классическом искусстве достижение прекрасного происходит за счет отражения наиболее существенных черт реальности либо благодаря ее преодолению, выходу за пределы. Спорт приобретает эстетику благодаря не замещению, а реальной демонстрации границ человеческих возможностей, что по ощущениям хоть и несколько напоминает удовольствие от созерцания прекрасного, на деле – феномен другого порядка. Случаи, когда удовольствие от созерцания спортивных состязаний и искусства действительно равны, например впечатления некоторых зрителей от Тур Де Франс, объясняются не сущностью спорта как такового, а метафоричностью и склонностью к мифологизации, присущими человеческому сознанию. Наблюдателю видна не картина массовой езды на велосипедах, а эпопея, великая гонка человечества наперегонки друг с другом.

2. Необходимость в зрителе находится под более пристальным вниманием. Спорт не противопоставляется представлению, однако там, где актер или музыкант пытаются впечатлить публику, спортсмен оказывается полностью вовлеченным в игровой процесс. Можно даже осмелиться заявить, что

работа на публику противопоставляется работе на результат (в виде оценки судей или победы над противником), а для некоторых наиболее консервативных видов спорта и вовсе – дурной тон.

Проделав необходимую предварительную работу, можно дать определение спорта.

Спорт – институционализированный вид организованной игры, основанный на точном подсчете результатов, имеющий неутилитарную направленность и состязательный характер. Спортсмены равны друг перед другом и обладают четкой специализацией, а их результат зависит только от их способностей.

Когда говорится о глобализации, следует обратить пристальное внимание на процесс, благодаря которому она вообще стала возможна, а именно – совершенствование средств коммуникации. Появление книгопечатания, изобретение телеграфа, телефонные линии и т. д. до неузнаваемости изменили облик мира. Стала возможна стабильная и постоянная связь на огромном расстоянии. Даже спорт в привычном понимании был бы невозможен без технических изобретений. Сейчас коммуникация также претерпевает колоссальные изменения. Физическими величинами невозможно пренебречь, но способ соединить весь мир воедино уже имеется – виртуальное пространство. По количеству часов, проводимых там обычным человеком, можно с уверенностью сделать вывод о том, что виртуальный мир является такой же полноценной реальностью, как мир физический. Было лишь вопросом времени, когда соревновательные игры окажутся в виртуальном пространстве.

Киберспорт официально признан видом спорта в Российской Федерации и Южной Корее, а в Республике Беларусь функционирует Белорусская федерация киберспорта, которая организует локальные турниры по всей стране. Интересен факт, что киберспорт действительно обладает всеми характерными чертами спорта позднего Нового и Новейшего времен. Здесь, однако, отсутствует как физический аспект соперничества, так и непосредственный контакт с противником. Отсутствует также и элемент общего физического совершенствования на занятиях. При этом киберспорт обладает огромной популярностью, а призовые фонды некоторых соревнований несоизмеримо больше, чем во многих видах традиционного спорта (призовой фонд чемпионата по *Dota 2* (одна из популярных киберспортивных дисциплин) *The International 2018* составил 25,53 млн долларов [5]).

Наблюдая за непрекращающимся ростом популярности многопользовательских онлайн игр, можно с уверенностью сказать: киберспорт и дальше будет набирать обороты, а число стран, признавших его официальным спортом, продолжит расти. Как и футбол, голливудские блокбастеры или песни

Бритни Спирс, киберспорт обладает одной крайне привлекательной для идеологов глобализма чертой – возможностью заставить весь мир говорить на одном языке. По-видимому данная дисциплина наименее восприимчива к вопросам национальности, а физиологические различия отдельных рас не играют никакой роли в достижении победы. Тем не менее, как и традиционный спорт, это тоже игра, а значит, наибольшее влияние будет оказано на подрастающее поколение, которое является главным игроком и зрителем в киберспорте. Пока нельзя сказать, как изменится способ мышления следующего поколения, однако ясно одно – киберспортивные дисциплины сыграют вполне заметную роль.

Другой аспект глобализации гораздо менее приятен для ее сторонников. Концепция мультикультурализма, предложенная представителями бывших колониальных держав, фокусируется на возможности мирного и взаимодополняющего сосуществования культур. Реальность показала несостоятельность подобных взглядов: проблемы на Ближнем Востоке, африканские и арабские гетто в странах Европы, рост национализма по всему миру и пр. Провал мультикультурализма отразился и на спорте: появился так называемый этносport, основанный на реконструкции традиционных национальных забав. В отличие от традиционного спорта и киберспорта здесь отсутствует жесткая специализация и бюрократизация. По своим убеждениям представители этносportа противопоставляют себя глобализации и историческому процессу, который стал его причиной. Цитата директора Московского центра Льва Гумилева [7]: «... Футбол бесконечно далек от общества и простых людей. Это просто космополитическая машина для зарабатывания денег. На поле не играют игроки, выросшие в нашей стране, а играет кто попало. Хозяева клубов, как правило, международные финансисты и авантюристы. И чего нашим людям с этого?»

Этноспорт в силу своей локальности не так популярен, как киберспорт, однако его представители своим примером доказывают сегодня любые исторические изменения; характер противостояния глобализма и антиглобализма носят, даже такие далекие от политики сферы, как спорт.

Специфика интеллектуальных игр в рамках данной статьи нас не интересует, а фитнес является частью другого подлежащего изучению феномена – коммерциализации спорта.

Несмотря на то что спорт – продукт рыночной экономики, изначально он базировался на гуманистических идеалах. Но глобализация возможна только в условиях мирового капитализма, и спорт с неизбежностью должен быть вписан в логику товарного производства. Если рассматривать спорт как индустрию, то именно требования рынка (все более высокие достижения) привели к профессионализму и жесткой специализации спортсменов.

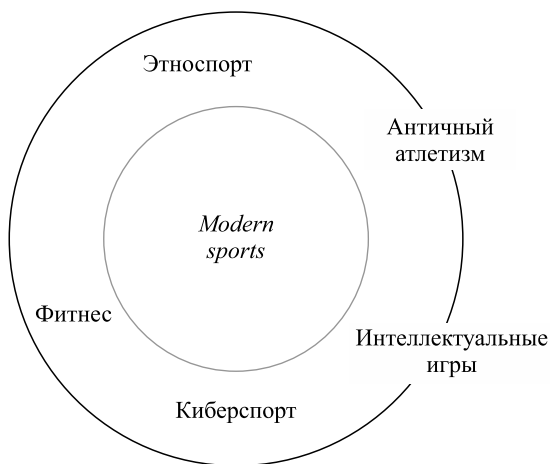


Рис. 2. Изменения спорта в современности

В то же время трансляции в средствах массовой информации открыли еще один путь рекламодателей к потребителю. Через образ бегуна, который носит *Nike*, люди узнали: чтобы быть быстрым, нужно носить *Nike*. Спортсмены сменяли друг друга, однако по-прежнему носили одну и ту же обувь. Таким образом, в массовом сознании произошло замещение личности брендом. Сегодня невозможно представить футбольный или хоккейный матч без демонстрации спонсоров на всей возможной одежде. Компании – производители спортивного обмундирования и инвентаря приобрели огромное влияние: самым ярким примером может служить создание *Reebok* собственного вида спорта – кроссфита, который сейчас очень популярен во всем мире.

Изменился и спортсмен: чтобы быть успешным и востребованным, мало хорошо играть – следует «продавать» себя: устраивать скандалы, делать громкие заявления и пр. Товарная логика заставляет постоянно повышать ставки и увеличивать обороты: допинг в спорте высоких достижений не редкость. «Шоу-бизнес и шоу-спорт создают информационно-виртуальное пространство современной массовой культуры, аксиологическая интерпретация которой вырождается в утилитарные рыночные цены [3]».

В заключение можно сказать, что спорт в эпоху глобализации претерпевает значительные изменения. Он совершенно далек как от прошлых эпох, так и от идеализированного представления о настоящем: спорт – товар, как и все остальное, и он должен быть продан. Крупные федерации и спонсоры исходят не из гуманистических соображений, а глобализм как принцип является способом в первую очередь расширить область распространения продукции.

Сегодня появляется огромное количество новых видов спорта: киберспорт, этносport, спорт от производителей спортивной одежды. Спорт начинает служить политическим высказыванием, выражением позиции. Такое никогда ранее не было возможным. Будущее спорта целиком зависит от будущего глобализации, но в любом случае он уже давно не обладает теми гуманистическими идеалами, которые его породили.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Гуттман А. Игра, забавы, состязания, спорт // Логос. 2014. № 3. С. 191–209.
2. Гуттман А. От ритуала к рекорду // Логос. 2009. № 1. С. 187.
3. Замышляев В. И., Ямщиков Ю. И. Транснационализм и коммерциализация спорта в условиях глобализации // Сибир. журн. науки и технологий. 2007. № 2. С. 185–187.
4. Интерактивная информационно-аналитическая система распространения официальной статистической информации. URL: <http://dataportal.belstat.gov.by/Indicators/Preview?key=86848>. (дата обращения: 04.02.2019).
5. Киберспорт. Материал из Википедии, свободной энциклопедии: URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82>. (дата обращения: 12.02.2019).
6. Нишуков В. Понятие спорта // Логос. 2014. № 3. С. 181–191.
7. Сеитов Э. Этноспорт как лекарство от нацизма и торговли спортсменами // Центр Льва Гумилева. 2013.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ В ИГРЕ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

И. В. Барболин, А. А. Степченко

Белорусский государственный университет

Описан процесс возникновения настольного тенниса как вида спорта людей, этапы становления игры и переход ее из игры для узкого круга в игру миллионов людей, процессы взаимодействия тренера и спортсмена, способы проявления индивидуальных качеств, выявление новых уникальных или неординарных способностей у занимающихся. Описана методика настольного тенниса, рассмотрены влияние индивидуализации личности в достижении высоких результатов, работа тренера-преподавателя в высшем учебном заведении.

This scientific article describes the process of how table tennis originated as a kind of sport. It also studies the development stages of the game and its transition from the game for a narrow circle of people to the game for millions. The article reviews the process of interaction between a coach and a sportsman and it also goes through the ways of displaying individual qualities and finding new outstanding abilities which the sportsmen may possess. The paper describes training methods in table tennis and studies the influence of the individualization of personality on achieving good results. The article deals with the work of coaches in universities and colleges.

Ключевые слова: ученик; настольный теннис; индивидуализация; игра; личность; здоровье, тренер.

Keywords: follower; table tennis; individualization; game; personality; health; coach.

Название «настольный теннис», или «пинг-понг», очень своеобразно. «Настольный теннис» – немного пресно, иное дело – «пинг-понг». Оно средни выражению «бум-бум» или, скажем, «цок-цок», что звучит не совсем серьезно. Рассмотрим, в чем разница между пинг-понгом и настольным теннисом.

Представьте загородный дом отдыха, летний вечер. Двое молодых людей, вооруженных ракетками, увлеченно перекидывают на столе, установленном в небольшой комнате, белый целлулоидный шарик. Это пинг-понг. А теперь перенесемся в индийский город Калькутту (февраль 1975 г.) Огромный спортивный зал, выстроенный специально к чемпионату мира. Последний день первенства, финалы. На трибунах – 12 тыс. зрителей. В середине прямоугольной арены – стол, разделенный невысокой, немногим более 15 см, сеткой, огражденный бортиками, образующими площадку 7 на 14 м. Это и есть настольный теннис.

Настольный теннис возник в XX в., хотя истоки, несомненно, идут от древних цивилизаций. Родиной считается Великобритания. Правда, есть и другое мнение: из Азии через Индию настольный теннис перекочевал в Ан-

глию, а оттуда – в другие страны Европы. Так или иначе именно в Англии в 1884 г. были запатентованы правила игры. Англичане (Д. Гибс и Д. Жако) изобрели также целлулоидный мячики и теннисный стол. За пределы острова мяч перескочил в начале XX в. В 1901 г. настольный теннис появился в Австро-Венгрии, Германии, позднее – Швеции, Чехословакии и других странах. А в 1926 г. состоялся первый чемпионат мира по настольному теннису [1].

В нашей стране игру узнали на рубеже XX в. В 1901 г. популярный в России журнал «Нива» написал о новой модной игре «пинг-понг», обещающей превратиться во «всесветное развлечение». «Игра эта рекомендуется как очень полезная и приятная комнатная гимнастика, доступная как для взрослых, так и для детей...» Сообщал журнал и некоторые сведения о происхождении игры: «В Лондоне стоял солнечный жаркий день, один из тех дней, которые вообще-то редко случаются в этом городе. Два молодых аристократа зашли в один из фешенебельных ресторанов английской столицы и сели за стол в небольшом уютном кабинете. Пока мало расторопный официант выполнял их заказ, молодые люди, заскучав, стали с помощью крышек от сигарных ящичков перекидываться пробками от винных бутылок, найденными на полу. При этом своими движениями они всячески старались имитировать известный уже тогда «лаун-теннис», или попросту – теннис. Этого было достаточно, – сообщал журнал, – чтобы народиться модной игре, которая в кратчайшие сроки сделалась излюбленной салонной игрой в Англии» [2].

Изначально этот вид спорта ассоциировался с высшим светом. Занятия и игры проводились на баллах, встречах богатых людей. Задумана игра была как проведение досуга. Форма одежды являлась соответствующей людям определенного уровня достатка (выше среднего) и состояла из брюк, рубашки и пиджака у мужчин и вечернего платья у женщин. Собственно, люди одевали то, в чем приходили на званый ужин, бал и т. д. Постепенно настольный теннис уходил в массы, а также в другие страны и на континенты. Все быстрее настольный теннис обретал «современное лицо». Различные народы начали вносить что-то свое в популярную игру, в частности форму одежды, технику выполнения ударов, места проведения матчей и игр, менялся инвентарь, он стал более демократичным и удобным. В итоге игра для развлечения в широких массах перешла в разряд противостояния личностей. У людей появилось желание побеждать, а также стать лучше, сильнее, быстрее как в исполнении технических элементов, так и в противостоянии друг другу. Теннис становился индивидуальней, разные страны и люди начали больше увлекаться им. Итак, настольный теннис – развлечение, в высшей степени полезное для здоровья. Но удовольствие от игры будет тем больше, чем сильнее и точнее будут удары, красивее движения. Для людей среднего и пожилого возраста очень важно избегать лишних энергозатрат и усталости, но это возможно только в том случае, если овладеть техникой игры [3].

Вопрос индивидуализации в настольном теннисе также актуален, как и в реальной жизни. Тренеры, преподаватели понимают важность вопроса индивидуализации, прочитано много литературы, трудов ученых, просмотрено множество документальных и художественных фильмов, где доказано, что человек развивается быстрее и гармоничнее, когда растет как личность индивидуальная и самобытная. Часто на практике подобные знания забываются, пропускаются либо неправильно понимаются. Руководителю, тренеру, преподавателю гораздо легче работать с людьми, послушными и действующими только по указке начальника, что очень часто приводит к ущербу развития игры и личности. Часто тренеры и начальники этого не замечают либо не хотят замечать. Согласимся, что на определенном этапе подготовки спортсмен обязан бесприкословно слушаться тренера в силу незнания особенностей игры: техники выполнения ударов, правильности передвижения у стола, основ тактики ведения матчей. Особенно отчетливо это проявляется в младших группах, где воспитанники только начинают постигать азы игры.

Каждый тренер имеет собственный подход, но есть некая база, которая должна быть общей для всех, особенно если мы говорим об освоении азов настольного тенниса. Когда спортсмен полностью освоил базовую технику, игровые приемы можно варьировать и подбирать в соответствии с особенностями конкретного игрока. До этого не стоит увлекаться «самостоятельностью» [4].

Постепенно тренер должен приучать ученика находить в себе способности и помогать раскрывать и совершенствовать их. Индивидуальность игрока может проявляться в специфическом выполнении удара, особенностях подготовки к матчу, тренировке и т. д. В какой-то момент тренеру даже стоит отпустить вожжи и дать возможность ребенку отдаться на «волю чувств» и какое-то время абсолютно не обращать на него внимания, чтобы спортсмен начинал думать и развиваться по своему индивидуальному пути. Конечно, вопрос прививания индивидуализации очень сложен и многогранен. Весьма часто отношения тренера и спортсмена находятся «на ниточке» и грань между большой дружбой, совместной работой и расхождением взглядов и обидами очень тонка, так как не только спортсмен обладает индивидуальностью, но и тренер, а следовательно, в какой-то момент появляются критические взаимоотношения, и это нормально. Считаем, что в сложившейся ситуации кто-то должен уступить и почти всегда – тренер.

В процессе обучения ученики должны получать особый вид информации, источником которой служит тренер-преподаватель, осуществляющий прямую связь: выдает задания для выполнения физических и психологических упражнений и обратную: следить за их выполнением. Методы контроля, решающие вопросы управления педагогическим процессом, являются педагогическими [5].

Посыл, который мы хотели передать в данной статье, вовсе не четкое следование канонам и правилам по достижению высоких результатов, а умение и спортсмена, и тренера (преподавателя) анализировать и развивать себя прежде всего как личность, думающую и действующую нестандартно, что повлияет не только на успешную спортивную карьеру, но и жизнь вне спорта.

Что касается работы тренера-преподавателя в вузе (на примере сборной команды университета), то в секцию попадают уже готовые спортсмены и почти сформировавшиеся личности. Поменять что-то в таком игроке (человеке) очень сложно, а если это получается, то часто не приносит результата и в конечном счете разочарованными остаются и тренер, и игрок от потерянного времени и сил. Работа тренера-преподавателя в вузе не предполагает больших спортивных достижений, поэтому в работе со сборной команды университета не в ущерб для общей группы спортсменов мы «идем у игрока на поводу» и позволяем быть «хозяином» спортивной и жизненной карьеры. А работа тренера сводится к налаживанию личного микроклимата в коллективе и организации процесса.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Богущас М.-В. М.* Играем в настольный теннис. М., 1987.
2. *Фримерман Э. Я.* Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. М., 2005.
3. *Барчукова Г. В.* Настольный теннис. М., 1990.
4. *Худец Р.* Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / пер. с англ. О. М. Белозерова. М., 2005.
5. *Барчукова Г. В., Мизин А. Н.* Настольный теннис в вузе : учеб. пособие. М., 2002.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

В. В. Саликов, А. В. Таболич

Белорусский государственный университет

Предложена методика совершенствования общей и специальной ловкости у волейболистов. Целью работы является помощь в развитии специальной ловкости и координационных способностей у спортсменов средствами акробатических упражнений. The paper proposed a method of improving the general and special dexterity in volleyball. The aim is the development of a special dexterity and coordination abilities of athletes means acrobatic exercises

Ключевые слова: техника; тренер; волейбол; методика; ловкость; акробатика.

Keywords: technique; coach; volleyball; technique; agility; acrobatics.

Волейбол – зрелищный, динамичный вид спорта, который активно развит и популярен в мире, а также весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в волейболе носят естественный характер, базируются на беге, прыжках, скачках, метаниях, падениях. Содержание игры требует проявления не только отдельных компонентов двигательной деятельности, но и всего комплекса физических и технических навыков, приобретенных в ходе учебно-тренировочных занятий. Волейбол предъявляет к волейболистам требование высокого уровня координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, физической силы и выносливости.

Специальная ловкость – важнейший элемент во всех игровых действиях, где предъявляются высокие требования к координации движений. От уровня развития специальной ловкости зависит точность выполнения разнообразных технико-тактических действий в изменяющейся игровой обстановке.

Акробатические упражнения – сложные движения высокой степени пластичности, координации и точности в сочетании с силовыми элементами, одни из основных средств формирования здорового образа жизни, физического развития, закаливания организма, двигательных умений и навыков.

Акробатические упражнения помогают овладеть необходимыми видами движений и технических элементов в волейболе. Выполняя их, волейболисты будут развивать основные физические качества, такие как ловкость, сила, гибкость и подвижность суставов, координация движений и способность ориентироваться в пространстве.

В современном волейболе умение быстро реагировать на постоянно меняющуюся игровую ситуацию, правильно и качественно выполнять технические элементы с высокой скоростью и точностью, быстро переходить от атаки к защите имеет большое значение и влияет на конечный результат. В спортивных играх комплекс данных умений объединяется понятием «специальная ловкость». Поэтому одна из важнейших задач учебно-тренировочного процесса – развитие двигательных функций и умения управлять собственными движениями. Важную роль в решении этой задачи играют акробатические упражнения.

В научной литературе многие авторы дают точное определение такого физического качества, как ловкость и специальная ловкость волейболистов.

Ловкость – способность управлять своими движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Составляющие ловкости волейболиста:

1) координация движений – способность выполнять двигательные действия, соразмеряя их во времени, в пространстве и по усилию;

2) быстрота и точность действий – от них зависит результативность всей игры;

3) способность распределять и переключать внимание – функция, которая обеспечивается суммарной деятельностью анализаторов и подвижностью нервных процессов;

4) устойчивость вестибулярных реакций – неперемное условие проявления ловкости в игре, изобилующей падениями, ускорениями, рывками, прыжками, внезапными остановками.

Развитие ловкости волейболиста – совершенствование координации движений, а главное – способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владение телом в безопорном положении [1; 2; 5; 7].

Специальная ловкость – хорошая координация и высокая точность движений. Ловкий человек довольно быстро овладевает новыми движениями и способен к их быстрой перестройке. Специальная ловкость зависит от деятельности анализаторов (прежде всего, двигательного), а также от пластичности центральной нервной системы [1].

Ловкость в волейболе делится на акробатическую и прыжковую.

Акробатическая ловкость проявляется во время игры, в основном в защите и при самостраховке.

Прыжковая ловкость – умение владеть телом в безопорном положении во время прыжка.

Основными средствами развития специальной ловкости являются гимнастические, акробатические, имитационные и упражнения по технике игры.

Акробатические упражнения – одно из наиболее эффективных средств координационной подготовки, среди которых выделяются:

1) перекаты – вращательные движения с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову;

2) кувырки – вращательные движения типа перекатов, но с переворачиванием через голову вперед или назад в группировке, согнувшись и прогнувшись из разных исходных положений (и. п.) в различные конечные положения;

3) перевороты без фазы полета – движения тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием его через голову;

4) перевороты с фазой полета – прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами.

Акробатические упражнения делятся на три группы:

1) акробатические прыжки (перекаты, кувырки, падения и броски);

2) балансирования (стойки, стояния, седы, поддержки);

3) бросковые упражнения, связанные с подбрасыванием и ловлей партнеров.

Акробатические упражнения применяются в различных частях тренировки в зависимости от поставленных задач. Чаще всего используются в разминке, так как способствуют всесторонней подготовке суставов к выполнению сложных двигательных действий, обусловленных техникой волейбола [3; 6; 8].

В ходе проведенного обзора и анализа методической литературы, обобщения собственного опыта и опыта других тренеров по волейболу хотелось бы отметить важное значение акробатической подготовки как средства развития специальной ловкости у волейболистов.

Акробатическая подготовка – необходимая часть учебно-тренировочного процесса волейболистов, направленная на индивидуальное физическое совершенствование игрока и повышение его спортивного мастерства. Она также оказывает значительное влияние на морально-волевую и психологическую подготовку спортсменов.

В итоге проведенных исследований нами предлагается следующий комплекс акробатических упражнений, направленных на развитие и совершенствование специальной ловкости у студентов, занимающихся волейболом и уже имеющих основные навыки акробатических приемов.

Начинать стоит с простых подготовительных упражнений.

Перекаты – неполное вращение тела без переворота через голову, при котором происходит последовательное касание пола тазом, спиной, лопатками или грудью, животом, бедрами [4; 9]. В волейболе игроки в основном выполняют перекаты на спине, прогнувшись и на боку.

Упражнения «перекаты на спине»

1. Перекаты на спине. Сесть, согнуть ноги, взяться руками за середину голеней, подтянуть колени к груди, голову наклонить вперед. Перекатиться назад и перекатом вперед возвратиться в исходное положение.

2. То же из положения приседа без группировки.

3. То же из положение седа на одной или двух ногах.

4. Перекат на спину из низкой или средней стойки в защите перекатом вперед в и. п.

5. То же после приема мяча, брошенного партнером.

6. То же после защиты от нападающего удара.

7. Перемещаясь приставными шагами, принять низкую стойку и упасть назад перекатом на спину.

8. После медленного бега принять низкую стойку и упасть назад перекатом на спину, перекатом вперед в и. п.

Методические указания: при выполнении перекатов обязательно округлять спину, прижимать подбородок к груди. Если перекаты на спине будут болезненны, можно выполнять их несколько на боку.

Упражнения «перекаты прогнувшись»

1. Перекаты прогнувшись из упора лежа на бедрах. В упоре лежа на бедрах отвести голову назад, максимально прогнуться, закрепить мышцы спины и задней поверхности бедер. Сгибая руки, выполнить перекат вперед. Обратным движением возвратиться в исходное положение.

2. Перекат прогнувшись с захватом голеней сзади.

3. С одного шага из низкой стойки волейболист толчком одной ноги падает с перекатом на грудь.

4. Один волейболист в упоре лежа на руках, другой держит его голеностопные суставы. Из упора лежа игроки, сгибая руки, совершают перекат на грудь.

5. Перекат прогнувшись из упора лежа согнув руки, ногу назад.

Методические указания: следить за достаточным прогибом, не расслаблять мышцы спины и задней поверхности бедер.

Упражнения «перекаты на боку»

1. Перекат лежа на боку. Лежа на боку, наклониться в сторону и выполнить перекат.

2. Перекат из низкой стойки влево или вправо.

3. Перекат из приседа.

4. Перекат из стойки на коленях. Наклониться в сторону, сгибаясь в тазобедренных суставах, перекатиться через бедро и таз на бок.

5. То же из стойки на одном колене.

6. Перекат на боку влево – вправо из низкой стойки с приемом мяча брошенным партнером.

7. То же из приседа.

8. То же из стойки на одном колене.

Методические указания: сохранять направление движения переката.

Кувырки – вращение тела с перекатом вперед или назад. Непосредственно в игре они практически не встречаются, но это одно из базовых акробатических упражнений для развития координации спортсменов и специальной ловкости [4; 9].

1. Кувырок вперед. Из упора присев, руки впереди, выпрямить ноги, перенести вес тела на упруго сгибающиеся руки, прижать подбородок к груди, последовательно перекатиться на лопатки, спину, таз и, сгибая ноги, прийти в присед.

2. То же, выполнить передачу мяча, брошенного партнером сверху или снизу после кувырка.

3. То же, после выполнения быстро принять низкую стойку, принять мяч после нападающего удара партнера.

4. Кувырок назад. Из упора присев сделать перекат назад, поставить руки у плеч, выпрямляя руки, прийти в упор, присев на обе или одну ногу.

5. То же, выполнить передачу мяча, брошенного партнером, сверху или снизу после кувырка.

6. То же, после выполнения быстро принять низкую стойку, принять мяч после нападающего удара партнера.

7. Кувырки вперед-назад, выполнить передачу мяча, брошенного партнером сверху или снизу, после кувырка.

8. То же, после выполнения быстро принять низкую стойку, принять мяч после нападающего удара партнера.

9. Кувырок в сторону. Существует три варианта кувырка в сторону: перекатом через плечо, через спину, через таз. Кувырок в сторону перекатом через спину, из упора присев, руки впереди, сгибая руку, опереться на предплечья, перекатиться через лопатку. Кувырок через плечо. С шагом вперед опереться на руку, опуститься на плечо и, отталкиваясь ногой, выполнить перекат. Сгибая ногу и опираясь на голень, встать, можно с помощью рук.

10. Кувырок в сторону, быстро принять низкую стойку после выполнения кувырков, принять мяч, брошенный партнером, или после нападающего удара.

Методические указания: следить за правильностью постановки рук. Важно также сохранять скорость поступательного движения назад и вперед при выполнении кувырков.

Падения – способ перемещения с потерей равновесия, смягчение приземления, самостраховка при которой обеспечивается перекатом, скольжением или амортизацией. Перекат прогнувшись с одного шага из средней или низкой стойки, в фазе полета подбить мяч, наброшенный партнером, совершить перекат на грудь [4; 9].

1. Падение вперед перекатом прогнувшись после 3–4 шагов или по диагонали, в фазе полета подбить мяч, наброшенный партнером, совершить перекат на грудь.

2. То же после шагов назад.

3. То же после рывка назад или вперед на 2–3 м с предварительным касанием пола рукой.

4. Падение в сторону (вперед) со скольжением на бок. Из низкой или средней стойки оттолкнуться в сторону, руку поднять вверх, другой опереться у груди, чтобы смягчить приземление на бок, выполнить скольжение.

5. Падение в сторону с кувырком через плечо. Толчком в сторону выполнить падение, приземлиться на упругую сгибающуюся руку, выполнить кувырок через плечо и, опираясь на колено, встать.

6. Падение с перекатом на спине из выпада в сторону.

7. Падение с перекатом на спине из выпада вперед.

8. То же, что и пункты 6, 7, с набрасыванием мяча партнером довести мяч партнеру.

9. Падение с перекатом в сторону.

Методические указания: если падения некоторым занимающимся будут болезненны, можно выполнять их на гимнастических матах.

Балансирование – группа, объединяющая акробатические упражнения, в основе которых лежит сохранение собственного равновесия или уравнивание одного или нескольких партнеров. Упражнения в балансировании подразделяются на три подгруппы: одиночные, парные и групповые бросковые.

Стойка – положение тела в пространстве. Эти упражнения рекомендуется выполнять для тренировки вестибулярного аппарата в необычных условиях, для укрепления мышц рук, плечевого пояса и туловища [4; 9].

В волейболе широко применяются статические стойки, которые позволяют укреплять связки и мышцы, при этом развивая ловкость и координацию у спортсменов.

Упражнения на равновесие

1. И. п. – основная стойка, руки на поясе, стоя на одной ноге поднять вторую до угла в 45°, зафиксировать положение на 20–30 с затем смена ног.

2. То же, стоя на гимнастической скамейке или набивном мяче.

3. Стойка на лопатках. Из положения лежа на спине поднять и подставить согнутые в локтях руки под спину, пальцами внутрь. Разгибаясь, принять вертикальное положение.

4. Стойка на лопатках. Из положения лежа на спине, ноги согнуты, поднять таз, выпрямив одну ногу вперед, зафиксировать положение, не опуская таз сменить ноги через 15 с, повторяя смену 10 раз вернуться в и. п.

5. Упор лежа на мячах. И. п. – упор лежа на двух волейбольных мячах.

6. Упор лежа на боку. Лечь на бок, тело вытянуто, встать на одну руку, опираясь на предплечье. Поднять бедра и держать тело прямым 10 и более секунд, повторить для противоположной стороны.

7. Стойка на баланс-борде. Удерживать равновесие так долго, насколько это возможно, не касаясь доской земли.

Прыжки с трамплина применяются при освоении волейболистами движений в воздухе и мягкого приземления, при котором они готовы к последующей игровой деятельности.

Упражнения с трамплином

1. С шага насчитать на трамплин двумя ногами, делая мах руками вниз – назад. Продолжая движение руками дугами вперед – вверх, прыгнуть вверх – вперед.

2. То же с двух, трех, затем с пяти и более шагов разбега.

3. То же с выполнением передачи мяча в самой высокой фазе полета.

4. Прыжки с поворотами на 90°, 180°.

5. Прыжки с различными заданиями, такими как подтянуть колени к груди, прогнуться, коснуться подвешенного предмета, ударить по предмету.

Отдельные акробатические упражнения могут быть использованы как дополнительный материал для развития специальной ловкости в волейболе.

Например, упражнения на батуте, являющиеся отличным средством для развития ловкости.

1. Предложенный комплекс можно рекомендовать тренерам и учителям физического воспитания для развития ловкости на занятиях физической культурой и спортом.

2. Акробатические упражнения целесообразно применять в подготовительной и заключительной частях учебно-тренировочного занятия.

3. Развитие специальной ловкости в волейболе средствами акробатики является весьма эффективным и влияет на развитие других физических качеств.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Айриянц А. Г. Волейбол. М., 1976.

2. Беляев А. В. Волейбол. М., 2006.

3. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. М., 1991.

4. Жуков Ю. Е., Ильин Г. И., Козловский Э. А. Акробатическая подготовка волейболистов. М., 2011.
5. Клецев Ю. П. Волейбол, школа тренера. М., 2005.
6. Лях В. И. Взаимоотношение координационных способностей и двигательных навыков // Теория и практика физ. культуры. 1991. № 2.
7. Матвеева Л. П., Новикова А. Д. Теория и методика физического воспитания : учебник. М., 1976.
8. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М., 1986.
9. Павлов, И. Б., Баршай В. М., Ихимчук В. Н. Гимнастика с методикой преподавания. М., 1989.

РОЛЬ СПАРТАКИАДЫ В ОЗДОРОВЛЕНИИ И РЕКРЕАЦИИ СОТРУДНИКОВ НА ПРИМЕРЕ ВОЛЕЙБОЛА

В. В. Садовникова, Н. Г. Фитисова

Белорусский государственный университет

Опыт оздоровительной и рекреативной физической культуры показывает, что средства и формы физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения, сотрудников организаций и формирования здорового психологического климата в коллективах и обществе в целом. В Белорусском государственном университете ежегодная спартакиада «Здоровье» позволяет формировать профессиональные компетенции в части профессионально-прикладной физической культуры личности преподавателя учебного предмета «Физическая культура», популяризирует физическую культуру среди коллег и учащейся молодежи.

The experience of health-improving and recreational physical culture shows that the means and forms of physical culture and sports have a universal ability to comprehensively solve the problems of improving the health of the population, employees of organizations and the formation of a healthy psychological climate in collectives and in society as a whole. At BSU the annual sports contest «Health» allows to continue to form professional competencies in terms of professionally-applied physical culture of the personality of the teacher of the subject «Physical culture», popularizes physical culture among colleagues and students.

Ключевые слова: волейбол; здоровье; спартакиада; физическая культура.

Keywords: volleyball; health; sports contest; physical culture.

Исходя из социально-экономических реалий, обоснованы высокие требования, предъявляемые государством к повышению качества работы сотрудников физкультурно-спортивного профиля. К указанному мы относим сотрудников учреждений высшего образования (УВО), в которых присутствует подразделение «кафедра физического воспитания и спорта». В частности, в Белорусском государственном университете (БГУ) насчитывается 128 сотрудников, и подразделение является одним из самых многочисленных кафедр физического воспитания и спорта (КФВиС) среди УВО Республики Беларусь.

Сотрудники этой кафедры, с одной стороны, призваны организовывать проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий для укрепления здоровья учащейся молодежи, с другой – вести учет и анализ физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, осуществлять пропаганду здорового образа жизни, работать в тесном контакте

с учреждениями здравоохранения для обеспечения врачебного контроля за студентами, занимающимися физической культурой и спортом, и составлять часть статистики занимающихся физической культурой и спортом в стране.

Спартакиада – массовое комплексное мероприятие, нашедшее широкое применение в учебных заведениях, по месту жительства населения, в трудовых коллективах. Она культивируется для дальнейшего развития массовой физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди учащихся, рабочих, служащих и членов их семей, повышения роли рекреации и укрепления здоровья, повышения работоспособности и общественной активности, организации содержательного досуга, подготовки к высокопроизводительному труду [3].

Спартакиада «Здоровье» среди сотрудников БГУ – и процесс, и результат. С одной стороны, итог, праздник и символ корпоративного спорта, как принято сейчас классифицировать физкультурно-спортивную деятельность в организациях различных форм собственности, с другой – процесс рекреации [1–3].

С 2014 по 2018 г. КФВиС БГУ в ежегодных спартакиадах в женском волейболе стабильно занимала второе место [4; 5]. Как известно, «лучшее – враг хорошего», но достойное второе место так долго и неизменно занимать команде, состоящей из специалистов физкультурно-спортивного профиля, в любимом виде спорта по меньшей мере удивительно. Мы решили с помощью научных методов опроса, анализа, сравнения, мысленного эксперимента найти ответ на вопрос: «Что мешает команде улучшить показатели?» Известно, что подобный «застой» гасит творческую инициативу и спортивный азарт.

В июле – августе 2019 г. нами было проведен опрос с помощью специально разработанной анкеты 10 сотрудников КФВиС, составляющих команду по женскому волейболу.

Анкета состояла из 12 вопросов открытого и закрытого типов и программируемых ответов с возможностью пояснения и комментирования. Опрос был именной, исследование носило качественный характер. Данные анкетирования приводятся в обобщенном виде.

Респонденты имели возможность для подготовки использовать материально-техническую базу спортивных объектов КФВиС БГУ (спортивный комплекс «Университетский», спортивный зал главного корпуса БГУ).

Команда готовилась по самостоятельно разработанной годичной программе. Применялись методы строго регламентированного упражнения (две подгруппы):

- 1) обучения двигательным действиям;
- 2) воспитания физических качеств;

- 3) игровой;
- 4) соревновательный.

У команды имелся необходимый инвентарь: секундомеры, волейбольные мячи и сетка, тренажерные устройства, малый инвентарь.

Команду составляют десять сотрудниц КФВиС БГУ. Основной состав – шесть человек, четыре – запасных, но тренируются в течение годового цикла программы подготовки к спартакиаде все вместе одновременно.

Профиль членов команды по женскому волейболу КФВиС БГУ

| Игрок | Возраст | Стаж работы | Должность | Участие в спартакиаде «Здоровье», раз | Количество тренировок в неделю в составе команды |
|-------|---------|-------------|-----------------------|---------------------------------------|--|
| № 1 | 50 | 19 | Старший преподаватель | Более 10 | 1 |
| № 2 | 39 | 12 | Старший преподаватель | Более 4 | 1 |
| № 3 | 53 | 17 | Старший преподаватель | Более 4 | 1 |
| № 4 | 35 | 13 | Старший преподаватель | Более 4 | 3 |
| № 5 | 49 | 23 | Старший преподаватель | Более 10 | 1 |
| № 6 | 27 | 3 | Старший преподаватель | 3 раза | 2 |
| № 7 | 25 | 3 | Преподаватель | 3 раза | 1 |
| № 8 | 59 | 35 | Старший преподаватель | Более 10 | 1 |
| № 9 | 40 | 11 | Доцент | Более 4 | 1 |
| № 10 | 49 | 22 | Старший преподаватель | Более 10 | 1 |

Помимо общих данных (имя, возраст, должность, стаж работы) спрашивали о структуре, содержании программы макро- (годового), мезо- и микроцикла, направленности упражнений и величине нагрузки, о функциональном контроле и средствах восстановления.

Остановимся на наиболее важных для цели исследования аспектах.

В ответ на вопрос к членам команды: «Тренируетесь ли вы самостоятельно, дополнительно? Укажите количество раз в неделю» респонденты указали следующее: 90 % не занимаются дополнительно, самостоятельно, кроме основных тренировок в макроцикле.

В ответе на вопрос: «Упражнения какой направленности преимущественно составляют программу ваших групповых (командных) занятий?» респонденты указали: «аэробной» – 75 %, «аэробно-анаэробной» – 25 %, в то время как оптимальный эффект от тренировочных занятий отмечается при совместном использовании разнообразных упражнений аэробной и смешанной аэробно-анаэробной направленности [1]. Члены команды и сотрудники КФВиС БГУ затруднились также определить тип применяемых тренировочных воздействий. При детальном рассмотрении программы мы определили его как *рекреативно-оздоровительная (РОТ), или кондиционная, тренировка.*

РОТ имеет отличия от спортивной. Если спортивная тренировка предусматривает использование физических нагрузок для достижения максимальных результатов в избранном виде спорта, то рекреативно-оздоровительная – для повышения или поддержания уровня физической дееспособности и здоровья. Поэтому характер и интенсивность используемых физических нагрузок в данных видах тренировки различны.

В спортивной тренировке применяются в большом объеме предельные нагрузки, в оздоровительной – не превышающие функциональных возможностей организма, но достаточно интенсивные, чтобы вызвать тренировочный эффект.

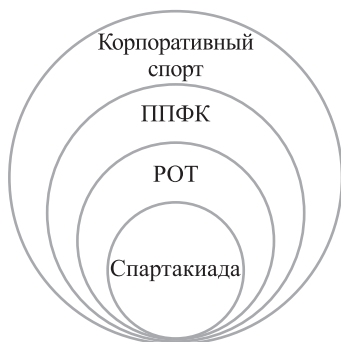
По мнению И. П. Гутько, В. А. Соколова, К. К. Заборовского (1988), эффективность физических упражнений рекреативно-оздоровительной направленности, как и спортивной, определяется периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха [1]. По структуре РОТ подразделяется на *подготовительный, основной и поддерживающий периоды.*

Для рекреативно-оздоровительной тренировки наиболее эффективны циклические упражнения низкой или умеренной интенсивности (аэробной направленности), т. е. такие нагрузки, при которых задействовано более 2/3 мышц тела и которые можно продолжать в течение длительного времени: ходьба, бег, плавание и водные виды двигательной активности (аквааэробика, акваджогинг), езда на велосипеде, гребля, танцевальная аэробика, степ-аэробика, фитнес-программы с использованием тренажеров для стимуляции сердечно-сосудистой деятельности. К упражнениям анаэробной или смешанной аэробно-анаэробной направленности относятся упражнения скоростного, силового и скоростно-силового характера (спортивные игры, танцы, атлетизм, аэробика силовой направленности и др.).

Общеизвестно, что самым информативным и в то же время доступным методом определения уровня работы сердечно-сосудистой системы во время физической нагрузки является пульсометрия. Она дает возможность отследить во времени резервы работоспособности: заметить перетренированность или, наоборот, недостаточность нагрузки. Мы уточнили использование этого метода у команды по женскому волейболу.

«Осуществляете ли вы контроль ЧСС во время занятий?». Стоит отметить, что ответ удивил: «нет» ответили 85 % членов команды. Объяснить это можно только большим стажем работы, опытом и хорошо развитым умением определять нагрузку сенсорным методом. Однако очевиден вывод: мониторинг функционального состояния не проводится в годичном цикле и в совокупности с отмеченными средствами восстановления – «пассивный отдых» 89 % – вызывает сомнение качество программы подготовки к старту.

Подготовка к спартакиаде – активный отдых после длительного, напряженного учебного процесса, восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма сотрудников с помощью средств физической культуры. При подготовке к спартакиаде осваиваются элементы профессионально-прикладной физической подготовки (ввиду наличия разделов в программе видов спорта) и продолжают формироваться профессионально необходимые физические качества, навыки и знания в соревновательно-игровой форме. На рисунке показано схематичное соотношение явлений.



Место спартакиады
в физкультурной деятельности
сотрудника кафедры ФВиС БГУ

В результате опроса выяснено, что члены команды относятся к выступлению на спартакиаде как к популяризации физической культуры среди коллег и учащейся молодежи, что является важным имиджевым элементом корпоративного спорта БГУ в целом. Цель проведения такого мероприятия – вовлечение сотрудников университета в активную физкультурную деятельность, направленную на формирование здорового образа жизни, и популяризация физической культуры среди коллег и учащейся молодежи учебного заведения, в котором они работают.

В анкетировании также четко прослеживается совпадение мнения членов команды с задачами, которые решает спартакиада:

1) воспитание дисциплинированности, ответственности, чувства коллективизма, умения совместно преодолевать сложности, как физические, так и моральные, в ходе игровых взаимодействий;

2) формирование межличностных отношений и улучшение коммуникации между сотрудниками кафедры через профессиональные компетенции;

3) оценка степени проявления творчества и инициативы как элемента профессионально-прикладной физической культуры сотрудника КФВиС.

Общее руководство подготовкой и проведением спартакиады «Здоровье» осуществляют оргкомитет, спортивно-массовая комиссия первичной профсоюзной организации работников БГУ и КФВиС. В состав сборных команд могут входить только штатные сотрудники (работающие на ставку или часть ставки) данного подразделения и аспиранты, кроме студентов и магистрантов дневной формы обучения. Условия проведения соревнований по волейболу у женщин: соревнования носят командный характер, состав команды – шесть основных игроков и четыре запасных, каждая встреча команд состоит из трех партий, игра ведется до двух побед. Игры проводятся по круговой системе в один круг по правилам соревнований. Командный результат определяется по сумме набранных очков.

Проведение спартакиады – сложный организационный процесс, особенно в вопросах подведения итогов. В связи с этим в Положении о спартакиаде в разделе «Определение победителей и зачет» предусмотрены все тонкости и сложности комплексного зачета. Победители и призеры личных соревнований награждаются грамотами, медалями и ценными призами. Победители командных соревнований в отдельных видах спорта награждаются кубками и грамотами, остальные призеры – грамотами. Победитель и призеры спартакиады «Здоровье» награждаются переходящими кубками и грамотами. Стоит отметить, что итоги спартакиады отмечают большим праздником для всех сотрудников БГУ с концертной программой звезд эстрады, публичным признанием достижений и заслуг. С точки зрения корпоративного духа и укрепления организационной культуры это крайне действенная мера, что подтверждается в опросе членов команды по женскому волейболу.

На основе полученных данных в опросе и анализе программы подготовки команды по женскому волейболу КФВиС БГУ к спартакиаде «Здоровье» выявлено следующее:

1) сборная женская команда по волейболу КФВиС высоко самомотивируется. Для сотрудников, составляющих команду, выступать на спартакиаде престижно, профессионально востребованно;

2) процесс подготовки к спартакиаде формирует межличностные отношения и улучшает коммуникацию между сотрудниками кафедры;

3) подготовка к соревнованиям в годичном цикле позволяет продолжать формирование профессиональных компетенций в части ППФК личности преподавателя учебного предмета «Физическая культура»;

4) команда популяризирует физическую культуру среди коллег и учащейся молодежи БГУ;

5) на наш взгляд, резервами для увеличения показателей результата в соревнованиях спартакиады может выступить пересмотр программы подготовки и усиление контроля за функциональным состоянием членов команды.

Разработка программы макроцикла (годовой программы) должна учитывать следующие характеристики:

- 1) направленность физических упражнений;
- 2) интенсивность выполнения упражнений;
- 3) продолжительность выполнения упражнений;
- 4) частоту занятий в неделю или в течение дня;
- 5) темпы увеличения нагрузки в течение недели или месяца.

Вот несколько рекомендаций, которые мы позволим представить.

В рекреативно-оздоровительной тренировке используются упражнения интенсивностью 40–75 % МПК при непрерывном методе выполнения и 80–100 % МПК – при интервальном. Эти методы упражнений командой используются фрагментарно, не систематично.

В качестве восстанавливающих нагрузок (средства активного отдыха) члены команды не используют нагрузки интенсивностью менее 45 % МПК. Их также стоит включить в программу подготовки.

Члены команды не проводят мониторинг частоты сердечных сокращений (ЧСС), а это крайне информативно на предмет переутомления, перетренированности/нетренированности. В РОТ (кондиционной) это имеет определяющее значение.

Мы выяснили, что все члены команды относятся к лицам выше среднего уровня физического состояния и для них стоит поддерживать и контролировать оптимальные условия для стимуляции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, создающиеся при нагрузках интенсивностью выше среднего и высокого – 60–75 % МПК.

Пульсовой режим таких нагрузок, по рекомендации О. Е. Афтимчук, рассчитывают по формуле

$$\text{ЧСС} = 120 + N - A,$$

где ЧСС – частота сердечных сокращений, уд/мин, N – интенсивность, % МПК, A – возраст, лет [1].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Афтимчук О. Е.* Теория и методика фитнеса: теория и методика рекреативно-оздоровительной физической культуры : курс лекций : «Valinex» SA, 2009.
2. Теория и методика физического воспитания : учебник : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Крущевиц. Киев, 2003. Т. 1 : Общие основы теории и методики физического воспитания. С. 413–423.
3. *Фурманов А. Г.* Физическая рекреация. Активный отдых. Спорт для всех. Оздоровление. Туризм : учебник. Минск, 2012.
4. URL: <https://rfe.bsu.by/novosti/~showNews-/itog-2018>. (дата обращения: 30.08.2019 г.).
5. URL: <https://rfe.bsu.by/novosti/~showNews/zdorovie-bsu-2018-2019>. (дата обращения: 30.08.2019 г.).

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ | 3 |
| ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ | |
| <i>Масловская Ю. И., Овсянкин В. А., Бедик А. Е.</i> Возникновение и история развития физической культуры в Беларуси | 4 |
| <i>Новицкая В. И.</i> Современные подходы к оценке качества образования и особенности их применения в сфере физической культуры | 16 |
| <i>Медведев В. А., Маркевич О. П.</i> Оздоровление студентов специального учебного отделения средствами физической культуры | 25 |
| <i>Гребенчук М. В., Кострыкина Е. Е., Ларченко И. И.</i> Анализ культуры питания студентов биологического факультета БГУ | 32 |
| <i>Федосюк И. В., Платонова Е. П.</i> Самостоятельные занятия физическими упражнениями в режиме дня студента | 37 |
| <i>Савко Э. И., Ксенафонтова Е. М.</i> Физическая подготовленность студентов | 45 |
| <i>Казак Н. В., Шостак А. Б.</i> Психологические особенности развития личности студенток в период обучения в учреждении высшего образования | 52 |
| <i>Запольская С. Н.</i> Методические подходы по повышению эффективности физической подготовки вузовской молодежи | 57 |
| <i>Апанович Е. В., Сафронова Н. В.</i> Методические приемы развития гибкости у студентов специального учебного отделения на примере использования физических упражнений с гимнастической палкой | 63 |
| <i>Иванова И. В.</i> Физическая подготовленность современной студенческой молодежи | 70 |
| <i>Комкова Н. А.</i> Комплексный подход к мотивации студентов для занятий физической культурой | 81 |
| <i>Омелюсик О. В., Шереметьев А. И.</i> Современные фитнес-технологии в условиях высшей школы | 85 |
| <i>Довнар М. О., Каминский А. В., Герасимчик С. Ф.</i> Мотивация к занятиям физической культурой и спортом. Паркур как одна из альтернативных форм занятий физической культурой в студенческой среде | 90 |

| | |
|---|-----|
| <i>Осипчик Н. И., Осипчик Е. Н.</i> Этапы формирования долговременной адаптации организма к физическим нагрузкам на фоне состояния некоторых механизмов вегетативной регуляции | 96 |
| <i>Подолько Т. С., Меркулова Л. И.</i> Аэробика как оптимальная форма физической активности студенческой молодежи | 101 |
| <i>Зернова Т. В.</i> Плавание при нарушениях осанки и сколиотической осанке..... | 105 |
| <i>Богданчик Н. В.</i> Методические особенности составления индивидуальных комплексов физических упражнений для студентов специального учебного отделения..... | 111 |
| <i>Шевель А. В.</i> Формирование физического самовоспитания студентов учреждений высшего образования с помощью физической культуры..... | 116 |
| <i>Горбачевич А. В., Горбачевич А. А.</i> Практические рекомендации по режиму дня студента | 123 |
| <i>Шостак А. Б.</i> Физическая культура студентов как направленная система формирования устойчивого интереса к спорту и здоровому образу жизни..... | 127 |
| СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ | |
| <i>Лемешков В. С.</i> Реализация принципов спортивной тренировки в процессе подготовки скороходов на этапе углубленной специализации..... | 133 |
| <i>Лемешков В. С.</i> Основные критерии оптимального управления подготовкой высококвалифицированных скороходов | 139 |
| <i>Новицкий Д. Э., Парфианович А. А.</i> Разработка комплексных тестовых упражнений для оценки подготовленности баскетболистов студенческих команд | 146 |
| <i>Бузляков Н. А., Казакевич В. Б.</i> Пропускная способность мозга юных баскетболисток в тренировочной и соревновательной деятельности | 150 |
| <i>Калантай С. В., Подолько Т. С.</i> Феномен спорта в эпоху глобализации | 155 |
| <i>Барболин И. В., Степченко А. А.</i> Индивидуализация в игре в настольный теннис | 162 |
| <i>Саликов В. В., Таболич А. В.</i> Акробатические упражнения для совершенствования специальной ловкости волейболистов | 166 |
| <i>Садовникова В. В., Фитисова Н. Г.</i> Роль спартакиады в оздоровлении и рекреации сотрудников на примере волейбола | 174 |

Научное издание

**ВОПРОСЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

Сборник научных статей

Выпуск 14

Ответственный за выпуск *Д. В. Мацур*
Художник обложки *Т. Ю. Таран*
Технический редактор *Л. В. Жаборовская*
Компьютерная верстка *Е. В. Севрук*
Корректор *Е. И. Бондаренко*

Подписано в печать 18.06.2020. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.
Печать цифровая. Усл. печ. л. 10,69. Уч.-изд. л. 9,70. Тираж 60 экз. Заказ 4143.

Белорусский государственный университет.
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/270 от 03.04.2014.
Пр. Независимости, 4, 220030, Минск.

Издательско-полиграфическое частное унитарное предприятие «Донарит».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/289 от 17.04.2014.
Ул. Октябрьская, 25, офис 2, 220030, г. Минск, Республика Беларусь.