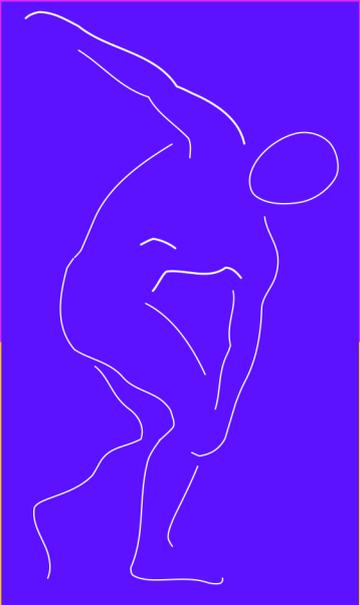




ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Выпуск 8



ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

**Сборник
научных статей**

Выпуск 8

**МИНСК
БГУ
2010**

УДК 378.172(082)
ББК 74.58я43
В74

Сборник основан в 1999 году

Редакционная коллегия:

доктор педагогических наук, профессор *В. А. Коледа* (отв. ред.);
кандидат педагогических наук, профессор *В. М. Киселев*;
доктор педагогических наук, профессор *В. А. Медведев*;
доктор педагогических наук, профессор *А. Д. Скрипко*;
доцент *С. В. Макаревич*;
кандидат педагогических наук, доцент *Э. И. Савко*;
кандидат технических наук, доцент *В. И. Ярмолинский*

Вопросы физического воспитания студентов вузов : сб. науч. ст.
В74 Вып. 8 / редкол. : В. А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ,
2010. – 179 с. : ил.
ISBN 978-985-518-436-3.

В сборник включены статьи ведущих специалистов, работающих на кафедрах физического воспитания и спорта вузов Республики Беларусь. Показаны проблемные вопросы физического воспитания, которые ассоциируются в соответствии с профессиональными требованиями к подготовке специалиста. Рассматриваются организационно-методические и практические аспекты совершенствования учебного процесса на основе современных педагогических технологий.

Адресовано научным работникам, педагогам-практикам, будущим преподавателям физической культуры.

УДК 378.172(082)
ББК 74.58я43

ISBN 978-985-518-436-3

© БГУ, 2010

ПРЕДИСЛОВИЕ

В сборнике статей отражен передовой опыт многолетней научно-педагогической деятельности специалистов кафедр физического воспитания и спорта вузов.

В основе современного научного подхода к изучению формирования физической культуры студента лежит системный анализ. Проблема физического воспитания при этом представляется обусловленной качественной характеристикой совокупности специфических составляющих физкультурно-спортивной деятельности. То есть компетентность выпускника в области физической культуры формируется в соответствии с особенностями его арсенала знаний, умений, навыков, получаемых в результате обучения и совершенствования.

Статьи в большинстве своем являются итогом многолетних теоретико-методических исследований, практического опыта преподавателей, тренеров, научных работников. Освещены вопросы оздоровительной физической культуры, показан сравнительный анализ данных физического состояния, раскрыты актуальные вопросы организации работы в специальном учебном отделении.

Не менее значимы для совершенствования учебного процесса и методические предпосылки разработки и использования инновационных технологий, которые определяются современной образовательной концепцией. Очевидно, что без такого детального и многопланового подхода к исследованию невозможно осуществить качественный учебный и учебно-тренировочный процесс. Итак, важно учитывать значимость как теоретических, так и практических аспектов студенческого спорта, которые связаны с реальными условиями и закономерностями спортивного совершенствования. При этом

диапазон потенциальных возможностей студента-спортсмена, как показано в работах, во многом определяется квалифицированным подходом спортивного педагога к инновациям, избирательностью и оптимизацией средств, а также выработкой авторской позиции в эффективности подготовки.

Сборник адресован специалистам, работающим на кафедрах физического воспитания и спорта, для более широкого и многостороннего изучения рассматриваемых вопросов.

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

КОНЦЕПЦИЯ СОВРЕМЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

В. А. Коледа, В. И. Ярмолинский

Белорусский государственный университет

В последнее десятилетие в сфере образования проделана значительная работа по улучшению условий обучения учащихся и студентов, повышению качества образовательного процесса в школах и вузах. Наряду с передачей знаний современный учебный процесс предполагает гармоничное развитие личности обучаемых, укрепление их здоровья, увеличение физических возможностей, воспитание двигательных умений и навыков, обеспечивающих успешную социальную и трудовую адаптацию.

Физическая культура – одна из немногих учебных дисциплин, способных реально улучшить физическое и психоэмоциональное состояние студентов, удовлетворить их потребности в двигательной активности, общении, самореализации. Сегодня эта дисциплина стала предметом повышенного внимания государственных органов, так как число учащихся и студентов, занимающихся в специальных медицинских и подготовительных группах, увеличивается с каждым годом, при этом растет число молодых людей, имеющих одновременно несколько заболеваний.

В 2008 г., объявленном Годом здоровья, Министерство здравоохранения нашей республики существенно усилило меры по профилактике заболеваний населения. Пропаганда здорового образа жизни усиленно велась также министерствами образования, спорта и туризма, средствами массовой информации. Но очевидно, что радикальных перемен в состоянии здоровья учащейся молодежи в короткие сроки добиться невозможно. Поэтому сейчас особенно важно наладить умелую и последовательную работу по оздоровлению школьников и студентов, добиться ощутимого, всеми признаваемого положительного влияния физической культуры на состояние их здоровья, умственную работоспособность, развитие физических и духовных качеств.

В силу ограниченных материально-технических и кадровых возможностей учреждения образования пока не проводят глубоких исследований

влияния учебного процесса на состояние организма и его адаптационный потенциал. Как следствие, учебные занятия по физической культуре сохраняют традиционные формы и содержание, а их групповой характер не позволяет реализовать необходимый индивидуальный подход в физической подготовке и неспециальном физкультурном образовании. Физические нагрузки все еще ориентированы на «среднее звено», подготовку к сдаче физических нормативов, психологическую разрядку от других занятий, тогда как потребности многих школьников и студентов в специальных видах физических упражнений и важных физкультурных знаниях остаются нереализованными.

Целью настоящего исследования является разработка концепции инновационной технологии физического воспитания студентов, занимающихся физической культурой в условиях современного вуза – то есть вуза, обеспеченного медиатеками, компьютерными технологиями, диагностическим, тестирующим и иным оборудованием.

Подготовка специалистов все больше осуществляется в соответствии с быстро меняющимися запросами общества: интенсивно меняются методы обучения, специализации, рабочие программы, учитываются потребности рынка и особенности трудовых отношений. Глядя с оптимизмом на развитие экономической и образовательной систем нашего государства, мы руководствуемся идеей наличия на кафедрах физического воспитания и спорта хорошей учебно-спортивной базы и всех необходимых материальных компонент учебно-воспитательного процесса. Поэтому исследованию подлежит вопрос о новом организационном и научно-методическом построении системы неспециального физкультурного образования студентов.

В основу концепции ложится представление о необходимости более ясного для студентов и целенаправленного с позиции преподавателей процесса обучения по дисциплине «Физическая культура». Здесь важны определение наиболее актуальных задач физического воспитания, разработка стратегии и тактики научно-педагогической деятельности педагогов с учетом имеющихся и развиваемых технологий, корректировка традиционной схемы взаимоотношений между преподавателем и студентом.

Научная новизна работы состоит в обосновании педагогической технологии с применением лично ориентированного подхода в физическом воспитании студентов, в совокупности с элементами других общепризнанных подходов к неспециальному физкультурному образованию (оздоровительный, рейтинговый, познавательный аспект и др.). Теоретическую основу научно-педагогической деятельности составляют компьютерное проектирование и применение персональной идеализированной модели физической культуры личности студента, а также стратегический план «продвижения» этого студента к заданным характеристикам модели с учетом его личных интересов и выбранной профессии.

Практическую сторону работы мы видим в развитии и совершенствовании механизмов оценки и мониторинга физического состояния студентов, изменении режима учебных и самостоятельных занятий физической культурой, условий получения зачета студентами. При заинтересованности органов образования для успевающих студентов может быть организован добровольный экзамен по физической культуре с присвоением квалификации «инструктор по виду спорта», «инструктор оздоровительной физической культуры», отражаемой в дипломе. Наличие второй специальности расширило бы сферу потенциальной трудовой деятельности выпускников вуза.

Новые подходы потребуют большей ответственности и компетенций со стороны самих преподавателей физической культуры. Вероятно, должен измениться режим и временной график их работы. Деятельность преподавателей должна оцениваться прежде всего через призму положительной динамики уровня здоровья и физического состояния студентов, степени приближения выпускников к параметрам спроектированной модели.

Инновации заключаются в использовании в учебном процессе многопараметрической модели физической культуры личности, ее компьютерной реализации, систематическом тестировании функциональных, двигательных и интеллектуальных характеристик студента для оценки правильности педагогических воздействий. Развиваемые технологии проходят экспериментальную апробацию на кафедре физического воспитания и спорта БГУ.

В настоящем исследовании использованы методы:

- 1) анализа научной литературы и интернет-источников;
- 2) анкетирования и опросов студентов и преподавателей;
- 3) тестирования физического состояния студентов;
- 4) педагогических наблюдений и экспериментов, проводимых на кафедре физического воспитания и спорта в последнее десятилетие.

Результаты и обсуждение.

1. Физическая культура в вузе: свобода выбора или обязательная дисциплина? Целесообразность сохранения физической культуры как учебной дисциплины в составе образовательного комплекса подтверждается всем историческим ходом развития различных систем воспитания молодежи и подготовки специалистов. Ни одна страна, традиционно использующая те или иные формы физического воспитания в процессе обучения знаниям, пока не отказалась от этого учебного раздела, а лишь постоянно совершенствует его. Более того, многие экономически сильные государства, ранее не рассматривавшие физическую культуру как составную часть учебного процесса, создают сегодня в своих учебных заведениях порой идеальные условия для массовых занятий спортом и фитнесом, чем опережают страны с сильными традициями неспециального

физкультурного образования. Отметим, что в высокоразвитых государствах конкурентоспособность выпускника вуза все больше связывается с его здоровьем, особенностями двигательной и соматической сферы. В образовательные программы активно включаются учебные курсы, направленные на адаптацию будущего специалиста к физическим нагрузкам в выбранной профессии, моделирование производственных и служебных ситуаций, отработку путей выхода из них за счет физических возможностей и резервов организма.

По мере развития компетенций специалистов по физической культуре, роста их авторитета в обществе, интеграции этой дисциплины с другими областями знаний (медицины, биологии, кибернетики, психологии) значение физкультурных знаний, переданных студентам, возрастает. Физическая активность каждого человека, направленная на укрепление здоровья и повышение своего физического потенциала, признается обществом как важная для всеобщего экономического и социального прогресса.

Проблемой современной образовательной системы является растущее противоречие между признанием необходимости регулярных занятий физическими упражнениями и ограничением времени, отводимого на эти занятия в учебном плане. Интенсификация обучения приводит к постепенному вытеснению учебных занятий по физической культуре за сетку основного учебного расписания. Рассчитывать на увеличение числа учебных часов по данному предмету во второй половине дня также не приходится. Следовательно, нужно искать другие способы оптимизации физических нагрузок студентов и обеспечения их физкультурных знаний.

Решение вопроса о свободном и самостоятельном использовании средств физической культуры в системе высшего образования должно увязываться с задачей целенаправленного формирования физической культуры личности. Тезис о том, что вуз – образовательное учреждение, но не лечебно-профилактическое учреждение, не спортивный центр, готовящий спортсменов, заслуживает порицания вследствие непонимания и недооценки установленной роли физической культуры в настоящей и будущей жизни студентов.

Предоставление полной свободы выбора занятий во временных рамках, видах и формах упражнений при наличии достаточной материальной базы также не означает оптимизацию процесса физического воспитания. Физическая культура, по сути – это искусство управления телом и психикой, которому следует учиться у более опытных мастеров – педагогов. А знания, которые собраны и систематизированы в этой сфере, сконцентрированы в виде учебников, методических пособий, двигательных тестов, требуют такого же прилежного изучения, как и другие учебные дисциплины. Тот факт, что физическая культура в вузе все еще рассматривается как

«вторичная дисциплина», а оценка знаний, умений и навыков студентов осуществляется в форме зачета, свидетельствует о том, что еще не выработаны четкие критерии количественной оценки физического состояния и здоровья обучаемых, их физкультурных знаний, физических качеств, необходимых для успешной профессиональной деятельности.

Многие школьники и студенты вынуждены заниматься физическими упражнениями, подчиняясь условиям образовательного процесса. Это также заслуживает критики. Выполнение нагрузок без соответствующей психоэмоциональной настройки, при нарушениях режима питания и отдыха, при интеллектуальном переутомлении может наносить ущерб организму. Физические перегрузки тем более не содействуют учебе и укреплению здоровья. Пропуская немногочисленные учебные занятия, даже по объективным причинам, многие студенты не видят им альтернативы – другая возможность им не предоставляется. Своевременно компенсировать «двигательные потери» может лишь студент, сознательно ищущий такую возможность. Но и здесь встает вопрос о безопасном проведении занятий, правильном дозировании нагрузок и т. д.

Решение вопроса о проведении самостоятельных занятий зависит, в первую очередь, от компетенций и собственных взглядов студента, традиций его воспитания в семье и школе. Вуз не может обязать студента проводить самостоятельные занятия потому, что физкультурная активность есть проявление сознательного поведения индивида. Уровень физкультурных знаний студентов подлежит обязательной оценке именно по той причине, что он отражает степень сознательного восприятия проводимых учебных занятий и готовности к самостоятельной физкультурной деятельности.

2. Физическое воспитание студентов: особенности построения учебного процесса. Если физическая культура в школе должна всемерно содействовать развитию организма, укреплению здоровья учащихся, то вузовская система физического воспитания должна действовать более целенаправленно и в соответствии с задачами этого периода. Современная кафедра физической культуры и спорта должна решать три важнейшие задачи:

1) оздоровление студентов средствами физической культуры с обязательным формированием доказательной базы эффективности проводимых занятий;

2) повышение интеллектуальной работоспособности студентов, содействие лучшему усвоению знаний, развитие творческого мышления, инициативы, деловой активности;

3) обеспечение профессионально-прикладной физической подготовки студентов с учетом индивидуально адаптированной модели физической культуры, анализа предполагаемых социально-ролевых функций выпускника.

Целью учебных занятий должно являться формирование компетенций студентов, обеспечивающих умелое использование ими соответствующих

средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, подготовки к труду и профессиональной деятельности.

В соответствии с требованиями образовательного стандарта нашей страны выпускник вуза должен знать:

- роль физической культуры в развитии человека;
- основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;
- теоретико-методические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом.

Он должен уметь:

- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и спортом.

Формирование физической культуры личности в условиях вуза должно осуществляться по системе критериев, отражающих содержание той идеализированной модели, которая разрабатывается для каждого студента. В свою очередь, такая модель должна объединять признаки практической, теоретической, прикладной и иной подготовки специалиста, по которым можно судить о его компетенциях и профессиональной пригодности.

В научных кругах специалистов по физической культуре и спорту все шире используются следующие подходы к формированию физической культуры личности учащихся и студентов:

- личностно ориентированный;
- спортивно ориентированный;
- культурологический;
- профессионально-ориентированный;
- аксиолого-валеологический;
- интегративный (спортивно-оздоровительный);
- рейтинговый;
- кластерно-модульный;
- образовательный;
- психомоторный тренинг.

Основные направления модернизации неспециального физкультурного образования должны строиться на воздействии на познавательную, эмоционально-волевую и мотивационную сферу студентов, а также через освоение ими всего многообразия ценностей физической и спортивной

культуры. Мы считаем, что каждый вновь поступивший студент должен быть ознакомлен с идеализированной моделью физической культуры личности мужчины (женщины), возможными, реально достижимыми параметрами физического и функционального состояния организма вообще и профессионала в частности. Должны быть приведены примеры выдающихся специалистов в той или иной сфере, их показатели. Идеально организовать непосредственные встречи с такими людьми, чтобы не замыкаться на чисто теоретическом ракурсе. В этих встречах важно выяснить, какую роль сыграли физическая культура и спорт в профессиональном становлении и успехах этих людей.

Ответственным моментом во взаимоотношениях кафедры физического воспитания и спорта и студентов-первокурсников становится первичное комплексное тестирование. Оно заключается в определении уровня теоретических знаний, умений и навыков студента, его функциональных и физических показателей, мотивации к занятиям физической культурой, соответствия стиля жизни основным принципам здоровой жизнедеятельности и др. На их основе, а также на основе собеседования и анкетирования студента составляется исходный портрет его физической культуры и проектируется индивидуально адаптированная модель, то есть модель, учитывающая особенности физического развития индивида, состояния его здоровья, личностных качеств и притязаний и, наконец, требований к физическому статусу лиц выбранной профессии и специальности.

Паспорт здоровья студента, составленный в электронном виде, должен анализироваться специальным советом кафедры, который должен предложить ответственному преподавателю свои рекомендации по составлению персонального стратегического плана физической и теоретической подготовки студента. Детально этот план должен разрабатываться самим преподавателем с помощью компьютерных технологий или научно-консультативным центром кафедры (его научной лабораторией). Преподаватель-куратор, являясь постоянным консультантом студента в период обучения в вузе, обеспечивает контроль его физической подготовки и корректировку практического плана по результатам периодического тестирования.

Систему учебных занятий студентов предлагается изменить следующим образом. Теоретический курс физической культуры читается весь период обучения в вузе и является обязательным для всех студентов, независимо от состояния здоровья и учебного отделения. При этом объем лекционных и мультимедийных занятий максимален на первых курсах, составляя ежемесячно одно занятие. На старших курсах теоретические занятия могут проходить 2–3 раза в семестр и в большей степени носить форму семинаров, мини-конференций, дискуссий по актуальным для студентов проблемам. Теоретические занятия могут проводиться с использованием электронных учебников и сочетаться с самостоятельной контролируемой

работой студентов и периодическим тестированием физкультурных знаний по пройденному материалу. Теоретический курс учитывает особенности занятий отделений физического воспитания, а на старших курсах – специфику факультетов и специальностей. Теоретические занятия могут иметь форму экскурсий на спортивные и производственные объекты для ознакомления с условиями профессиональной спортивной подготовки, трудовой деятельности по избранной специальности, производственной физической культуры и т. д.

Для сохранения и развития интереса студентов к теоретическому курсу последний должен быть насыщен живыми примерами, увязан с социальными проблемами, запросами студентов, он должен пробуждать эмоциональную сферу и мотивировать студентов к целенаправленным практическим занятиям. Теоретический курс должен подробно раскрывать студентам содержание и сущность электронного паспорта здоровья, составляемого на первом курсе, чтобы с помощью его анализа и сопоставления с идеальной моделью нацелить каждого студента на достижение необходимых характеристик и параметров средствами физической культуры, сделать его активным союзником преподавателя в реализации намеченного плана.

Практические занятия студентов, занимающихся в секциях спортивного совершенствования, не претерпят существенных изменений, за исключением того, что их общая физическая подготовка будет, наряду со специальной, дополняться видами деятельности, направленными на ликвидацию «слабого звена» организма, улучшение здоровья, качеств, необходимых для выбранной профессии. Периодическое тестирование студентов-спортсменов, проводимое научной лабораторией кафедры, должно содействовать оптимизации нагрузок этих студентов и исключению перенапряжений.

Студенты основного, подготовительного и специального медицинского отделений получают возможность свободного посещения физкультурно-оздоровительных объектов, однако эта свобода заключается в основном в свободе выбора времени и места занятий при необходимости обязательного набора минимума необходимых учебных часов в неделю (месяц, семестр). Уже на первом курсе студент получает на руки распечатку электронного паспорта здоровья, стратегического плана занятий, направленных на реализацию персонально адаптированной модели, и практических рекомендаций по тактике занятий, организации своей физкультурной деятельности. Посещая в удобные для себя часы (включая выходные дни) учебно-спортивный комплекс, студент находится в контакте с преподавателями, ответственными за тот или иной вид физкультурно-оздоровительной или спортивной подготовки. Они фиксируют факт посещения занятий, его результаты, реакции на упражнения и др. В специальных медицинских группах обязательно проводится работа по выполнению персонифицированных для студентов упражнений. В ряде случаев студент вправе сам выбрать и варьировать

формы занятий, руководствуясь своими интересами. Например, развитие общей выносливости и укрепление сердечно-сосудистой системы путем циклических упражнений может происходить на стадионе, в бассейне, тренажерном зале, на занятиях аэробикой и др. Поэтому очередное занятие студент может провести у другого специалиста в согласованное с ним время. Допускаются и самостоятельные занятия, при условии представления данных и дневника самоконтроля своему педагогу-куратору.

Таким образом, имея определенную свободу действий, студент целенаправленно использует необходимые формы занятий, решая свою стратегическую задачу – приближение к своей идеализированной модели. Физические нормативы, двигательные тесты студент сдает только после предварительной подготовки и получения допуска от педагога-куратора или научной лаборатории, осуществляющей групповое функциональное тестирование.

Студенты подготовительного и специальных учебных отделений при входе на объекты общего пользования (тренажерные залы, бассейны, лыжная база и т. д.) должны представить соответствующую «желтую» или «красную» карточку, информирующую инструктора об имеющихся противопоказаниях и ограничениях в физических нагрузках. Вместе с тем база данных, установленная на компьютерах всех преподавателей, позволит им оперативно получить исчерпывающую информацию об особенностях физического состояния каждого студента, уточнить данные его последнего тестирования и выбрать надлежащий режим нагрузок.

3. Автоматизация круглогодичного мониторинга физического состояния студентов и управления их физическими нагрузками. Организация мониторинга физического состояния студентов открывает новые аспекты и перспективы управления их физическими нагрузками, но вместе с ними – и проблемы подготовки и повышения квалификации специалистов, работающих с новыми технологиями.

Условием качественного обучения сегодня считается индивидуальный подход к каждому студенту, анализ его личностных особенностей и психофизиологических характеристик. Это ложится в основу персонализации обучения, которая названа зарубежными учеными одной из величайших задач XXI столетия. Реализация лично ориентированного подхода связана не только с необходимостью определения индивидуальных особенностей студентов, но и с задачами выбора адекватных тренировочных режимов, контроля их выполнения, оценки достигнутого эффекта. Все это требует регулярного анкетирования, собеседования, тестирования. Пока мы не достигнем количественных оценок в определении состояния организма, мы не сможем достоверно судить о качестве своей педагогической деятельности.

Особенностью образовательного процесса в вузах является ограничение времени для контактов со студентами, потому что при проведении массовых

обследований и опросов должны шире использоваться автоматизированные технологии. Это повышает требования к уровню подготовки и компетентности специалистов, работающих на кафедрах физического воспитания. Они должны не только свободно владеть компьютером, но и уметь пользоваться полученной оперативной информацией. Важную роль в их поддержке мог бы сыграть научно-консультативный центр кафедры, научно-практическая лаборатория, которые способны помочь в работе молодым преподавателям, консультировать их в сложных случаях. Благодаря деятельности лаборатории, активно изучающей зарубежную научную литературу, интернет-источники, материалы международных конференций, преподаватели физической культуры будут уверены в правильности своих управленческих решений, научном уровне проводимых ими исследований.

В центре внимания оздоровительной работы со студентами должны быть, на наш взгляд, следующие принципы:

1) обеспечение систематического (не реже 1 раза в неделю) объективного контроля показателей функционального состояния организма перед началом выполнения физических упражнений;

2) проведение функциональных тестов и нагрузочных проб (в часы учебных занятий, внеучебное время или время, отведенное преподавателю вуза для научной работы) – не реже 1 раза в месяц;

3) использование приборов экспресс-контроля функционального состояния в ходе проведения занятий (в пике нагрузки или после ключевых упражнений); постепенное освоение технологий непрерывной аппаратной регистрации функциональных реакций с помощью портативных, носимых студентами, приборов);

4) обязательная фиксация показателей организма по окончании занятий (при дискретном подходе, например, после душа, переодевания), что можно сделать силами самих студентов либо с помощью лаборантского персонала;

5) организация более строгого педагогического контроля за выполнением студентами нагрузок, запланированных преподавателем, применение системы отработки пропущенных занятий с их смещением (при отсутствии заболеваний) в один-два дня;

6) четкое соблюдение целевых установок каждого занятия, информирование студентов не только о целях, но и результатах занятий, обследований, тестирования, обсуждение с ними взаимосвязи их самочувствия с установленными показателями.

Технологию оздоровительных занятий студентов можно представить в виде следующих этапов:

1) регулярное выполнение физических упражнений, способствующее закреплению привычки к занятиям и получению от них удовлетворения;

2) сопровождение занятий разъяснительным теоретическим курсом, позволяющим осмыслить их оздоровительную ценность и поставить индивидуальные цели;

3) выполнение всего разнообразия видов физических упражнений для осознанного выбора наиболее привлекательного варианта занятий;

4) самооценка собственной физической активности, связанная с тестированием физической подготовленности и интерпретацией результатов выполнения различных тестов;

5) решение основных индивидуальных проблем здоровья и составление дальнейшей персональной программы, связанной с профессионально-прикладной физической подготовкой.

Учитывая различия в состоянии здоровья и физической работоспособности студентов, изучению и оценке подлежат не столько сами физические нормативы, сколько особенности регуляторных и функциональных реакций на стандартные физические тесты. Целью занятий должна быть положительная динамика этих показателей, устойчивость к повышающимся нагрузкам. При составлении планов занятий необходимо отвечать на вполне конкретные вопросы: чего мы добиваемся от каждого учебного занятия, как получить максимальную пользу от того или иного физического упражнения, какой интервал отдыха наиболее уместен в этот период занятий и т. д.

Важную роль в оценке, интерпретации и прогнозировании физического состояния студентов, в особенности специальных медицинских групп и занимающихся спортом, играет дневник самоконтроля. Поэтому важно разработать для них современную, удобную для ведения на компьютере программу и сформировать навык и привычку заполнения этого дневника.

Современные электронные технологии применяются не только для мониторинга показателей состояния студентов, но и управления их физическими нагрузками в реальном времени. Это стало возможно благодаря появлению циклических тренажеров с программируемым уровнем пульсовой нагрузки, развитию методов тренировки, основанных на биообратной связи, применению приборов для экспресс-измерения функциональных параметров и т. д. Вопрос лишь в том, чтобы задать студентам не только посильную нагрузку, но и нагрузку, гарантирующую достижение необходимого оздоровительного или развивающего эффекта.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Предложенная концепция повышает ответственность кафедр физического воспитания и спорта за учебно-воспитательную работу со студентами. Цель проводимых теоретических и практических занятий должна быть ясна и понятна всем преподавателям кафедры – формировать физическую культуру студента одновременно с его профессиональной подготовкой на

факультете, добиваться снижения заболеваемости средствами физической культуры, формировать физические качества в соответствии с выбранной специализацией. В этом заинтересованы и сами студенты, и их родители, и будущий работодатель.

Использование личностно ориентированного подхода и моделирования параметров личности-специалиста является непременным условием эффективного решения образовательных, оздоровительных и развивающих задач обучения в вузе. Всеобщий мониторинг физического и функционального состояния позволит разделить студентов на определенные типологические группы, упрощающие процесс обучения и реализацию индивидуального подхода. Педагогические эксперименты, сопровождаемые таким мониторингом, помогут определить условия более интенсивного образования, не причиняющего ущерба здоровью.

Учитывая многообразие параметров организма, отсутствие специализированных приборов и компьютерных программ, нужных для объективизации его состояния, расчета важных индексов, нельзя ожидать, что такие исследования и методы управления наладятся сами собой или благодаря административному нажиму. Только при надлежащей подготовке специалистов, инновационной деятельности кафедр физического воспитания и спорта, созданию при них специализированных лабораторий практическая работа преподавателей физической культуры обретет новое содержание, а студенты получат все необходимые им рекомендации.

Для укрепления здоровья студентов, повышения их общей работоспособности важны в равной степени как улучшение материально-технической базы кафедр, так и изменение стиля и содержания работы ее специалистов. Роль их профессионального мастерства, личного авторитета в студенческой среде непрерывно возрастает. Поэтому вузам, готовящим преподавателей, институтам повышения квалификации необходимо больше внимания уделять освоению информационных и диагностических технологий, психологии преподавания своей дисциплины.

Уход от традиционных схем учебных занятий, без привлечения к этому новых научных знаний и технологий, не следует считать инновационным процессом. Как утверждают специалисты по инновационным технологиям, новаторская деятельность должна быть ориентирована не на прошлый опыт, а на новое осознание будущего. Мы должны ориентироваться на успешное решение текущих и будущих задач физического воспитания студентов. Поэтому все новые внедряемые технологии потребуют пристального внимания и дальнейшей проработки, анализа их влияния на режим функционирования самой кафедры физического воспитания и спорта.

По мере развития науки физическая культура в вузах будет постепенно наполняться все более новым содержанием и практическими приложениями. Наряду с оздоровительной, адаптивной, лечебной, производственной

физкультурой появятся и другие ее разновидности, более узкие направления. Пока недостаточно изучены механизмы влияния физических упражнений на функции организма, включая его умственную деятельность. Не разработаны критерии построения учебного процесса с точки зрения обеспечения максимально высоких темпов усвоения знаний, но без ущерба физическому и психическому здоровью человека. Мало развиваются методики безопасного определения резервных возможностей человека. Сегодня сложно сказать, какие виды спорта больше способствуют сохранению и укреплению здоровья, если не переходить грань разумного дозирования нагрузок. Как отражается на здоровье выбор специализации, профессии, сколь здесь важна специализированная физическая подготовка, и т. д.

Прежде чем реформировать систему обучения студентов и ставить вопросы о необходимости увеличения или снижения объема часов по дисциплине «Физическая культура», изменять формы и способы проведения учебных занятий, необходимо провести углубленные научные исследования. Мы надеемся, что этому послужат многочисленные педагогические эксперименты, методические разработки, технические инновации, осуществляемые на кафедрах физического воспитания и спорта нашей страны.

МНОГОПАРАМЕТРИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА И ПУТИ АВТОМАТИЗАЦИИ ТЕСТИРОВАНИЯ СТУДЕНЧЕСКИХ ГРУПП

В. И. Ярмолинский, В. А. Коледа, В. Ю. Пятницкий

Белорусский государственный университет

Современный процесс подготовки специалистов все больше ориентирован на фактические запросы общества, укрепление рыночных отношений, рост общественной и деловой культуры. Это проявляется в постоянном обновлении учебных дисциплин и технологий обучения, а также в разнообразных способах воспитания творческой личности, обладающей незаурядностью мышления, стремлением к активной жизнедеятельности, профессиональному мастерству. Для развития знаний и инициативы применяются вариативные методы обучения, психолингвистический тренинг, теория решения изобретательских задач, творческие конкурсы, олимпиады, научные конференции, контролируемая самостоятельная работа студентов.

Физическая культура, как обязательная учебная дисциплина, вносит свой неопределимый вклад в формирование деловых качеств будущих выпускников. Физическое и психологическое здоровье рассматриваются сегодня

как неотъемлемые черты молодого специалиста, определенный гарант его трудоспособности, условие востребованности работодателем. В этой связи детальное изучение структуры и содержания физической культуры личности, качественный анализ ее компонент становятся важным механизмом образовательного процесса, источником критериев его успешности.

Обобщенную модель физической культуры личности можно представить в виде круговой диаграммы, состоящей из группы секторов, объединяющих специфические способности и характеристики человеческого организма. Эти характеристики, в свою очередь, можно представить в виде осей (радиальных линий), заполняющих каждый сектор и несущих количественную информацию о конкретном параметре. Оси могут быть масштабированы таким образом, чтобы все параметры одного качественного уровня располагались в едином кольце, иллюстрирующем состояние организма заданным цветом. Подобная форма представления материала обычно именуется фазовым портретом объекта исследования. Качественных уровней может быть несколько (3...5) — для общего представления о физическом статусе обследуемого, или достаточно много (7...15) — для профессионального анализа состояния личности и выработки более строгих оценок и практических рекомендаций.

Физическая культура взрослого человека может быть охарактеризована весьма широким спектром соматических, психофизиологических, интеллектуальных, характерологических и иных признаков. В сфере физической культуры принято выделять следующие группы показателей:

- 1) параметры физического развития;
- 2) показатели физической подготовленности;
- 3) функциональные параметры покоя;
- 4) показатели качества реакций на нагрузочные пробы;
- 5) результаты тестов физкультурно-валеологических знаний;
- 6) показатели фактического соответствия жизнедеятельности человека основным принципам здорового образа жизни;
- 7) компетентность в сфере безопасности жизнедеятельности, степень физической готовности к действиям в экстремальных ситуациях;
- 8) уровень профессионально-прикладной (специальной, спортивной) физической подготовки;
- 9) степень соответствия характерологических особенностей и психологических качеств избранным видам деятельности, профессии;
- 10) уровень деловой активности (интеллектуальной, творческой, социальной, спортивной) в избранной области физической культуры, и др.

Каждая из названных групп может быть представлена большим или меньшим числом параметров (признаков), которые отражаются на соответствующих осях.

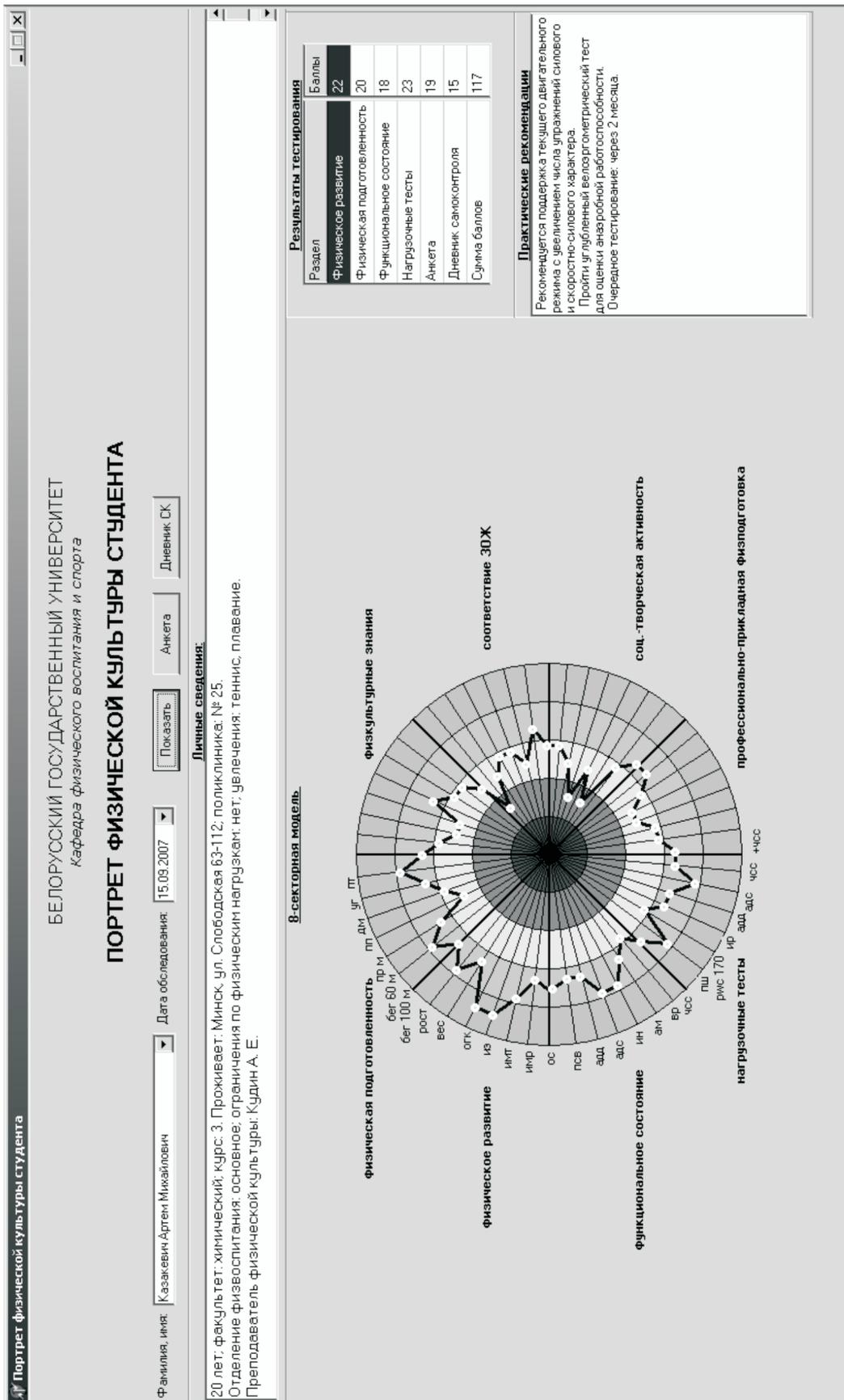


Рис. 1. Модель физической культуры студента

Нами разработана 8-секторная модель физической культуры студента, имеющая по 7 радиальных осей в каждом секторе, всего 56 показателей (рис. 1). Каждый показатель оценивается по 5-бальной системе и используется для автоматического начисления суммарного числа баллов. Это число служит интегральной и сравнительной оценке уровня физической культуры. Предложенная модель учитывает задачи учебно-воспитательного процесса, содержание и направленность новой учебной программы «Физическая культура» для вузов. Ее информативность отвечает развиваемой нами системе автоматизированного мониторинга физического состояния студентов.

С этой целью разработано программное обеспечение, реализующее предложенную модель в современной операционной среде (Microsoft Windows 2000 XP, СУБД Microsoft Access) и наполняющее базу данных с помощью подключаемого оборудования (аппаратурно-интегрированный комплекс «Обзор»). Используемые приборы и программы обеспечивают автоматическую регистрацию соматических и физиологических показателей, данных нагрузочного тестирования студентов, оценку их физкультурных знаний, образа жизни, деловой активности. Обоснованы критерии и правила интерпретации исследуемых параметров, начисления баллов. Ведется разработка компьютерной программы для вынесения экспертных оценок, формирования практических рекомендаций, представления идеальной модели физической культуры при заданных антропометрических признаках. Планируется создать базу данных с живыми примерами портретов высокой физической культуры (известных спортсменов, деятелей науки и культуры, специалистов различных профессий). Разработка ведется с целью практического использования в учебном процессе по физическому воспитанию.

В вузах время для контактов со студентами ограничено, отмечается их повседневная занятость. Проведение глубоких исследований проблематично и для преподавателей, обремененных учебными журналами, рабочим планированием, повышением квалификации. Поэтому автоматизация тестирования, решаемая на уровне учебной группы, дает реальные шансы охватить исследованиями возможно большее число студентов. Для тестирования физкультурных знаний и опросов могут быть задействованы мультимедийные классы. Функциональное тестирование может проходить в специально оборудованных лабораториях или с помощью мобильных комплексов (включающих переносной компьютер и малогабаритные приборы), размещаемых в спортзале или на стадионе. Конфигурации и функциям этих комплексов посвящены другие наши работы.

Регулярное тестирование студенческих групп и анализ их фазовых портретов открывает широкие возможности для изучения влияния образовательного процесса и его отдельных компонент на состояние здоровья студентов, их физические способности. Будет более объективно оцениваться

роль учебной программы по физической культуре, эффективность авторских подходов к физическому воспитанию, оздоровительных методик. Появятся основания для прогнозирования физической пригодности выпускников.

При этом очень важно информировать самих студентов о результатах проводимых исследований и занятий физическими упражнениями. Персональные беседы и коллективные обсуждения материалов позволят многим студентам лучше осмыслить свое физическое состояние, пересмотреть свои позиции в сложившемся стиле жизни. Сравнение идеализированной и фактической моделей послужит росту мотивации к овладению ценностями физической культуры и поиску знаний, позволяющих самостоятельно ликвидировать слабое звено в организме, повысить его энергетику, трудоспособность, внешнюю привлекательность.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩЕГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ

В. Н. Дворак

*Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины*

Исследования в области теории и методики физического воспитания направлены на выявление оптимальных условий, в которых происходят процессы развития и саморазвития, воспитания и самовоспитания, обучения и самообразования личности, а также на поиск более совершенных форм и методов организации учебных занятий, выявление неиспользованных возможностей для повышения эффективности физической подготовки молодых специалистов.

Для того чтобы определить условия, способствующие качественному формированию общего физкультурного образования студентов (ОФОС), необходимо ответить на вопрос о цели функционирования физической культуры в вузе. Для чего нужна данная дисциплина в системе высшего образования? Только для решения рекреативно-оздоровительных задач в период нахождения студента в образовательном пространстве вуза и уменьшения негативных факторов, связанных с процессом обучения вообще? Или же главная цель – воспитание у студента осознанного положительного отношения к физкультурно-спортивным ценностям, формирование предпосылок к двигательной активности на протяжении всей жизни? Реализация данной цели возможна только в процессе общего физкультурного образования.

Любая система успешно функционирует и развивается только при соблюдении определенных условий. Следовательно, формирование ОФОС

в рамках разработанной нами системы будет происходить более эффективно только при создании специального комплекса педагогических условий. В настоящее время выделяется ряд основных объективных и субъективных условий, необходимых для того, чтобы обеспечить качество формирования общего физкультурного образования студентов.

К объективным условиям относятся:

- **Учет структуры и содержания системы ОФОС, опора на системообразующий фактор.** В настоящее время достижение поставленных в педагогике физической культуры целей и задач ассоциируется с общенаучными формами и методами познания, которые обусловлены взаимодействием как гуманитарных, так и естественных, технических дисциплин, проникающих в сферу теории и практики физической культуры. В свою очередь, следует констатировать, что основополагающим фактором совершенствования общего физкультурного образования является система знаний из области физической культуры и спорта. Наличие или отсутствие знаний, уровень их усвоения оказывают решающее воздействие на другие компоненты ОФОС. Следовательно, декларативность, игнорирование интеллектуального фактора в ОФОС нарушает целостность его структуры, выхолащивает его сущность.

Система знаний по теории и методике физического воспитания является основным и определяющим компонентом в формировании мировоззрения и компетентности студента в сфере физической культуры и спорта. Освоение методологических основ физической культуры в процессе общего физкультурного образования позволяет методически обоснованно и реально внедрить в жизненную практику и профессиональную деятельность те средства и методы, которые формируют профессионально-личностные качества специалиста. Однако достичь этой цели возможно лишь при условии целенаправленного обеспечения теоретико-методической базы и решения главных задач обучения, определяющих сущность и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

- **Гуманизация процесса обучения.** Процесс гуманизации в настоящее время является одним из приоритетных направлений современного процесса обучения, обеспечивает личностно ориентированный характер образовательного процесса и творческую самореализацию будущего специалиста. Реорганизацию ОФОС необходимо осуществлять в соответствии с направлениями демократизации и гуманизации. Для того чтобы обеспечить позитивный конечный результат, необходимо отказаться от «командно-строевых методов» [1, с. 21], применение которых препятствует формированию ценностного отношения к физической культуре у учащейся молодежи.

В настоящее время разработаны теоретико-методологические основания гуманизации физического воспитания, что открывает для преподавателя физической культуры широкое педагогическое поле деятельности [2, 3]. Гуманизация учебно-воспитательного процесса – это, прежде всего, эф-

фективное педагогическое взаимодействие, направленное на физическое самообразование и самосовершенствование, а также педагогика ненасилия, содействие развитию продуктивных и креативных способностей студентов. Задача педагога – создать предпосылки для формирования у студентов мотивов учебной деятельности.

• **Активное внедрение в процесс обучения педагогических инноваций.** Современная педагогика активно развивается, появляются новые способы совершенствования педагогической действительности, которые подразделяют на радикальные (базовые, глубокие) и модифицирующие (видоизменяющие, преобразующие что-либо, т. е. совершенствующие существующую образовательную практику) [4]. «Физическая культура» в вузе в настоящее время нуждается в инновациях, среди которых одной из основных является технология обучения, или педагогическая технология. Основанная на определенных концепциях, соответствующим образом спланированная и реализованная при надлежащем ресурсном обеспечении технология, в отличие от методики, позволяет всегда получать заданный, а не предполагаемый результат.

Принимая во внимание тот факт, что процесс обучения включает в себя образование и воспитание, становится понятным, что акцент на использовании только технологий либо только методик является неверным. В первом случае теряется воспитательная сторона обучения, во втором – качество образования находится в прямой зависимости от личности педагога, стиля его общения, опыта, педагогического мастерства и т. п. Поэтому целесообразна технологичная организация образовательного процесса, состоящая из частных методик и методов и локальных технологий с акцентом на их сильные стороны.

В практике образования выделяется три уровня возможного использования педагогической технологии:

- 1) общепедагогический – как целостный образовательный процесс в регионе, учебном заведении;
- 2) частнопредметный – как совокупность методов, средств для реализации содержания образования в рамках одного предмета;
- 3) локальный (модульный), т. е. технология отдельных частей учебно-воспитательного процесса (технология занятия, усвоения знаний, повторения и контроля).

Педагогическая технология должна отвечать следующим основным методологическим требованиям: концептуальность, системность, управляемость, эффективность, воспроизводимость [5].

• **Реструктуризация академического времени, отведенного в программе на теоретико-методическую подготовку студентов, и повышение ее качества.** В научных исследованиях подчеркивается, что простая трансляция готовых форм культуры новым поколениям противоречит задаче формирова-

ния целостной, гармонично развитой личности. При изучении любого учебного предмета важно прежде всего не усвоение готовой информации, фактов, не формальное заучивание («зазубривание») терминов и понятий как готовых результатов, а сам поиск, процесс осознанного формирования знания.

Изменить нынешнюю ситуацию физкультурной безграмотности большинства людей можно при широком использовании интеллектуального вектора в формировании физической культуры личности, что, в свою очередь, создаст реальные предпосылки для сознательного отношения к ценностям этой сферы общества. Каждый выпускник вуза обязан обладать определенной суммой физкультурных знаний и уметь использовать их в процессе жизнедеятельности. Однако в ходе практических учебных занятий по физическому воспитанию преподаватели в основном акцентируют внимание на физической подготовке студентов, не уделяя при этом надлежащего внимания образовательному компоненту. С другой стороны, существуют такие проблемы, как сравнительно небольшой объем академических часов, отведенных в программе на изучение теории физической культуры, и недостаток эффективных средств и методов формирования знаний, умений и навыков, которые бы учитывали специфику данной учебной дисциплины.

Следовательно, качественную теоретико-методическую подготовку студентов можно обеспечить в ходе специально организованных для этой цели занятий с использованием педагогических технологий, способствующих активизации процессов самопознания и самообразования у студентов вузов.

Весьма интересной и полностью соответствующей нашей точке зрения представляется позиция Р. Н. Медникова [6], который считает, что теоретические аспекты физической культуры целесообразно изучить в течение первого года обучения затем, чтобы в последующем осознанно решать практические задачи, направленные на физическое самосовершенствование.

Эффективность общего физкультурного образования зависит не только от базовых знаний студента, но и от полноты их содержания, желания в последующем постоянно расширять свой кругозор.

Планируя изучение теоретического раздела по физической культуре в вузе, необходимо придерживаться следующих требований: полноценность усвоения знаний должна обеспечиваться без ущерба для двигательной активности студентов; формы и методы сообщения теоретического материала используются в соответствии с содержанием и конкретными задачами формирования знаний; межпредметность структуры физкультурных знаний, т. е. использование знаний смежных с физической культурой учебных дисциплин [7].

Практика показывает, что при планировании изучения теоретического раздела учебной программы по физическому воспитанию педагогу важ-

но учитывать, что уровень знаний у студентов из сельской местности в среднем ниже, чем у жителей крупных городов.

Среди причин, влияющих на недостаточный уровень физкультурных знаний, можно выделить: низкий процент посещаемости студентами лекций, что связывается в основном с отсутствием системы «обратной связи» – т. е. строгой системы проверки знаний на зачете; перегруженность лекций цифровыми данными, недостаточность иллюстративного материала. Следовательно, существует объективная потребность в создании учебно-методических комплексов (как на бумажном, так и на электронном носителе) для реализации теоретического раздела учебной программы «Физическая культура».

Решение проблемы теоретико-методического обеспечения учебной дисциплины «Физическая культура» в высших учебных заведениях возможно только на основе интегративного познания явлений, факторов, составляющих физкультурно-спортивную деятельность студента. Необходимо отметить, что взятые отдельно понятия теории и практики физического воспитания или компоненты здорового образа жизни не могут основательно характеризовать сущность и содержание всестороннего процесса формирования личности. Составляющие компоненты системообразования деятельности только в том случае будут обладать специфическими для данной системы свойствами, если они объединены и представляют собой упорядоченную структуру. При этом сама структура видов и разновидностей физической культуры, явлений и особенностей со временем может изменяться и преобразовываться.

В последние годы теория, методика и практика преподавания курса физической культуры в вузах постоянно обогащаются и совершенствуются. В то же время существуют отправные теоретические и методические понятия, имеющие глубокое смысловое значение, которое определяет первичную четкость и логику.

Одна из основных задач при формировании ОФОС – научить молодых людей применять полученные знания на практике, иначе они превращаются в ненужный балласт и теряют свою значимость.

Преемственность в содержании учебного материала при переходе «средняя школа – вуз». Эффективность процесса физического воспитания в вузе во многом зависит от знаний, умений и навыков, полученных в школе на уроках по физической культуре. Поэтому важно, чтобы в высшее учебное заведение пополнялось молодежью, уже освоившей базовый образовательный стандарт по физической культуре. Однако, как показывает педагогическая действительность, из средней школы в вуз молодежь приходит с низким уровнем знаний, умений и навыков в данной области. То есть уровень их теоретико-методической подготовки не отвечает требованиям образовательного стандарта среднего общего образования по физической

культуре. По этой причине теоретическая информация, практические рекомендации не всегда хорошо воспринимаются большинством студентов первого курса. Следовательно, преподавателям вузов необходимо вносить коррективы в учебно-воспитательный процесс с учетом обозначенных негативных факторов.

В этой связи особенно актуальны следующие организационно-методические, педагогические и социально-психологические предпосылки повышения качества процесса обучения на этапе образования «школа – вуз»: усвоение системы знаний о сущности и роли физической культуры и спорта; формирование положительного отношения студентов к преподавателю, тренеру; разработка экспериментальных методик и технологий физической культуры, адекватных реальным условиям, особенностям будущей профессии и индивидуальным характеристикам занимающихся; непрерывность процессов общего физкультурного образования и самообразования; наличие единого по основным параметрам нормативного содержания физической культуры в школе (старшие классы) и вузе (младшие курсы); выбор оптимальных средств физического воспитания для самосовершенствования и повышения эффективности обучения; развитие творческой активности на учебных занятиях и в отношении избранной деятельности; создание условий для ускорения процессов адаптации [8, с.15–16].

При этом важно помнить, что адаптация в учебном коллективе будет протекать значительно быстрее, если на занятиях по физической культуре будут использоваться групповые методы активного обучения.

• **Интегральный и объективный мониторинг ОФОС.** В педагогическом словаре мониторинг в образовании определяется как постоянное наблюдение за каким-либо процессом в образовании с целью выявления его соответствия желаемому или первоначальному результату. Для решения проблемы эффективной системы контроля в физическом воспитании, по мнению М. Я. Виленского, нужна обратная связь, имеющая конкретную форму выражения, информирующая студента о результатах занятий и подкрепляющая его положительную мотивацию [9].

В оценку успеваемости по физической культуре входят знания, умения и навыки, реальная физкультурно-спортивная деятельность, физическая подготовленность и состояние физического здоровья студента. Объективность оценки – это определение учебных успехов вне зависимости от межличностного взаимодействия преподавателя и студента. Оценка успеваемости определяется качественными и количественными критериями, свидетельствующими об уровне усвоения программного материала.

Объективность педагогического мониторинга в физическом воспитании обусловлена тем, что он охватывает все виды учебной деятельности

и их результаты. При этом важно, чтобы процесс оценки успеваемости по учебному предмету «Физическая культура» был интегральным (комплексным) и доступным для понимания.

Определение критериев успеваемости является проблемной областью для физической культуры. На практике в основном применяется физический критерий эффективности процесса физического воспитания (характеризующий развитие телесных параметров человека) посредством приема контрольных нормативов физической подготовленности. При таком подходе устраняется теоретический и методический компоненты оценки результативности проведенного учебного процесса. Тогда как критерии успеваемости по физической культуре должны соответствовать сущности, содержанию, целям и задачам учебной программы и отражать решение всех задач физического воспитания.

Субъективные условия формирования ОФОС:

• **Изучение и учет интересов и личностных особенностей студентов.** Личностно ориентированный подход в образовании предполагает наличие обратной связи между педагогом и занимающимися. В этой связи представляет определенный научный интерес проведенное социологическое исследование отношений студенток к социальным феноменам физической культуры и спорта, а также факторам, определяющим вектор этого отношения.

С целью выяснения мотивационно-ценностных ориентаций в области физической культуры и спорта нами было проведено анкетирование 550 студенток I–IV курсов педагогических специальностей Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины, отнесенных по данным медицинского осмотра к основной медицинской группе и занимающихся на основном учебном отделении. На основании полученных результатов нами были сделаны следующие выводы: студенткам свойственна завышенная самооценка своих достижений в области физической культуры, присуще упрощенное, декларативно-положительное мнение о данной сфере жизни; достижение стабильно оптимального уровня здоровья, по мнению большинства студенток, возможно только благодаря активным занятиям физической культурой; количество часов, отводимых студентками для самостоятельной физкультурно-спортивной активности, не соответствует необходимым 10–14 часам в неделю; более 10 % опрошенных студенток (а на IV курсе – более 15 %) видят необходимость усиления теоретической подготовки по физической культуре в вузе; около 40 % выпускниц не владеют знаниями по какому-либо из теоретических разделов предмета «Физическая культура» в вузе.

Таким образом, результаты исследования выявили целый ряд факторов, непосредственно или опосредованно влияющих на уровень общего физкультурного образования студенток. Изначально, в период адаптации к новым условиям, студентки отдадут предпочтение мотивационно-ценностным

аспектам физического воспитания. В то же время не наблюдается положительной динамики в отношении студенток к занятиям физической культурой и спортом от курса к курсу. Это может быть обусловлено пассивностью студенток при самостоятельном выборе «пожизненных» видов физических упражнений (не требующих специальных знаний и сложных методик в обучении двигательным действиям).

Одним из принципов, конкретизирующих личностно ориентированный подход к процессу физического воспитания, является принцип обязательного учета гендерных различий. Гендер (gender) – социально-биологическая характеристика, с помощью которой специалисты дают определение понятиям «мужчина» и «женщина». Предпочтение в современной педагогике и психологии термина «гендер», в отличие от термина «пол», связано с тем, что многие различия между мужчинами и женщинами создаются культурой, тогда как слово «пол» подразумевает, что все различия являются прямым следствием биологической концепции.

Вопросы гендера, получившие широкий резонанс в исследовании спорта высших достижений, в области общего физкультурного образования остаются малоизученными. Тем не менее разделение по половому признаку существует в практике физической культуры: начиная со старших классов общеобразовательной школы уроки для мальчиков и девочек проводятся отдельно, что объясняется разными физическими возможностями мужчины и женщины. В канве интеллектуального вектора физической культуры использование данного подхода целесообразно из-за различий в познавательных интересах, мировоззренческих и ценностных ориентациях юношей и девушек.

• **Формирование у студентов мотивов и потребностей к реальной физкультурной деятельности.** Основная методологическая позиция в подходе к процессу совершенствования физического воспитания – единство, гармония физического (телесного) и духовного. При этом становление физической культуры в учебном заведении необходимо рассматривать как повышение качественного состояния развивающегося объекта. Следует признать аксиомой тот факт, что физкультурная деятельность, как вид, способ жизнедеятельности человека, подчинена всем законам социума. Поэтому, если она направлена на формирование только телесных параметров человека, ее нельзя назвать конструктивной и способствующей всестороннему развитию личности.

Исследования процесса формирования профессиональных мотивов у студентов педагогического вуза средствами физического воспитания в определенной степени подтверждают данное высказывание. Так, изучая условия, которые благоприятствуют принятию на личностном уровне ценностей физической культуры и спорта, В. В. Савчук пришел к выводу

о том, что рост результатов контрольных нормативов не является определяющим условием для формирования потребности в занятиях физкультурой и положительного отношения к ней [10, с. 19]. Более того, человек с низким уровнем физкультурной образованности не только не достигнет оптимизации своего функционального состояния, повышения уровня физической подготовленности, но и может получить травмы, увечья, ухудшить состояние здоровья вследствие неправильного планирования и реализации самостоятельных занятий, что впоследствии станет причиной ограничения физкультурной активности личности.

Кроме того, созданию положительного отношения студентов к физкультурным занятиям способствует использование нетрадиционных физических упражнений, методик из современной психологии, позволяющих позитивно воздействовать на психофизическое состояние студентов (аутотренинги, медитации и др.) и посильных для большинства упражнений из гимнастики йогов.

• **Оптимизация самостоятельной двигательной и познавательной активности студентов во внеучебное время.** Два традиционных учебных занятия по физической культуре объективно не могут обеспечить оптимальный объем двигательной активности для студенческой молодежи – 10–14 часов в неделю. Поэтому важно, чтобы у юношей и девушек была сформирована потребность в самостоятельных физкультурно-спортивных занятиях во внеучебное время.

Проектирование технологии самостоятельных занятий физическими упражнениями осуществляется студентами под наблюдением преподавателей. Цель самостоятельных занятий, тождественна цели физического воспитания – формирование физической культуры личности. Данная цель направлена на поддержание оптимального уровня соматического здоровья, физической и умственной работоспособности.

Основными задачами, которые решают в процессе реализации технологии самостоятельной физкультурной деятельности, являются: улучшение функциональных возможностей систем организма, а также его энергообеспечения; развитие двигательных способностей; повышение адаптивных возможностей организма к неблагоприятным условиям окружающей среды; повышение иммунитета организма, его устойчивости к психическим напряжениям и стрессам.

План технологии самостоятельных занятий включает в себя: индивидуальный подбор физических упражнений; определение величины нагрузки, ее объема и продолжительности как на отдельно взятом занятии, так и в системе занятий; планирование каждого отдельного занятия и системы занятий на недельный, месячный, полугодовой (учебный семестр) и годовой период.

Планирование осуществляется на основе результатов констатирующего мониторинга. Необходимо определить уровень владения физкультурными знаниями, методическими умениями и навыками, уровень физического здоровья и физическую подготовленность студентов.

Низкий уровень теоретической подготовки является сдерживающим фактором к началу индивидуальной двигательной активности. Во-первых, отсутствие необходимых знаний, следствием чего будут ошибки в проектировании и организации занятий, может принести вред организму занимающегося. Во-вторых, ограниченность знаний в области физической культуры только эмоциональным восприятием приводит к негативному отношению к данному социальному феномену и, следовательно, к отсутствию мотивации к продолжительным и регулярным тренировкам.

Итоговый учет осуществляется в конце периода занятий или в конце годовичного цикла тренировочных занятий. Он предполагает сопоставление итоговых результатов с запланированными, на основании чего делаются выводы и корректируются планы самостоятельной двигательной активности студентов.

В рациональном использовании самостоятельной управляемой работы студентов заложен большой резерв для освоения знаний по физической культуре. Убедительным по этому поводу является мнение В. И. Ильинича, который считает, что это позволит решить такие задачи, как обеспечение недельного объема двигательной активности студентов в течение учебного года; непрерывность занятий студентов различными формами физической культуры и спорта в период экзаменационных сессий, учебных и производственных практик, в каникулярное время [11]. Верным является и обратное утверждение о том, что повышение уровня физкультурных знаний способствует более успешному привлечению студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Эффективно повысить уровень общего физкультурного образования будущего специалиста можно лишь в том случае, если знания, получаемые студентами, будут усваиваться на фоне существующего личностного противоречия между имеющимся в наличии запасом сведений и понятий и той информацией, которую хотелось бы узнать. Это позволит повысить интерес к процессу самообразования и его качество.

• ***Положительное отношение преподавателя физической культуры к педагогическим инновациям.*** Повышение качества подготовки специалистов в различных областях деятельности обусловлено активным использованием научного и учебного потенциала вузов при широком применении современных педагогических технологий. Такой подход способствует активизации познавательной деятельности студентов и реализации творческого потенциала, повышению педагогического мастерства преподавателей физической культуры.

С одной стороны, педагог сам создает условия для качественного процесса ОФОС, с другой стороны, конструктивная позиция педагога-практика по отношению к педагогическим инновациям, его готовность к коррекции своей деятельности в соответствии с быстроизменяющимися факторами жизнедеятельности является определяющим условием, непосредственно влияющим на уровень ОФОС, формирование физической культуры личности студента.

• **Активизация познавательной, творческой деятельности студентов**, под которой мы понимаем педагогический процесс, направленный на усвоение студентами программного материала посредством продуктивных активных методов обучения, создание творческого исследовательского проекта, его оформление и публичную защиту. Творческий проект представляет собой произведение, культурную ценность (теоретическое исследование какой-либо актуальной проблемы, создание мультимедийных презентаций, коллажей, фильмов, электронных наглядных пособий, стенгазет и т. п.). Работа в рамках творческого проекта предполагает качественное теоретическое обеспечение и удобный для пользователя способ представления. Реализация данного условия обеспечивает личностное развитие студентов и оказывает эффективное влияние на становление опыта самостоятельной творческой деятельности

Таким образом, выявление условий, существенно влияющих на физическую культуру студента, позволяет определить более эффективные методические положения формирования общего физкультурного образования студентов. Его наличие определяет компетентность личности в сфере физической культуры, осознанное активно-положительное отношение к ее ценностям, является составляющим компонентом профессиональной подготовки будущего специалиста, способствует формированию осознанной потребности в здоровом образе жизни, следовательно, создает предпосылки к оптимизации уровня физического здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Зайцев, Г. К.* Потребностно-мотивационная сфера студентов / Г. К. Зайцев // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 7. – С. 21–24.
2. *Кряж, В. Н.* Гуманизация физического воспитания / В. Н. Кряж. – Минск : НИО, 2001. – 179 с.
3. *Кряж, В. Н.* Концепция физического воспитания в условиях реформирования системы образования Республики Беларусь / В. Н. Кряж, З. С. Кряж // Фізична культура і здороўе. – 2000. – № 4. – С. 3–24.
4. Педагогика: теории, системы, технологии: учебник для студ. высш и сред. учеб. заведений / С. А. Смирнов [и др.]; под ред. С. А. Смирнова. – 7-е изд., стер. – М. : Изд. центр «Академия», 2007. – 512 с.

5. Селевко, Г. К. Педагогические технологии на основе активизации, интенсификации и эффективного управления УВП / Г. К. Селевко. – М. : НИИ школьных технологий, 2005. – 288 с.

6. Медников, Р. Н. Программа физического воспитания на основе бинарности в свете решения задач оздоровления студенческой молодежи РБ / Р. Н. Медников // Проблемы физической культуры и спорта. Научные труды ученых Беларуси: в 2 ч. / под общ. ред. В. М. Колоса. – Минск, 2001. – Ч. 1. – С. 48–55.

7. Теория и методики физического воспитания : учебник для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» / Б. А. Ашмарин [и др.]; под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.

8. Коледа, В. А. Теоретико-методические основы физического воспитания в системе профессионально-личностного развития студентов: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В. А. Коледа; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель, 2001. – 259 с.

9. Виленский, М. Я. Мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию и пути его направленного формирования / М. Я. Виленский, Г. К. Карповский // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 10. – С. 39–42.

10. Савчук, В. В. Формирование профессиональных мотивов у студентов педагогического вуза средствами физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / В. В. Савчук; Комсомольский-на-Амуре гос. пед. ун-т. – Комсомольск-на-Амуре, 2002. – 23 с.

11. Физическая культура студента : учебник / М. Я. Виленский [и др.]; под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2002. – 448 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

О. П. Маркевич, В. А. Медведев

*Белорусский торгово-экономический университет
потребительской кооперации*

Многочисленные исследования, проведенные в Республике Беларусь за последние годы, свидетельствуют о том, что уровень физического здоровья студентов, отнесенных к специальному учебному отделению (СУО), оценивается неудовлетворительно, а доля в общем количестве студентов колеблется от 30 до 50 % [1, 2].

По данным Министерства здравоохранения за последнее десятилетие в Республике Беларусь количество больных студентов I курса увеличилось на 10,3 %. Из 12 396 обследованных патология выявлена у 77,6 %. При этом у каждого имеется как минимум две патологии (без учета стоматологических заболеваний) [6]. Выявлена также негативная тенденция увеличения количества больных студентов к концу срока обучения в вузе [7].

Анализ эффективности физического воспитания студенческой молодежи в Республике Беларусь свидетельствует о наличии ряда нерешенных проблем. Это подтверждается как результатами научных исследований, так и постановлением правительства Республики Беларусь: «О мерах повышения эффективности физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов» [1, 2, 3].

Анализ научных исследований и публикаций по вопросам физического воспитания студентов СУО указывает на то, что эффективность физического воспитания в оздоровительном аспекте не отвечает требованиям сложившейся ситуации. Такое положение связано с отсутствием обоснованных методик применения оптимальных форм, средств и методов оздоровительных физических упражнений с учетом пола, возраста, состояния физического здоровья и уровня физической подготовленности.

Тенденция увеличения числа студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, а также недостаток обоснованных физкультурно-оздоровительных технологий подтверждает актуальность и целесообразность исследований средств и методов оптимизации физического воспитания данного контингента. В сложившейся ситуации одной из актуальнейших проблем является разработка и внедрение оптимальных технологий оздоровления в процесс физического воспитания, которые предполагают не только отбор необходимых средств и методов физического воспитания, но и формирование рациональной системы их применения, гармоничной взаимосвязи, единства используемых инновационных подходов.

Вышеизложенное послужило основанием для исследования возможностей оптимизации средств и методов ФВ при нормализации функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма студенток специального учебного отделения. Интеграция этих компонентов ФВ является основой для создания и экспериментального обоснования физкультурно-оздоровительной технологии (ФОТ). Теоретическими предпосылками для ее разработки явились результаты исследований, проведенных В. А. Медведевым [5].

Физкультурно-оздоровительная технология включает в себя ряд последовательных компонентов (рис. 2).

1. Исходное тестирование уровня физического здоровья (УФЗ) студенток СУО.
2. Комплектование учебных групп в соответствии с полом, УФЗ и диагнозом занимающихся.
3. Нормирование физических нагрузок и контроль их реализации.
4. Подбор средств и методов физического воспитания с учетом пола, индивидуальных показателей УФЗ, физической подготовленности и диагноза.

5. Этапное обследование УФЗ студенток, его анализ в конце каждого семестра и внесение корректив в процесс физического воспитания с учетом индивидуальной динамики УФЗ на следующий семестр.

Средства и методы, распределение учебного материала по семестрам. Содержание занятий и прохождение учебного материала при реализации ФОТ осуществлялось в соответствии с действующей комплексной программой по физическому воспитанию [8]. При этом занятия носили комплексный характер на основе разработанных физкультурно-экспериментальных программ [5].

Так, помимо основного вида спорта (в соответствии с графиком прохождения), на который отводилось до 60 % учебного времени, использовались дополнительные виды спорта. Такой подход позволял варьировать моторную плотность (МП) занятия в оптимальном диапазоне и использовать средства и методы физического воспитания для развития двигательных способностей в полном объеме. Это обусловлено тем, что при использовании на занятии одного вида спорта по ряду причин (узкий круг применяемых упражнений, монотонность работы, приводящей к психическому утомлению и т. д.) не удается поддерживать МП выше 40–45 %, что недостаточно для существенного повышения УФЗ (рис. 3).



Рис. 2. Схема реализации физкультурно-оздоровительной технологии

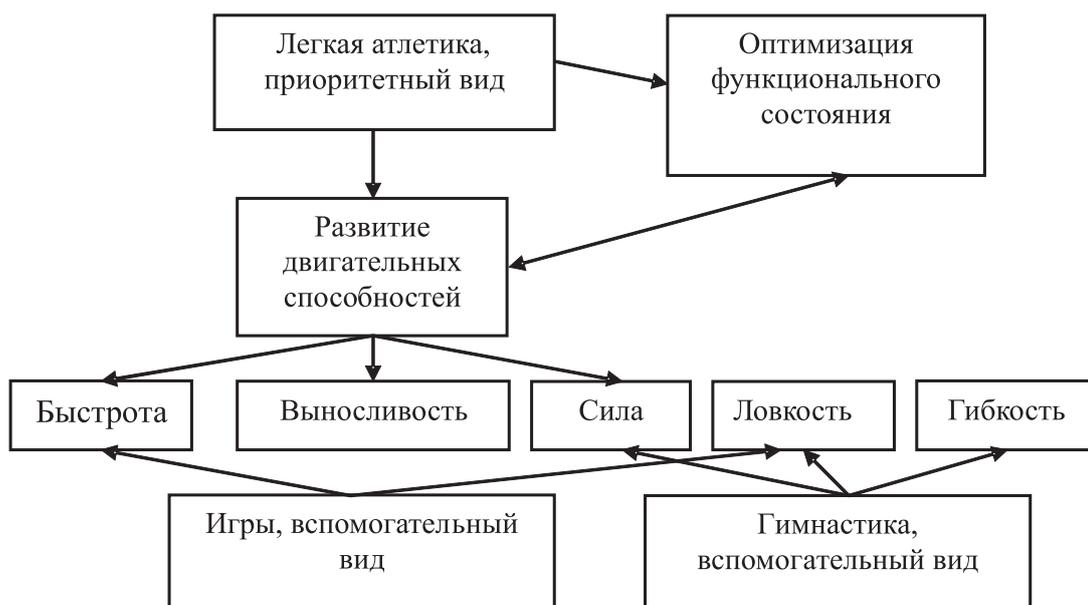


Рис. 3. Структура программы двигательной активности с приоритетным видом легкая атлетика

Целесообразность такой структуры обусловлена тем, что 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. Так, для развития выносливости (общей) и быстроты целесообразно использовать средства легкой атлетики, гибкости и силы – гимнастики, а ловкости – игр. В основной части занятия в значительном объеме используются метод круговой тренировки и игровой метод.

Средства легкой атлетики применялись главным образом путем использования аэробных циклических упражнений, которые, как показано, наиболее эффективно влияют на повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы (рис. 3). Модельные величины МП [4] в основной части занятия достигались в тех случаях, когда ее доминирующим содержанием являлось воспитание выносливости, особенно если для этого использовался метод непрерывного упражнения, а мышечная работа протекала в условиях преимущественно аэробного энергообеспечения.

Игры (спортивные и подвижные) содержат в основном ациклические упражнения и реализуются также в условиях преимущественно аэробного энергообеспечения.

Гимнастика является важным компонентом ФОТ, так как гимнастические упражнения благотворно влияют на центральную нервную систему, мышечный аппарат и сердечно-сосудистую систему.

Распределение учебного материала:

1. Первый семестр. Этапы:

1.1. Втягивающий – продолжительность 4 недели.

1.2. Базовый – с приоритетным видом легкая атлетика – продолжительность 4 недели.

1.3. Базовый – с приоритетным видом спортивные игры (баскетбол) – продолжительность 8 недель.

2. Второй семестр. Этапы:

2.1. Втягивающий – продолжительность 2 недели.

2.2. Базовый – с приоритетным видом гимнастика (4 недели).

2.3. Базовый – с приоритетным видом спортивные игры (волейбол) – продолжительность 5 недель.

2.4. Базовый – с приоритетным видом легкая атлетика – продолжительность 5 недель.

При распределении учебного материала мы опирались на программу по физической культуре для студентов вузов [8], условия проведения занятий (улица, спортивный зал) и специфику обучения (отсутствие учебных занятий во время зимней сессии и каникул).

Развитие функциональных систем и двигательных способностей связано с тренирующим воздействием физических нагрузок. Эффективность занятия зависит от объема двигательной активности студенток. При этом основной принцип методики построения занятия заключается в обеспечении необходимой МП и адекватной пульсовой стоимости занятий.

Показатели пульсометрии и МП регистрируются на каждом занятии, результаты вносятся в компьютер и анализируются. Это позволяет получать оперативную информацию об адекватности предлагаемых нагрузок, а также своевременно вносить коррективы в учебный процесс.

Согласно модельным характеристикам [4] интенсивность нагрузки с учетом УФЗ студенток выглядит следующим образом:

1. Для студенток с «неудовлетворительным» УФЗ (менее 5 баллов) средняя расчетная частота сердечных сокращений (ЧСС) учебного занятия находится в пределах 120–125 уд./мин.

2. Для студенток с «низким» УФЗ (5–9 баллов) средняя расчетная ЧСС – 125–130 уд./мин.

3. Для студенток с «удовлетворительным» УФЗ (10–13 баллов) средняя расчетная ЧСС – 130–145 уд./мин.

Расчетная моторная плотность занятий во всех группах:

- втягивающий этап – 40–50 %;
- базовый этап – 50–60 %.

Основной формой учебной работы в СУО является занятие, проводи-

мое, как правило, групповым способом по общепринятой структуре и состоящее из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Втягивающий этап:

- подготовительная часть (40 мин);
- основная часть (40 мин);
- заключительная часть (10 мин).

Базовый этап:

- подготовительная часть (30 мин);
- основная часть (50 мин);
- заключительная часть (10 мин).

Содержание занятий было следующим:

Подготовительная часть занятий проводилась в общепринятой форме. Основная задача – подготовка организма занимающихся к предстоящей нагрузке. В качестве средств – гимнастические, циклические и комбинированные упражнения локального и общего воздействия. Преимущественно использовались фронтальный метод – для зала; поточный – для улицы.

При этом нагрузка подбиралась таким образом, чтобы происходило постепенное увеличение ЧСС до 120–125 уд./мин.

Основную часть занятий можно условно разделить на 3 блока (рис. 4).



Рис. 4. Структура основной части занятий студенток СУО

Структура построения основной части занятий с приоритетным видом легкая атлетика (рис. 5). В начале основной части повторяется и совершенствуется техника легкоатлетических упражнений. Виды легкоатлетических упражнений ориентированы на программу по физической культуре для студентов вузов [8]. Кроме этого, при подборе упражнений учитываются особенности занимающихся (противопоказания и показания к выполнению упражнений), поэтому приоритетное место занимают упражнения для развития выносливости. На выполнение этих заданий отводится 25–30 мин. Преимущественно используется фронтальный и поточный методы. После этого студентки играют 10–15 мин в подвижные игры, позволяющие повысить ловкость, выносливость и эмоциональный фон занятия. Подвижные игры подбираются для закрепления пройденного материала. В конце основной части проводится комплекс корригирующей гимнастики (применительно к имеющемуся заболеванию) продолжительностью 5–10 мин.

Содержание основной части занятия с приоритетным видом гимнастика включало обучение и совершенствование техники гимнастических упражнений – акробатики, прыжков, упражнений в равновесии, лазании.



Рис. 5. Содержание основной части занятий преимущественно с легкоатлетической направленностью

Подбор средств и их использование осуществлялись с учетом материальной базы вуза и возможностей занимающихся. В начале основной части решались задачи по оптимизации функционального состояния организма занимающихся, по изучению и совершенствованию техники гимнастических упражнений и формированию физкультурных знаний.

Для решения этих задач использовался метод круговой тренировки. На ее выполнение отводилось 20–25 мин. После этого применялись легкоатлетические упражнения (ходьба, бег). Затем студентки играли в подвижные игры. В конце основной части выполнялись комплексы корригирующей гимнастики или упражнения применительно к имеющимся заболеваниям. На выполнение всех заданий отводилось 20–25 мин.

Содержание основной части с преимущественным видом спортивные игры включало в себя изучение и совершенствование элементов техники баскетбола и волейбола. Подбор средств и их использование осуществлялись с учетом особенностей занимающихся и программных требований по физической культуре для студентов вузов [8]. Дополнительные виды двигательной активности – легкая атлетика и гимнастика.

В начале основной части решались задачи по оптимизации функционального состояния организма занимающихся. Для этого использовалась круговая тренировка продолжительностью 20–25 мин, после чего производилось повторение и совершенствование технических элементов игры в баскетбол (I семестр) и волейбол (II семестр) продолжительностью 15–20 мин. При этом использовались преимущественно фронтальный, поточный и игровой методы. Затем студентки выполняли индивидуально разработанные комплексы физических упражнений для коррекции имеющихся заболеваний. Время выполнения комплекса – 10–15 мин.

Заключительная часть занятий для студенток СУО проводилась по общепринятой структуре. Основная задача – приведение функциональных систем организма в исходное состояние. Для этого использовались медленный бег, различные виды ходьбы, дыхательная гимнастика, упражнения на расслабление, внимание и правильную осанку. Кроме этого, использовались психокоррекционные упражнения. Периодически в начале заключительной части применялись подвижные игры умеренной интенсивности. Продолжительность заключительной части составляла 5–10 мин.

Таким образом, процесс физического воспитания в специальном учебном отделении рассматривается нами как система многолетнего педагогического воздействия, интегрирующая основополагающие цели: укрепление здоровья, развитие функциональных возможностей организма студента, его двигательных способностей. Разработанная технология состоит из ряда компонентов: оздоровительного, образовательного, развивающего, корригирующего, причем каждый из них (обладающий относительной автономностью), включает ряд элементов и рассматривается

как система. В свою очередь, каждый из этих элементов изучался как подсистема, содержащая принципы (обучения) и средства (оптимизации функционального состояния организма, развития двигательных способностей, оптимизации режимов двигательной активности и т. д.).

Основными компонентами ФОТ, направленной на повышение показателей физического здоровья студенток, имеющих отклонения в состоянии здоровья, являются:

- этапные тестирования уровня физического здоровья;
- комплектование учебных групп с учетом пола, диагноза и с однородными показателями уровня физического здоровья занимающихся;
- индивидуальное нормирование физических нагрузок;
- подбор средств и методов физического воспитания с учетом индивидуальных показателей УФЗ, физической подготовленности и диагноза.

Моделирование параметров физической нагрузки на основании уравнений множественной линейной регрессии [4] позволяет прогнозировать их количественные значения в зависимости от индивидуального УФЗ.

Повышение эффективности использования средств и методов физического воспитания сопряжено с реализацией математико-статистических моделей расчета и прогнозирования оптимальных параметров физических нагрузок, применяющихся в учебном процессе.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Белякова, Р. Н.* Дифференцированная программа оздоровления студентов специальных медицинских групп средствами физической культуры : метод. Рекомендации / Р. Н. Белякова, В. В. Тимошенко, А. Н. Тимошенко. – Минск, 2001. – 80 с.
2. *Глянцевич, М. П.* К вопросу совершенствования учебных занятий в группах специального медицинского отделения / М. П. Глянцевич // Вопросы физического воспитания студентов вузов : сб. науч. ст. и метод. рекомендаций / отв. ред. Р. Н. Медников. – Минск : БГУ, 2001. – С. 58–61.
3. *Колета, В. А.* Особенности физического воспитания школьников и студентов Гомельского региона / В. А. Колета, В. А. Медведев. – Гомель : ЦНТДИ, 1999. – 213 с.
4. *Маркевич, О. П.* Индивидуальное нормирование параметров физических нагрузок студенток специального отделения / О. П. Маркевич, В. А. Медведев // Региональные проблемы экологии: пути решения : тез. докладов II междунар. экологического симпозиума в г. Полоцке : в 2 т. Полоцк : ПГУ, 2005. – Т. II. – С. 16–17.
5. *Медведев, В. А.* Теоретико-методические основы оздоровления школьников средствами физической культуры и спорта в условиях радиационного загрязнения среды : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / В. А. Медведев. – Минск, 2000. – 332 с.
6. *Сергеева, Г. А.* Состояние здоровья студентов-старшекурсников / Г. А. Сергеева, Л. М. Титов, П. П. Кондратенко // Человек, здоровье, физическая культура на пороге 21 столетия : материалы междунар. науч.-практ. конф. – Брест, 1999. – С. 270–272.

7. Тихонова, В. И. Состояние здоровья студенческой молодежи на современном этапе / В. И. Тихонова // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры : сб. ст. IV междунар. науч.-практ. конф., Минск, 16–18 дек. 2004 г. / отв. ред. П. Г. Сыманович. – Минск : БГПУ, 2004. – С. 221–226.

8. Физическая культура: учеб. программа для непрофильных специальностей высших учебных заведений / сост. С. В. Макаревич [и др.]. – Минск : РИВШ БГУ, 2002. – 38 с.

ИЗМЕНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

С. С. Кветинский, Н. П. Бардюков, В. М. Степанцов

*Белорусский торгово-экономический университет
потребительской кооперации*

Анализ морфофункциональных показателей физического здоровья студентов позволяет судить о результативности учебного процесса по физической культуре в вузе.

На кафедре физического воспитания и спорта УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации» проводятся исследования морфофункциональных показателей (частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое; артериального давления систолического ($АД_с$); артериального давления диастолического ($АД_д$); артериального давления пульсового ($АД_п$); мышечной силы кисти (динамометрия); пробы Генчи (ПГ) – времени задержки дыхания на выдохе; жизненной емкости легких (ЖЕЛ); весо-ростового индекса Кетле (ИК); жизненного индекса (ЖИ); силового индекса (СИ); индекса Робинсона (ИР); пробы Мартинэ (ПМ) и уровня физического здоровья (УФЗ) студентов основного отделения. В начале 2008/09 учебного года (сентябрь) были обследованы студенты I курса – 390 человек (основное отделение – 308 девушек и 82 юноши) и II курса – 338 человек (основное отделение – 266 девушек и 72 юноши).

Исследования позволили выявить следующее. Анализ весо-ростовых показателей студентов I и II курсов показал, что средние величины длины и массы тела находятся в пределах возрастной нормы. Вместе с тем выявлены достоверные различия средних показателей длины тела у студенток I и II курсов (табл. 1, 2).

Средние величины ЧСС в покое незначительно выше нормы как у девушек (I курс – $83,2 \pm 0,6$ уд./мин; II курс – $81,1 \pm 0,5$ уд./мин), так и у юношей (I курс – $89,1 \pm 2,3$ уд./мин; II курс – $77,7 \pm 1,1$ уд./мин). При этом выявлены достоверные различия у данного контингента.

Таблица 1

**Морфофункциональные показатели студенток I и II курсов
основного отделения (сентябрь 2008 г.)**

Показатели	I курс (n = 308)	II курс (n = 266)	Td
Вес, кг	56,0 ± 0,3	56,2 ± 0,4	0,27
Рост, см	167,0 ± 0,3	166,4 ± 0,3	- 2,70
ЧСС в покое, уд./мин	83,2 ± 0,6	81,1 ± 0,5	- 2,77
АД _с , мм Hg	112,6 ± 0,5	111,3 ± 0,5	- 1,81
АД _д , мм Hg	70,4 ± 0,4	70,1 ± 0,4	- 0,42
АД _п , мм Hg	42,2 ± 0,5	41,2 ± 0,5	- 1,46
Динамометрия, кг	27,5 ± 0,2	28,1 ± 0,2	1,85
ЖЕЛ, мл	2765,6 ± 29,1	2696,9 ± 28,8	4,96
ПГ, с	25,3 ± 0,3	24,3 ± 0,3	- 2,07
ИК, усл.ед.	- 0,3 ± 0,0	- 0,3 ± 0,0	2,01
ЖИ, усл.ед.	50,1 ± 0,6	53,7 ± 0,6	4,30
СИ, усл.ед.	49,5 ± 0,4	50,5 ± 0,4	1,77
ИР, усл.ед.	101,1 ± 0,9	99,4 ± 0,9	- 1,29
ПМ, мин	2,2 ± 0,0	2,1 ± 0,0	- 1,32

Таблица 2

**Морфофункциональные показатели студентов I и II курсов
основного отделения (сентябрь 2008 г.)**

Показатели	I курс (n = 82)	II курс (n = 72)	Td
Вес, кг	70,9 ± 0,1	72,0 ± 1,0	0,82
Рост, см	180,6 ± 0,6	181,1 ± 0,6	0,57
ЧСС в покое, уд./мин	89,1 ± 2,3	77,7 ± 1,1	- 4,26
АД _с , мм Hg	124,1 ± 1,2	121,3 ± 1,2	- 1,68
АД _д , мм Hg	73,2 ± 0,8	74,3 ± 0,9	0,89
АД _п , мм Hg	51,0 ± 1,0	47,0 ± 1,2	- 2,55
Динамометрия, кг	46,0 ± 0,5	46,3 ± 0,6	0,40
ЖЕЛ, мл	4213,4 ± 90,9	4294,4 ± 75,6	0,67
ПГ, с	34,0 ± 0,9	34,5 ± 0,9	- 3,24
ИК, усл. ед.	- 0,9 ± 0,1	- 0,9 ± 0,1	0,57
ЖИ, усл. ед.	60,5 ± 1,5	60,8 ± 1,3	0,20
СИ, усл. ед.	66,1 ± 0,9	65,4 ± 1,0	- 0,49
ИР, усл. ед.	111,8 ± 3,3	97,9 ± 2,0	- 3,46
ПМ, мин	2,4 ± 0,1	2,1 ± 0,1	- 3,23

Исследование показало, что средние величины АД_с студенток при исходном обследовании колеблются в пределах от 111,3 ± 0,5 мм Hg до 112,6 ± 0,5 мм Hg, что свидетельствует о тенденции к гипотонии. У юношей эти показатели немного выше нормы (табл. 2). Достоверных различий не выявлено.

Сопоставление средних величин АД_д не выявило наличия достоверных различий, как у девушек, так и у юношей. Средние величины АД_д обоих курсов находятся в границах возрастной нормы.

Сравнение средних показателей АД_п студенток не обнаружило наличие достоверных различий. Достоверные различия отмечены между обследованиями у юношей.

Анализ средних величин индекса Робинсона (ИР) у студенток обоих курсов при исходном обследовании составили от $99,4 \pm 0,9$ (II курс) до $101,1 \pm 0,9$ (I курс), достоверных различий между ними не выявлено. У юношей наблюдается достоверное улучшение ИР.

Соотнесение средних величин ИР студенток и студентов с пятибалльной шкалой показывает, что у всех испытуемых они оцениваются «неудовлетворительно».

Результаты проведения функциональной пробы (проба Мартинэ) свидетельствуют о том, что среднее время восстановления ЧСС студенток в начале учебного года, восстановившихся за 3 и менее минуты, не имеет достоверных различий и составила от $2,2 \pm 0,0$ (I курс) до $2,1 \pm 0,0$ мин (II курс). У юношей наблюдается достоверное различие по этому показателю.

Исследование абсолютной мышечной силы кисти как одного из информативных показателей функционального состояния опорно-двигательного аппарата свидетельствует о том, что у студенток он соответствует нормам для данного возраста. В то же время показатели мышечной силы у юношей несколько ниже нормы. При этом достоверных различий не выявлено.

Анализ средних показателей силового индекса не выявил наличия достоверных различий между курсами. Соотнесение средних величин СИ девушек и юношей с оценочной шкалой показывает, что они неудовлетворительны.

Исследования средних величин жизненной емкости легких как одного из показателей функциональных возможностей дыхательной системы, не выявили достоверных различий между курсами у юношей. У девушек имеются достоверные различия. Средние величины ЖЕЛ у студенток отстают от половозрастных норм, а у юношей соответствуют норме.

Анализ средних величин жизненного индекса выявил наличие достоверных различий у студенток и отсутствие таковых у юношей. Соотнесение средних величин ЖИ с оценочной шкалой показывает, что у студенток они оцениваются «хорошо», а у студентов – «неудовлетворительно».

Результаты тестирования при исходном обследовании по пробе Генчи соответствуют нормам как у юношей, так и у девушек, кроме студенток II курса ($24,3 \pm 0,3$ с). Достоверные различия имеются между всеми курсами.

Анализ средних величин УФЗ свидетельствует о том, что он оценивается как неудовлетворительный (табл. 3, 4).

Таблица 3

**Уровень физического здоровья студенток I и II курсов
основного отделения (сентябрь 2008 г.), %**

Уровень физического здоровья	I курс (n = 308)	II курс (n = 266)
Очень низкий	26,0	15,8
Низкий	45,8	42,1
Удовлетворительный	21,8	35,3
Хороший	5,8	3,8
Отличный	0,6	3,0

Таблица 4

**Уровень физического здоровья студентов I и II курсов
основного отделения (сентябрь 2008 г.), %**

Уровень физического здоровья	I курс (n = 82)	II курс (n = 72)
Очень низкий	29,3	25,0
Низкий	47,6	36,1
Удовлетворительный	19,5	27,8
Хороший	3,7	6,9
Отличный	0,0	4,2

Так, исследование студенток показало, что 70,8 % девушек I курса имеют «низкий» и «очень низкий» уровень физического здоровья. У девушек II курса эти показатели равны 57,9 %. Лишь 21,8 % удовлетворительных; 5,8 % – хороших и 0,6 % – отличных значений УФЗ у студенток I курса. У девушек II курса эти показатели несколько иные: удовлетворительные значения УФЗ – 35,3 %; хорошие – 3,8 % и отличные – 3,0 %.

Сопоставление средних величин УФЗ юношей показало, что низкий и очень низкий УФЗ отмечен у 76,9 % – I курс и 61,1 % – II курс. Положительным является наличие удовлетворительных – 19,5 %; хороших – 3,7 % значений УФЗ у студентов I курса. У студентов II курса эти показатели несколько иные: удовлетворительные значения УФЗ – 27,8 %; хорошие – 6,9 % и отличные – 4,2 %.

Таким образом, полученные результаты указывают на низкие функциональные ресурсы сердечно-сосудистой и мышечной систем организма и на то, что проведение занятий по физическому воспитанию в традиционной форме неэффективно.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Н. А. Сергейчик, Ю. Ф. Працко

*Белорусский торгово-экономический университет
потребительской кооперации*

Студенческие годы это период активного развития и становления личности. В результате обучения в вузе открывается возможность освоения новых социальных ценностей, раскрытия интеллектуальных, физических и духовных способностей, повышения образовательного и общекультурного уровня. И особую роль в этом сложном и многогранном процессе формирования личности человека играет физическая культура. Она создает фундамент здоровья для развития других сторон культуры человека, обеспечивает продуктивную учебно-познавательную деятельность.

На кафедре физического воспитания и спорта УО «Белорусского торгово-экономического университета потребительской кооперации» с целью повышения эффективности процесса по физическому воспитанию проводится исследование морфофункциональных показателей и уровня физического здоровья студентов специального учебного отделения.

В начале и в конце каждого семестра на протяжении 2007/08 и 2008/09 учебных годов у студенток регистрировались морфофункциональные показатели: вес (кг); рост (см); частота сердечных сокращений (ЧСС, уд./мин), артериальное давление систолическое, диастолическое, пульсовое ($АД_{с}$, $АД_{д}$, $АД_{п}$, мм Нг); жизненная емкость легких (ЖЭЛ, л); время задержки дыхания на выдохе – проба Генчи (ПГ, с); время восстановления ЧСС после 20 приседаний – проба Мартине (ПМ, с). На основании этих данных были рассчитаны индексы, характеризующие сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную системы организма, весо-ростовой индекс и дана интегральная оценка уровня физического здоровья [1, 3].

В сентябре 2007 г. было обследовано 67 студенток I курса специального учебного отделения, в мае 2009 г. эти же студентки II курса в количестве 82 человек. Количество девушек специального учебного отделения на II курсе незначительно увеличилось.

Полученные данные были подвергнуты одномерному среднестатистическому анализу (табл. 5, 6).

В результате занятий физическим воспитанием на протяжении двух лет произошли следующие изменения. В сентябре 2009 г. у девушек средние показатели массы тела были $57,2 \pm 0,8$ кг, роста $165,5 \pm 0,7$ см, индекса

Кетле – $0,4 \pm 0,1$ у. е. по центильным шкалам [1, 2, 3] и соответствовали возрастно-половым нормам. На протяжении двух лет достоверных изменений в данных показателях не наблюдалось.

Таблица 5

Морфофункциональные показатели студенток специального учебного отделения в сентябре 2007/08 и мае 2008/09 учебных годов

Показатели	Сентябрь 2007 г. (n = 67)	Май 2009 г. (n = 82)	Td
Вес, кг	$57,2 \pm 0,8$	$57,2 \pm 0,8$	0,25
Рост, см	$165,5 \pm 0,7$	$165,6 \pm 0,7$	0,58
ЧСС в покое, уд./мин	$83,2 \pm 0,8$	$82,8 \pm 0,8$	1,59
АД _с , мм Hg	$107,0 \pm 1,1$	$107,7 \pm 0,7$	0,51
АД _д , мм Hg	$67,2 \pm 0,8$	$64,3 \pm 0,6$	- 2,66
АД _п , мм Hg	$39,8 \pm 0,7$	$43,4 \pm 0,4$	3,40
МСК, кг	$24,9 \pm 0,4$	$28,4 \pm 0,4$	5,64
ЖЕЛ, мл	$3216,1 \pm 53,3$	$3414,8 \pm 53,4$	2,56
ПГ, с	$18,9 \pm 0,7$	$24,8 \pm 0,5$	6,67
ИК, у. е.	$- 0,4 \pm 0,1$	$- 0,4 \pm 0,1$	0,87
ЖИ, у. е.	$57,3 \pm 1,2$	$60,8 \pm 0,9$	2,39
СИ, у. е.	$44,0 \pm 0,7$	$46,4 \pm 0,7$	5,92
ИР, у. е.	$101,7 \pm 2,0$	$102,9 \pm 1,7$	0,47
ПМ, мин	$2,4 \pm 0,1$	$1,8 \pm 0,1$	- 5,68

Таблица 6

Уровень физического здоровья студенток специального учебного отделения в сентябре 2007/08 и мае 2008/09 учебных годов, %

Уровень физического здоровья	Сентябрь 2007 г. (n = 67)	Май 2009 г. (n = 82)
Очень низкий	29,9	7,6
Низкий	43,2	33,7
Удовлетворительный	20,9	37,0
Хороший	3,0	19,5
Отличный	0	2,2

Незначительные достоверные изменения произошли в состоянии сердечно-сосудистой системы студенток. Произошло снижение средних показателей ЧСС с $83,2 \pm 0,8$ до $82,8 \pm 0,8$ уд./мин; АД_д с $67,2 \pm 0,8$ до $64,3 \pm 0,6$ мм Hg; АД_с осталось без изменений; за счет чего повысилось АД_п с $39,8 \pm 0,7$ до $43,4 \pm 0,4$ мм Hg.

Индекс Робинсона и время восстановления после 20 приседаний (ПМ) у девушек в начале первого курса соответствовал неудовлетворительному

уровню. К концу второго курса ИР незначительно вырос с $101,7 \pm 2,0$ у. е. до $102,9 \pm 1,7$.

Достоверные улучшения произошли в показателях пробы Мартине с $2,4 \pm 0,1$ до $1,8 \pm 0,1$ мин, что говорит о хорошей адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам.

Силовые показатели девушек на первом курсе были снижены. Мышечная сила кисти и силовой индекс находились на неудовлетворительном уровне. Данные показатели достоверно улучшились: МСК с $24,9 \pm 0,4$ кг до $28,4 \pm 0,4$ кг и СИ с $44,0 \pm 0,7$ до $46,4 \pm 0,7$ у. е.

Состояние дыхательной системы студенток – жизненная емкость легких и жизненный индекс – напротив, соответствовало хорошему уровню. Хотя средние данные пробы Генчи были несколько ниже нормы. Произошло значительное улучшение в состоянии дыхательной системы девушек. Так, увеличилась ЖЕЛ с $3216,1 \pm 53,3$ л до $3414,8 \pm 53,4$ л, проба Генчи с $18,9 \pm 0,7$ с до $24,8 \pm 0,5$ с, жизненный индекс с $57,3 \pm 1,2$ у. е. до $60,8 \pm 0,9$ у. е.

За два курса занятий физическим воспитанием произошло достоверное улучшение уровня физического здоровья студенток. Снизилось количество девушек с очень низкими показателями УФЗ с 29,9 % до 7,6 %, с низкими – с 43,2 % до 33,7 %. Увеличилось число студенток с показателями удовлетворительного УФЗ с 20,9 % до 37 %, хорошего – с 3,0 % до 19,5 % и отличного – с 0 % до 2,2 %. Вырос средний уровень здоровья с $6,7 \pm 0,4$ до $10,0 \pm 0,4$ (табл. 2).

Результаты исследования, проведенного в начале учебного года, показали, что у студенток, помимо имеющихся отклонений в состоянии здоровья, были снижены функциональные возможности сердечно-сосудистой, мышечной систем организма и его адаптационные возможности.

На основании полученных данных нами была разработана физкультурно-оздоровительная программа двигательной активности. Выбраны наиболее рациональные методы и средства физического воспитания, применяемые для данного контингента, определены объем и интенсивность физических нагрузок, рассчитаны уравнения линейной регрессии, что дало основание нормировать и индивидуализировать физические нагрузки в соответствии с морфофункциональными показателями студенток.

В ходе анализа построены уравнения множественной линейной регрессии, позволяющие прогнозировать необходимый объем физических нагрузок в зависимости от индивидуальных показателей УФЗ и средней частоты сердечных сокращений в пределах аэробной зоны энергообеспечения.

Планирование и организация занятий осуществлялась по этапам, каждый из которых по своему содержанию подготавливал организм студенток к прохождению следующего этапа со строгим дозированием нагрузки и

постепенным ее повышением. После каждого этапа нами анализировались показатели уровня физического здоровья и развития студенток, на основании которых вносились коррективы в содержание занятий. При разработке данной программы нами учитывались показания и противопоказания в зависимости от имеющихся отклонений в состоянии здоровья и индивидуальные возможности занимающихся.

На протяжении 2007/08 и 2008/09 учебных годов использовались комплексные занятия. В основной части упор делался на развитие физических качеств и изучение техники легкоатлетических, гимнастических упражнений, спортивных и подвижных игр в сочетании со специальными упражнениями. Также применялись комплексы статико-динамических упражнений в сочетании с дыхательными, рефлексорными и корригирующими упражнениями.

Моторная плотность занятий увеличивалась постепенно от 40 % до 70 %, с постепенным наращиванием ЧСС от 110–130 уд./мин до 150 уд./мин при хорошей переносимости нагрузок (рис 6, 7).

В конце каждого семестра физические нагрузки снижались, поскольку с началом зачетной сессии в декабре и мае на фоне увеличивающейся умственной нагрузки в сочетании с эмоциональными переживаниями физическая работоспособность заметно снизилась. Это подтверждают не только результаты данных, но и субъективные жалобы студенток. В этот период нагрузки были снижены, применялись упражнения на релаксацию, использовались элементы самомассажа, стретчинга, дыхательные и корригирующие упражнения.

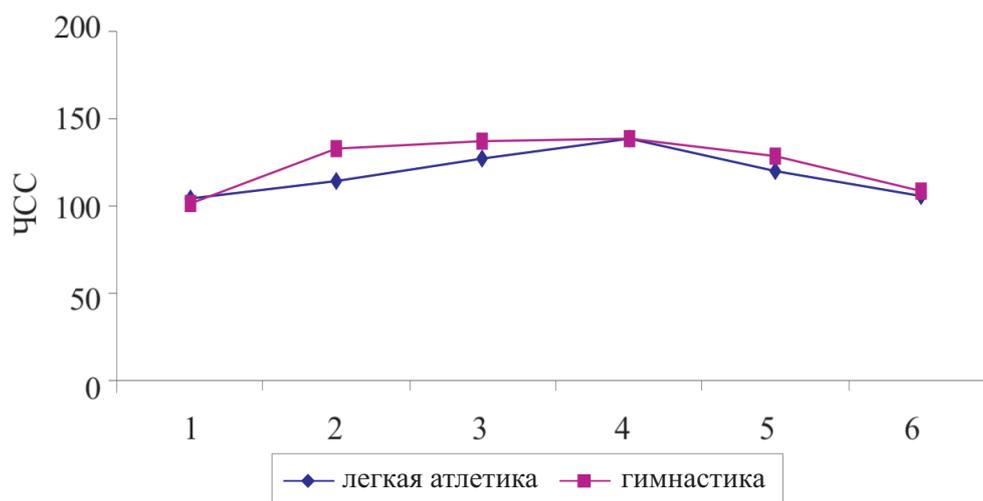


Рис. 6. Средняя частота сердечных сокращений у студенток специального медицинского отделения в I семестре

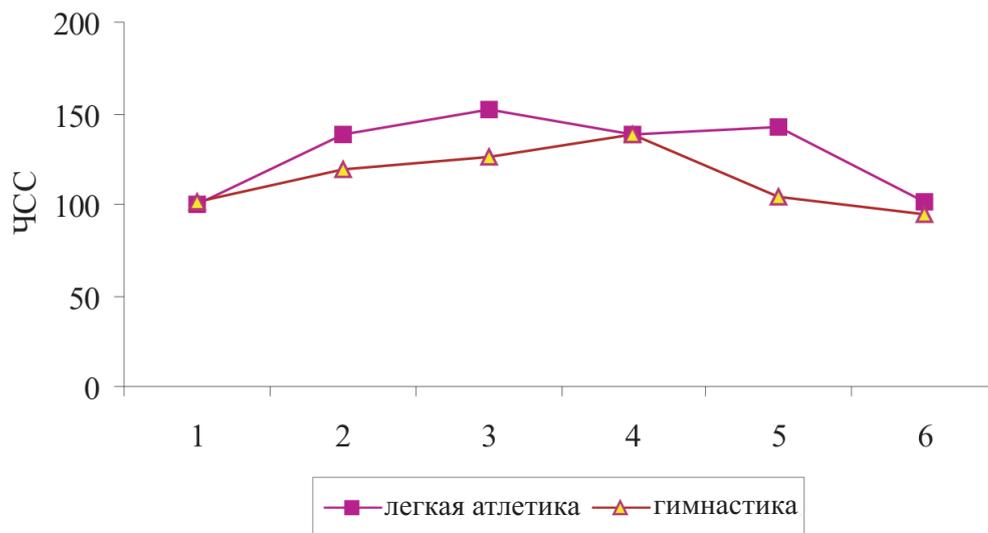


Рис. 7. Средняя частота сердечных сокращений у студенток специального медицинского отделения во II семестре

В период зимних каникул физическая работоспособность восстановилась к исходному уровню. Начало второго полугодия сопровождалось периодом вработывания, но его продолжительность составила около двух недель.

Нагрузки увеличивались по объему и интенсивности и варьировались на протяжении учебного года в зависимости от мест, условий занятий, оборудования, а также от подготовленности студентов.

Анализ проведенного исследования доказывает, что построенный таким образом процесс физического воспитания студентов специального учебного отделения позволит решать задачи физического воспитания и повысит эффективность учебного процесса. Хочется отметить, что при работе со студентами необходимо в первую очередь создать благоприятный микроклимат на занятиях, избегать напоминания о болезнях. Широко использовать природные и гигиенические факторы, больше уделять внимания мотивации, проводить беседы, убеждать в необходимости занятий физической культурой и увеличения двигательной активности. Необходимо активизировать студентов, вовлекать их в учебный процесс, чтобы он не был односторонним.

ЛИТЕРАТУРА

1. Апанасенко, Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г. Апанасенко, Р. Науменко // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 6. – С. 29–31.
2. Киеня, А. И. Здоровый человек: основные показатели / А. И. Киеня, Ю. И. Бандажевский // Справочник.– Минск : ИП «Экоперспектива», 1997. – С. 91–106.

3. *Медведев, В. А.* О критериях оценки функционального состояния учащейся и студенческой молодежи / В. А. Медведев, В. А. Коледа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – Минск, 2000. – С. 78–86.

4. *Тимошина, И. Н.* Показания и противопоказания по содержанию занятий по физической культуре в специальной медицинской группе / И. Н. Тимошина // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 4. – С. 65–67.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ КАРДИОМОНИТОРИНГА

А. В. Шаров, А. И. Шутеев, Е. С. Сидорук

Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

Рост достижений в беге на выносливость требует изыскания новых, более эффективных форм, средств и методов подготовки спортсменов. До настоящего времени наиболее перспективное направление «оптимизации процесса спортивной подготовки» определяется установлением «соответствия индивидуальных возможностей организма спортсмена задаваемым нагрузкам», предъявляемым требованиям и условиям подготовки [1]. Весь поток научной информации в прошлом веке «о закономерностях и особенностях воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на функциональное состояние и уровень подготовленности квалифицированных спортсменов» позволил напрямую подойти к «проблеме эффективного управления через индивидуализацию процесса подготовки» [2]. Современная трактовка феномена индивидуализации тренировочного процесса может определяться в следующем постулате: «Индивидуализация представляется одной из форм управления, ведущим принципом спортивной подготовки, в основе которых лежит учет особенностей и возможностей конкретных спортсменов при планировании нагрузок в различных структурах тренировочного процесса» [2, с. 32].

Цель исследования состоит в определении современных концепций индивидуализации тренировочного процесса на основе управления функциональным развитием через тренировочные нагрузки.

Практическая обработка методик биоуправления физическими нагрузками проводилась нами с помощью программно-технического комплекса «Вектор» (производство УП «Медиор», г. Минск, НИР № гос. рег. 1997157). Прибор «Вектор» обеспечивает длительное (6–8 ч) непрерывное накопление кардиоинтервалограммы в оперативную память емкостью 64 кб. Прием осуществлялся через поясной кардиодатчик типа «Kettler» («Cardio-puls-set»), позволяющий дистанционно передавать на прибор электрические

сигналы сердца. Программное обеспечение системы «Вектор» функционирует в операционной среде MS «Windows-2000XP». Для анализа нами использовался раздел «Просмотр данных», который служит целям ретроспективного анализа ранее полученных материалов и их сравнения с результатами последней тренировки.

В итоговой таблице протокола функциональных проб отображаются следующие показатели: ЧСС_{ср} – среднее значение ЧСС, АМ₀ – амплитуда моды, ΔR–R – вариационный размах и ИН – индекс напряжения Р. М. Баевского.

Тренировку как развитие физических качеств человека можно определить как «специально организованный процесс целенаправленной стимуляции развития и совершенствования его двигательной функции» [4, с. 110]. Такой подход позволил ряду авторов говорить о необходимости определения тренировки как развития функций организма, необходимых для достижения определенных результатов [3, 5].

Функциональная подготовка – это многофакторный процесс управления индивидуальными физиологическими резервами систем организма человека с использованием различных средств и методов спортивной тренировки и условий внешней среды. Функциональная подготовленность отражает уровень развития биологических (морфо-физиологических, биохимических) резервов организма, достигнутых в процессе спортивной тренировки. Объектом управления в процессе функциональной подготовки являются индивидуальные биологические возможности, средствами управления – модели индивидуальной физиологической и биоэнергетической «стоимости» физических нагрузок и упражнений, выполняемых в различных условиях внешней среды, а с результатом подготовки – уровень мобилизации функциональных резервов организма. Можно говорить, что научно обоснованное управление функциональной подготовленностью спортсменов требует наличия необходимой информации о конкретном виде спорта:

- 1) специфические двигательные и вегетативные особенности;
- 2) наиболее значимые биологические показатели, определяющие общую и специальную физическую работоспособность;
- 3) сведения об индивидуальной физиологической и биоэнергетической «стоимости» для организма используемых физических нагрузок и упражнений в разных условиях внешней среды;
- 4) биологические способности организма, проявляющиеся в индивидуальном сочетании адаптационных свойств (т. е. о способности мобилизовать, реализовывать, устойчиво удерживать и восстанавливать аэробные и анаэробные резервы организма в годичном и многолетних циклах подготовки);

5) оценочные шкалы и должные показатели физической работоспособности, наиболее значимые физиологические и биоэнергетические резервы организма для разных этапов подготовки [3].

Проведенный ранее нами [6, 7] анализ педагогических подходов к организации и планированию тренировки показал, что приведенные примеры не могут объяснить всех способов индивидуального подхода. Можно говорить, что предложенные методики тренировки не дают точных указаний, как менять средства, но, поскольку данные подходы, очевидно, апробированы на примере подготовки спортсменов в различных школах бега, их все-таки рекомендуют (с большой осторожностью). Например, известный специалист в беге на выносливость Ф. Хорвилл предупреждает: «Сейчас успех приходит к тем спортсменам, которые ориентируются на 90 % на напряженность по самочувствию и только на 10 % благодаря моим рекомендациям (планированию)».

И хотя организация тренировки в доступной нам литературе довольно прагматично описывает ход планирования тренировки исходя из принципов и сложившихся методик, многие ее положения не могут объяснить принципа индивидуализации.

Приведенные выше примеры показывают, что спортсмен и тренер должны сами подбирать ту программу, которая обеспечит максимальные возможности функционального роста. Такой подход становится возможным только при соблюдении законов нагрузки и индивидуальной восприимчивости их воздействия по средствам и методам тренировки.

Современные методики тренировки в видах спорта с проявлением выносливости основываются на постоянном срочном, текущем и этапном контроле состояния спортсмена и выполняемых нагрузок – Polar Precision Performance, 1999 [8]. Причем проводить такие тренировки необходимо при оптимальном течении адаптационного процесса – спортсменам рекомендуется ежедневно производить срочное тестирование своих состояний по данным ортопробы и только тогда делаются выводы о продолжении программы тренировок или же ее коррекции вплоть до введения восстановительного дня. Можно говорить, что в современном исполнении педагогическая методика тренировки практически отработала все имеющиеся варианты, как в организации, так и в выборе средств и методов. Основной аспект может быть найден в нетрадиционных методиках и возможностях оптимального управления ходом функционального развития организма.

Таким образом, индивидуализация требует точного знания методов тренировки, которые вызывают наиболее адекватные изменения в организме, а без применения современных технологий кардиуправления это становится крайне затруднительным.

Используя программные возможности системы «Вектор-4» (производство УП «МЕДИОР» г. Минск) – автоматический обсчет показателей ва-

риационной пульсометрии в срочном и текущем мониторинге тренировочных нагрузок по показателям ЧСС и состояний спортсмена по показателям ортопробы, – мы дополнительно создали программные методы этапного тестирования в модифицированном тесте Конкони функционального профиля нагрузок, позволяющего трактовать 6 классов режимов работы в беге на средние и длинные дистанции. Каждый класс работы может представлять дифференцированные или интегрированные формы тренировочных нагрузок, объясняемых 3 уровнями межсистемной и 6 уровнями внутрисистемной интеграции аэробной и анаэробной энергопродукции. Для каждого режима работы экспериментально были выведены оптимальные уровни напряжения управляющих систем по данным вариационной пульсометрии, а также адаптационные изменения в процессе тренировки. Для спортсменов была предложена принципиальная модель управляемой тренировки, которая была проверена на примере подготовки бегунов на 400 м, средние и длинные дистанции, в спортивной ходьбе. Основные узловые моменты такого подхода определялись 5 стадиями принципиальной схемы организации коррекционных воздействий:

- *1-я стадия управления* – характеризуется общим этапным тестированием в модифицированном тесте Конкони, обеспечивающим определение функционального (энергетического) профиля дифференцированных и интегрированных форм нагрузок;

- *2-я стадия* – исходя из задач этапа выясняется выбор средств и методов тренировки (специфических и специальных режимов), сообразно этапам подготовки. Определяется оптимальное соотношение тренируемых режимов и распределяется по дням микро- и мезоструктуры согласно принципам сверхвосстановления и гетерохронии;

- *3-я стадия* – каждые 2–4 дня проводятся ортостатические пробы (обычно перед основными развивающими тренировками) с мгновенным анализом по компьютеру и введением текущих коррекций тренировочных нагрузок в случае отклонения от намеченного плана тренировок;

- *4-я стадия* – срочный и текущий мониторинг исполнения нагрузок по уровню функционирования (ЧСС) и напряжения управляющих систем по данным вариационной пульсометрии. Для наиболее важных работ проводится управляемая тренировка с моделированием основных изменений показателя ЧСС. Тренировки заносятся в компьютер с накоплением данных и выяснением соотношений тренируемых функциональных режимов, что позволяет вносить текущие коррекции в планы;

- *5-я стадия* – контрольный старт или тренировка, где решаются задачи функционального интегрирования всех проработанных режимов тренировки в их пропорциональном соотношении, выясненных по накопительным данным всех предыдущих тренировок. При слабом уровне тренированности

проводится обычная тренировка в развитии дифференцированного режима (обычно порогового или темпового). Проводится сравнение с начальными тренировками по уровню функционирования и напряжения в управлении. Вводится этапная коррекция зон нагрузки.

Таким образом, индивидуализация определяется как способ коррекции планируемого процесса. Срочные коррекции ограничивают саму нагрузку. Текущие коррекции определяют период восстановления. Этапные коррекции определяют выбор средств и методов тренировки [9].

Дальнейший ход тренировки определяется задачами этапов подготовки, уровнем освоения дифференцированных и интегрированных форм тренировочных воздействий и функциональным состоянием тренируемого спортсмена. Многократное воспроизведение различных по форме и продолжительности циклов подготовки в предложенном подходе к организации управляемой тренировки обеспечивает наиболее оптимальный ход функционального развития спортсмена.

Анализ тренировочных нагрузок и периода отдыха показывает, что весь основной диапазон воздействий относится к зоне ЧСС от 40 до 200 уд./мин. Частота выше 200 уд./мин может относиться к гипермаксимальной и вызывать острые и хронические патологические состояния. ЧСС, приближенная к 40 уд./мин и ниже, соотносится с гипосимпатикой и может в ряде случаев свидетельствовать о преобладании парасимпатической модуляции, которая отрицательно влияет на симпатическую, заглушая ее. Показатель разделения зон преобладания симпатической (возбуждающей) активности и парасимпатической находится на ЧСС в 130 уд./мин и соотносится с зоной аэробного порога (АЭП).

Симпатическая модуляция – показатель AM_0 , последовательно усиливает следующие режимы:

1. Максимальный: ЧСС – 200 уд./мин, AM_0 – 90–100 %, $\Delta R-R$ – 0,03–0,05 с, продолжительность воздействия (П) – < 40 с, восстановление (В) – 5–7 суток.

2. Анаэробный: ЧСС – 190 уд./мин, AM_0 – 85 – 95 %, $\Delta R-R$ – 0,05–0,07 с, П: по мощности механизма (М) – 20–60 с, по емкости механизма (Е) – 1–3 мин, В – 24–48 ч.

3. Максимального потребления кислорода (МПК): ЧСС – 180 уд./мин, AM_0 – 75–85 %, $\Delta R-R$ – 0,06–0,10 с, П: (М) – 4–7 мин, (Е) – 7–15 мин, В – 24–48 ч .

4. Темповый (АнП): ЧСС – 170 уд./мин, AM_0 – 70–80 %, $\Delta R-R$ – 0,07–0,12 с, П: (М) – 10–20 мин, (Е) – 20–40 мин, В – 24–48 ч .

5. Пороговый (от АЭП до АнП): ЧСС – 130–170 уд./мин, AM_0 – 60–75 %, $\Delta R-R$ – 0,08–0,15 с, П : а) 30–60 м, б) 60–90 м, в) > 90 мин, В – 12–24 (48 ч).

6. Аэробный (на уровне АэП): ЧСС – 130 уд./мин, AM_0 – 50–60 %, $\Delta R-R$ – 0,10–0,25 с, П – 1 ч, В – 6–12 ч.

7. Умеренных нагрузок (ниже АэП): ЧСС – 90–130 уд./мин, не учитывается (может выступать как дополнительная к усилению восстановительных и оздоровительных мероприятий).

Парасимпатическая модуляция – показатель $\Delta R-R$, усиливает восстановительные процессы в покое и отдыхе, которые можно трактовать следующими уровнями:

1. Патологическое состояние: ЧСС – 90 уд./мин, $\Delta R-R$: релаксации (Р) – 0,10–0,15 с, отдыха (О) – 0,10–0,12 с.

2. Неудовлетворительное: ЧСС – 80 уд./мин, $\Delta R-R$: (Р) – 0,15–0,20 с, (О) – 0,12–0,15 с.

3. Удовлетворительное: ЧСС – 70 уд./мин, $\Delta R-R$: (Р) – 0,20–0,25 с, (О) – 0,15–0,18 с.

4. Хорошее: ЧСС – 60 уд./мин, $\Delta R-R$: (Р) – 0,25–0,30 с, (О) – 0,18–0,20 с.

5. Отличное: ЧСС – 50 уд./мин, $\Delta R-R$: (Р) – 0,30–0,50 с, (О) – 0,20–0,25 с.

6. Гипервосстановления: ЧСС – 40 уд./мин, $\Delta R-R$: (Р) 0,50 с, (О) – 0,25 с.

Для всех уровней характерно, что амплитуда моды как отражение симпатических влияний находится в пределах 20–50 % при релаксации и 30–60 % при отдыхе, с небольшой тенденцией снижения. Превышение вариативности говорит о неадекватности парасимпатических влияний, а иногда – срыве адаптации как при значениях ниже 0,10 с, так и при превышении выше 0,50 с.

Управляемая тренировка идет по схеме: диагностика – прогнозирование – моделирование – коррекция.

Подводя итоги тренировки в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости, С. М. Гордон [10] указывает, что данный процесс строился на педагогических принципах закономерного соотношения между различными упражнениями и возникающими эффектами от их применения. Очевидный прагматизм такого подхода выразился в конечном итоге, как определяется некоторыми авторами, методологическим застоём теории спортивной тренировки. Анализируя современное состояние спортивной тренировки, Ю. В. Верхошанский [11] сделал предположение, что универсальной системы тренировки не может существовать из-за многих методических разногласий (различных подходов) в объяснении феноменов тренированности. В современном исполнении педагогическая методика тренировки практически отработала все имеющиеся варианты, как в организации, так и в выборе средств и методов. Новые аспекты могут быть найдены в нетрадиционных методиках и возможностях оптимального управления ходом функционального развития организма [12]. Основным системным подходом

методики тренировки можно считать возможности управления в этапном, текущем и срочном мониторинге коррекционных воздействий предложенных программ и планов. В этом плане использование симпатических и парасимпатических влияний на ход адаптационного процесса может быть тем фактором, который наиболее существенно дополняет сложившуюся систему тренировки.

Методология современных разработок (системы Polar Precision Performance; «Вектор 4», 2000) показывает высокую эффективность и необходимость индивидуального компьютерного моделирования, тренировки и контроля хода тренировочного процесса по показателям вариабельности ритма сердца. В данных методиках предусматривается обязательный постоянный мониторинг хода адаптационного процесса, где указывается, что адаптация характеризуется снижением ЧСС в покое и увеличением вариабельности. Наиболее продуктивно используются показатели ортопробы. Практика ее применения показывает необходимость каждые 2–3 дня проводить данные исследования.

Использование неинвазивных методик кардиоуправления по показателям симпатического и парасимпатического состояния управляющих систем организма позволяет более эффективно строить тренировочный процесс в видах спорта с проявлением выносливости и быть особенно актуальным для оценки индивидуальных возможностей организма [13].

Таким образом, индивидуализация определяется как способ коррекции планируемого процесса. Срочные коррекции ограничивают саму нагрузку. Текущие коррекции определяют период восстановления и характер планируемой тренировки. Этапные коррекции определяют выбор средств и методов тренировки.

Проблема индивидуализации может разрешаться в контексте многих составляющих:

1. Применение исторически сложившихся методик тренировки как способов наиболее эффективного развития общих и специальных свойств двигательного качества выносливости часто не может объяснить возможности индивидуализации, а ее разрешение виделось в проблеме тренировки выносливости (высоких объемов низкоинтенсивного бега) или скорости (соответствие скоростным режимам соревнований).

2. Основной аспект индивидуализации в видах на выносливость может определяться возможностью адаптации способностей спортсмена к требованиям соревновательной деятельности. Выработка «индивидуального стиля деятельности», который позволит достичь наивысших результатов, состоит в некотором искусстве подбора средств, методов и адекватных способов управления.

3. Индивидуальные подходы к организации тренировки должны учитывать такие физиологические составляющие, как энергообеспечение деятельности и вклад различных источников в планируемые соревновательные дистанции, максимальное потребление кислорода и анаэробный порог, максимальная частота сердечных сокращений и ЧСС при различных метаболических состояниях и т. д.

4. Достаточно эффективно индивидуализация тренировки строится по показателям частоты сердечных сокращений. С использованием современных методик кардиуправления в видах спорта с проявлением выносливости нами на основе кардиокомплекса «Вектор-5» разработана система этапного, текущего и срочного мониторинга тренировочного процесса, позволяющего индивидуализировать ход тренировки согласно запросам адаптации к конкретным видам бега на выносливость.

5. Для каждого класса тренировочных и соревновательных нагрузок предлагается ранжировать нагрузки по степени воздействия симпатической и парасимпатической модуляции. Таким образом, индивидуально управляемая тренировка строится на последовательной схеме: диагностика – прогнозирование – моделирование – коррекция.

6. Индивидуализация определяется как способ коррекции планируемого тренировочного процесса. Срочные коррекции ограничивают саму нагрузку. Текущие коррекции определяют период восстановления и характер планируемой тренировки. Этапные коррекции определяют выбор средств и методов тренировки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Шапошникова, В. И. Индивидуализация и прогноз в спорте / В. И. Шапошникова. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 159 с.
2. Рыбаков, В. В. Подходы к разработке концепции индивидуализации подготовки спортсменов высокой квалификации / В. В. Рыбаков, Г. Е. Медведева, И. Н. Алешин, А. Д. Сидоров // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 4. – С. 32–37.
3. Кудашова, Л. Теоретические и практические аспекты проблемы функциональной подготовленности спортсменов / Л. Кудашова, В. Кудашов // Человек в мире спорта : новые идеи, технологии, перспективы : тез. докл. междунар. конгресса. – М. : 1998. – Т. 1. – С. 113–114.
4. Бальсевич, В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – Киев : Здоров'я, 1987. – 224 с.
5. Мищенко, В. С. Функциональные возможности спортсменов / В. С. Мищенко. – Киев : Здоров'я, 1990. – 200 с.
6. Шаров, А. В. Современные концепции организации тренировочного процесса в беге на средние и длинные дистанции / А. В. Шаров // Ученые записки : сб. науч. тр. – Минск : БГАФК, 2001. – Вып. 5. – С. 195–201.

7. Шаров, А. В. Планирование тренировки: проблемы индивидуализации в беге на выносливость и возможные пути ее разрешения / А. В. Шаров // Ученые записки : сб. науч. тр. / редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.] ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2007. – Вып. 10. – С. 230–241.

8. Polar Precision Performance Software for Windows(R) Version 2 / User's Guide. GBR 187070.E. – 1999. – 5-th ed. – 150 p.

9. Шаров, А. В. Мониторинг функционального профиля тренировочных нагрузок как объективизация коррекционных воздействий / А. В. Шаров, А. И. Шутеев, Е. С. Сидорук // Современное образование: преемственность и непрерывность образовательной системы «школа – вуз»: материалы конф., Гомель, 4–5 дек. 2003 г. : в 2-х ч. / гл. ред. И. М. Елисеева. – Гомель : УО «ГГУ им. Ф. Скорины», 2003. – Ч. 2. – С. 81–83.

10. Гордон, С. М. Тренировка в циклических видах спорта на основе закономерных соотношений между тренировочными упражнениями и их эффектом : автореф. дис... д-ра пед. наук : 13.00.04 / С. М. Гордон; ГЦОЛИФК. – М., 1988. – 48 с.

11. Верхошанский, Ю. В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 8. – С. 21–28.

12. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

13. Heart rate variability. Standards of Mesurement, Physioligical Interpretation and Clinical Use // Circulation. – 1996. – № 93. – P. 1043 – 1065.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ АКТИВИЗАЦИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В. Н. Дворак

*Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины*

На основании проведенного анализа литературных источников нами было сделано заключение о необходимости усиления интеллектуально-го компонента общего физкультурного образования студентов (ОФОС). Это значит, что в практике учебной дисциплины «Физическая культура» особое внимание должно уделяться решению образовательных задач. Более того, преподавание данного предмета в учебном заведении должно осуществляться на основе педагогических инноваций, к числу основных среди которых, несомненно, относится технологизация процесса обучения. Имеющая в своей основе определенные концептуальные основы, соответствующим образом спланированная и реализованная при надлежащем ресурсном обеспечении, педагогическая технология – один из перспектив-

ных путей совершенствования системы образования вообще и его важной структурной единицы – физической культуры – в частности.

Так как обучение включает в себя образование и воспитание, становится понятным, что акцент на использовании только технологий либо только методик является неверным. *В первом* случае теряется воспитательная сторона обучения, *во втором* – качество образования находится в прямой зависимости от личности педагога, стиля его общения, опыта, педагогического мастерства и т. п. Поэтому целесообразна технологичная организация образовательного процесса, состоящая из частных методик и методов и локальных технологий с акцентом на их сильные стороны.

В этой связи С. А. Смирнов выделяет частично технологический способ обучения, при котором педагог выполняет не только контролируемую (в случае полной технологизации обучения), но и обучающую и воспитывающую функции [1]. Такой способ на современном этапе развития образования является промежуточным и образует связующее звено между методическим способом обучения и технологией.

Процесс усвоения теоретико-методических физкультурных знаний, в ходе реализации технологии формирования ОФОС в экспериментальной группе (ЭГ) осуществлялся с помощью комплекса следующих методов:

- теоретико-информационных: диалогически построенное устное изложение, иллюстрация и демонстрация, консультация, дискуссия;
- практико-операционных: дидактическая игра;
- поисково-творческих: творческое задание;
- самостоятельной работы: чтение, работа с учебно-методическим комплексом, конспектирование, упражнение;
- контрольно-оценочных: устное выступление, тестирование.

Одним из основных являлся игровой метод. В частности, использовались дидактические игры. Эффективность использования игры в педагогической деятельности обусловлена тем, что, как точно заметил С. Л. Рубинштейн, «игра это осмысленная деятельность, т. е. совокупность осмысленных действий, объединенных единством мотива. Игра человека – порождение деятельности, посредством которой человек преобразует действительность и меняет мир. Суть человеческой игры – в способности, отображая, преобразовать действительность» [2, с. 485–486]. Игра относится к такому виду деятельности, важность которой заключается и в результате, и в самом процессе, и поэтому в ней возможно создание наиболее благоприятных условий для развития мышления.

Системы дидактических игр впервые были разработаны для дошкольного воспитания и начального обучения Ф. Фребелем, М. Монтессори, О. Декроли. В советской педагогике в 1940–1950 гг. дидактические игры относили к одной из форм воспитания дошкольников. В педагогическом

энциклопедическом словаре отмечается, что специфическими признаками дидактической игры являются собственно игровая деятельность и ее учебная направленность, ограниченность по времени, фиксированные правила. Дидактические игры специально создаются для решения различных задач обучения. В процессе проведения ДИ цель обучения достигается посредством решения поставленных педагогом для группы студентов игровых задач [3].

Результаты, полученные после применения дидактических игр в учебном процессе различных дисциплин учебного плана, показали, что они являются эффективным средством в профессиональной подготовке будущих специалистов. Так, в монографии М. Г. Кошмана [4] доказана эффективность использования ДИ для формирования гностических умений у студентов, получающих профессиональное физкультурное образование. В данной работе четко и доступно изложены теоретико-методологические основы применения ДИ в образовательном пространстве вуза, поэтому в своей работе мы лишь обозначим некоторые принципиальные позиции, которые стали для нас ключевыми при разработке и реализации ДИ в рамках технологии ОФОС:

- весь процесс работы над игрой включает несколько стадий: разработку, проведение и анализ игры;
- эффективность формирования знаний, умений и навыков повысится, если ДИ будут использоваться в оптимальном сочетании с другими формами и методами обучения;
- ДИ отличаются от традиционных методов обучения тем, что позволяют принудительно активизировать мышление, формируют коммуникативную компетентность, экономят учебное время, способствуют диалоговому педагогическому взаимодействию, творческому характеру усвоения знаний, развивают способности самоорганизации, самоуправления, повышают степень мотивации;
- проектирование и применение ДИ ограничено рамками, определенными учебным расписанием, поэтому в основном целесообразно применять малые (1–2 учебных часа, т. е. в пределах учебного занятия) и мини- (до 1 часа) ДИ;
- разработка ДИ предполагает определение темы и замысла игры, определение ее цели, задач, выявление ее предмета, разработку игровых ролей, написание сценария, определение основных правил, разработку системы оценивания результатов, техническое и методическое обеспечение.
- этапу непосредственного проведения ДИ предшествует подготовка преподавателя и самоподготовка студентов и мониторинг ее результативности (например, с помощью тестирования);

- знания, полученные в ДИ, являются новыми в основном для студентов, принимающих в ней участие, но не исключается и получение совершенно новых фактов для науки;

- студенты распределяются в игровые группы по 5–7 человек;
- необходимо строго следить за соблюдением правил и регламента игры;
- лучшая игровая группа и, при необходимости, лучший участник игры определяются ведущим с помощью экспертной оценки, в которой отражены доказанность разрабатываемого вопроса и организация работы в группе.

Разработанные нами дидактические игры состояли из трех этапов.

1. Подготовительный этап: самоподготовка преподавателя и студентов к игре; оценка результативности самоподготовки студентов; распределение студентов по группам и определение лидера (как показала практика, эффективно в этом случае использование широко применяемой для изучения межличностного взаимодействия социометрической методики); предъявление ведущим сценария и правил игры; предъявление группового задания, его технико-методическое обеспечение; консультации лидеров команд у ведущего.

При подготовке к игре студентки самостоятельно осваивали необходимую теоретическую информацию при помощи разработанного нами учебно-методического комплекса «Физическая культура. Теоретический курс».

2. Собственно игровой этап: общегрупповое обсуждение полученного задания и принятие обобщающего решения; подготовка доклада лидера группы и наглядного материала (для оптимизации данного компонента игры целесообразно использование современных мультимедийных комплексов, включающих переносные персональные компьютеры типа ноутбук и проектор); межгрупповая дискуссия.

Выступления каждого участника команды и лидера (капитана) подгруппы проходило по схеме (рис. 8).

Групповая работа над заданием строилась по методу «мозгового штурма». В течение 15–20 мин работы в подгруппах, студентки обсуждали частные варианты выполнения задания и на основании их выработывали оптимальное, на их взгляд, обобщающее сообщение, раскрывающее общегрупповую тему.



Рис. 8. Схема межгрупповой дискуссии в дидактической игре

В процессе обсуждения в игровых группах ведется поиск доказательства истинности своего мнения. В дискуссии аргументируются и проверяются на основательность различные мнения по имеющейся проблеме, вопросу. Задача педагога при этом требовать обоснованные, логичные доводы от участников игры, что приведет к верному, наиболее рациональному решению учебной задачи, чтобы таким образом реализовать обучающую функцию ДИ. При этом ведущий должен умело стимулировать активность участников игровых групп, то есть способствовать развитию активной дискуссии, внося в нее свой конструктивный вклад [4].

3. Оценочно-рефлексивный этап: работа экспертной комиссии; сообщение результатов игры: общегрупповые и индивидуальные оценки; рефлексия участников игры и ведущего; подведение итогов игры; выработка практических рекомендаций.

На теоретических занятиях со студентками контрольной группы (КГ) содержание теоретического учебного материала по физической культуре было реализовано с помощью традиционного для педагогики объяснительно-иллюстративного метода (лекции и семинары). Знания, полученные в процессе ДИ, в основном были новыми для студенток. Со студентками ЭГ все дидактические игры проводились на теоретических занятиях по физической культуре автором данной работы. Всего было проведено 10 теоретических занятий, направленных на формирование физкультурных знаний (из них 6 занятий – ДИ, 2 занятия – защита творческих работ (мини-конференция), 2 занятия – педагогический мониторинг).

Приведем описание ДИ:

Первая игра – «*Физическая культура и спорт как социально значимое явление*».

Цель игры – формирование знаний о сущности, содержательных основах и общественной значимости физической культуры.

Методическое и техническое обеспечение игры: учебная аудитория, учебники и учебно-методические пособия, монографии, журналы «Мир спорта», «Фізичная культура і здороўе», «Физическая культура в школе», газета «Спорт в школе», диктофон, цифровой фотоаппарат, бумага, маркеры, степлер, карандаши, линейки.

Ход игры: объявление ведущим темы игры, краткое раскрытие ее актуальности.

Игровые задания: 1 группа – раскрыть сущность и содержание физической культуры как общественного явления; 2 группа – раскрыть общекультурные и специфические функции физической культуры; 3 группа – раскрыть структуру физической культуры и дать характеристику ее видам; 4 группа – раскрыть сущность и содержание понятий «фи-

зическая культура», «физкультурник», «физкультурная деятельность», «массовый спорт»; 5 группа – раскрыть сущность и содержание понятий «спортсмен», «спортивная деятельность», «виды спорта», «спортивное соревнование».

Организация: лидеры групп получают у ведущего вспомогательную литературу для решения учебных задач.

Общегрупповая работа: в рамках установленного времени участники групп решают поставленные задачи.

Общеаудиторная деятельность: представление и обсуждение представленных результатов общегрупповой деятельности.

Завершение игры: подведение итогов деятельности игровых групп – анализ положительных и отрицательных моментов в представленных результатах, высказывания участников и ведущего по поводу показанных результатов, игровой деятельности, определение лучшей группы, лучшего участника игры, подведение общих итогов, заключение.

Вторая игра – «Учебная дисциплина «Физическая культура» как составляющий компонент системы образования Республики Беларусь».

Цель игры – формирование знаний основ теории и методики физического воспитания студентов.

Методическое и техническое обеспечение игры, ход, организация, реализация игры аналогичны первой игре.

Игровые задания: 1 группа – раскрыть роль и значение физической культуры в системе высшего учебного заведения; 2 и 3 группы – провести сравнительный анализ основных понятий теории и практики физического воспитания; 4 группа – проанализировать и дать оценку цели, задачам и структуре организации учебного процесса по курсу «Физическая культура»; 5 группа – проанализировать структуру физической культуры личности, определить ее основополагающие компоненты.

Дальнейший ход игры аналогичен первой игре.

Третья игра – «Медико-биологические основы физической культуры – I».

Цель игры – формирование знаний об организме человека как сложной биологической системе.

Методическое и техническое обеспечение игры, ход, организация, реализация игры аналогичны предыдущей игре.

Игровые задания: 1 группа – раскрыть значение физических упражнений в оптимизации сердечно-сосудистой системы; 2 группа – раскрыть положительное влияние физических упражнений на дыхательную систему; 3 – обосновать благотворное воздействие физических упражнений на нервную систему; 4 группа – объяснить необходимость физических

упражнений для функционирования костно-мышечной системы; 5 группа – изложить и графически изобразить информацию об обмене энергии и ее расходе в процессе жизнедеятельности.

Дальнейший ход игры аналогичен первой игре.

Четвертая игра – «*Медико-биологические основы физической культуры – 2*»

Цель игры – формирование знаний об обмене веществ в организме.

Методическое и техническое обеспечение игры, ход, организация реализации игры аналогичны предыдущей игре.

Игровые задания: 1 группа – раскрыть и графически изобразить информацию об обмене белков в организме; 2 группа – раскрыть и графически изобразить информацию об обмене жиров в организме; 3 – раскрыть и графически изобразить информацию об обмене углеводов в организме; 4 группа – раскрыть и графически изобразить информацию об обмене воды и минеральных веществ в организме; 5 группа – раскрыть и графически изобразить информацию о витаминах и их роли в обмене веществ.

Пятая игра – «*История физической культуры и спорта в мире и Республике Беларусь*».

Цель игры – формирование знаний об истории физической культуры и спорта, олимпийском движении.

Теоретическое и методическое обеспечение игры, ход, организация, реализация игры аналогичны предыдущей игре.

Игровые задания: 1 группа – раскрыть причины появления физических упражнений и спортивных соревнований; 2 группа – рассказать о зарождении и периоде расцвета Олимпийских игр древности; 3 – изложить особенности эволюции физической культуры и спорта в мире; 4 группа – раскрыть содержание и сущность современного олимпийского движения; 5 группа – привести сущностные характеристики Республики Беларусь, как спортивной державы.

Дальнейший ход игры аналогичен первой игре.

Шестая игра – «*Основы построения здорового образа жизни*».

Цель игры – формирование знаний по основам построения здорового образа жизни.

Методическое и техническое обеспечение, ход, организация, реализация игры аналогичны предыдущей игре.

Игровые задания: 1 группа – раскрыть основные понятия, сущность и факторы здоровья; 2 группа – изложить составляющие здорового образа жизни; 3 группа – обосновать значимость для здоровья рационального режима труда и отдыха; 4 группа – раскрыть значимость для здоровья рационального питания; 5 группа – раскрыть значимость для здоровья личной гигиены, закаливания, отказа от вредных привычек.

Дальнейший ход игры аналогичен первой игре.

Некоторые методические умения и навыки вырабатывались у студенток ЭГ также в процессе проведения дидактических игр. Всего было проведено четыре ДИ. Приведем их название и дадим характеристику.

Первая игра – *«Работа с научно-популярной литературой по физической культуре и спорту».*

Цель игры – формирование у студенток умения осуществлять анализ содержания специальной литературы по физической культуре и спорту.

Методическое и техническое обеспечение игры: учебная аудитория, учебники и учебно-методические пособия, монографии, научно-популярные издания, научно-практические журналы «Мир спорта», «Фізична культура і здороўе», «Физическая культура в школе», газета «Спорт в школе», популярные журналы, в которых рассматриваются вопросы физической культуры, бумага, маркеры.

Ход игры: объявление ведущим ее темы, краткое раскрытие ее актуальности по плану: перечень литературных источников по физической культуре и спорту и краткая их характеристика.

Игровые задания: 1 группа – провести анализ учебно-методических пособий и монографий по следующему алгоритму: направленность источника, его цель и задачи, общая характеристика, возможность практического применения; 2 группа – исследовать научно-популярные издания по физической культуре (по аналогичному алгоритму); 3 группа – проанализировать научные журналы (по аналогичному алгоритму); 4 группа – провести анализ популярных журналов (по аналогичному алгоритму); 5 группа – исследовать газеты физкультурно-спортивной тематики (по аналогичному алгоритму).

Организация: лидеры групп получают у ведущего вспомогательную литературу для решения учебных задач.

Общегрупповая работа: в рамках установленного времени участники групп решают поставленные задачи.

Общеаудиторная деятельность: представление и обсуждение представленных результатов общегрупповой деятельности.

Завершение игры: подведение итогов деятельности игровых групп – анализ положительных и отрицательных моментов в представленных результатах, высказывания участников и ведущего по поводу показанных результатов, игровой деятельности, определение лучшей группы, лучшего участника игры, подведение общих итогов, заключение.

Вторая игра – *«Средства физического воспитания, направленные на восстановление работоспособности и снятие утомления».*

Цель игры – сформировать у студенток умения использовать рекреативные свойства средств физического воспитания.

Методическое и техническое обеспечение игры: учебная аудитория, учебники и учебно-методические пособия, монографии, научно-популярные издания, научно-практические журналы «Мир спорта», «Фізична культура і здороўе», «Физическая культура в школе», газета «Спорт в школе», диктофон, цифровой фотоаппарат, бумага, степлер, маркеры.

Ход, организация реализация игры аналогичны предыдущей игре.

Игровые задания: определить оптимальную физическую нагрузку и разработать распорядок труда и отдыха: 1 группа – в зависимости от суточных изменений работоспособности студентов; 2 группа – в зависимости от недельных изменений в работоспособности студентов; 3 группа – в зависимости от месячных изменений в работоспособности студентов; 4 группа – в зависимости от изменений работоспособности студентов в семестре и учебном году; 5 группа – в зависимости от изменений работоспособности в период экзаменационной сессии.

Дальнейший ход игры аналогичен предыдущей игре.

Третья игра – *«Самоконтроль и самооценка собственного уровня физического здоровья».*

Теоретическое и методическое обеспечение игры, ход, организация, реализация игры аналогичны первой игре.

Игровые задания: 1 группа – по результатам измерений определить уровень физического развития с помощью антропометрических индексов; 2 группа – оценить функциональную подготовленность посредством физиологических проб; 3 группа – на основании имеющихся объективных показателей внести коррективы в программу тренировочных занятий; 4 группа – на основании имеющихся субъективных показателей внести коррективы в программу тренировочных занятий; 5 группа – используя имеющиеся данные, рассчитать уровень физического здоровья по методике Г. Л. Апанасенко.

Дальнейший ход игры аналогичен предыдущей игре.

Четвертая игра – *«Формы и методика самостоятельных занятий различными видами физических упражнений».*

Теоретическое и методическое обеспечение игры, ход, организация, реализация игры аналогичны первой игре.

Игровые задания: 1 группа – разработать комплексы утренней гимнастики для студенток, занимающихся в первую и вторую смену; 2 группа – составить программу самостоятельного тренировочного занятия, направленного на развитие общей выносливости; 3 – из предложенного набора составить комплекс физических упражнений, направленных на развитие силы; 4 группа – из предложенного набора составить комплекс физических упражнений, направленных на развитие быстроты; 5 группа – составить комплекс физических упражнений, направленных на развитие гибкости.

Дальнейший ход игры аналогичен предыдущей игре.

Реализация поисково-творческого метода предполагала написание творческой работы на физкультурно-спортивную тематику. Объем рефератов – 3–5 машинописных страниц (в отдельных случаях допускались и рукописные работы).

Структура сочинения-реферата:

1. Введение (обоснование актуальности темы).
2. Основная часть (краткий обзор литературных источников по теме исследования).
3. Заключение (резюме, включая собственные выводы и рекомендации).
4. Список использованных источников.

К творческому заданию предъявлялись определенные требования: содержательность, знание литературных источников, самостоятельность и критичность в анализе, логичность и последовательность изложения, а также внешнее оформление. Студентки могли сами предложить тему творческой работы либо выбрать из списка примерные названия творческих заданий:

- физическая культура в профессиональной деятельности, семейной жизни,
 - выносливость и методика ее развития,
 - гибкость и методика ее развития,
 - сила и методика ее развития,
 - быстрота и методика ее развития,
 - ловкость и методика ее развития,
 - особенности планирования и организации самостоятельных занятий физической культурой для женщин,
 - формы и содержание самостоятельных занятий физической культурой для женщин,
 - мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физической культурой для женщин,
 - методика самостоятельных занятий физическими упражнениями,
 - аэробные формы индивидуальных занятий физической культурой,
 - здоровый образ жизни: определение и компоненты,
 - ионизирующая радиация и особенности ее влияния на организм человека,
 - особенности соблюдения режима труда, сна, отдыха, питания в различные периоды жизни,
 - вредные привычки, их негативное влияние на организм и профилактика,
 - гигиена: значение и разделы,
 - личная гигиена лица, рук, одежды, обуви, жилья,

- закаливание организма,
- современные технические устройства и тренажеры в индивидуальных оздоровительных и тренировочных программах самостоятельных занятий физическими упражнениями,
- диагностика состояния организма под влиянием занятий физическими упражнениями,
- основные показатели дневника самоконтроля,
- показания и противопоказания к повышенным физическим нагрузкам,
- объективные и субъективные данные самочувствия и самоконтроля,
- врачебный контроль и самоконтроль, их роль в сохранении здоровья,
- дневник самоконтроля,
- основные методики самоконтроля: «САН», «КОНТРЭКС-1»,
- нетрадиционные средства физического воспитания,
- современные физкультурно-оздоровительные системы,
- тесты для оценки функционального развития и телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности,
- первая (доврачебная) помощь при болезненных состояниях и травмах,
- оказание первой помощи при вывихах, переломах и острых психологических состояниях,
- основные причины травм, несчастных случаев во время занятий физической культурой и их профилактика,
- техника безопасности во время учебных и самостоятельных занятий физической культурой,
- противопоказания к занятиям физической культурой.

Защита данных теоретических исследований проводилась в виде конференции. Все работы в итоге были сгруппированы по пяти общим направлениям: «Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями», «Методики развития и совершенствования физических качеств», «Методики самоконтроля во время занятий физическими упражнениями», «Основы здорового образа жизни студенческой молодежи» и «Профилактика травматизма во время занятий физической культурой».

Каждая студентка должна была в течение 3–5 мин изложить основные тезисы своей работы, обосновать ее актуальность, ответить на поставленные вопросы. Для обеспечения наглядности студентки, используя приложения из пакета Microsoft Office, цифровую, видео- и фототехнику, создавали различные типы наглядного представления излагаемого ими материала, в которых были отражены основные положения тем их творческих заданий. Это способствовало лучшему восприятию, а значит, и более эффективному усвоению теоретической информации. Далее экспертная группа определяла лучшие работы, подводились общие итоги работы.

На проведение конференции было отведено четыре академических часа (2 учебных занятия). Данный этап завершал теоретико-методическую подготовку студенток I курса ЭГ по дисциплине «Физическая культура».

Таким образом, процесс овладения интеллектуальным компонентом общего физкультурного образования предусматривает решение следующих задач: усвоение системы физкультурных знаний, освоение методов поиска и использования нужной информации, формирование осознанного стремления к оптимизации собственных физических кондиций. Необходимое условие для реализации педагогической технологии формирования общего физкультурного образования студентов – конструктивное педагогическое взаимодействие между преподавателем и студентом в форме диалога. При этом важно, чтобы любое педагогическое нововведение в области физической культуры способствовало повышению популярности данной учебной дисциплины среди учащихся и студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кошман, М. Г. Дидактические игры как средство формирования гностических умений у студентов физкультурных вузов / М. Г. Кошман. – Гомель : УО «ГГУ им. Ф. Скорины», 2004. – 262 с.
2. Педагогический энциклопедический словарь / гл. ред. Б. М. Бим-Бад; редкол. : М. М. Безруких [и др.]. – М. : Большая Российская энцикл., 2002. – 528 с.
3. Педагогика: теории, системы, технологии : учебник для студ. высш. и сред. учеб. заведений / С. А. Смирнов [и др.]; под ред. С. А. Смирнова. – М. : Изд. центр «Академия», 2007. – 512 с.
4. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб: Питер Ком, 1999. – 720 с.

К ВОПРОСУ ОБ ОЦЕНКЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СМГ

А. И. Расолько

Белорусский государственный университет

Известно, что физическое воспитание в системе образования традиционно ответственно за физическое развитие и физическую подготовку молодого поколения к жизни [7].

Одной из наиболее актуальных проблем высших учебных заведений была и остается проблема физического воспитания студентов, отнесен-

ных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ). Особая актуальность данной проблемы обуславливается, прежде всего, тесной связью между физической подготовленностью и общим состоянием здоровья [1].

Состояние здоровья, как интегральный комплексный показатель, отражающий дееспособность органов и систем организма, его приспособленность и устойчивость к факторам среды, при углубленном обследовании позволяет свидетельствовать о нарушениях в отдельных звеньях целостной биологической системы [9].

В условиях неуклонно возрастающей социальной ценности здоровья *исследования состояния здоровья* студентов не только в нашей стране, но и во всем мире *приобретают комплексный и массовый характер* [3].

Уровень здоровья достаточно полно может проявляться в физическом развитии и физической подготовленности того или иного обследуемого индивида.

В работе со студентами с ослабленным здоровьем преподаватели кафедры физического воспитания используют все рациональные и доступные методы и подходы, средства физического воспитания, новые технологии, практический и теоретический опыт, опираются на научные данные по физическому развитию и формированию здорового образа жизни.

Для педагога исключительно важно формировать у студентов активное отношение к своему здоровью, которое складывается из навыков анализа своего самочувствия и регулярного использования существующих средств диагностики здоровья [6].

Физическое развитие – это совокупность морфологических и функциональных признаков организма, позволяющих определить запас его физических сил, выносливость и работоспособность.

Физическое развитие является одним из показателей состояния здоровья населения, оно характеризуется весом и формой тела, состоянием нервной регуляции и утомляемостью. Размеры тела, как конечный результат процесса роста, тесным образом связаны со всем комплексом функциональных свойств: основным обменом и отдельными видами метаболизма. Исследование тела человека, системы органов и тканей в их функциональном взаимодействии дает возможность использовать раскрытие причинной обусловленности между формой и содержанием, а также выявления внутренних и внешних причин, определяющих анатомические особенности человека. Особенно отчетливо данная взаимосвязь проявляется в растущем организме. При изучении физического развития широко применяются унифицированные методико-антропометрические исследования [3].

Одним из существующих подходов диагностики здоровья является оценочный [6].

При оценке физического развития обычно учитывают следующие показатели:

- соматометрические – длина и вес тела, окружность грудной клетки;
- соматоскопические – рельеф мускулатуры, жиротложение, эластичность кожи;
- физиометрические – экскурсия грудной клетки, жизненная емкость легких, сила кистей рук [9].

Данные показатели хоть и предназначены для простых обобщенных оценок физического развития и уровня здоровья, но также могут служить и непосредственной основой для составления индивидуальных оздоровительно-профилактических рекомендаций и программ, что очень актуально для студентов СМГ.

К настоящему времени накоплена обширная литература, посвященная проблеме физического развития студентов в зависимости от различных факторов обучения в вузе, занятий теми или иными видами спорта, социально-гигиенических и экологических условий, регионов проживания и др. (В. К. Бальсевич, Л. П. Матвеев, З. С. Кряж, Р. И. Купчинов, В. А. Коледа и др.).

Особенностью работы со студентами специальной медицинской группы является индивидуальный подход, поскольку у данных студентов наблюдаются различные заболевания. В связи с этим проводятся мониторинги физического и функционального состояния студентов СМГ, их физической подготовленности. Такой механизм позволяет отследить динамику сердечно-сосудистой и дыхательных систем, уровня восстановления, частоты сердечных сокращений после нагрузки. Метод контроля функционального состояния студентов СМГ помогает управлять физическим развитием студентов на учебных занятиях, реализует принцип сознательного анализа и самоконтроля, стимулирует молодежь к занятиям физическими упражнениями и ведению здорового образа жизни.

Сегодня программой по физической культуре не предусматривается обязательное тестирование на физическую подготовленность студентов специальной медицинской группы. В это же время метод оценки стимулирования студентов к физическому совершенствованию преподаватели апробируют и используют контрольные упражнения для студентов с ослабленным здоровьем [9].

Анализируя научные труды отечественных и зарубежных ученых, можно сделать вывод, что для улучшения показателей физического развития и физической подготовленности процесс физического воспитания

студентов СМГ должен носить отчетливо выраженный коррекционный характер с направленным воздействием на имеющиеся у студентов отклонения в состоянии здоровья с учетом индивидуальных нарушений. Важно также, чтобы процесс коррекции физической подготовленности был лично значимым для них [1].

Физическая подготовленность – только один из социально значимых результатов физического воспитания. Он быстро утрачивается после завершения учебы, если не поддерживается самостоятельно. В то же время с возрастом мотивация к занятиям физическими упражнениями снижается. Поэтому одной из основных задач обязательного физического воспитания является формирование устойчивых мотивов физического самосовершенствования. Они должны подкрепляться обязательным для всех общим физкультурным образованием [7].

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии занимающихся в процессе многолетней подготовки. Педагогические тесты применяются для отбора и комплектования учебных групп, определения отдельных сторон физической подготовленности, оценки эффективности используемых средств и методов, оптимальности нагрузки. По данным Р. И. Купчинова, при оценке результатов физической подготовленности студенток основного отделения, полученных после проведения массовых обследований, выяснилось, что [4, с. 233]:

- 20 % – имеют отличный уровень физической подготовленности;
- 30 % – хороший уровень;
- 25 % – удовлетворительный;
- 15 % – неудовлетворительный;
- 10 % – очень низкий.

Но при анализе средних величин студентов СМГ выяснилось, что показатели их физической подготовленности еще ниже, чем у студентов основного и подготовительного отделений.

Рассмотрим несколько методов, которые, на наш взгляд, наиболее актуально применять на занятиях физической культуры для студентов специальной медицинской группы:

• игровой метод используется для совершенствования двигательных качеств, а также способствует проявлению творческого мышления, инициативы и самостоятельности. Процесс игры характеризуется постоянным изменением динамичности, высокой эмоциональностью, что способствует увеличению объема тренировочной нагрузки, которая приводит к приросту показателей физического качества выносливости;

- соревновательный метод стимулирует студентов специального учеб-

ного отделения к увеличению результатов во всех видах физических упражнений, активизирует к занятиям физической культурой;

- метод музыкального сопровождения, используемый на учебных занятиях, вызывает особый интерес у студентов СМГ, ведет к увеличению процента посещаемости, повышает эмоциональность и улучшает показатели развития физических качеств: ловкости гибкости, выносливости и других [4, 5].

Анализируя показатели физического развития и физической подготовленности, полученные при обследовании студентов в течение учебного года (начало и конец семестра), можно получить информацию о состоянии систем организма и выбирать индивидуально эффективные средства для формирования оздоровительно-профилактических рекомендаций и программ [6].

Таким образом, неудовлетворительное состояние физической подготовленности студентов СМГ указывает на необходимость:

- поиска новых физкультурно-оздоровительных подходов и методов,
- формирования навыков здорового образа жизни на основе нормирования двигательных режимов,
- выбора средств компенсации дефицита двигательной активности, низкий уровень которой является одной из причин развития различных соматических заболеваний, уменьшения функциональных резервов организма.

Современные подходы к организации физического воспитания студентов (индивидуальный, оценочный, системный и т. д.) позволяют существенно повысить эффективность решения задач оздоровления студентов специальной медицинской группы, улучшения их физического развития и физической подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Семенов, Л. А. Коррекция физической подготовленности студентов специальных медицинских групп с использованием индивидуальных программ / Л. А. Семенов, П. В. Шлыков // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 1. – С. 43–46.

2. Алексеев, Н. А. Личностно ориентированное обучение: вопросы теории и практики : монография / Н. А. Алексеев. – Тюмень: Изд-во ТГУ, 1996. – 216 с.

3. Грязева, Е. Д. Физическое развитие как фактор, отражающий здоровье человека на всех этапах его индивидуального онтогенеза / Е. Д. Грязева, Г. С. Петрова, В. В. Артемов // Физическая культура и спорт студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития : материалы IV междунар. юбилейной науч.-практ. конф., посвящ. 60-летию кафедры физвоспитания и спорта, Тула, 2008 г. / под общ. ред. Е. Д. Грязевой. – Тула: ТулГУ, 2008. – С. 49–51.

4. Купчинов, Р. И. Физическое воспитание: учеб пособие для студентов подгот. учеб.-тренировоч. групп, обеспечивающих получение высш. образования / Р. И. Купчинов. – Минск : ТетраСистемс, 2006. – 352 с.

5. Соколов, В. А. Динамика некоторых показателей физического развития и физической подготовленности студентов младших курсов / В. А. Соколов, В. М. Кишкурно, А. В. Коваль // Физическая культура студентов – основа их последующей успешной профессиональной деятельности : материалы I Респ. науч.-метод. семинара, Минск, 24 ноября 2006. – Минск : МИУ, 2006. – С. 20–21.

6. Ростовцев, В. Н. Основы культуры здоровья : пособие для педагогов и воспитателей учреждений образования / В. Н. Ростовцев, В. М. Ростовцева. – Минск : Нац. ин-т образования, 2008. – 75 с.

7. Кряж, В. Н. Концепция физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов / В. Н. Кряж, А. А. Гужаловский, Е. Н. Ворсин и др. – Минск: Минобразования РБ: БелНИИ образования, 1991. – 52 с.

8. Бодрова, Е. Ю. Современные подходы к организации физического воспитания студентов вуза / Е. Ю. Бодрова, О. В. Головин // Сибирский учитель. – 2007. – № 1. – С. 34–40.

9. Расолько, А. И. Организационно-методические особенности и научное обоснование занятий по физическому воспитанию со студентами специальных медицинских групп : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. И. Расолько. – Минск, 1999. – 150 с.

ПРОБЛЕМЫ ТЕХНОЛОГИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

М. Г. Кошман

*Гомельский государственный
университет имени Франциска Скорины*

В. В. Кошман

Белорусский государственный университет транспорта

Развитие современного высшего профессионального образования немыслимо без проектирования и применения различных наукоемких технологий в системе подготовки современного конкурентоспособного специалиста. Технологический подход является стратегической линией модернизации систем производства и воспроизводства на этапе становления постиндустриального общества. Использование данного типа (методологического, общенаучного и педагогического) подхода в системе физического воспитания – это одно из ведущих направлений модернизации современной реформы школы, направленное на сохранение и укрепление здоровья учащейся молодежи. В пространстве физической культуры и спорта учеными разрабатываются различные подходы к созданию образовательных, спортивных, оздоровительных, физкультурных, реабилитационных, рекреационных технологий; технологий олимпийского образования; технологий

спортизации физического воспитания; СпАртианских технологий и др. (В. К. Бальсевич, В. А. Коледа, В. Н. Кряж, Л. И. Лубышева, Л. П. Матвеев, В. А. Медведев, В. Н. Селуянов, А. Д. Скрипко, В. И. Столяров, Т. П. Юшкевич и др.) [4, 5].

Рефлексивный анализ показывает, что проектирование и разработка данных технологий осуществляется исследователями и спортивными педагогами-практиками на различных теоретико-методологических основаниях. В научно-методической литературе имеется огромное количество литературы, где рассматривается данный вопрос. Наиболее перспективной и продуктивной выступает системомыследеятельностная версия в рассмотрении сущностного понимания «технологического». О. С. Анисимов дает следующее определение технологии. Технология – это описание характеристик средств и способов их применения, необходимых для перехода исходного материала деятельности от одного промежуточного состояния к другому, вплоть до достижения конечного продукта [1].

Наиболее онтологические характеристики технологии как организованности деятельности даны в работах основателя системомыследеятельностной методологии Г. П. Щедровицкого. Вот как он описывает этот процесс. Когда подобные состыковки и соорганизации многих независимых и автономных систем деятельности становятся регулярными и воспроизводимыми, когда начинается фиксация их в каких-то иных формах, несущих в себе свойство целостности, и когда далее начинается работа по оптимизации их, тогда, собственно, и появляется то, что мы обычно называем технологиями и технологическими процессами. Обратное: технологии – это оптимальность взаимодействия и состыковки разных систем деятельности, закрепленная в особых знаковых формах. Технологии появляются в сложных наборах и композициях из многих систем деятельности как нечто сверх самих этих систем деятельности, ибо они суть особая форма закрепления взаимодействий и состыковок этих систем деятельности и производимых ими преобразований в виде особого прогресса в деятельности [6, с. 432].

Подходя генетически, необходимо сказать, что технологии, чтобы стать технологиями в прямом и точном смысле этого слова, должны быть не только формализованными соорганизациями многих систем деятельности, но еще и быть оестествлены. Такими формами оестествления могут быть машины, но могут стать и сами люди, у которых сложные и длинные цепи деятельностных актов превращаются в поведенческие навыки или в бессознательное в нашем поведении. И за счет того и другого – оестествления на материале машин и оестествления на материале людей – технологии выпадают из самой деятельности, как бы ограничивая и запределивая ее.

И уже дальше, в этой предельной форме они продолжают определять деятельность, существуют в ней, тянут ее в определенные стороны и одновременно трансформируют, выступают как важнейшие факторы, определяющие линии и тенденции развития сложных систем деятельности [6, с. 432].

По мнению Г. П. Щедровицкого, технологии являются своеобразными регулятивами деятельности и мышления. Причем технологии – это только один из многих видов регулятивов деятельности. Это своеобразные регулятивы, они существуют внутри деятельности как ее естественно-исторические условия и ограничения. Поскольку технологии порождаются деятельностью, а затем существуют в ней как ее естественные условия и ограничения, они не нуждаются в регулятивах, они просто есть, существуют. Другое дело – разработка технологий как особый вид и особая сфера деятельности; она нуждается в своих многочисленных регулятивах, но их надо обсуждать в своем контексте – не как проблемы технологий, а как проблемы деятельности технологов [6, с. 436].

Методологический анализ работ, связанных с разработкой образовательных технологий, показывает, что в этом направлении можно выделить две стратегии: проектирование и программирование.

Первая стратегия строится на методологии проектирования в педагогическом производстве. При разработке образовательных технологий на основе данного подхода необходимо использовать теоретико-методологические конструкты, изложенные в работах Б. В. Пальчевского и Н. А. Масюковой. Образовательная технология должна состоять из следующих компонентов: концептуализации, стратегического плана с технологическими характеристиками и ресурсного обеспечения [3].

Вторая стратегия базируется на методологии программирования, изложенной в работах ведущих специалистов в этой области (Ю. В. Громыко, С. И. Котельников, С. В. Наумов и др.). Согласно этой методологии программирование задает представление о самом образовательном процессе и характеризуется ситуативностью. Тем самым осуществляется акцентировка не на фиксированный, а на предположительный результат педагогического взаимодействия. Здесь разрабатываются так называемые стохастические технологии, основанные на реализации средового и сценарно-ситуативного подходов. Данные технологии не касаются образовательных процессов, а конституируют их за счет совместных (событийных) усилий педагога и учащихся в образовательной среде. И в этом плане спроектированная таким образом технология – это технология в образовании. Учет и реализация в процессе физического воспитания данных стратегий позволит более критериально проектировать образовательные технологии и технологии в образовании.

Сегодня трудно перечислить различные типы и виды педагогических, воспитательных, управленческих, образовательных и многих других технологий, которые применяются в образовательном пространстве и в сфере физической культуры. Зачастую опытному спортивному педагогу сложно отразить технологически бурно развивающееся физкультурное пространство, определить что-то полезное, нужное для совершенствования своей профессиональной деятельности [3, 5]. Актуальной эта проблема является и для системы физического воспитания учащейся молодежи.

Несмотря на огромные сложности в освоении образовательных технологий, повышение педагогического профессионализма в сфере физической культуры сегодня практически невозможно без использования преподавателями различных типов и видов данных технологий. К ведущим образовательным технологиям, которые достаточно хорошо зарекомендовали себя в педагогической практике и транслируемы в педагогической культуре, можно отнести следующие виды: технология проблемного обучения, технология программированного обучения, технологии развивающего обучения, информационные технологии, технологии активного и модульного обучения, технологии игрового обучения, управленческие и воспитательные технологии, технологии лично ориентированного образования, системно-мыследеятельностные технологии [1–6]. Перечисленные выше технологии (при определенной адаптации) вполне возможно использовать в практике физического воспитания учащейся молодежи. При этом необходимо руководствоваться проектно-программным подходом [1, 3, 6], осуществляя технологизацию физического воспитания учащейся молодежи. Сущность методологии педагогического проектирования заключается в том, что вначале необходимо определить (разработать) концептуальные основы образовательной технологии, а затем на этой основе ее этапы, характеристики и ресурсное обеспечение. Зачастую в описанных в литературе технологиях это явно не представлено, поэтому преподавателю необходимо самостоятельно осуществить данную работу для того, чтобы применение технологии(й) было осмысленным, а не данью педагогической моде.

В настоящее время к основным проблемам технологизации физического воспитания учащейся молодежи можно отнести следующие:

- востребованность теоретико-методологических оснований при осуществлении технологизации процесса физического воспитания учащейся молодежи делает необходимым введение организационно-технологического типа культуры, где способами нормирования и трансляции деятельности выступают проекты и программы. До сих пор нет сущностного определения образовательной технологии, а также различий между терминами «образовательная технология», «технологии в образовании», «обучающие технологии», «воспитательные технологии», «педагогические технологии».

Дефиниций различных очень много, и каждый исследователь вкладывает свое понимание в их содержание, которое, как правило, носит не онтологический, а феноменологический характер;

- неопределенность теоретико-методологической базы для осуществления деятельности по технологизации процесса формирования профессиональной физической культуры студентов в вузовском обучении. Наиболее перспективной выступает системомыследеятельностная методология, отражающая сущностные характеристики «технологического» в человекообразных системах;

- отсутствие строго обоснованной классификации педагогических технологий и их возможностей для совершенствования процесса физкультурного развития будущих специалистов;

- недостаточный уровень методологической (технологической) культуры субъектов физкультурного пространства, позволяющий эффективно проектировать, разрабатывать и использовать педагогические технологии в реальном процессе физического воспитания студентов;

- разработанные педагогические технологии физического воспитания студентов очень сложно использовать в практике потому, что они недостаточно эффективно спроектированы, оснащены и доведены до состояния готового педагогического средства, подлежащего трансляции и воспроизводству в физкультурно-спортивных системах.

Таким образом, решение данных проблем в системе подготовки и повышения квалификации физкультурных кадров позволит более эффективно разрабатывать и использовать педагогические технологии в физическом воспитании студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Анисимов, О. С.* Гегель: мышление и развитие (путь к культуре мышления) / О. С. Анисимов. – М., 2000. – 800 с.

2. *Бершадский, М. Е.* Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гузеев. – М. : Центр «Педагогический поиск», 2003. – 256 с.

3. *Масюкова, Н. А.* Проектирование в образовании / Н. А. Масюкова. – Минск : Технопринт, 1999. – 288 с.

4. *Селуянов, В. Н.* Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.

5. *Скрипко, А. Д.* Технологии в физической культуре и спорте : учеб.-метод. пособие / А. Д. Скрипко, М. Б. Юспа. – Минск : ГУ «Респ. учеб.-метод. центр физ. воспитания населения», 2001. – 124 с.

6. *Щедровицкий, Г. П.* Философия. Наука. Методология / Г. П. Щедровицкий. – М. : Шк. культ. политики, 1997. – 656 с.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЛОСОФИИ И СОЦИАЛЬНЫХ НАУК К ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (По данным социологического опроса)

Т. С. Подоляко, М. Н. Цадко, С. В. Калантай, С. Н. Снегирев

Белорусский государственный университет

Физическая культура – вид культуры, ее самостоятельная область, представляющая собой специфический процесс деятельности, средство и способ физического совершенствования личности.

Студент – вчерашний школьник, безропотно выполняющий предлагаемые ему программы обучения не только по физическому воспитанию, но и по всем общеобразовательным предметам. Он не всегда задумывается о необходимости, о пользе, о перспективе процесса обучения. Перешагнув порог вуза, молодые люди делают свои первые шаги и в мир познаний, принятия решений, анализа, где, излагая мысли, они выражают свое отношение, в данном случае к предмету физическая культура.

Представления о физической культуре в современном обществе не ограничиваются атлетическими формами и двигательными способностями или даже уровнем развития физических качеств. Имеются очень важные системные компоненты формирования физической культуры, которые складываются в том числе и из жизненной позиции, выбрав которую студент сможет самоопределиться по отношению к освоению физкультурных знаний и ценностей в период учебы и в дальнейшей жизненной практике. Расширив свое мировоззрение о здоровом образе жизни, сформировав осознанную и устойчивую потребность в знаниях, умениях и навыках в области физической культуры, студент тем самым разовьет в себе потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, значимыми системными компонентами которых являются образовательные, оздоровительные и воспитательные функции физической культуры в рамках педагогического процесса и внеучебной деятельности.

В связи с вышеизложенным для определения отношения студентов к предмету «Физическая культура» на факультете философии и социальных наук Белорусского государственного университета проведено социологическое исследование. Материалом послужили результаты анкетирования, в котором приняли участие 262 студента. Из них: I курса – 109 человек, II курса – 79 человек, III курса – 74 человека (рис. 9).

В опросе участвовали студенты основного, подготовительного и специального медицинского отделений (рис. 10).

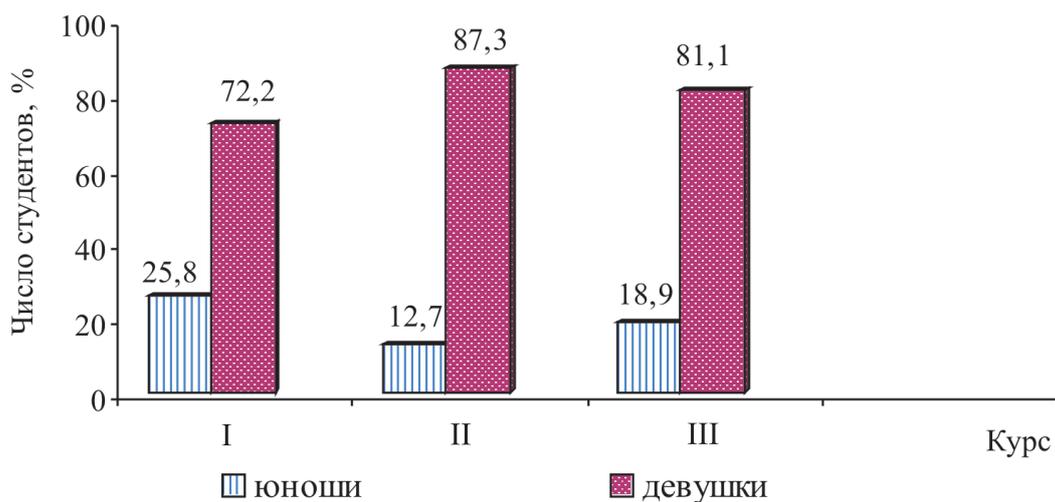


Рис. 9. Распределение студентов, принявших участие в исследовании, по курсам и полу

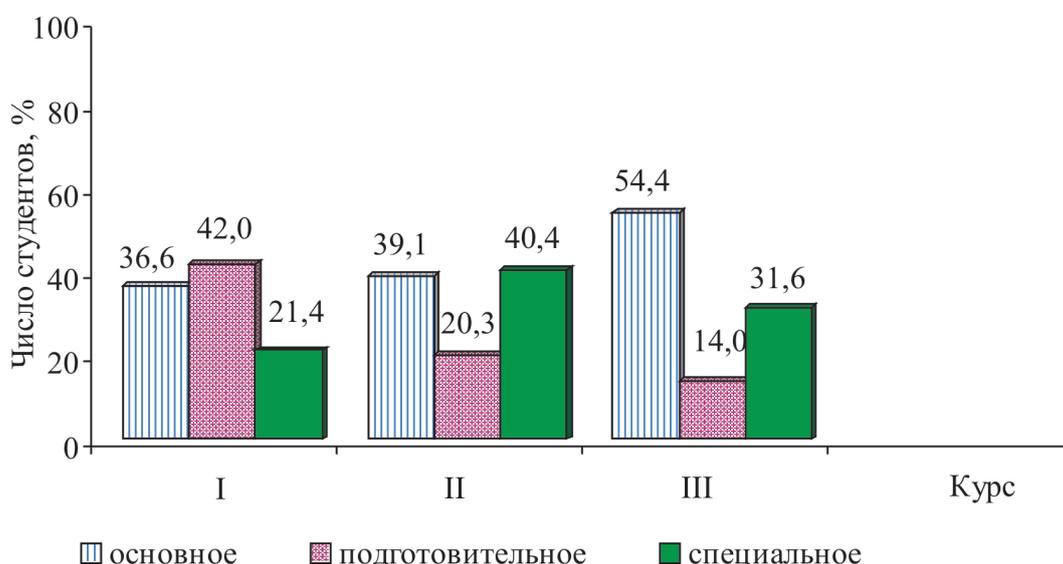


Рис. 10. Распределение студентов по учебным отделениям

Студентам было задано 18 вопросов, ответы на которые излагались анонимно. Студенты высказывали свое мнение об отношении к самому предмету, о посещении занятий, о зачетах, об удовлетворении качеством проводимых занятий, о возможности свободных и обязательных посещений, об отношении к здоровому образу жизни через понимание двигательной активности вообще и приоритете физической нагрузки в частности.

В конце анкеты было предложено высказать замечания и пожелания относительно преподавания физической культуры в вузе, что позволило педагогическому коллективу установить обратную связь: студент – преподаватель, преподаватель – студент.

Исследование ставило своей целью изучить отношение студентов как представителей молодого, активного поколения к предмету «Физическая культура», выявить их способности к формированию ценностных ориентаций в стремлении к здоровому образу жизни, необходимых для дальнейшей плодотворной профессиональной деятельности, определить возможность овладения различными видами и структурными деятельностными компонентами, проявляя творческую активность.

На вопрос «Ваше отношение к предмету “Физическая культура”» на I курсе положительно высказались 78,7 % студентов, на II – 91,1 % и на III – 97,3 %. Рост интереса от курса к курсу к предмету обусловлен повышающимся интеллектуальным уровнем студентов, пониманием необходимости, важности собственного здоровья. Обучаясь профессии, молодые люди постепенно осознают, что для формирования комплекса деловых качеств профессионала нужен общий высокий уровень культуры, важнейшим составляющим компонентом которой является физическая культура (рис. 11).

Некоторый процент отрицательных ответов обусловлен как личностными качествами некоторых студентов, так и их социальной незрелостью, неготовностью осознать значимость физической культуры в их дальнейшей жизни. Самому студенту нелегко найти правильные пути к достижению своих целей, здесь нужен дифференцированный подход с индивидуальными рекомендациями, в первую очередь – педагогов, результатом деятельности которых является увеличение количества положительных ответов к III курсу – 97,3 % – по сравнению с 78,7 % на I курсе.

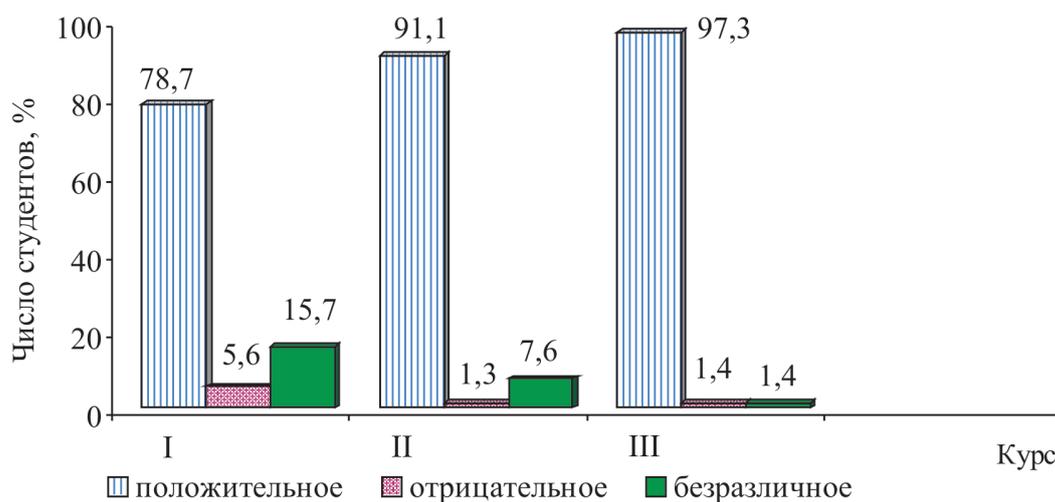


Рис. 11. Отношение студентов к предмету «Физическая культура»

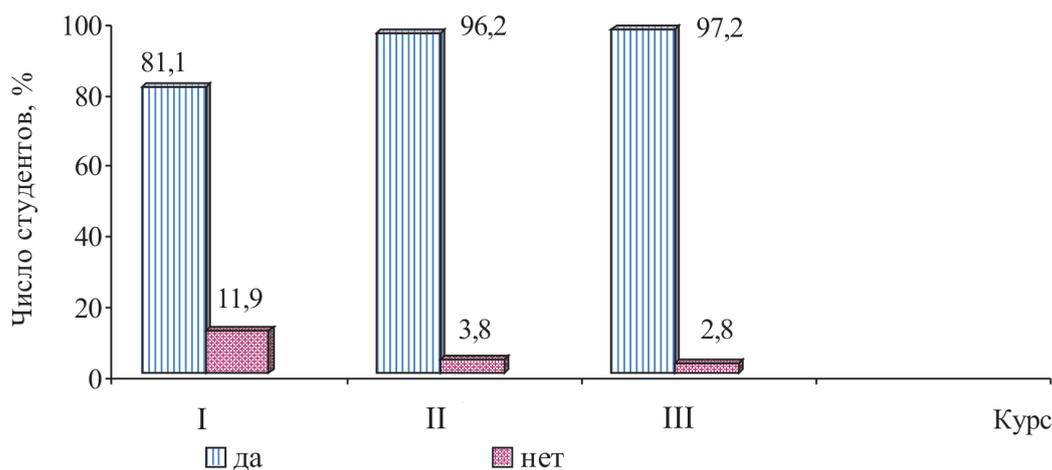


Рис. 12. Качество проведения занятий по физической культуре

Физическое воспитание и спорт в процессе подготовки будущего специалиста являются неотъемлемой частью целей и задач организации учебного процесса. Работа кафедры физического воспитания и спорта на факультете философии и социальных наук в том числе обеспечивает рост позитивного отношения студентов от курса к курсу к занятиям физической культурой, что явно прослеживается в ответах на вопрос «Удовлетворены ли вы качеством проведения занятий по физической культуре?» (рис. 12).

Положительно ответили 97,2 % студентов на III курсе, 96,2 % – на II и лишь 81,1 % первокурсников, не успевших достаточно разобраться в пользе и необходимости двигательной активности.

Соответственно неудовлетворенных качеством занятий 11,9 % – на I курсе, 3,8 % – на II и лишь 2,8 % – на III. Процент отрицательных ответов у первокурсников объясняется неготовностью вчерашних абитуриентов объективно оценить роль физической культуры в их жизни, когда при наметившихся целях не ясны пути в их достижении и, следовательно, не совсем сформировано понятие качества.

Наиболее объективно потребность в обязательных занятиях выразили студенты II и III курсов: соответственно 84,8 % и 83,0 %, у «неоперившихся» первокурсников эта цифра чуть ниже, но все же достаточно высока (рис. 13). Физическая культура является обязательной дисциплиной социально-гуманитарного образовательного цикла, а студенты представляют собой социальную группу общества, учебный труд которых является видом сложной и напряженной умственной деятельности. Рациональное использование времени в период учебы определяет уровень культуры личности студента, его творческие и профессиональные перспективы.

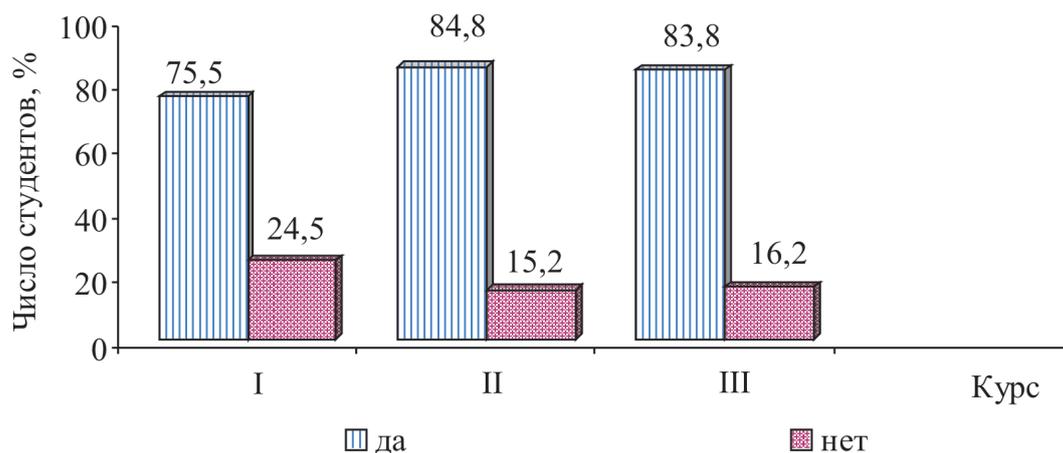


Рис. 13. Потребность в обязательных занятиях по физической культуре

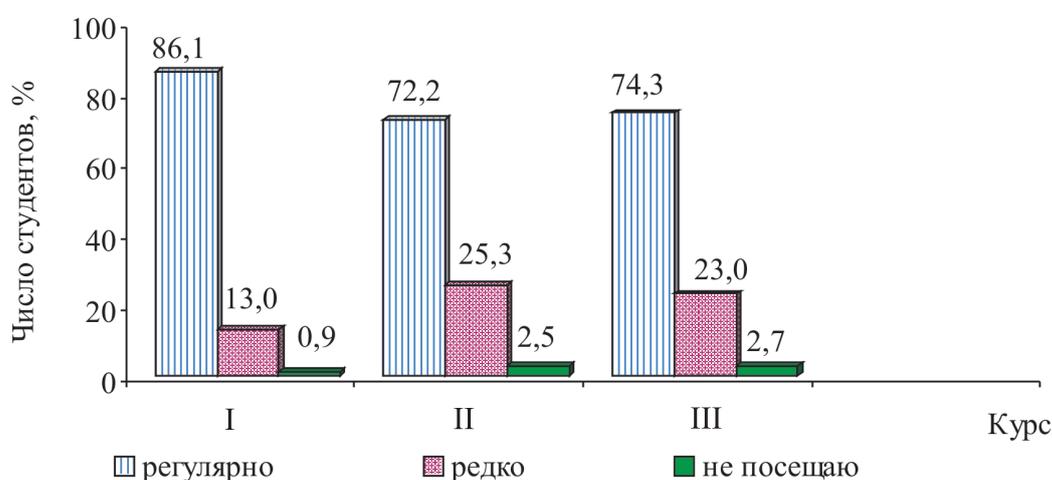


Рис. 14. Посещение занятий по физическому воспитанию

Высокий процент положительных ответов указывает на потребность студентов в двигательной активности, что свидетельствует о целесообразности обязательных, а не факультативных занятий по физическому воспитанию в системе вузовского образования. Данная форма организации, грамотно включенная в общий образовательный стандарт, дисциплинирует молодых людей, формирует потребность в физических упражнениях на протяжении всей последующей жизни.

На рис. 14 прослеживается принцип систематичности, являющийся общеметодическим принципом физического воспитания, обеспечивающего закономерную взаимосвязь различных механизмов формирования физической культуры студента. Это достигается только в результате непрерывных и последовательных занятий физическими упражнениями.

Студенты, включенные в систематические занятия физической культурой, вырабатывают здоровый стереотип поведения, они коммуникабельны,

выражают готовность к сотрудничеству, у них наблюдается высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им свойственны оптимизм, энергия. Так, 86,1 % первокурсников, завоевывающих себе авторитет, регулярно посещали занятия, достаточно высокий показатель и на II – 72,2 % – и III курсах – 73,3%.

На нерегулярность посещения оказывают влияние различные социальные факторы: стремление некоторых молодых людей к финансовой независимости и возникающая в этом необходимость, что не позволяет им всегда присутствовать на занятиях при положительном настроении на сам процесс физической деятельности. Решение данной проблемы, которое выражается в формировании определенного педагогического подхода к каждому студенту, преподаватели ФФСН в большей мере берут на себя.

На рис. 15 показано, что зачетные требования для студентов непредвзятые и не вызывают у них трудностей. Студенты всех трех курсов считают требования оптимальными. На I и II курсах этот показатель соответственно равен 92,7 % и 92,4 % и чуть ниже на III – 81,1 %. Первокурсники вообще не ставят вопрос о заниженных требованиях, здесь показатель равен 0 %, на II курсе 5,1 % и на III – 6,7 %, что указывает на повышение общего образовательного уровня студентов и возрастающие требования к себе и к тому делу, которым они занимаются, в частности, развитие своих физических качеств средствами физической культуры, формируя общий культурный уровень личности. Завышенными считают зачетные требования 7,3 % первокурсников, неадаптированных к новым, более сложным по сравнению со школьной видам деятельности и 12,2 % третьекурсников, вовлекаемых во взрослую социальную деятельность.

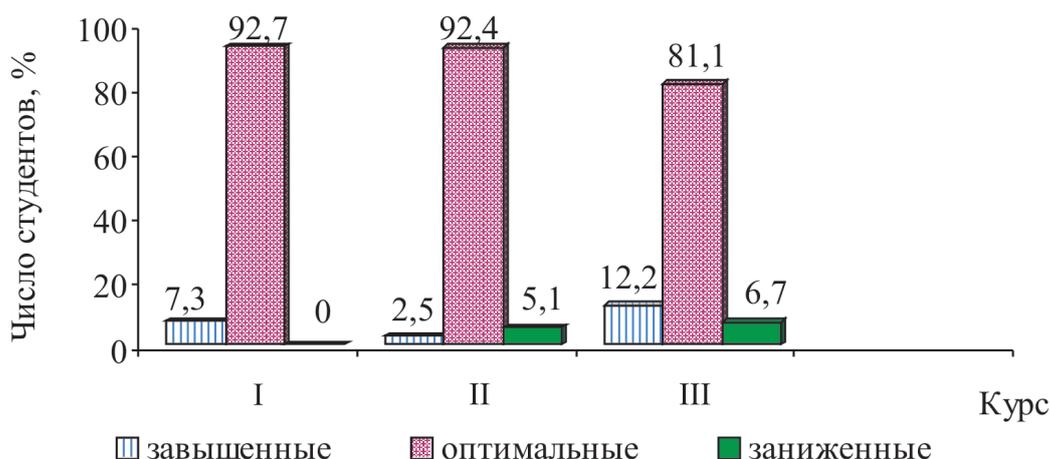


Рис. 15. Зачетные требования

Условием допуска студента к зачету являются: знание пройденного теоретического материала, определение сформированности умений и навыков профессионально-прикладной физической подготовки, регулярность посещения учебных занятий, прохождение тестирования физической подготовленности.

При предоставлении свободы выбора количества занятий в неделю от I к III курсу прослеживается возрастающая динамика. Так, студенты I курса, еще достаточно не осознавшие необходимость физической активности в своей жизни, предпочли в среднем 2 занятия в неделю. На II и III курсах – 2–3 раза в неделю, что еще раз подчеркивает возрастающую роль физического воспитания в жизни студентов на этапах взросления, стремления к совершенствованию личности, поиску жизненной гармонии, в том числе средствами физической культуры.

Активная жизненная позиция ярко прослеживается на рис. 16. На вопрос «Занимаетесь ли Вы самостоятельно физкультурой или спортом?» положительно ответили 65 % студентов I курса, 72,2 % – II и 70,3 % студентов III курса. Потребность в движениях, в мышечных нагрузках, которые являются мощным источником энергии, реализуемой в процессе повседневной жизни, молодые люди получают из внеурочных физических нагрузок, которые они выбирают сами. Среди них много настойчивых, решительных людей, способных повести за собой коллектив, им присуще чувство долга, добросовестность, собранность, они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается осуществлять самоконтроль.

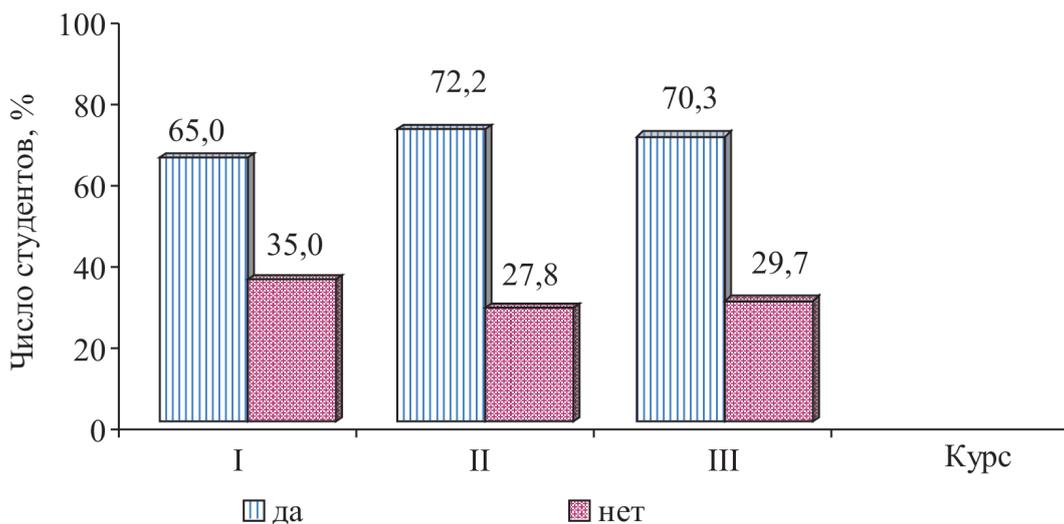


Рис. 16. Самостоятельные занятия физической культурой или спортом

Педагогический коллектив поддерживает любую инициативу студентов в стремлении к самостоятельному поиску спортивных секций, различных видов фитнеса в дополнение к обязательным занятиям по физической культуре.

В среднем по всем трем курсам около 60 % молодых людей выявили положительное влияние занятий по физической культуре на их отношение к здоровому образу жизни. Заметим, что здоровый образ жизни – важнейшая составляющая поведения современного человека, обеспечивающая рациональное использование интеллектуальных и физических ресурсов личности в интересах общества. На основании данных опроса преобладание у студентов позитивного отношения к предмету «Физическая культура» растет с каждым курсом. Чем старше становится молодой человек, тем осознаннее он начинает относиться к своему будущему и собственному здоровью, он целенаправленно ищет пути и методы достижения необходимого результата, формируя таким образом свое прогрессивное мировоззрение.

Данные проведенного социологического исследования указывают на роль физической культуры в системе высшего образования. Неравнодушное отношение студентов к организованной физической активности в рамках учебного процесса обусловлено возрастающим культурным уровнем, стремлением к достойной жизни через овладение профессией, а это невозможно без сохранения здоровья средствами физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура : учеб. пособие / В. А. Коледа [и др.]; под общ. ред. В. А. Коледы. – Минск : БГУ, 2005. – 211 с.
2. Физическая культура : типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост.: В. А. Коледа [и др.]; под ред. В. А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2008. – 60 с.

РОЛЬ ОБРАЗОВАНИЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Д. Л. Корзун

Белорусский государственный университет

Образование – сложный и длительный процесс построения личностью своего образа, своеобразное становление самого себя. Он включает процессы воспитания и обучения, но одновременно предполагает социализацию и индивидуализацию личности, ее физическое, интеллектуальное, нравственное развитие.

Образованным можно назвать человека, готового к самостоятельному и ответственному действию на основе своего выбора и профессиональной деятельности, способного компетентно принимать решение в новых для себя условиях, преодолевать жизненные трудности и противоречия в интересах людей, добра, справедливости.

Семантический анализ слова «образование» позволяет сделать смысловой акцент на понятии образ. Образ – результат и идеальная форма отражения предметов и явлений материального мира в сознании человека. Образ на чувственной ступени познания-ощущения, восприятия, представления; на уровне мышления-понятия, суждения, умозаключения. По содержанию образ объективен в той мере, в какой он адекватно отражает объект. Образ художественный – способ и форма освоения действительности в искусстве, характеризующиеся нераздельным единством чувственных и смысловых моментов.

Рассматривая образ как идеальную форму отражения предметов и явлений, мы наблюдаем акмеологическую направленность понятия «образование» – достижение максимума в становлении и развитии способностей личности. «Образовательный процесс следует рассматривать и строить как аккумулятор жизни детей. Ребенок не готовится к жизни, он уже живет, однако сложившаяся практика и ее теория упорно опровергают жизнь детей, ибо провозглашается, что ребенок только готовится к жизни» (Ш. А. Амонашвили, 1998).

Спортивная деятельность, как немногие другие виды социальной активности, также нацелена на совершенствование, достижение высот спортивного мастерства посредством качественной направленности в деятельности личности. Получая спортивное образование, ребенок-спортсмен обретает общие, специальные и специфические знания, умения и навыки средствами теоретической и практической подготовки. В познании себя, своих возможностей осуществляется коллективная и индивидуальная спортивная деятельность, проявляющая уровень интегральной готовности (физической, технической, тактической, теоретической, психологической). В учебно-тренировочной и соревновательной деятельности происходит создание и развитие образа мышления, чувственного образа движения, образа целостной двигательной деятельности. И чем ближе образ к идеальному, тем экономичней и эффективней спортивная деятельность.

Подход к содержанию образования на основе идеи гуманизации образования называется личностно ориентированным. Системоориентирующим компонентом образовательной деятельности личности ребенка в ходе занятий спортом становится ориентация на цель, на результат. Ориентация на процесс, удовлетворяющий потребности, интересы, организованный в соответствии с ценностями личности, также является системоориентирующим фактором образовательной деятельности в спорте.

В. С. Леднев (1989) под содержанием образования понимает содержание процесса прогрессивных изменений свойств и качеств личности, необходимым условием которого является особым образом организованная деятельность.

В связи с этим личностно ориентированное содержание образования направлено на развитие природных особенностей человека, его социальных и культурных свойств (свободы, гуманности, духовности, творчества) (Г. И. Хозяинов, 2005). «Жизнь ребенка в своем духовном мире я принимаю... как самую важную действительность, где ребенок сам себя воспитывает, преобразовывает, где он рождается заново» (Ш. А. Амонашвили, 1998).

Результат спортивного образования личности ребенка – это своеобразная готовность не только к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, но и к жизни в целом, способность действовать, принимать решения, различать добро и зло, выбирать свое место в этих нравственных оппозициях, строить отношения с разными людьми, находить необходимую информацию и успешно пользоваться ею. Практика общественной жизни показывает, что спортсмены, имеющие в числе значимых качеств личности честолюбие, пластичность, инициативу, боевой дух, волю, терпение, надежность, скромность, честность, искренность, самоотдачу, инстинкт победителя, веру в себя, умение владеть собой, самокритичность, дисциплину, характер, энергию, дружбу, лояльность, сотрудничество, энтузиазм, способны как проявить лучшие стороны образованности, если социум требует этого, так и не проявить.

Нежелание ребенка проявлять собственный уровень культуры, образованности и развивать его возникает в условиях искусственного занижения оценки его деятельности, низкой личностной самооценки, невозможности найти социально значимую роль и проявить себя как деятельную личность. Если педагогическое взаимодействие субъектов образовательного процесса некорректно, то наряду с положительными качествами проявляются и такие, которые при усилении не являются социально востребованными.

В жизни обретают ценность такие качества и черты характера, типичные для сильнейших спортсменов:

- чувство превосходства и общественной уверенности;
- самонадеянность и повышенная готовность к отстаиванию своих прав;
- упорство;
- несговорчивость;
- эмоциональная устойчивость;
- высокая целеустремленность;
- экстравертированность;
- соревновательная агрессивность.

Спортивное образование ребенка как процесс будет действовать при условии позиции максимальной ответственности и практического действия

субъектов деятельности в триаде *тренер – ребенок – родитель*. Динамика становления личности ребенка в процессе спортивной деятельности обусловлена влиянием множества значимых факторов, и среди них существенную роль играет ценностно-мотивационное пространство, в котором происходит деятельность ребенка. Характер взаимоотношений, уровень профессионализации отношений между субъектами спортивной деятельности в триаде *тренер – ребенок – родитель* оказывает существенное влияние на процесс становления личности ребенка. Под профессиональным отношением мы понимаем и принимаем необходимость организации ресурсно обусловленного взаимодействия субъектов деятельности, в которой системообразующим фактором является не спортивный результат любой ценой, а становление личности ребенка в ходе соревновательной и учебно-тренировочной деятельности.

Рассматривая спортивную деятельность как понятие, необходимо выделить субъекты этой деятельности – тренер, ребенок, родитель. Спортивная деятельность как понятие будет содержательно меняться в зависимости от целеполагания субъектов.

Анкетирование тренеров, юных спортсменов и их родителей ДЮСШ выявило следующую проблемную ситуацию: темы, рассматриваемые в рамках учебной программы ДЮСШ, не соответствуют возрастающим требованиям субъектов спортивной деятельности (Г. А. Кузьменко, 2008). Их содержание таково: влияние физических упражнений на организм; врачебный контроль и самоконтроль; физическая, техническая, тактическая подготовка; правила соревнований; организация и проведение соревнований; установка перед соревнованиями; места занятий; оборудование, инвентарь; просмотр видеозаписей соревнований; спортивный массаж и самомассаж.

Темы, самостоятельно освещаемые тренерами: «Себя преодолеть» – воспитание волевых способностей; «Поверь в себя» – воспитание адекватной самооценки и уверенности в своих силах; психологическая подготовка к соревнованию; взаимоотношения в команде; кодекс чести юного спортсмена; технология взаимодействия в триаде *тренер – ребенок – родители*, уход от конфликтов, решение проблемных ситуаций; техника вида спорта; тактика вида спорта; восстановление после соревнования; питание в системе восстановительных мероприятий юного спортсмена и др.

Темы, запрашиваемые детьми (по самоанализу проблемных ситуаций): как научиться создавать образ, чувствовать движение; как избавиться от страха перед соревнованием; как научиться верить в свою успешность; как регулировать свое состояние перед соревнованием; биографии великих спортсменов; как научиться ставить цель и достигать ее.

Темы, востребованные родителями юных спортсменов, для создания единого образовательного пространства: требования, предъявляемые видом

спорта к ребенку с учетом амплуа; психологическая поддержка деятельности ребенка; проявление психологических особенностей детей в спортивной деятельности; планирование структуры тренировочных нагрузок; биологические и морфологические особенности развития ребенка; психология взаимоотношений в спортивной команде; сотрудничество ребенка, родителей и тренера; психологическая подготовка родителей к соревнованиям. Неудовлетворенные результатами спортивной деятельности детей родители либо предпочитают другие команды, либо создают предпосылки отчуждения от культуры команды и конкретного тренера как субъекта организации спортивной деятельности. Таким образом, учет образовательных потребностей позволит создать образовательное пространство и конструктивный диалог субъектов спортивной деятельности.

По многочисленным материалам научных исследований зарубежных авторов выявлен ряд *приоритетных целей тренера* в иерархии выбора: создать спортивную команду-победителя; разработать авторскую методику подготовки юных спортсменов; создать органичное пространство субъектов спортивной творческой деятельности; добиться профессионального признания и самоутвердиться в общественном мнении как тренер-профессионал и др.

Приоритетные цели ребенка: добиться успехов в спорте, пообщаться с друзьями, поиграть; освоить новые движения и элементы техники; самоутвердиться, завоевать авторитет, добиться уважения со стороны членов команды; быть нужным, значимым, каждый день строить новые планы и др.

Приоритетные цели родителей: укрепить здоровье ребенка; воспитать трудолюбивого, волевого ребенка; организовать свободное время ребенка; воспитать спортсмена-профессионала; реализоваться в ребенке-спортсмене; самоутвердиться как достойному родителю и др.

Решение образовательных задач, обусловленных практикой спорта, позволяет юному спортсмену адаптироваться к условиям динамично меняющейся учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Тренеру-педагогу необходимо:

- 1) научить ребенка мыслить творчески, чтобы видеть взаимосвязи, ведущие к новым идеям;
- 2) научить юного спортсмена мыслить логически, чтобы строить гипотезы и замечать заблуждения;
- 3) научить ребенка-спортсмена мыслить критически, чтобы уметь формулировать мысль, задавать вопросы и составлять суждения.

П. П. Блонский в свое время сказал слова, ставшие направлением деятельности современных спортивных педагогов: «...Не жизнь суживайте до учения, но учение расширяйте до жизни!» Реализация ребенка в спорте возможна при разноплановой готовности личности, способности осуществлять

деятельность в нестандартных ситуациях. Нахождение временных и постоянных связей между спортом как видом социальной активности ребенка, с одной стороны, и медициной, педагогикой, психологией, математикой и статистикой, литературой, искусством, экономикой, дипломатией и массой других направлений творческой деятельности человека, с другой стороны, позволяет ребенку жить и действовать на более высоком духовном и технологическом уровне.

По мнению Адольфа Дистервега (1790–1866), образование – это собственная активная деятельность человека, его «самодетельность» по развитию врожденных способностей. Но чем больше человек развивается, совершенствуется, тем больше он нуждается в согласовании своих мыслей и действий с культурой, которая создает образовательный идеал и цель для данного времени и социального окружения.

С. И. Гессен утверждает, что цели образования следует определять как цели жизни соответствующего общества с ценностями его культуры. В своей обыденной жизни человек всегда руководствуется целями, но среди многообразия жизненных целей есть «абсолютные», к которым он стремится ради них самих. Задача всякого образования – приобщение человека к культурным ценностям науки, искусства, нравственности, права, хозяйства, превращение природного человека в культурного.

Таким образом, технология организации образовательной деятельности детей-спортсменов предполагает обязательное субъектно-осмысленное базовое физкультурное образование детей и родителей при высокой профессиональной готовности тренера.

СРАВНИТЕЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ И АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ I–II КУРСОВ ФАКУЛЬТЕТА ПРИКЛАДНОЙ МАТЕМАТИКИ И ИНФОРМАТИКИ

А. В. Шопин, Г. С. Чурило

Белорусский государственный университет

Для повышения эффективности физического воспитания на факультете прикладной математики и информатики (ФПМиИ) БГУ было проведено в 2007/08 и 2008/09 учебных годах сравнительное исследование и анализ показателей уровня физической подготовленности и здоровья студентов I–II курса основного (ОО) и подготовительного (ПО), специального медицинского (СМО) отделений и отделения спортивного совершенствования (ОСС). Результаты позволяют скорректировать влияние учебных занятий на физическую подготовленность студентов в течение учебного года.

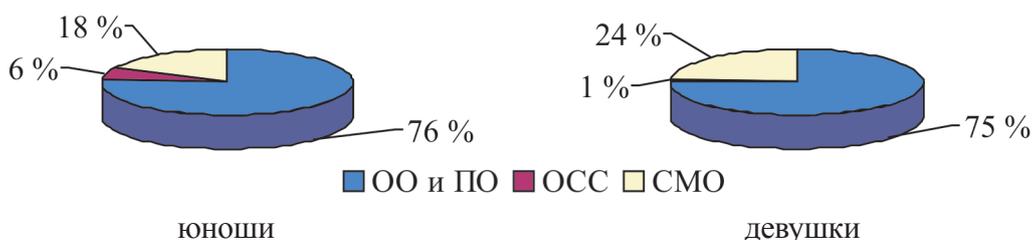


Рис. 17. Процентное распределение юношей и девушек I курса 2007/08 уч. г. по учебным отделениям

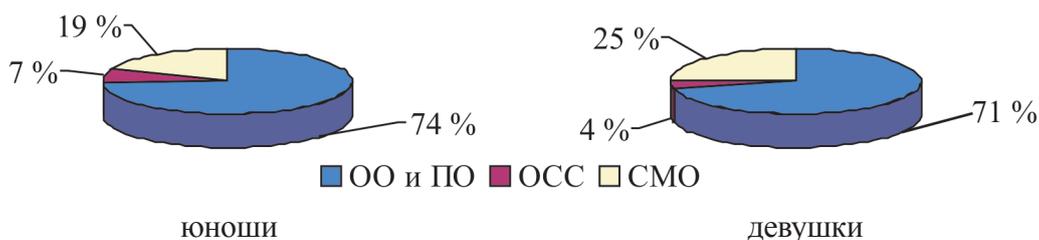


Рис. 18. Процентное распределение юношей и девушек I курса 2008/09 уч. г. по учебным отделениям

Ежегодно на основании анкетирования, анамнеза и по данным врачебного контроля все студенты, поступившие в БГУ, распределяются по соответствующим учебным отделениям. Процентное соотношение юношей и девушек первокурсников ФПМиИ в учебных отделениях в 2007/08 и 2008/09 учебных годах представлено на рис. 17, 18. Как показывает практика, подобное соотношение студентов первокурсников характерно для наборов на факультет в течение последних 5 лет, причем наблюдается некоторое увеличение количества учащихся в специальном медицинском отделении.

Учебные занятия и контрольное тестирование проводились согласно рекомендациям действующей учебной программы для основных и подготовительных отделений в сентябре и мае каждого учебного года.

Всего в исследовании приняли участие 84 юноши и 80 девушек I курса основного и подготовительного отделений ФПМиИ: 2007/08 учебный год – 32 юноши и 31 девушка, 2008/09 учебный год – 52 юноши и 49 девушек; а также 61 юноша и 59 девушек II курса основного и подготовительного отделений: 2007/08 учебный год – 31 юноша и 30 девушек, 2008/09 учебный год – 30 юношей и 29 девушек.

Изучался уровень физического развития следующих физических качеств:

- 1) скоростные качества (бег 100 м);
- 2) общая выносливость (бег 1000 м – юноши, 500 м – девушки);
- 3) скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места);

4) силовая выносливость (подтягивание на перекладине – юноши, поднимание туловища из положения лежа – девушки).

Результаты контрольного тестирования юношей и девушек I курса в начале и конце 2007/08 и 2008/09 учебных годов представлены в табл. 7–10.

Таблица 7

**Результаты контрольного тестирования юношей
I курса 2007/08 учебного года**

Норматив	Средний		Лучший	Худший
	2007	2008		
Бег 100 м, с	15,8	15,6	12,0	15,7
Бег 1000 м; мин, с	3,46	3,43	2,49	4,16
Прыжок в длину с места, см	220	230	260	190
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	13	14	21	1

Таблица 8

**Результаты контрольного тестирования девушек
I курса 2007/08 учебного года**

Норматив	Средний		Лучший	Худший
	2007	2008		
Бег 100 м, с	18,1	18,0	15,7	20,9
Бег 500 м; мин, с	1,52	1,50	1,31	2,27
Прыжок в длину с места, см	165	168	198	127
Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз	60	60	69	40

Таблица 9

**Результаты контрольного тестирования юношей
I курса 2008/09 учебного года**

Норматив	Средний		Лучший	Худший
	2008	2009		
Бег 100 м, с	15,8	15,3	12,3	15,9
Бег 1000 м; мин, с	3,56	3,48	2,59	4,26
Прыжок в длину с места, см	220	230	250	200
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	10	13	25	0

Таблица 10

**Результаты контрольного тестирования девушек
I курса 2008/09 учебного года**

Норматив	Средний		Лучший	Худший
	2008	2009		
Бег 100 м, с	18,2	18,1	15,8	20,7
Бег 500 м; мин, с	1,54	1,52	1,29	2,28
Прыжок в длину с места, см	162	167	195	128
Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз	60	60	70	38

Сопоставляя данные контрольных нормативов при поступлении в вуз студентов 2007/08 и 2008/09 учебных годов, следует отметить следующие моменты. У юношей в 2007/08 учебном году более высокие средние результаты силовой выносливости (подтягивание на перекладине – 13 раз и 10 раз соответственно), но вместе с тем у них несколько ниже результат общей выносливости (бег на 1000 м – 3,46 с и 3,56 с соответственно). Показатели скоростных и скоростно-силовых качеств примерно равные.

У девушек в 2007/08 учебном году несколько выше средние результаты скоростных и скоростно-силовых качеств (бег на 100 м – 18,1 с и 18,2 с соответственно; прыжок в длину с места – 165 см и 162 см соответственно). Однако показатели общей и силовой выносливости (бег на 500 м – 1,52 с и 1,54 с соответственно; поднимание туловища из положения лежа – 60 раз) колеблются незначительно.

В течение каждого учебного года применялись все методические рекомендации в соответствии с учебной программой и в итоге произошли незначительные улучшения в контрольных нормативах первокурсников как 2007/08 учебного года, так и 2008/09 учебного года. Юноши улучшили показатели в беге на 100 м на 0,2 с и 0,5 с соответственно, в беге на 1000 м на 3 с и 8 с соответственно, в прыжке в длину с места на 10 см, в подтягивании на перекладине на 1 раз и 3 раза соответственно. Девушки – в беге на 100 м – на 0,1 с, в беге на 500 м на 2 с, в прыжке в длину с места на 3 см и 5 см соответственно.

Следует отметить значительное отклонение между лучшим и худшим результатами во всех тестах. Так, например, в 2007/08 учебном году у юношей: в беге на 100 м результаты колеблются от 12,0 до 15,7; в беге на 1000 м – от 2,49 до 4,16; в прыжке в длину с места – от 260 до 190; в подтягивании на перекладине – от 21 до 1; у девушек: в беге на 100 м результаты колеблются от 15,7 до 20,9; в беге на 500 м – от 1,31 до 2,27; в прыжке в длину с места – от 198 до 127; в поднимании туловища из положения лежа – от 69 до 40 раз.

Так как физическая нагрузка оказывает большое влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, студентам-первокурсникам продемонстрированы доступные способы самоконтроля функционального состояния организма: проба Руфье, которая опирается на показатели сердечно-сосудистой системы, а также пробы с задержкой дыхания, характеризующие состояние дыхательной системы (проба Штанге, проба Генчи).

Постоянная (еженедельная) дозированная (2 раза по 2 академических часа) физическая нагрузка, получаемая в ходе учебных занятий, и физическая подготовленность студентов достигают более стабильного и эффективного уровня на II курсе. Проведенные исследования позволяют оценить уровень физического состояния студентов на втором году обучения (табл. 11, 12).

Таблица 11

**Результаты контрольного тестирования юношей
II курса 2008/09 учебного года**

Норматив	Средний		Лучший	Худший
	2008	2009		
Бег 100 м, с	15,3	15,2	12,1	15,7
Бег 1000 м; мин, с	3.44	3.42	2.57	4.22
Прыжок в длину с места, см	230	230	255	195
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	12	13	27	3

Таблица 12

**Результаты контрольного тестирования девушек
II курса 2008/09 учебного года**

Норматив	Средний		Лучший	Худший
	2008	2009		
Бег 100 м, с	18,0	17,8	15,5	20,7
Бег 500 м; мин, с	1.51	1.50	1.30	2.24
Прыжок в длину с места, см	169	169	197	129
Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз	61	63	73	42

Анализируя полученные данные, надо отметить более стабильный средний результат на протяжении всего учебного года по всем видам контрольных нормативов. У юношей показатели в беге на 100 м улучшились на 0,1 с; в беге на 1000 м – на 2 с; в подтягивании на перекладине – на один раз, а у девушек соответственно – в беге на 100 м улучшение на 0,2 с; в беге на 500 м – на 1 с; в поднимании туловища из положения лежа – на 2 раза. Кроме того, наблюдается небольшое улучшение средних результатов по сравнению с первым годом обучения в беге на 100 м – юноши на 0,4 с, девушки на 0,2 с; в беге на 1000 м – юноши на 1 с; в прыжке с места – девушки на 1 см; в поднимании туловища из положения лежа – девушки на 3 раза.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1) общий уровень физического состояния студентов-первокурсников ФПМИИ невысокий, отмечается большой разброс индивидуальных результатов;

2) основными причинами слабой физической подготовленности студентов является низкий уровень развития физических качеств абитуриентов после окончания средней школы и «сидячий», неактивный вид учебно-профессиональной деятельности;

3) постоянная дозированная физическая нагрузка в течение 3 лет обучения позволяет достичь более высоких и стабильных результатов;

4) для большей эффективности учебного процесса целесообразно планировать дозирование физической нагрузки с учетом индивидуального физического состояния студента.

ЛИТЕРАТУРА

Физическая культура : типовая учеб. прогр. для высш. учеб. заведений / сост. : В. А. Коледа [и др.]; под ред В. А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2008. – 60 с.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ КОНТРОЛЬНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ В БЕГЕ НА 100 МЕТРОВ СТУДЕНТОВ БИОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

**Н. А. Бузляков, Е. Е. Кострыкина,
И. И. Ларченко, Л. А. Лучинович**

Белорусский государственный университет

В соответствии с учебной программой для непрофильных специальностей высших учебных заведений по физической культуре разработаны контрольные тесты для определения уровня физической подготовленности студентов [3]. Одним из основных нормативов для оценки физической подготовленности, в частности показателя скоростных качеств, является контрольный тест в беге на 100 м.

Анализ ежегодного тестирования студентов I курса биологического факультета в беге на 100 м выявил, что основная масса оценок в баллах, выставленных по показанным результатам, находится в диапазоне от 1 до 5 баллов по 10-балльной шкале (рис.19).

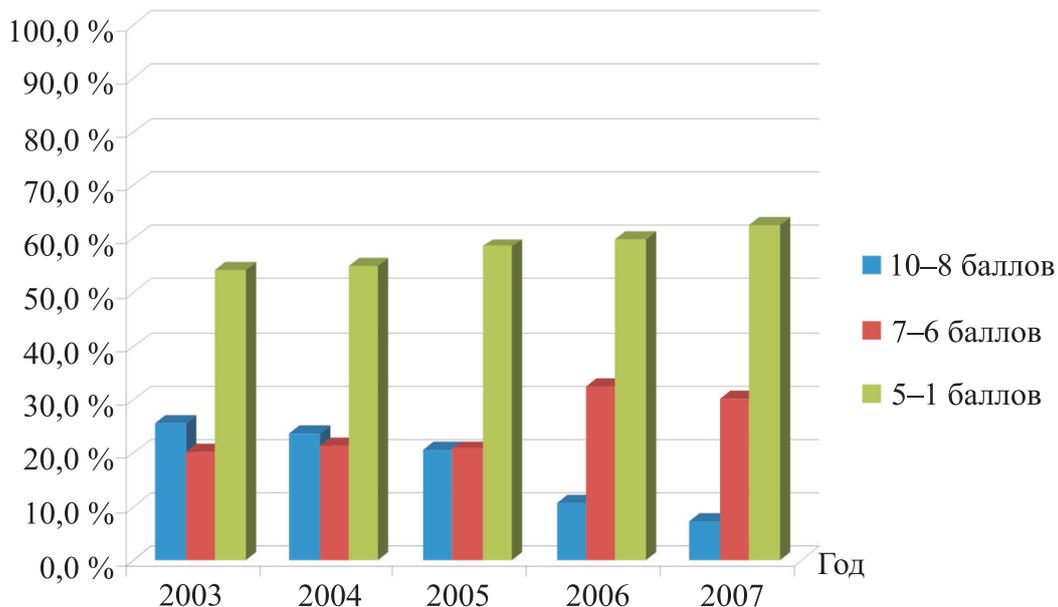


Рис.19. Распределение баллов в процентах (контрольное тестирование бега на 100 м в период с 2003 по 2007 г.).

На протяжении последних 5 лет прослеживается тенденция уменьшения количества студентов, показывающих результат в диапазоне 8–10 баллов с 25,7 % в 2003 г. до 7,4 % в 2007 г. Количество студентов, выполняющих контрольный норматив на 6–7 баллов, в 2003–2005 гг. составило около 21 %. За последние 2 года число студентов, выполняющих данный контрольный норматив на 6–7 баллов, увеличилось до 31 %. Однако основная масса студентов, как отмечалось выше, 54,1 % в 2003 г. и 62,5 % в 2007 г., показывает результаты в беге на 100 м в диапазоне от 1 до 5 баллов (рис. 20–24).

Для выявления причин столь низких результатов было проведено практическое исследование. В исследовании приняли участие 152 студента (из них 38 юношей и 114 девушек) I курса биологического факультета Белорусского государственного университета. Эксперимент проходил в два этапа осенью 2006 г. и весной 2007 г.

Процентное соотношение уровня физических показателей в беге на 100 м (170 студентов)

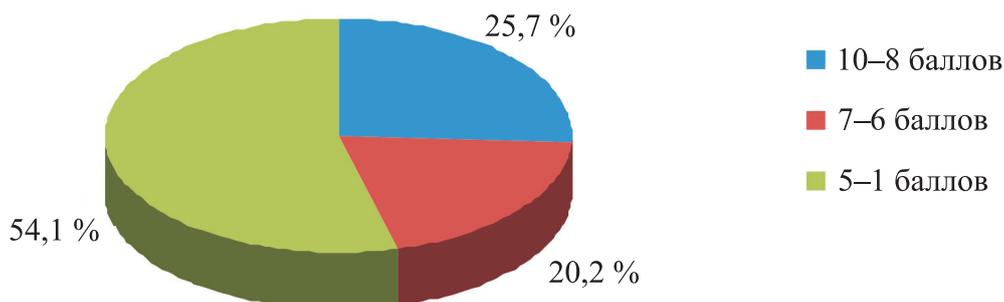


Рис. 20. Результаты контрольного тестирования в 2003 г.

Процентное соотношение уровня физических показателей в беге на 100 м (105 студентов)

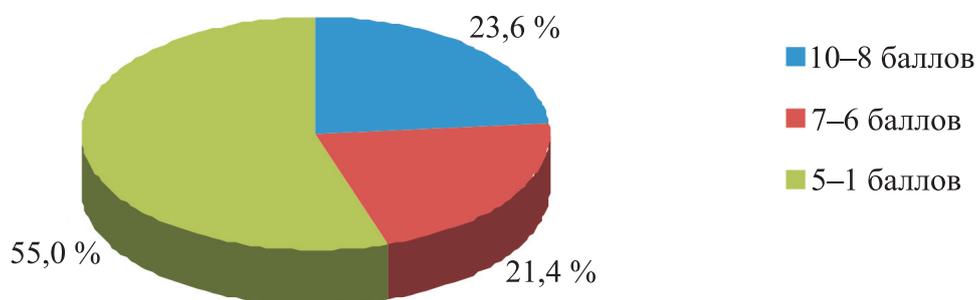


Рис. 21. Результаты контрольного тестирования в 2004 г.

Процентное соотношение уровня физических показателей
в беге на 100 м (107 студентов)

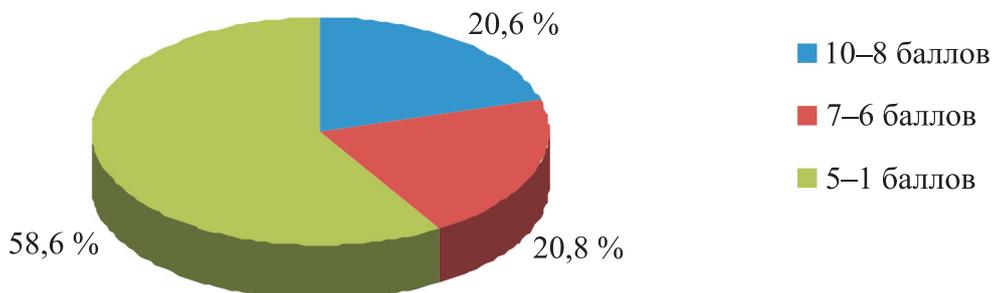


Рис. 22. Результаты контрольного тестирования в 2005 г.

Процентное соотношение уровня физических показателей
в беге на 100 м (102 студента)

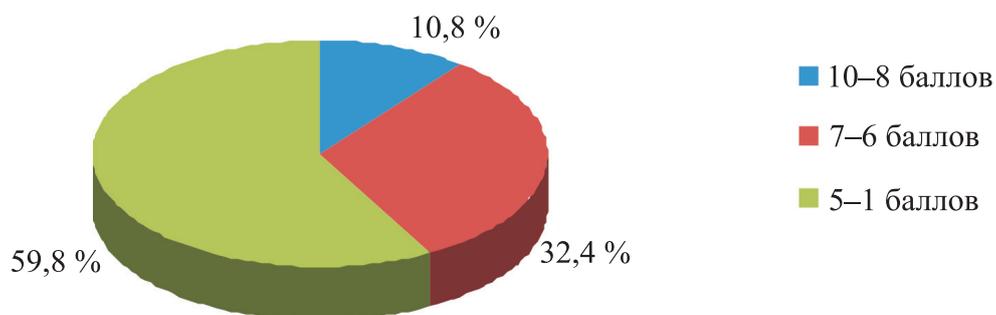


Рис. 23. Результаты контрольного тестирования в 2006 г.

Процентное соотношение уровня физических показателей
в беге на 100 м (122 студента)

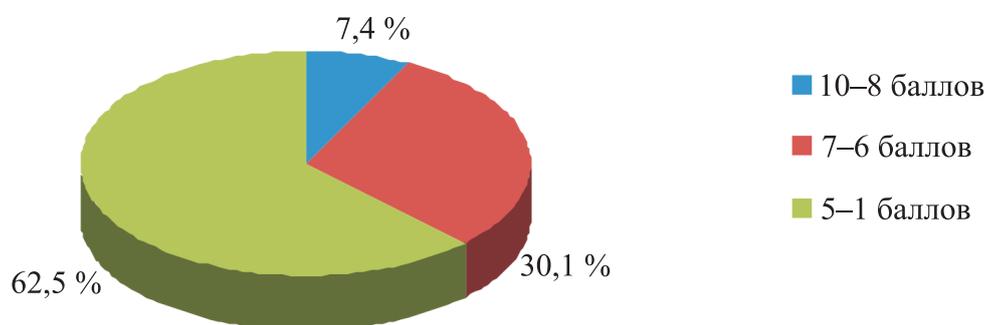


Рис. 24. Результаты контрольного тестирования в 2007 г.

Спринтерская дистанция (100 м) классически разделяется на 4 фазы: старт, стартовый разбег (разгон), бег по дистанции и финиширование. Максимальная скорость после старта достигается в стартовом разбеге на отрезке 20–25 м дистанции [1]. Стартовым разгоном (разбегом) называется преодоление спринтером начальной части дистанции, в конце которой он достигает скорости, близкой к предельной, и, принимая нормальное беговое положение, переходит к бегу по дистанции.

Исходя из этого дистанция 100 м нами была условно разделена на 3 отрезка. Первый отрезок мы определили в 20 м от старта, аргументируя это тем, что студенты, не обладающие специальной подготовкой, набирают максимальную скорость к 20 м. Оставшаяся часть дистанции была разделена еще на 2 равных отрезка по 40 м. Нами фиксировались результаты, показанные студентами на отрезках 20, 60 и 100 м. В результате чего мы получили возможность сравнения времени, показанного на первых 40 м и вторых 40 м дистанции, после набора максимальной скорости.

Статистическая обработка (Б. А. Ашмарин, 1978) полученных данных показала, что девушки (осень 2006 г.) пробегали первые 40 м после набора максимальной скорости значительно быстрее, чем вторые 40 м ($X_1 = 6,62 \pm 0,61$, $X_2 = 7,12 \pm 0,66$, $P < 0,001$). Обработка осенних результатов юношей выявила, что они также пробегают вторую часть (условно разделенной) дистанции медленнее, чем первую ($X_1 = 5,09 \pm 0,41$, $X_2 = 5,58 \pm 0,51$, $P < 0,001$).

Результаты весеннего тестирования (весна 2007 г.) у девушек выявили улучшение общего показателя в беге на 100 м ($X_1 = 17,3 \pm 1,05$, $X_2 = 17,73 \pm 1,34$, $P < 0,001$). Однако время, показанное на первой половине (условно разделенной) дистанции достоверно лучше, чем время, показанное на второй половине дистанции ($X_1 = 6,38 \pm 0,44$, $X_2 = 6,84 \pm 0,74$, $P < 0,001$). Необходимо отметить, что весной 2007 г. юноши пробегали и первую и вторую часть дистанции практически одинаково (без достоверной разницы), но общий результат в беге на 100 м не улучшился.

Показанный девушками результат весной 2007 г. был лучше по сравнению с осенним результатом. Однако наблюдалось падение скорости на второй половине дистанции. Улучшение результата на 100 м в весеннем тестировании было достигнуто благодаря улучшению показателей на стартовом разбеге (разгон), на отрезке 20 м ($X_1 = 3,92 \pm 0,27$, $X_2 = 3,98 \pm 0,32$, где $P < 0,002$), а также улучшением результата бега на первой половине дистанции (отрезок от 20 до 60 м) ($X_1 = 6,32 \pm 0,24$, $X_2 = 6,38 \pm 0,77$, где $P < 0,001$). На втором контрольном отрезке дистанции

(от 60 до 100 м) наблюдается падение скорости, как и в осеннем тестировании. Несмотря на падение скорости, вторая часть дистанции весной девушками была преодолена быстрее, чем осенью ($X_1 = 6,83 \pm 0,74$, $X_2 = 7,12 \pm 0,66$ при $P < 0,001$). Юноши, несмотря на то что весной стали пробегать дистанцию равномерно, не улучшили показатели ни на одном отрезке дистанции.

ВЫВОДЫ

1. Скоростная подготовка студентов, поступающих на I курс биологического факультета, находится на низком уровне. Это подтверждается анализом результатов тестирования в беге на 100 м за последние 5 лет.

2. В ходе эксперимента было выявлено, что максимальная скорость у студенток в беге на 100 м достигается после стартового разбега (разгона) до отрезка 20 м и сохраняется на отрезке дистанции от 20 до 60 м, а после отметки 60 м прослеживается падение скорости.

3. Сравнительный анализ тестирования осень – весна выявил улучшение результатов в беге на 100 м за счет значительного улучшения результата стартового разбега (разгона) и отрезка дистанции от 20 до 60 м, что говорит о достаточно адекватной физической нагрузке в течение учебного года для развития скоростных качеств. Для юношей аналогичная физическая нагрузка для развития скоростных качеств оказалась малоэффективной, в связи с этим результат на 100 м не улучшился. Одним из объяснений данного факта являются занятия в смешанных учебных группах, без деления по полу.

4. Исходя из проведенного исследования и анализа оценок тестирования, наиболее предпочтительной и объективной для определения скоростных способностей студентов I курса, по нашему мнению, будет дистанция 60 м.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алабин, В. Г. Спринт / В. Г. Алабин, Т. П. Юшкевич. – Минск : Беларусь, 1977. – 128 с.

2. Физическая культура : типовая учебная программа для высших учебных заведений / сост. : В. А. Коледа [и др.]; под ред. В. А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2008. – 60 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

М. Б. Мазуро, В. В. Харук, В. Н. Юшко

Белорусский государственный университет

По самой своей природе игра ненавязчиво побуждает ее участников глубже и полнее использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает внимание, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки и множество других социально важных и полезных качеств.

В связи с этим подбираемые к занятиям физической культуры подвижные игры должны помогать овладению или закреплению необходимых знаний, умений и навыков. Играя в грамотно и планомерно подобранные преподавателем специализированные или вспомогательные подвижные игры, студенты овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма, осваивают актуальные способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью учебного предмета.

Для повышения общей результативности проводимых занятий рекомендуемые игры составлены таким образом, что одновременно играют все занимающиеся. А само содержание игры может легко и оперативно варьироваться – усложняться или упрощаться по усмотрению преподавателя, исходя из конкретно складывающейся учебной ситуации.

Таким образом, подвижные игры и эстафеты играют значительную роль в процессе профессионального образования студенческой молодежи, воспитывая основные физические и жизненно важные качества, необходимые будущим специалистам.

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. Игровая деятельность очень многообразна: настольные игры, подвижные, спортивные игры. В зависимости от того, какое значение придают играм, определяется и отношение к ним.

Игра есть форма деятельности, при которой формируется мировоззрение человека, отношение его к коллективу. Как никакой другой вид деятельности, игра способна воспитывать навыки коллективных действий. Она дисциплинирует людей, приучает их подчиняться правилам, уважать друг

друга. Согласно теории избытка энергии игровая деятельность возникает вследствие накопления в организме избыточной, неизрасходованной энергии, которую необходимо удалить, что и достигается при помощи игры.

Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего воспитания студента, средством спорта. Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе со студентами. Среди огромного разнообразия игр широко распространяются подвижные.

Подвижные игры и эстафеты используются на занятиях физической культурой для повышения общей физической подготовленности студентов. Систематически организуемые подвижные игры при правильном проведении оказывают положительное влияние на динамику физического развития занимающихся. Преподавателю необходимо обращать внимание не только на численный состав команд, который должен быть одинаков, но и на то, чтобы силы игроков были примерно одинаковы.

Преподаватель должен воспитывать у студентов серьезное отношение к подвижным играм. Следует объяснить, что та или другая игра имеет учебно-тренировочное значение. Сознательно выполняя игровые задания, занимающиеся будут заниматься подвижными играми с повышенным интересом и лучшей дисциплиной.

Рассматривая подвижные игры и эстафеты по признаку организации играющих, можно выделить следующие:

а) без разделения коллектива на команды (игры, основанные на простейших взаимоотношениях между участниками);

б) с разделением коллектива на команды (игры, направленные на воспитание коллективных действий).

Игры могут протекать в различных сочетаниях:

а) игры, где имеет место активное единоборство;

б) игры без соприкосновения с соперником;

в) игры-эстафеты, в которых действия каждого участника одинаково направлены, связаны с выполнением отдельных заданий.

Эстафеты в зависимости от построения играющих могут быть линейными (соревнующиеся стоят в параллельных колоннах), встречными (каждая команда располагается в двух колоннах, которые выстраиваются друг против друга за противоположными линиями площадки).

Учитывая, что одной из главных задач физического воспитания является развитие и совершенствование физических качеств занимающихся, возникает необходимость оценки применяемых игр с точки зрения двигательной активности участников, интенсивности их игровой деятельности (табл. 13).

**Группировка игр по проявлению у занимающихся физических качеств
(по В. Г. Яковлеву)**

Качества, проявленные в играх	Характеристика игровых действий	Игры
Ловкость	Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим. Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, действия с увертыванием)	Выбивалы (2.1.), Круговая лапта (2.2.) Перестрелка (2.3.) Борьба за мяч (2.5.) Передача мяча в колонне (1.5.)
Быстрота	Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, звуковые сигналы, с короткими перебежками; с преодолением небольших расстояний в кратчайший срок; с бегом на скорость в изменяющихся условиях	Сумей догнать (4.4.) Наступление (4.3.) Круговая эстафета (4.2.) Встречная эстафета (4.1.) Кто быстрее (4.5.)
Сила	Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера	Эстафета с обручем и скакалкой (1.1.) Скакалка в парах (1.2.) Эстафета с лазанием и перелазанием (1.3.) Перемена мест (1.7.)
Выносливость	Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим	Борьба за мяч (2.5.) Встречная волейбольная пасовка над сеткой (3.2.) Волейбол с двумя мячами (3.3.)

Характерная особенность подвижных игр и эстафет – это добровольность и эмоциональность. Относительная свобода, самостоятельность действий в игре с принятием обязанности соблюдать ряд условных требований. Игровая деятельность характерна тем, что она непосредственно связана с определенными функциональными изменениями в организме. Важно иметь в виду, что высшие нервные проявления всегда в какой то мере обусловлены функциями подкорковых отделов головного мозга и могут при определенных условиях переплетаться с некоторыми инстинктивными реакциями. Особенно наглядно эта зависимость обнаруживается в эмоциональных действиях студентов. Образный или условный замысел игры предусматривает достижение определенных целей

в условиях изменения ситуаций (постоянных или случайных). Игровой замысел может быть создан исходя из конкретных задач физического воздействия.

Наиболее существенной особенностью подвижных игр и эстафет необходимо считать отражение в них двух характерных и важных видов взаимоотношений между людьми: соревновательной борьбы; сотрудничества. Элементы соревновательной борьбы присущи всем подвижным играм и эстафетам, и они занимают ведущее место в практическом содержании всех основных игровых действий. Сотрудничество между играющими осуществляется в большинстве подвижных игр. Весьма важно, что это сотрудничество, как правило, обусловлено конкретными условиями и задачами развертываемой в них соревновательной борьбы. В подвижных играх все необходимые действия выполняются в условиях совместной деятельности определенного коллектива играющих. При этом каждому участнику приходится входить в контакт с другими играющими и взаимодействовать с ними.

Важной особенностью подвижных игр и эстафет является то, что игровые действия осуществляются в неожиданно меняющихся внешних условиях. Каждый играющий стремится поставить себя в наиболее выгодное по сравнению с соперником положение и вместе с тем создать для последнего возможно большие трудности в осуществлении игровых целей.

Изменчивость игровых ситуаций вызывает у участников игры необходимость постоянно и вдумчиво ориентироваться, что обуславливает проявление таких качеств, как наблюдательность, умение анализировать и оценивать сложившееся положение.

Подбирая ту или иную игру, следует учитывать подготовленность группы и задачи, которые будут решаться в процессе игры. Следует также учитывать такие факторы, как состав группы, место проведения и наличие инвентаря. Каждая игра начинается с организации участников – размещения игроков, назначения капитанов. При проведении командных игр, а они являются наиболее эффективным средством закрепления навыков, необходимо следить за тем, чтобы все команды были равны по силам. Объяснение игры должно быть логичным и образным, для этого существует схема: название игры, роль играющих, ход игры, цель и правила. Как правило, студенты ведут себя во время игры по-разному. Одни играют очень активно, другие осторожно, избегая острой борьбы. Перед игрой в процессе занятия следует снизить нагрузку, чтобы занимающиеся могли немного отдохнуть. Продолжительность игры зависит от числа занимающихся (чем меньше игроков, тем короче игра) и характера игры.

Подведение итогов и определение результатов игры имеет большое воспитательное значение, так как победитель игры может реально оценить свои не только физические, но и морально-волевые качества и способности.

Содержательная направленность практического использования игрового материала на занятиях физической культуры заключается прежде всего в следующем.

Если на проводимом занятии решается задача *развития силы*, то в него очень выгодно включать вспомогательные и подводящие игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним. Основные содержательные компоненты таких игр включают в себя различные притягивания, сталкивания, удержания, выталкивания, элементы борьбы, тяжелой атлетики, армрестлинга и т. д. Весьма эффективными для решения данной задачи оказываются также двигательные операции с доступными играющим отягощениями, наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег или прыжки.

Для *развития качества быстроты* следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Эти игры должны включать в себя физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кратчайший срок и другими двигательными актами, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

Для *развития ловкости* необходимо использовать игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровкой.

Для *развития выносливости* надо находить игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторениями составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

1. ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

1.1. Встречная эстафета с обручем и скакалкой

Цель: развитие силы, ловкости.

Инвентарь и оборудование: гимнастические обручи, скакалки.

Подготовка: команды строятся как для встречной эстафеты. У направляющего первой колонны – гимнастический обруч, а у направляющего второй колонны – скакалка.

Описание игры: по сигналу игрок с обручем устремляется вперед, совершая прыжки через обруч (как через скакалку). Как только игрок с обручем пересечет линию старта противоположенной колонны, выбегает игрок со скакалкой, который продвигается вперед прыжками. Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в колонне.

Правила игры: игра продолжается до тех пор, пока занимающиеся не выполняют задание и не поменяются местами в колоннах. Побеждает команда, которая раньше других выполнит задание.

1.2. Эстафета скакалка в парах

Цель: развитие силы, ловкости.

Инвентарь и оборудование: мячи, скакалки.

Подготовка: игроки распределяются парами и встают в колонны перед общей линией старта. В конце зала кладут по мячу, которые надо оббегать. Игроки стоят парами.

Описание игры: по сигналу первая пара каждой команды бежит вперед, перепрыгивая через скакалку. Добежав до мяча, бегут обратно таким же образом.

Правила игры:

1) игра продолжается до тех пор, пока не финиширует последняя пара колонны;

2) побеждает команда, которая раньше других выполнит задание правильно.

1.3. Эстафета с лазанием и перелазанием

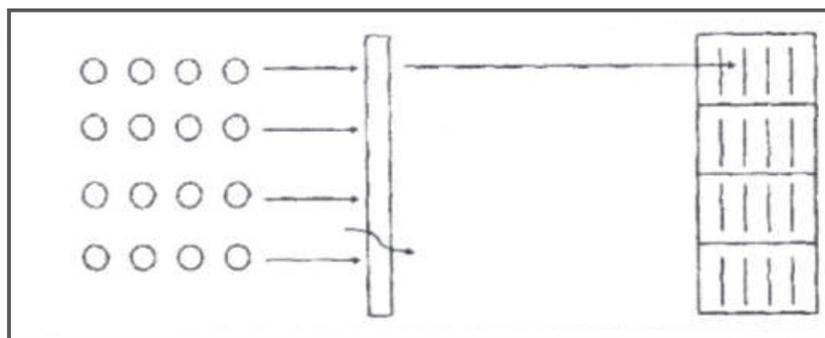
Цель: развитие силы, ловкости.

Инвентарь и оборудование: гимнастические скакалки, гимнастическая стенка.

Подготовка: на расстоянии 10 м от гимнастической стенки параллельно ей ставится скамейка. Играющие делятся на 2–4 команды и выстраиваются в колонны по одному. Между колоннами 1–2 шага.

Описание игры: по команде первые игроки бегут до скамейки, перепрыгивают через нее, подбегают к гимнастической стенке, взбираются на нее, касаются рукой верхней рейки, спускаются вниз (не спрыгивая), вторично перепрыгивают через скамейку, подбегают к впереди стоящим в своих колоннах и касаются их рук. Те проделывают то же и т. д. (рис. 25).

Правила игры: побеждает команда, участники которой быстрее займут свои места в колоннах.



○ – игроки;

▭ – гимнастическая скамейка;

▭▭▭▭ – гимнастическая лестница

Рис. 25. Схема проведения эстафеты с лазанием и перелазанием

1.4. Эстафета «Машина»

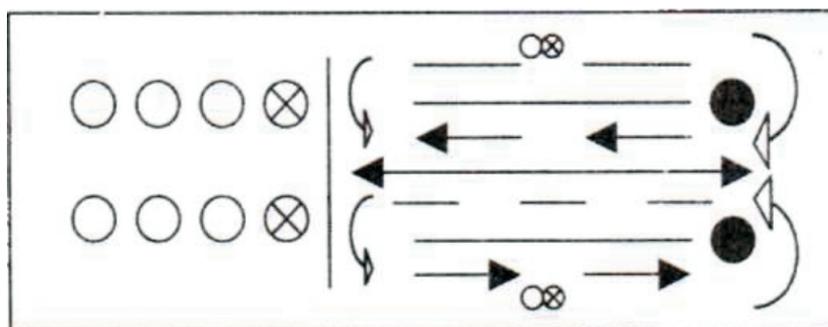
Цель: развитие быстроты, ловкости.

Инвентарь и оборудование: мячи.

Подготовка: перед командами, стоящими в колоннах, чертится стартовая линия. В 10 шагах от нее ставится предмет (мяч и т. д.).

Описание игры: по сигналу первые номера команд оббегают препятствие. Когда они возвращаются к стартовой линии, к ним (обхватив за пояс) присоединяются вторые номера и далее по тому же принципу присоединяются все остальные игроки команды по очереди (рис. 26).

Правила игры: игра заканчивается, когда вся команда, изображавшая специальные машины, закончит перебежку и займет исходное положение.



○ – игроки;

⊗ – направляющий;

● – предмет

Рис. 26. Схема проведения эстафеты «Машина»

1.5. Эстафета «Передача мяча в колонне»

Цель: развитие ловкости.

Инвентарь и оборудование: мячи.

Подготовка: играющие делятся на несколько групп, команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук.

Описание игры: по сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч стоящим сзади. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к преподавателю, а затем становится первым в своей колонне.

Правила игры: команда того, кто принесет мяч раньше других, получает выигрышное очко. Играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн.

Побеждает команда, заработавшая больше очков.

1.6. Эстафета с преодолением препятствий

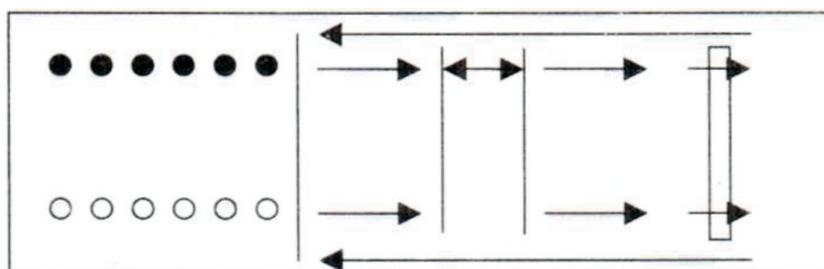
Цель: развитие выносливости, быстроты.

Инвентарь и оборудование: веревочки для прыжков или гимнастические скамейки.

Подготовка: играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонны на расстоянии 3 м одна от другой. Перед носками впереди стоящих проводится стартовая черта, от нее чертятся две параллельные черты, образующие коридор шириной от 1 до 1,5 м. В конце зала натягивается веревочка для прыжков или ставится гимнастическая скамейка.

Описание игры: по сигналу «Внимание марш!» впереди стоящие бегут вперед, перепрыгивают через коридор, далее выполняют прыжок в высоту через веревочку и возвращаются обратно бегом, становятся в конец своей колонны (рис. 27).

Правила игры: когда последний игрок прибегает в свою колонну, он подает своей команде: «Смирно!» Побеждает команда, которая раньше других выполнит задание.



○ ● – игроки разных команд;

▭ – гимнастическая скамейка или веревочка для прыжков

Рис. 27. Схема проведения эстафеты с преодолением препятствий

1.7. Эстафета перемена мест

Цель: развитие выносливости, силы.

Подготовка: игроки 2-х команд стоят в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки, приседают, кладут руки на колени.

Описание игры: по сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного дома. Затем следуют прыжки в обратную сторону.

Правила игры:

- 1) игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2–3 самых выносливых прыгуна;
- 2) в игре не участвует игрок, который пересек линию последним;
- 3) побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией, закончив прыжки.

2. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА

Важнейшим компонентом техники игры в баскетбол является умение перемещаться по площадке, для того чтобы занять удобную позицию, оторваться от соперника или, наоборот, преследовать его. Это умение, в свою очередь, является хорошей основой для уверенных действий с мячом. В подвижных играх нередко сочетаются различные действия с перемещениями и решением ряда технических задач.

2.1. Игра «Выбивалы»

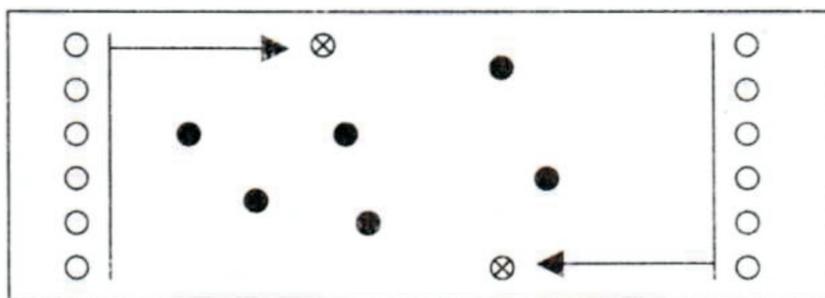
Цель: перемещение по площадке и выбор места.

Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч.

Подготовка: участвующие делятся на 3 равных команды. Первая группа на одной стороне зала, вторая на другой стороне зала и третья группа – посередине. Дается время 3 мин.

Описание игры: за данное время выбить мячом как можно больше игроков (рис. 28).

Правила игры: игрок, которого коснулся мяч, выходит из игры.



- – игроки;
● – игроки, которых выбивают; ⊗ – мяч

Рис. 28. Схема проведения игры «Выбивалы»

2.2. Игра «Круговая лапта»

Цель: передача и ловля мяча.

Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч.

Подготовка: построение то же, что и в предыдущей игре, но роли играющих иные: находящиеся за линией игроки – водящие, в середине зала – игроки. Водящие стараются попасть мячом в игроков, которые, увертываясь, могут ловить мяч руками.

Описание игры: игрок, осаленный мячом, имеет право выручить одного из вышедших игроков.

2.3. Игра «Перестрелка»

Цель: развитие ловкости и быстроты.

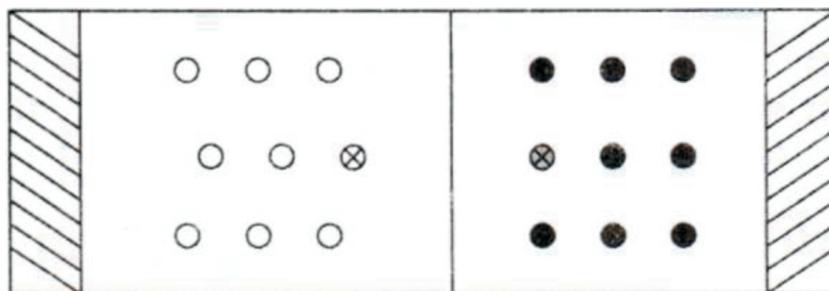
Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч, гимнастическая скамейка.

Подготовка: на двух противоположных сторонах площадки параллельно средней линии проводятся линии плена (или ставятся скамейки) на расстоянии от 1 до 1,5 м от стены, образуя коридор плена. От средней линии коридор плена находится на расстоянии от 6 до 10 м. Играющие делятся на 2 равные команды, и каждая свободно размещается на своем поле от средней линии до линии плена. В каждой команде выбираются капитаны.

Описание игры: преподаватель подбрасывает мяч над средней линией между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок стремится попасть им в противника, не заходя за среднюю линию. Осаленный игрок отправляется в плен до тех пор, пока игроки его команды не перекинут ему в руки мяч. После этого он возвращается в свою команду (рис. 29).

Правила игры:

- 1) играют от 10 до 15 мин, после чего подсчитывают пленных;
- 2) побеждает команда, у которой больше пленных.



○ ● – игроки разных команд;

⊗ ⊗ – капитаны разных команд

Рис. 29. Схема проведения эстафеты «Перестрелка»

2.4. Эстафета «Забрось мяч в кольцо»

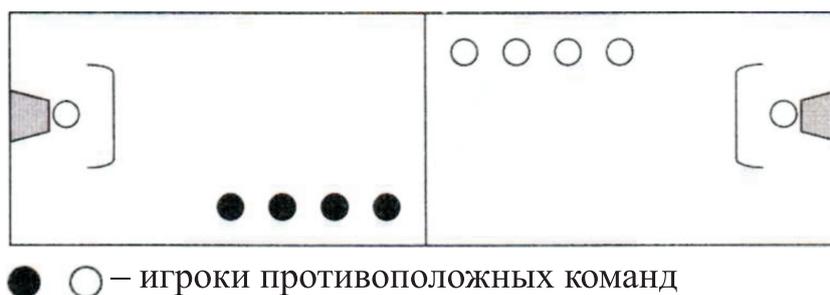
Вариант 1

Цель: совершенствование техники ведения мяча и броска мяча в корзину.

Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи.

Подготовка: играющие делятся на две команды и выстраиваются в центре зала параллельно, каждая команда лицом к кольцу.

Описание игры: по сигналу игроки разных команд добегают каждый к своему кольцу, стараясь забросить мяч, и возвращаются в свою команду. Передают мяч следующему игроку, а сами встают в конец колонны (рис. 30).



● ○ – игроки противоположных команд

Рис. 30. Схема проведения эстафеты «Забрось мяч в кольцо»

Правила игры: играют до тех пор, пока все игроки не выполнят задание. Выигрывает команда, у которой больше попаданий в кольцо.

Вариант 2

Задание то же, что и в варианте 1 только до кольца выполнить ведение мяча и затем бросок.

2.5. Эстафета «Борьба за мяч»

Цель: совершенствование техники передачи мяча в движении.

Инвентарь и оборудование: баскетбольный мяч.

Подготовка: в игре участвуют 2 равных команды. Капитаны команд идут на середину площадки. Все остальные игроки размещаются по площадке, встают парами: один игрок из одной команды, другой – из другой команды.

Описание игры: преподаватель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются поймать его или отдать пас кому-либо из своих игроков. Завладев мячом, играющий стремится передать его кому-либо из своих игроков. Игроки другой команды отбивают, перехватывают мяч у противников и передают своим игрокам (рис. 31).

Задача играющих – сделать 10 передач подряд между своими игроками. Команда, которой это удастся, зарабатывает очко. Играют от 10 до 15 мин.

Правила игры:

- 1) нельзя выдергивать мяч, можно выбивать его и перехватывать;
- 2) если мяч вылетит за пределы площадки, то команда противников выбрасывает его с того места, где он перелетел границу;
- 3) если за мяч схватываются одновременно два игрока, то судья останавливает игру свистком и бросает между ними спорный мяч;
- 4) мяч можно вести только ударяя его о пол. Если игрок пробежал с мячом больше двух шагов, судья останавливает игру и мяч вбрасывает игрок другой команды с границы площадки напротив того места, где допущена ошибка;
- 5) если во время передач мяч перехвачен противником, счет передач аннулируется и начинается вновь;
- 6) если во время передач противник допустил грубость (вырвал мяч, умышленно толкнул), судья останавливает игру и отдает мяч команде, игрок которой передавал мяч.



Рис. 31. Схема проведения эстафеты «Борьба за мяч»

3. ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА

В занятиях с волейболистами подвижные игры и эстафеты могут быть использованы как для закрепления технических приемов, так и для обучения тактическим действиям. Преподаватель может подбирать игры для перемещений игроков и передач мяча.

В этом плане полезны игры, способствующие ориентации в пространстве.

3.1. Эстафета с элементами волейбола

Цель: совершенствование техники передачи мяча.

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи.

Подготовка: играющие делятся на две равные команды и выстраиваются каждая в колонну по два на расстоянии от 3 до 4 м друг от друга. Перед колоннами проводится стартовая черта. На расстоянии от 10 до 15 м от стартовой

черты напротив каждой команды ставится какой-нибудь спортивный инвентарь. Парам, стоящим впереди колонн, дается по волейбольному мячу.

Описание игры: по команде «Внимание, марш!» первые пары бегут вперед, передавая мяч друг другу по воздуху (волейбольная передача) до своего предмета, оббегают его и возвращаются обратно, продолжая передавать мяч друг другу, и т. д.

Правила игры:

1) во время перебежки мяч можно только отбивать (как в волейболе), а не перебрасывать;

2) если мяч во время передачи упал, игрок, уронивший мяч, должен поднять его и продолжать игру дальше;

3) выигрывает команда, все пары которой выполняют задание раньше и получают меньше штрафных очков.

3.2. Игра «Встречная волейбольная пасовка над сеткой»

Цель: совершенствование техники передачи мяча.

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи и сетка.

Подготовка: игроки делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному, разделившись, в свою очередь, пополам, размещаются по обе стороны волейбольной площадки. Между ними волейбольная сетка. У стоящих впереди игроков одной половины команд по волейбольному мячу.

Описание игры: по сигналу игроки с мячом подбрасывают и отбивают его стоящим впереди игрокам во второй половине колонны. Игроки, стоящие впереди второй половины колонны, отбивают мяч обратно над сеткой и отходят в конец своей колонны. Таким образом, отбивает мяч каждый раз новый игрок, стоящий впереди (рис. 32).

Правила игры: выигрывает команда, которая быстрее и правильнее выполнит задание.

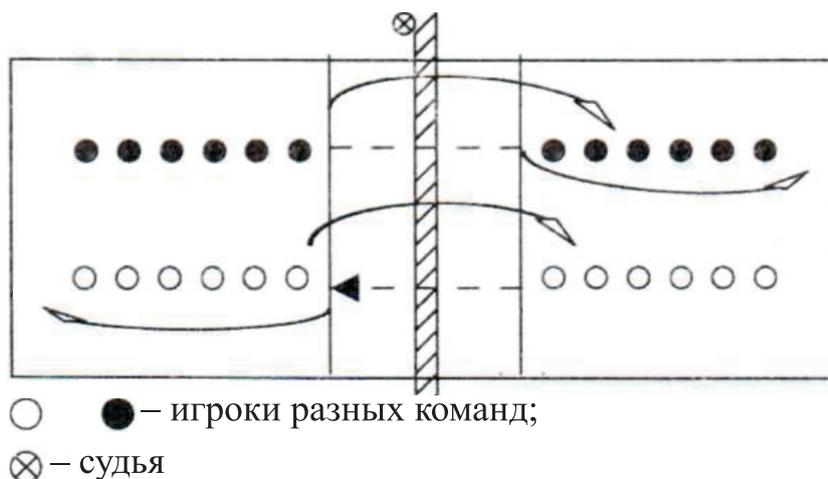


Рис. 32. Схема проведения игры «Встречная волейбольная пасовка над сеткой»

3.3. Игра «Волейбол с двумя мячами»

Цель: совершенствование техники игры в волейболе.

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи и сетка.

Подготовка: игроки располагаются на площадке так же, как в волейболе.

Описание игры: по сигналу из-за линии подач в игру вводятся одновременно два мяча. Игроки каждой команды стараются как можно быстрее переправить мяч на противоположную сторону площадки, по возможности в незащищенное место.

Правила игры:

- 1) команда проигрывает очко, если два мяча одновременно коснулись ее половины площадки или игроков;
- 2) партия заканчивается, когда одна из команд наберет 15 очков;
- 3) игра состоит из трех или пяти партий;
- 4) ошибкой считается, когда мяч попал в сетку или вышел за пределы площадки.

3.4. Игра «Мяч своему игроку»

Цель: совершенствование техники подачи мяча.

Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч.

Подготовка: игроки располагаются на площадке как для игры в волейбол, но один игрок («ловец») находится на половине противника и может занимать любое место на площадке.

Описание игры: по сигналу одна из команд производит подачу. Игроки, принявшие мяч, разыгрывают его между собой третьим (вторым) касанием. Ловец перемещается по площадке, стремясь занять выгодную позицию.

Правила игры:

- 1) если ловцу удалось поймать или задеть мяч, его команда получает одно очко и производит новую подачу.
- 2) если мяч не дошел до «ловца», то команда теряет подачу.

4. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Широкое признание получает целенаправленное использование подвижных игр в занятиях легкой атлетикой. Данные практической работы подтверждают, что навыки в беге, прыжках, приобретенные в игровых условиях, не только легко перестраиваются при последующем изучении техники этих видов упражнений, но и облегчают дальнейшее овладение соответствующими приемами. Многообразие исходных положений, применяемых в игре, обеспечивает хорошую подготовку бегуна на начальном этапе занятий. В играх занимающиеся выполняют всевозможные прыжки

в положении присед, которые прекрасно укрепляют голеностопные суставы и мышцы ног. Игры рекомендуются либо в разминке, либо в конце основной части.

Подвижные игры, состоящие из рывков и пробежек, хорошо проводить после обычной разминки, включающей медленный бег, подскоки в движении, различные упражнения для развития гибкости.

4.1. Встречная эстафета

Цель: совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Инвентарь и оборудование: эстафетные палочки.

Подготовка: игроки делятся на две команды и строятся в две колонны, которые делятся пополам. Обе половины команды поворачиваются лицом друг к другу и отступают назад на 10–20 м. Вторым игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне площадки, дается эстафетная палочка.

Описание игры: получившие палочку игроки бегут вперед, каждый к своей команде, стоящей напротив, отдают палочку очередным игрокам и встают в конец колонны и т. д. (рис. 33).

Правила игры:

- 1) не заступать за стартовую линию;
- 2) побеждает команда, раньше закончившая эстафету.



○ ● – игроки разных команд

Рис. 33. Схема проведения встречной эстафеты

4.2. Круговая эстафета

Цель: развитие ловкости и внимания.

Инвентарь и оборудование: эстафетная палочка.

Подготовка: все играющие делятся на несколько команд и строятся каждая в колонну по одному, как спицы в колесе, спиной к центру. У впереди стоящих по эстафетной палочке.

Описание игры: по сигналу они бегут влево, обегая колесо, подбегают к своей колонне и передают эстафету следующему впереди стоящему в команде, а сами встают в конец своей колонны (рис. 34).

Правила игры: играют до тех пор, пока все не примут участие в беге. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

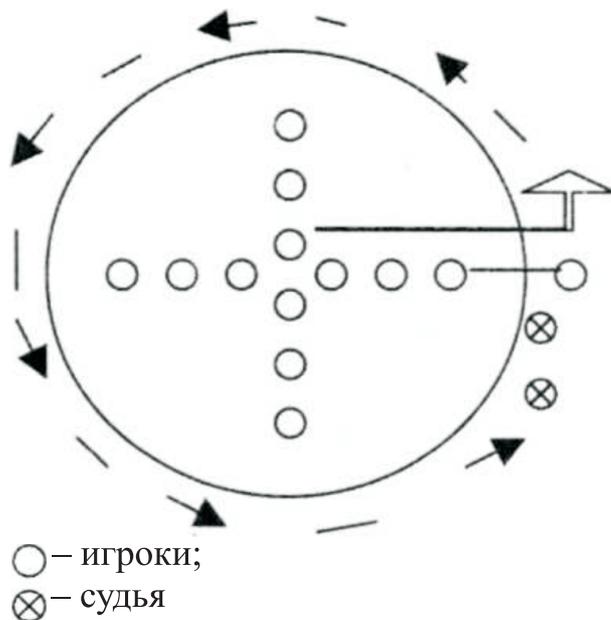


Рис. 34. Схема проведения круговой эстафеты

4.3. Эстафета «Наступление»

Цель: совершенствование техники низкого и высокого старта.

Подготовка: две команды, равные по числу игроков, выстраиваются за лицевыми линиями на противоположных сторонах площадки (зала) лицом к середине.

Описание игры: по указанию преподавателя игроки одной команды принимают положение высокого старта, а игроки второй команды, взявшись за руки, идут вперед, соблюдая равнение. Когда до стоящих на старте остается 2–3 шага, преподаватель дает свисток. «Наступавшие» расцепляют руки и бегом устремляются за линию своего дома. Игроки другой команды преследуют их, стараясь осалить. После подсчета осаленных игроков наступление ведет другая команда.

Правила игры: после 3–4 перебежек подсчитывают общее число пойманных и объявляются лучшие спринтеры.

4.4. Эстафета «Сумей догнать»

Цель: развитие скоростной выносливости.

Подготовка: играют 20 человек. Участники располагаются на беговой дорожке стадиона на одинаковой дистанции друг от друга. Например, если играют 16 человек, то на 400-метровой дорожке они встают в 25 м один от другого.

Описание игры: по сигналу все игроки начинают бег с низкого или высокого старта. Задача каждого не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться рукой впереди стоящего. Осаленные игроки выбывают из борьбы и идут в середину бегового круга. Остальные продолжают гонку.

Правила игры: играют до тех пор, пока не остается 1 игрок – победитель.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Былеева, Л. В.* Подвижные игры : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. В. Былеева, И. М. Короткое. – М : Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.
2. *Геллер, Е. М.* Подвижные игры в спортивной подготовке студентов / Е. М. Геллер. – Минск : Выш. шк., 1977. – 175 с.
3. *Геллер, Е. М.* Теоретико-методические аспекты применения игр, игрового метода в физическом воспитании и спортивной подготовке студенческой молодежи / Е. М. Геллер // Совершенствование системы физического воспитания студенческой молодежи : тез. докл. X Респ. науч.-метод. конф. – Могилев, 1985. – С. 28–30.
4. *Жарикова, Е. Л.* Подвижные игры как педагогическая проблема : пособие для студентов / Е. Л. Жарикова. – М. : РГАФК, 1995. – 16 с.
5. *Жуков, М. Н.* Подвижные игры / М. Н. Жуков. – М. : Высш. образование, 2000. – 157 с.
6. *Ингхэм, Л.* Структура игровой деятельности / Л. Ингхэм, Дж. Лоу // Спорт и образ жизни. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – С. 72.
7. *Коджаспиров, Ю. Г.* Развивающие игры на уроках физической культуры / Ю. Г. Коджаспиров. – М. : Дрофа, 2003. – 170 с.
8. *Коровин, С. С.* Подвижные игры в физическом воспитании / С. С. Коровин. – Оренбург : ОГПИ, 1996. – 120 с.
9. *Матвеев, Л. П.* Теория и методика физической культуры. Общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры : учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
10. *Попенченко, В. В.* Физическое воспитание в вузе / В. В. Попенченко. – М. : Высш. шк., 1979. – 120 с.
11. *Портных, Ю. И.* Спортивные и подвижные игры / Ю. И. Портных. – М., 1984. – 135 с.
12. *Эльконин, Д. Б.* Психология игры / Д. Б. Эльконин. – М.: Педагогика, 1978. – 304 с.
13. *Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту.* – М. : Физкультура и спорт, 1962. – Т. 2. – С. 271.

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

ОСНОВНЫЕ ПУТИ ПОСТРОЕНИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ

В. С. Лемешков

*Белорусский торгово-экономический университет
потребительской кооперации*

Рост спортивных достижений все в большей степени зависит от эффективности системы многолетней тренировки юных спортсменов, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки девочек и девушек, осуществляемый в спортивных школах и УОР на основе положений, учебных программ и других программно-нормативных документов.

Для успешного осуществления многолетней тренировки юных спортсменов на каждом этапе необходимо учитывать следующие показатели:

1. Оптимальный возраст для достижения наивысших результатов в избранном виде спорта.
2. Преимущественная направленность тренировки на данном этапе.
3. Уровни физической, технической, тактической подготовленности, которых должны достигнуть спортсменки.
4. Комплексы эффективных средств, методов организаторских форм спортивной подготовки.
5. Допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки.
6. Контрольные нормативы.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсменки добиваются своих наивысших достижений. Такими ориентирами являются данные о возрасте финалистов и победителей Олимпийских игр: данная величина в подавляющем большинстве видов спорта довольно стабильна [1, 2, 3].

В процессе планирования многолетней подготовки следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в том или ином виде спорта. Способные спортсменки достигают больших успехов через 4–6 лет, а высших достижений – через 7–9 лет специализированной подготовки. Темп прироста результатов у сильнейших спортсменов

зависит от уровня их исходной подготовленности и возраста. Однако во всех возрастных группах наиболее высокие темпы прироста имеют место в первые два года специализированной тренировки.

В зависимости от преимущественной направленности процесс многолетней тренировки спортсменок условно делится на четыре этапа: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной тренировки в избранном виде спорта, спортивного совершенствования. Продолжительность этих этапов обуславливается специфическими особенностями видов спорта, а также уровнем спортивной подготовленности занимающихся. Решая вопросы о переходе к очередному этапу подготовки, следует учитывать паспортный и биологический возраст спортсменки, уровень ее физического развития и подготовленности, способность к выполнению все возрастающих тренировочных и соревновательных нагрузок. Ориентация только на паспортный возраст занимающихся не оправдывает себя, так как темп полового созревания девушек различный. Степень биологического развития организма спортсменок должна учитываться при организации подгрупп на спортивных занятиях, при дозировании тренировочной нагрузки.

В каждом конкретном случае педагогические наблюдения и медико-биологические исследования помогут правильно определить срок перехода спортсменок к очередному этапу многолетней подготовки. Каждому этапу многолетней тренировки соответствуют конкретные требования к спортивной подготовленности учащихся ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, а также к выполнению ими разрядных нормативов. Процесс многолетней тренировки юных спортсменок должен осуществляться на основе приводимых ниже методических положений [3, 4, 5]:

1. Многолетнюю подготовку спортсменок всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, как единую систему с присущими ей особенностями. Важно обеспечить преемственность задач, средств и методов тренировки девочек и девушек, взрослых спортсменок на всех этапах подготовки. Окончательным выражением рационального управления процессом тренировки и показателем ее эффективности является спортивный результат. При таком рассмотрении спортивного результата следует учитывать максимальную величину и оптимальные возрастные границы, в пределах которых они достигаются.

2. Неуклонно возрастает объем средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП.

3. Следует непрерывно совершенствовать спортивную технику, на этапе начальной спортивной специализации главная задача – овладение основами рациональной спортивной техники. На этапе спортивного совершенствования достигается высокая степень координации движений, «шлифуются» отдельные детали техники.

4. Необходимо правильно планировать тренировочные и соревновательные нагрузки. Повышение функциональных возможностей юных спортсменов и успешное совершенствование двигательных умений и навыков в процессе многолетней тренировки может быть достигнуто на основе поступательного увеличения объема тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо обеспечить преемственность в процессе увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней тренировки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем период предыдущего годичного цикла.

В первые годы занятий спортом процесс адаптации организма занимающейся к выполняемым нагрузкам протекает интенсивно. В дальнейшем, по мере повышения физической подготовленности, темпы формирования долговременных адаптационных реакций существенно замедляются. Эта закономерность проявляется как на первых двух этапах многолетней подготовки, так и в течение всего процесса тренировки спортсменки.

5. Следует строго соблюдать принцип постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов. Подготовленность спортсменки будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным функциональным возможностям организма спортсменки.

Соблюдение постепенности в процессе наращивания тренировочных нагрузок способствует повышению функциональных возможностей и совершенствованию приспособляемости организма спортсменки к выполнению физических упражнений различной продолжительности.

6. Необходимо осуществлять как одновременное развитие физических качеств спортсменок на всех этапах многолетней тренировки, так и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. В детском и подростковом возрасте имеются благоприятные потенциальные возможности для развития всех физических качеств, если при этом обеспечено рациональное и систематическое педагогическое воздействие. Однако это воздействие не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или

иных сторон двигательной функции человека. Педагогическое воздействие на развитие у юных спортсменок физических качеств способствует наиболее полному проявлению тех из них, рост которых наиболее выражен на той или иной ступени возрастного развития.

Воспитание физических качеств и формирование двигательных навыков на всех этапах спортивной тренировки происходит под воздействием условий жизни, повседневных занятий физическими упражнениями. Перед тренером стоит задача способствовать всемерному проявлению девушками своих физических качеств на всех этапах подготовки, стабилизировать развитие этих качеств, устранять недостатки в нормальном развитии физических качеств и становлении двигательных навыков.

На основе изложенных выше методических положений осуществляется оптимальное управление тренировкой – это эффективная система научно обоснованной организации учебно-тренировочного процесса. Такое управление выражается в создании условий, способствующих эффективной реализации объективных закономерностей спортивной тренировки.

В педагогическом аспекте управления процессом многолетней подготовки юных спортсменок следует рассматривать как совокупность средств и методов руководства процессом в целом, а также его составными частями при направляющей, регулирующей и контролирующей деятельности руководящих спортивных организаций, спортивных школ, тренерских советов и самих тренеров. Организация и регулирование процесса тренировки должны находиться в строгом соответствии с поставленными задачами [5, 6, 7, 8].

Важнейшее значение для эффективного управления спортивной тренировкой имеет ее многолетнее целевое планирование. С учетом новейших научных данных разработан ряд моделей построения многолетней подготовки в видах спорта. Модель – это совокупность различных параметров, которые обеспечивают достижение определенного уровня спортивного мастерства и прогнозируемых результатов. Частные показатели, входящие в состав модели, являются модельными характеристиками, дающими возможность более правильно определить преимущественную направленность учебно-тренировочного процесса, наметить контрольные показатели, являющиеся ориентирами в ходе подготовки спортсменки.

Модель построения многолетней подготовки в виде спорта складывается из следующих компонентов: этапы многолетней тренировки, примерный возраст спортсменок и преимущественная направленность подготовки на каждом этапе, основные задачи, средства и методы подготовки, допустимые тренировочные нагрузки, применяемые контрольные нормативы для каждого этапа подготовки [5, 6, 8].

Важное значение для успешного осуществления многолетней тренировки спортсменок имеет эффективное использование средств и методов всесторонней подготовки и определение оптимального соотношения объемов общей и специальной подготовки спортсменок. На этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта содержание общей физической подготовки в большей мере приближается по своему воздействию к избранному виду спорта, обеспечивает развитие специальных физических качеств и совершенствование в спортивной технике.

Для эффективного учебно-тренировочного процесса чрезвычайно важна рациональная система тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки. Она строится на основе следующих методических положений [3, 5, 6, 8]:

1. Ориентация уровней нагрузок юных спортсменок на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменками.

2. Целесообразность постепенного наращивания нагрузок прежде всего на этапе начальной спортивной специализации и увеличение ее интенсивности на последующих этапах позволяет осуществить более планомерный переход к нагрузкам, выполняемым сильнейшими спортсменками.

3. Соответствие этой системы возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменок.

4. Учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юной спортсменки: в том случае, когда взаимосвязь между системами достаточно тесная, следует применять нагрузки в повышенном объеме. В те возрастные периоды развития, когда взаимосвязь ослабевает и не охватывает большого количества систем организма спортсменок, используются в основном средние и малые тренировочные нагрузки.

На этапе предварительной подготовки применяются преимущественно тренировочные нагрузки, способствующие разностороннему воздействию на организм спортсменки, на этапе начальной спортивной специализации – соразмерному развитию физических качеств. На этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки в избранном виде спорта соотношение парциальных объемов тренировочной работы и акцент на преимущественное использование тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменок в избранном виде спорта. С этих же позиций следует подходить и к соревновательным нагрузкам. Они должны быть разнообразными, включать широкий диапазон дистанций и технических элементов, усложняться по мере роста спортсменок.

Все более важное значение приобретает разработка модельных характеристик различных сторон подготовленности юных спортсменов. Это позволяет целенаправленно осуществлять учебно-тренировочный процесс, способствует достижению запланированных спортивных результатов на основе разносторонней подготовки. Ориентация на модельные характеристики дает возможность обеспечить гармоничное физическое развитие, избежать форсирования спортивной подготовки. Учитывая, что многолетняя тренировка юных спортсменов имеет свои особенности, а установка на достижение наивысших спортивных результатов приобретает характер перспективной цели, различают три вида обобщенной модели: модель потенциальных спортивных возможностей, модель мастерства, соревновательную модель.

В модели юной спортсменки приоритет принадлежит физической, технической и тактической подготовленности. Большое значение придается функциональной подготовленности и физическому развитию. Соревновательная модель находится на III уровне. Последовательность расположения уровней обобщенной модели юной спортсменки на этапе углубленной тренировки позволяет избежать форсированной подготовки в первые годы занятий спортом.

На основе модельных характеристик тренер способен объективно оценивать и прогнозировать способности юной спортсменки. Сопоставляя модель настоящего и модель будущего, тренер более рационально планирует индивидуальную программу тренировки.

Соревновательная модель характеризует особенности спортивной деятельности в процессе участия юной спортсменки в соревнованиях. Важнейшим ее компонентом является прогнозируемый спортивный результат, исходя из которого определяются модельные характеристики соревновательной деятельности. Модельная характеристика спортивного результата для выпускницы спортивной школы должна находиться в большинстве видов спорта на уровне I спортивного разряда или кандидата в мастера спорта. Модельные характеристики в соревновательной деятельности разделяются на три группы: общая для всех видов спорта, общая для определенной группы видов спорта, специфическая для отдельного вида спорта [5, 7, 8].

Таким образом, общая модельная характеристика для всех видов спорта предусматривает распределение сил спортсменки во время соревнования, что позволяет оценить ее специальную физическую и тактическую подготовленность, психическую устойчивость и другие компоненты тренированности. Специальными модельными характеристиками являются: в циклических видах спорта – время прохождения отдельных отрезков дистанции, длина шага, частота шагов (темп).

ЛИТЕРАТУРА

1. *Матвеев, Л. П.* Основы спортивной тренировки: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 270 с.
2. *Матвеев, Л. П.* Общая теория спорта / Л. П. Матвеев. – М. : 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с.
3. *Никитушкин, В. Г.* Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В. Г. Никитушкин, П. М. Квашук, В. Н. Бауэр. – М. : Советский спорт, 2005. – 232 с.
4. *Озолин, Н. Г.* Настольная книга тренера : наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : АСТ Астрель, 2003. – 863 с.
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под ред. М. Я. Набатниковой. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
6. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф. П. Сулова, Л. В. Сыча, Б. Н. Шустина. – М. : СААМ. 1995. – 445 с.
7. *Филин, В. П.* На пути к спортивному мастерству / В. П. Филин, Н. А. Фомин. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 159 с.
8. *Филин, В. П.* Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.

ПРИЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКА БАСКЕТБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В. А. Альхименко, И. В. Федосюк

Белорусский государственный университет

Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи [4]. Эта игра имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит прежде всего от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания. Для баскетбола характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Закрепление достигнутых результатов

и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений студенческой молодежи, всестороннего развития их физических и психических качеств.

Современный баскетбол – одна из самых динамичных спортивных игр. Этим обусловлены три тенденции его развития. *Во-первых*, постоянное стремление к совершенствованию техники игры и доведение ее до уровня виртуозности, что производит большое впечатление на спортсменов как психологический фактор. *Во-вторых*, постоянная тенденция к увеличению уровня атлетической подготовленности игроков. *В-третьих*, вольно или невольно игра в современном баскетболе происходит так, что, как правило, ни одна из команд не может добиться большого преимущества в счете. Все это свидетельствует о необходимости постоянного функционального и интеллектуального развития игрока: его мыслительной деятельности, совершенства реакции, правильности движений, способности ориентироваться в постоянно изменяющихся ситуациях [3, 13, 16, 27].

Современный баскетбол находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий как в нападении, так и в защите. Техника игры в баскетболе разнообразна. Важнейшими техническими приемами являются броски. От точности броска, в конечном счете, зависит успех в игре. Знания уровня обучаемости и динамики становления техники броска позволяют тренерам подбирать и использовать на занятиях средства, обеспечивающие обучение на более высоком уровне. Высоких результатов можно достичь только при соответствующем уровне технической подготовленности игроков. Для этого баскетболист должен:

- 1) владеть известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях;
- 2) уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях игры;
- 3) владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, и выполнять их с наибольшим эффектом;
- 4) постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность действий и скорость их выполнения [4].

Броски в корзину – важнейший элемент в баскетболе. Чтобы выиграть матч, команда должна превзойти противника в счете, а это достигается посредством более точных бросков. Все остальные приемы игры служат

созданию условий для овладения корзиной. Чтобы приносить пользу команде, каждый игрок должен уметь метко поражать корзину [25].

Каждый бросок основывается на технике выполнения одного из шести видов бросков: 1) двумя руками снизу; 2) одной рукой снизу; 3) двумя руками с места; 4) одной рукой с места; 5) бросок в прыжке; 6) крюком.

Хотя некоторая модификация и необходима для выполнения броска с различных дистанций и в различных условиях, перечисленные выше броски обеспечивают основу для выполнения любого другого [22].

Классификация бросков в корзину выглядит следующим образом:

- 1) броски двумя руками, одной рукой;
- 2) броски сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание;
- 3) броски с отскоком от щита, без отскока от щита, с вращением мяча;
- 4) *по характеру передвижения игрока*: броски с места, в движении, в прыжке;
- 5) *по расстоянию*: дальние, средние, ближние;
- 6) *по направлению к щиту*: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно к щиту.

Организация действий команды предлагает распределение функций между ее игроками. Функции игроков определяются с учетом цели игровой деятельности – нападать или защищаться. В баскетболе сформировалось следующее разделение игроков по функциям: защитники, крайние нападающие, центровые.

В современной игре в баскетбол игроки чаще всего завершают атаку броском одной рукой. При этом используют броски в опорном положении, в прыжке и в движении [5–9].

По удаленности от кольца игрока, выполняющего бросок, многие авторы выделяют броски с коротких (до 3,5 м), средних (3,5–5,5 м) и длинных дистанций (свыше 6,5 м) [1, 6].

Учитывая положение игрока по отношению к щиту, различают следующие разновидности бросков: прямо перед щитом, под углом к щиту и параллельно щиту. Бросок может быть выполнен с отскоком от щита и без отскока от щита [2].

Кроме принятых подготовительной, основной и заключительной фаз, или стадий, броска принято выделять предварительную фазу. Она начинается после окончания предыдущего игрового действия и продолжается в период передвижения игрока к месту выполнения стандартного действия, вплоть до начала подготовительной фазы. В этот период происходит интенсивная внутренняя подготовка к предстоящему

действию, оценка собственных возможностей, противника и партнеров, «проигрываются» варианты технического, тактического содержания действия. Спортсмен принимает один или несколько вариантов действия, которые уточняются перед началом подготовительной фазы, прогнозируется дальнейшее развитие ситуации, чтобы создать максимальные преимущества собственной команде и определить свое место и роль в последующих эпизодах. Сложность предварительной фазы обуславливает участие тех или иных психических качеств, обеспечивающих ее осуществление [21].

Сложной является и подготовительная фаза, в которой наряду с завершением тактического решения задачи и маскировкой истинных намерений спортсмен концентрирует психические усилия на точность технического и тактического выполнения подготовительных действий, включающих, например, разбег, прыжок выполнение замаха и т. д.

Главной задачей основной фазы является точность реализации принятого тактического и технического решения ситуации. Поэтому преимущества в этой фазе имеют спортсмены, способные в данный момент отвлечься от всего постороннего и сконцентрировать свои возможности на точном осуществлении двигательной задачи. Примечательно, что в этот период, наряду с другими качествами, решающее значение приобретает точность специализированных восприятий спортсмена, определяющих его мастерство [8].

Применительно к действиям баскетболистов, выполняющих бросок, в подготовительной фазе создаются предпосылки к успешному выполнению броска. В основной, или рабочей, фазе осуществляется бросковое движение.

Важное звено в деятельности – заключительная фаза. Она включает контроль за выполнением заключительных движений, запоминание характерных особенностей игрового действия, его оперативный анализ с одновременным слежением за мячом, действиями противника и прогнозированием дальнейшего развития ситуации. Умение осуществлять такую комплексную задачу – одна из важнейших характеристик игрока высокого класса. Поэтому при составлении соответствующих программ подготовки спортсменов необходимо включать средства и методы, влияющие на развитие таких способностей [4, 10].

На основе модельных характеристик атакующих и защитных действий в условиях броска мяча в корзину были составлены комплексы техники атакующих действий (табл. 14) [20].

Состав комплекса техники атакующих действий при бросках мяча в корзину

Фаза броска	Характер передвижения игрока	Положение по отношению к защитнику	Способы броска
Подготовительная	С места	Лицом	–
	В движении	Боком Спиной	
Основная	С места в прыжке	Лицом	Одной рукой сверху Одной рукой добивание Одной рукой снизу Одной рукой сверху вниз
	В движении в прыжке	Боком Спиной	
Заключительная	С места в прыжке	Лицом	Двумя руками снизу Двумя руками добивание Двумя руками сверху Двумя руками сверху вниз
	В движении в прыжке	Боком Спиной	

Существует несколько разных видов бросков из-под корзины, которыми должен владеть баскетболист. Почти каждый игрок команды любого уровня должен уметь забросить мяч из-под корзины без сопротивления. Однако в этом месте площадки игрок редко остается «неприкрытым». Поэтому совершенно необходимо учиться бросать при активном проходе сопротивления, при поворотах справа, слева и прямо перед корзиной и вообще из любой позиции под корзиной, куда игрок может попасть в результате быстрого маневра [8, 19, 21].

Специалисты считают, что броски с ближних дистанций должны выполняться с отскоком от щита. Если игрок оказался свободным при фронтальном движении к корзине, он должен сместиться в сторону своей сильной руки и сделать бросок с отскоком от щита. Такой бросок более надежный, чем бросок через передний край обруча корзины [6].

Положительного эффекта можно достигнуть внезапной остановкой под корзиной после быстрого прохода с ведением, используя финт головой и небольшое движение мячом с последующим быстрым броском в прыжке [9].

А. Я. Гомельский (1994) подчеркивает важность правильного приземления после броска и немедленного включения в игру. Этого можно достигнуть, акцентируя внимание бьющего на прыжке вверх, а не вперед при броске, помогает бьющему по кольцу игроку сделать более мягкий бросок с отскоком от щита.

При выполнении броска из-под корзины атакующий игрок осуществляет толчок разноименной с бьющей рукой ногой и выпрыгивает вверх, а не вперед. Мяч должен не покидать руки до высшей точки прыжка, но и не выпускаться после ее прохождения. Обычно мячу придается совсем небольшое вращение. Он должен коснуться щита настолько мягко, чтобы пройти

в корзину, не касаясь металлического обруча. Другая рука используется для защиты мяча, для контроля и вынесения в положение перед броском. При подъеме вверх мяч не должен отводиться далеко от тела. Бьющая рука должна располагаться сзади и слегка под мячом на расставленных пальцах, направленных вперед, ладонью вверх, а бросок выполняется быстрым подбрасывающим движением кисти, пальцев и локтя. Чтобы акцентировать внимание игрока на выполнении прыжка вверх, а не вперед, при выполнении броска в движении рекомендуем использовать прием: заставить игрока, выполняющего бросок в движении, вернуться назад и поймать мяч до его касания пола после броска.

Для повышения эффективности атаки броска предлагаем *центровым игрокам* следующие упражнения:

1. Получи передачу в позиции центрального, быстро повернись к корзине вправо или влево и пройди вперед с ведением для броска снизу. Сделай первый удар мячом в пол той рукой, в сторону которой ты поворачиваешься.

2. Получи передачу в позиции центрального, сделай финт головой в одну сторону и покажи мяч над плечом на этой же стороне, быстро повернись и пройди с ведением в другую сторону. Проход начинай с движения ноги и руки, ближней к направлению поворота.

3. Получи мяч в позиции центрального, быстро повернись к корзине вправо или влево, приостановись и отклонись назад, а затем быстро пройди вперед в первоначальном направлении. Это изменение темпа может освободить тебя от защитника.

Для совершенствования в бросках *нападающих игроков* предлагаем следующие упражнения:

1. Получи мяч на краю и быстро пройди к корзине с ведением, используя поворот назад для броска снизу или броска в прыжке с расстояния 1,5 м от корзины.

2. Получи мяч на краю, повернись вперед или назад лицом к корзине и, используя те же финты, что и центральный игрок, выполняй те же виды бросков, пересекая трехсекундную зону или проходя с ведением вдоль лицевой линии.

3. Получи мяч на краю, повернись лицом к корзине, сделай финт на проход и отступи назад для броска с места или сделай финт на бросок с места и пойдешь с ведением.

Для совершенствования *игроков задней линии* в бросках рекомендуем:

1. Финт на бросок с места в позиции игрока задней линии и проход с ведением вправо или влево для разных видов бросков.

2. Финт на проход с ведением, шаг назад для броска с места или финт на бросок с места после отступления и проход с ведением для броска.

3. Передача мяча центральному, проход мимо для получения обратной передачи и выполнение разных видов бросков.

Нередко нападающий игрок, выполняющий движение к кольцу, встречает противодействие защитника, делает быструю остановку с последующим броском в прыжке. Обязательное условие – выполнить бросок раньше, чем защитник сможет восстановить позицию после быстрой остановки игрока атаки. При этом используют два варианта остановки. *При первом варианте* остановка выполняется шагом, затем стоящая впереди нога (правая для правой и левая для левой) перемещается назад стоявшей сзади ноги для быстрого отталкивания и броска. *При втором варианте* выполняется такая же остановка, но движение назад выполняется только головой и плечами, без перемещения назад стоящей впереди ноги, а затем следует выпрыгивание вверх и вперед для броска. Этот способ рекомендуют использовать при фронтальном движении к корзине вдоль лицевой линии, когда защита не дает возможности пройти к корзине, а скорость движения большая [13].

Когда игрок, атакующий кольцо в движении, прошел удобную точку или оказался слишком далеко для обычного броска из-под корзины, он может применить бросок одной рукой «крюком» или «полукрюком» [15].

В подготовительной фазе игрок делает шаг в сторону от соперника, поворачивается левым боком к щиту, слегка сгибая левую ногу. Мяч лежит на согнутой кисти опущенной правой руки, поддерживается сверху левой рукой, голову поворачивают к корзине.

В основной фазе, отталкиваясь левой ногой, игрок выпрыгивает вверх, одновременно правую руку с мячом отводит от туловища и дугообразным движением поднимает вверх. Левая рука, согнутая в локтевом суставе под прямым углом, как бы отгораживает мяч от защитника. Колено правой ноги подтягивается вверх. Мяч выпускают в наиболее высокой точке, когда рука приближается к голове. Направляют его в кольцо над головой [12, 16, 17].

При плотной опеке и подстраховке некоторые центровые игроки не делают рукой с мячом полную дугу. Они выносят мяч двумя руками в сторону – вверх от защитника, а затем одной рукой проводят заключительную часть дуги, т. е. бросают мяч «полукрюком» [14].

Д. Вуден также описывает две формы выполнения этого броска. При первой – мяч удерживается вверху, рука согнута в локте, игрок в момент выпуска мяча развернут почти лицом к корзине. Если вокруг бросающего нет большого скопления соперников, игрок предпочитает эту форму броска. При второй – мяч выпускается маятниковым движением почти прямой руки над головой стоящего боком к корзине игрока. Первая форма требует

небольшого поворота внутрь кисти и пальцев при выпуске мяча, чтобы мяч быстрее отскочил от щита в корзину. Вторая основана на мягком выпуске и естественном движении кисти и пальцев вверх в направлении корзины. Недостаток броска с широкой амплитудой движения бросающей руки заключается в трудности сохранения равновесия при приземлении и быстрого включения в игру. Кроме того, возвращающийся назад защитник может помешать броску, когда мяч отводится далеко от тела. Тем не менее при этом броске имеются лучшие возможности для атаки корзины поверх защитника. Результативность же другой разновидности броска во многом зависит от реакции и быстроты действий защитника [11].

Некоторые центровые игроки используют бросок снизу в сочетании с поворотом и финтами при борьбе вблизи щита соперника [14, 15].

Д. Вуден замечает, что этот бросок часто используется вместо броска крюком теми игроками, которые используют затруднения в выполнении броска крюком слабой рукой. Однако есть игроки, которые любят выполнять его независимо от возможностей своей правой руки. Бросок выполняется быстрым движением сильной руки над ближним к лицевой линии плечом игрока. Игрок-правша может выполнять его вместо крюка левой рукой, проходя под корзиной справа налево, а игрок-левша использует те же принципы при движении слева направо. Линия плеч остается почти под прямым углом к поверхности щита. Ладонь бьющей руки повернута к корзине, пальцы расставлены и направлены вверх, большой палец направлен к лицевой линии. Быстрое подбрасывание пальцами и кистью должно придать мячу естественное обратное вращение. Отталкивание производится ногой, разноименной с бросающей рукой.

Однако Д. Вуден делает исключение для игроков, которые предпочитают отталкиваться одноименной ногой, при условии высокой результативности бросков и если такие движения выглядят для них более естественными. Когда игрок оттеснен далеко к лицевой линии и не может выполнить ни броска крюком, ни броска из-под корзины назад, автор рекомендует следующий способ броска. Бьющая рука вытягивается назад к щиту очень быстро, мяч лежит на пальцах, а указательный палец направлен к центральной линии площадки. Мяч выпускается быстрым вращением кисти и пальцев наружу, большой палец вращается в направлении уха. Это придает мячу необходимое вращение, чтобы, коснувшись нижней части щита, он мог отскочить в корзину. Это вращение не должно быть чрезмерным. Отталкиваться нужно разноименной с бьющей рукой ногой с одновременным поворотом. Этот поворот обеспечивает приземление игрока почти лицом к корзине.

Чаще всего бросок в движении осуществляется после ведения мяча. Ведение мяча – прием, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении. Ведение мяча позволяет уйти от плотно опекающего защитника, выйти с мячом из-под щита с последующей атакой кольца, организовать контратаку, отвлечь на время соперника, опекающего партнера, чтобы затем передать ему мяч для атаки. Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (или поочередно правой и левой) вниз вперед, несколько в сторону от ступней. Основные движения выполняются в локтевом и лучезапястном суставе. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять положение равновесия и быстро изменять направление движения. Туловище слегка подают вперед, плечо и рука, свободная от мяча, должны не подпускать соперника к мячу [4, 23].

Д. Вуден считает, что игрок может добиться отличных результатов при ведении как правой, так и левой рукой, а это может оказаться полезным для каждой игровой ситуации. Автор отмечает, что это полезнее игрокам задней линии, чем нападающим, и полезнее нападающим, чем центровым. Однако любой игрок может найти этому применение почти в каждой игре. При броске в движении правой рукой игрок ловит мяч после введения или после передачи партнера под правую ногу. Шаг этот длинный. Следующий шаг короткий стопорящий. Игрок отталкивается левой ногой почти вертикально вверх. При отталкивании мяч выносят над плечом и переключают на кисть правой руки. В высшей точке прыжка игрок бросает мяч за счет выпрямления руки. В заключительной части кисть выталкивает мяч мягким движением (мяч при этом получает обратное вращение). Приземляется игрок на левую толчковую ногу или на обе ноги.

Конечной целью передвижения игрока по площадке с мячом и без мяча являются броски в корзину. Понимание этого положения тренером и игроками повышает мотивационный уровень при выполнении упражнений, направленных на совершенствование этих вспомогательных игровых навыков. Игрок не может стать снайпером, не совершенствуя постоянно свои способности в рывках, остановках и поворотах, быстром изменении направления при ведении, ловле и передачах мяча.

В связи с повышением активности защитных действий баскетболистов повышаются и требования к выполнению бросков. Выделяются два основных принципа выполнения бросков. Для удобства их разделили на две группы:

1. Психические принципы: собранность, умение расслабляться, уверенность.

2. Физические принципы. Выполнение броска по цели включает следующие факторы:

а) удержание равновесия тела, что позволяет выполнять координационные усилия ногами, туловищем и руками;

б) создание усилия;

в) расчет атаки таким образом, что каждое движение в своем развитии происходит в нужный момент и правильной последовательности;

г) использование кончиков пальцев для достижения желаемой траектории;

д) эффективное сопровождение;

Точность броска в корзину в первую очередь определяется рациональной техникой, стабильностью движения и их управляемостью, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращения мяча.

Траектория мяча выбирается от дистанции, роста игрока, высоты его и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних и дальних дистанций лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча, при которой высокая точка над уровнем кольца примерно 1,4–2 м. Б. Коузи, Ф. Пауэр считают, что наиболее приемлемый угол выпуска мяча при броске равен 58° к горизонтали. При этом угле выпуска игроки добиваются самой большой результативности. Мяч обычно бросают с обратным вращением, которое позволяет удержать его на заданной траектории и добиться более мягкого отскока в случае неудачного броска. Кроме того, обратное вращение замедляет скорость полета мяча, при встрече с кольцом увеличиваются шансы на то, что он проскочит в корзину, а не отскочит наружу [22].

С точки зрения динамики все броски лучше выполнять с отскоком от щита. Наблюдения показывают, что большинство бросков не точны из-за недолета мяча до корзины. Независимо от того, целится игрок в переднюю или заднюю часть обруча или в щит, он концентрирует внимание на избранной точке мишени во время и после броска. При броске все движения должны быть плавными и ритмичными. Сопровождение мяча – естественное продолжение броска, в то время как взгляд игрока все еще направлен на цель. Естественное сопровождение шага гарантирует прохождение его по заранее намеченной траектории. Мяч контролируется кончиками пальцев, а не ладонью. Пальцы, благодаря чувствительным нервным окончаниям, помогают игроку контролировать мяч и «ощущать его контроль» [26].

Основные требования при прыжке следующие:

- выполняй бросок быстро, в исходном положении удерживай мяч

близко к туловищу, если бросаешь одной, то направь локоть бросающей руки на корзину, впускай мяч через указательный палец, сопровождай бросок рукой и кистью;

- постоянно удерживай взгляд на цели;
- полностью сосредоточивайся на бросок;
- следи за мягкостью и непринужденностью броска;
- для сохранения равновесия удерживай плечи параллельно [23].

Техника выполнения броска одной рукой от плеча с места. Используется бросок со средних и дальних позиций. Бросок выполняется с наименьшими колебаниями туловища по вертикали. Вперед на полшага выставляется с бросающей рукой нога. Мяч выносится из основной позиции в положение перед лицом. Рука, выполняющая бросок, контролирует мяч сзади. Пальцы широко расставлены и направлены вверх, тыльная сторона кисти обращена к лицу, левая рука поддерживает мяч снизу и убирается от мяча перед его выпуском из правой руки. Взгляд направлен на цель. При выпуске мяча игрок последовательно разгибает звенья тела: колено, бедро, плечо, локоть, кисть разогнута до момента полного выпрямления всех звеньев, после чего она выполняет захлестывающие движения и слегка разворачивается наружу, мяч должен уйти с кончиков пальцев. После выпуска мяча игрок последовательно разгибает кисть, опускает локоть и плечо вниз.

Поскольку технические закономерности работы звеньев бросающей руки одинаковы для всех видов бросков одной рукой, молодые игроки должны начинать с самых легких. Бросок с места на один счет, с локтем, поднятым на одну четверть, самый легкий для выполнения. Невысокое положение локтя при этом броске и выполнение броскового движения вместе с легким подскоком облегчают координацию движений.

В. А. Ермаков предупреждает от возможных ошибок при выполнении двух шагов перед броском:

- размахивание мячом в стороны перед выносом вверх;
- отсутствие стопорящего движения на втором шаге, игрок выполняет прыжок в длину;
- постановка стопы не с пятки;
- приземление после броска на маховую ногу [18].

С первых этапов совершенствования техники атакующих действий при бросках мяча в корзину осмыслению и анализу подлежат не только качество собственных действий атакующего баскетболиста, но и качество, особенности действий защитника (рис. 35).



Рис. 35. Структура повышения результативности атакующих действий баскетболистов

Вышеизложенное позволяет выработать ряд основных рекомендаций по организации процесса совершенствования техники атакующих действий баскетболистов, реализация которых будет способствовать повышению их результативности.

1. На совершенствование техники бросков в условиях противодействий соперников на этапе спортивного совершенствования рекомендуется уделять до 40–45 % всего времени, отведенного на техническую подготовку в нападении.

2. По мере повышения результативности атакующих действий баскетболистов число осваиваемых технических элементов в нападении и технико-тактических элементов в защите должно сужаться, но одновременно расширяется диапазон их результативного применения в моделируемых условиях противодействий соперников.

3. Для повышения результативности атакующих действий в процессе моделирования действий нападающего и защитника необходим перенос защитных и структурных моделей в игровые условия противодействий соперников, к которым относятся: дистанция броска, расстояние между защитником и нападающим, временной отрезок игры, характер действий в защите и нападении.

4. Ситуации противодействий защитников должны носить разный характер:

- наступательный (с преобладанием атакующей модели над защитной).

В данном случае нападающие игроки осваивают возможные ситуации обыгрывания защитников, разнообразие которых побуждает нападающих к поиску все новых способов атаки;

- оборонительный (с преобладанием защитной модели над атакующей). В результате нападающие игроки осваивают, наряду с особенностями защитных действий соперников, приемы и способы, не позволяющие осуществить отбор, перехват мяча и накрывание бросков в процессе атаки;

- наступательно-оборонительный (без преобладания одной из моделей над другой).

5. Подбор упражнений разного характера позволяет приближать противодействия соперников к игровым условиям. Рекомендуется использование упражнений:

- пространственного характера: по расстоянию между защитником и нападающим (нападающий выполняет броски на разном расстоянии от защитника и в зависимости от этого выбирает способ атаки); по расстоянию от защитника до корзины (совершенствование нападающих действий путем моделирования «плотной опеки» на разных расстояниях защитника от корзины);

- временного характера: по временным отрезкам, отводимым на выполнение бросков в условиях противодействий соперников (ограничение времени на владение мячом, перехват или отбор мяча), моделирование ситуаций противоборства в различных временных отрезках игры (развитие атаки из стандартных ситуаций в разных периодах тренировочной игры, создание ситуаций последних секунд);

- динамического характера: по уровню активности защитника (моделирование высокого, среднего и низкого уровня активности защитника, при котором нападающий должен использовать слабые места в защите); броски в условиях фолов защитником и нападающим (выполнение нападающих действий в опорном и безопорном положении в условиях постоянного давления со стороны защитников и нарушения правил, особенно при броске мяча).

6. Для повышения результативности атакующих действий важным является совершенствование комплекса технических приемов и обманных движений, необходимых нападающему игроку для преодоления сопротив-

ления защитников. При этом важно распределить применяемые приемы и обманные движения в рамках фазовой структуры броска мяча.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Андреев, В. И.* Факторы, определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. И. Андреев. – Омск, 1988. – 21 с.
2. *Анискина, С. Н.* Методика обучения тактике игры в баскетбол : метод. разработка для студентов ГЦОЛИФК. – М., 1991. – 38 с.
3. *Банников, А. М.* Студенческий баскетбол : учеб.-метод. пособие / А. М. Банников, В. А. Силкин, В. В. Костюков. – Краснодар : КГАФК, 2000. – 44 с.
4. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / под ред. Ю. М. Портнова. – М. : Астра семь, 1997. – 479 с.
5. *Белов, С.* Броски по кольцу. Советы мастеров / С. Белов // Физкультура в школе. – 1990. – № 7. – С. 41–45.
6. *Белов, С.* Бросок по кольцу и подготовка к нему. Советы мастеров / С. Белов // Физкультура в школе. – 1990. – № 6. – С. 46–50.
7. *Бондарь, А. И.* Ошибки и индивидуальные особенности техники бросков в баскетболе / А. И. Бондарь // Индивидуализация учебного процесса физического воспитания дошкольников, учащихся, студентов : тез. докл. и выступл. на Респ. науч.-практ. конф. – Минск, 1990. – С. 3–37.
8. *Бондарь, А. И.* Объективизация критериев рациональной техники бросков в баскетболе / А. И. Бондарь // Спортивные игры : метод. рекомендации по совершенствованию учебно-тренировочного процесса сборных команд по игровым видам спорта. – Минск, 1992. – С. 34–36.
9. *Бондарь, А. И.* Особенности двигательной структуры техники бросков в баскетболе / А. И. Бондарь, В. М. Никель // Спортивные и подвижные игры в современном физкультурном движении : науч.-практ. конф., посвящ. 70-летию образов. СССР и Компартии Белоруссии. – Минск, 1989. – С. 47–48.
10. *Вальтин, А. И.* Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетболистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. И. Вальтин. – Киев, 1984. – 24 с.
11. *Вуден, Д.* Современный баскетбол : пер. с англ. / Д. Вуден. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
12. *Галочкин, Ю. Г.* Физиологические механизмы организации точности действий высококвалифицированных баскетболистов / Ю. Г. Галочкин, В. Н. Аниенков // Физиологические механизмы работоспособности : сб. науч. тр. – Уфа ; Волгоград, 1991. – С. 47–50.
13. *Гомельский, А. Я.* Библия баскетбола / А. Я. Гомельский. – М. : Наука, 1994. – 215 с.
14. *Гомельский, А. Я.* Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А. Я. Гомельский. – М. : Гранд-Фаир, 2002. – 205 с.
15. *Горбашев, И. А.* Определение эффективности нападающих действий высококвалифицированных баскетболисток / И. А. Горбашев // Совершенствование специальной подготовки спортсменов высшей квалификации : сб. науч. ст. – Алма-Ата : КазИФК, 1990. – С. 3–8.

16. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры. Техника, практика и методика обучения / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портков. – М. : АСАДЕМІА, 2002. – 283 с.
17. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портков. – М.: АСАДЕМІА, 2004. – 430 с.
18. Ермаков, В. А. Обучение технике игры в баскетбол : метод. рекомендации для студентов ИФК / В. А. Ермаков. – Тула, 1992. – 27 с.
19. Карягин, В. М. Факторная структура технической и физической подготовки баскетболистов высокой квалификации в многолетнем цикле тренировки / В. М. Карягин // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 3. – С. 12–15.
20. Козин, В. В. Повышение результативности атакующих действий баскетболистов 15–17 лет на основе моделирования противодействий соперников : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. В. Козин. – Омск, 2009. – 21 с.
21. Костилова, Л. В. Сравнительная характеристика показателей специальной подготовки баскетболисток разной квалификации / Л. В. Костилова, Е. А. Чернова // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 8. – С. 52–56.
22. Коузи, Б. Анализ и концепции в современном баскетболе / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 120 с.
23. Кузин, В. В. Баскетбол. Начальный этап обучения / В. В. Кузин, С. А. Полиевский. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 133 с.
24. Крутиков, А. В. Комплексный контроль за баскетболистами : пособие для тренеров по НИР и сотрудников КНГ при командах мастеров по баскетболу / А. В. Крутиков, А. И. Бондарь. – М., 1990. – С. 3–37.
25. Линдберг, Ф. Баскетбол: Игры и обучение / Ф. Линдберг. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 278 с.
26. Хмелик, Н. А. Постарайся попасть в кольцо / Н. А. Хмелик. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 70 с.
27. Яхонтов, Е. Р. Мини-баскетбол / Е. Р. Яхонтов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 35 с.

МЕТОД КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТА И КОМАНДЫ В ПРОЦЕССЕ ИГРЫ

Д. Э. Новицкий, А. А. Парфианович, Д. Л. Камаров

Белорусский государственный университет

Целью работы тренера по баскетболу в вузе является воспитание и подготовка высококлассного спортсмена в условиях учебного заведения посредством применения методов комплексной оценки в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Однако при планировании подготовки спортсменов в вузе тренер сталкивается с рядом специфических проблем (В. А. Коледа, 2004):

- различный исходный уровень спортивного мастерства игроков;
- проблема мотивации к занятиям спортом у студентов IV–V курсов;
- отсутствие у тренеров стандартизированной информационной базы, позволяющей проследить во времени динамику основных показателей игры команды и игроков на протяжении нескольких макроциклов.

Решение данной проблемы мы видим в индивидуальном (групповом) проектировании подготовки спортсмена.

Нами разработана компьютерная программа, включающая в себя систему комплексной индивидуальной оценки игры. В данной программе детально анализируется игра команды на протяжении всего матча и игровых действий каждого игрока. Это осуществляется при помощи:

- 1) графика учета игрового времени;
- 2) анализа эффективности действий команды;
- 3) анализа эффективности действий игрока;
- 4) графика динамики эффективности действий команды;
- 5) таблицы статистических показателей команды;
- 6) таблицы статистических показателей игроков.

Система способствует контролю за подготовкой игроков и команды, показывает динамику игровых показателей. Помогает тренеру получить и сохранить в удобной для последующего использования форме основную информацию. Позволяет более объективно анализировать и планировать подготовку команды и ее игроков как в течение одного соревновательного периода, так и в течение всего макроцикла (рис. 36).

Принципиальное отличие предлагаемой нами системы от используемых в практике заключается в следующем:

1. Эффективность игры команды, группы игроков (находящихся на площадке) и игрока в отдельности можно определить не только по окончании игры, но и на любом отрезке игрового времени.

2. Ошибки в нападении, которые привели к потере мяча (фол в нападении; пробежка; потеря при ведении и передаче и т. д.) обобщены в наших формулах под единым показателем – <потери> (П).

3. Показатель <блок-шот>, который учитывается в системах других авторов как эффективное действие, в нашей системе учитывается только в случае его трансформации в результативное действие (перехват).

4. В нашей системе количество используемых коэффициентов ограничено наиболее информативными (3 – условный показатель, учитывающий максимальный эффект от реализации одной атаки своей команды и команды соперника; 2 – условный показатель, учитывающий максимальный эффект от реализации штрафных бросков). Коэффициенты, используемые в системах других авторов, мы считаем недостаточно аргументированными, они не являются результатом математического анализа, имеют субъективный характер.

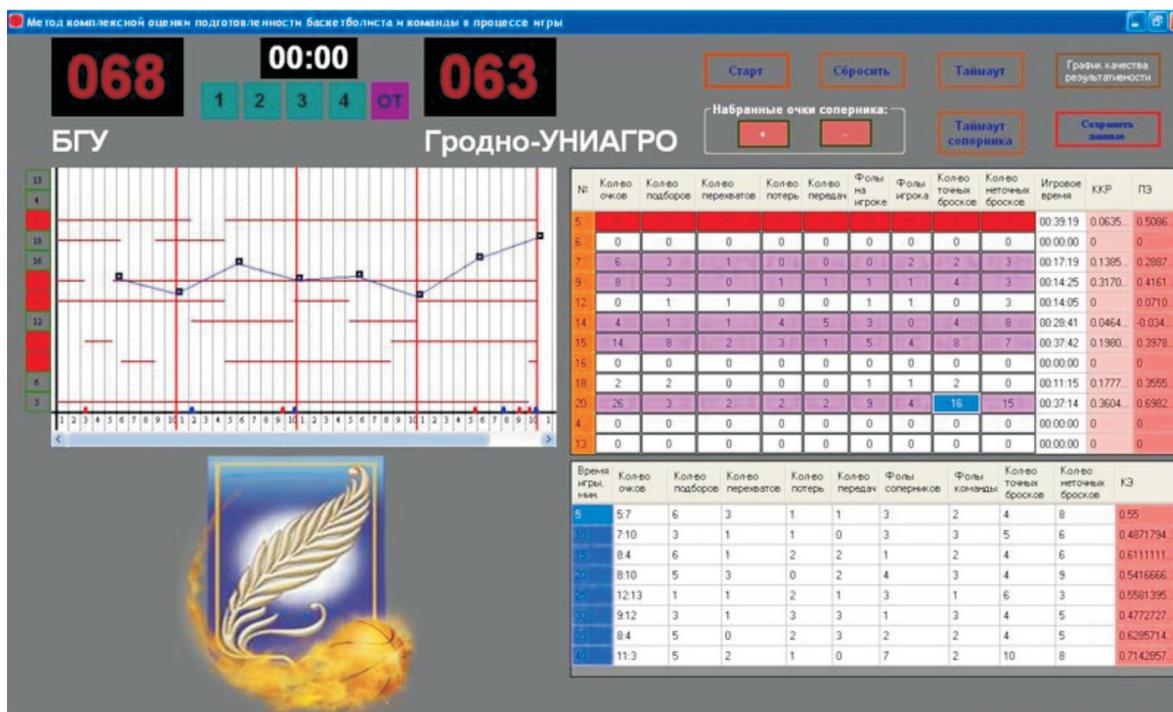


Рис. 36. Технический протокол игры

5. Новизна данной системы заключается в том, что в результате вычисления показателей, построения графиков и составления интегрального графика производится анализ игровых действий команды и игроков в любом промежутке игрового времени.

6. Интегральный график отражает динамику игрового процесса.

Как применяется данная система во время игры, мы покажем на примере результатов одного конкретного матча.

Приложение полностью моделирует ход игры: время, счет, замены, таймауты, статистические показатели команды и игроков. Оно предназначено для получения комплексной оценки подготовленности игроков и команды в процессе игры. Это помогает вносить коррективы в игру немедленно, а не делать анализ к следующей игре.

В табл. 15 содержатся все необходимые статистические показатели, на основании которых высчитывается коэффициент эффективности (КЭ). Отрезки игрового времени, равные 5 мин, выбраны не случайно, так как за 5 мин команда успевает в среднем провести по 8–10 атак, что является достаточным для того, чтобы полученный коэффициент эффективности был наиболее объективным. При желании отрезок игрового времени может быть изменен.

Как и для команды, для игроков также высчитывается показатель эффективности (ПЭ), с той лишь разницей, что берется не отрезок игрового

времени, равный 5 мин, а реальное время, которое игрок провел на площадке (табл. 16).

Для каждого игрока определяется коэффициент качества результативности (ККР), который показывает, насколько эффективно баскетболист играет в нападении.

Таблица 15

Статистические показатели команды

Время игры, мин	Количество очков	Количество подборов	Количество перехватов	Количество потерь	Количество передач	Фолы соперника	Фолы команды	Количество точных бросков	Количество неточных бросков	КЭ
5	5:7	6	3	1	1	3	2	4	8	0,5500
10	7:10	3	1	1	0	3	3	5	6	0,4710
15	8:4	6	1	2	2	1	2	4	6	0,6123
20	8:10	5	3	0	2	4	3	4	9	0,5414
25	12:13	1	1	2	1	3	1	6	3	0,5601
30	9:12	3	1	3	3	1	3	4	5	0,4800
35	8:4	5	0	2	3	2	2	4	5	0,6356
40	11:3	5	2	1	0	7	2	10	8	0,7110

Таблица 16

Статистические показатели игроков

№ игрока	Количество очков	Количество подборов	Количество перехватов	Количество потерь	Количество передач	Фолы на игроке	Фолы игрока	Количество точных бросков	Количество неточных бросков	Игровое время	ККР	ПЭ
5	8	13	3	3	3	3	0	5	11	00:30:21	0,0823	0,6260
6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	00:00:00	0	0
7	6	4	2	1	0	2	1	4	3	00:22:57	0,1493	0,5228
9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	00:00:00	0	0
13	8	4	3	2	0	0	2	4	1	00:17:51	0,3585	0,6602
14	18	3	4	3	5	3	1	10	5	00:28:43	0,4178	0,9750
15	21	5	3	2	2	1	1	9	6	00:32:40	0,3857	0,7653
16	6	2	4	4	0	0	2	3	8	00:24:52	0,0658	-0,1600
18	5	1	0	0	0	1	1	3	4	00:15:31	0,1381	0,1288
20	24	8	6	0	3	1	1	13	12	00:27:05	0,4608	1,5138

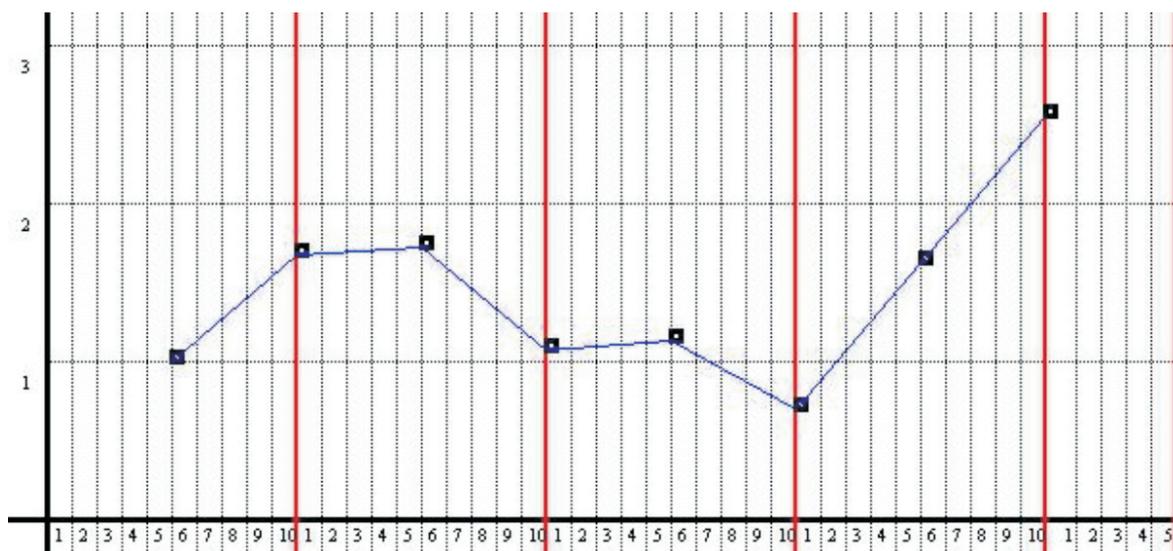


Рис. 37. График динамики эффективности игры команды

Для наглядности происходящего строки тех игроков, которые находятся в данный момент на площадке, выделяются другим цветом, что позволяет не допускать ошибок при изменении того или иного статистического показателя. Также выделяются те игроки, которые превысили допустимое количество фолов и, соответственно, не могут выходить на площадку.

Расчет коэффициента эффективности игры команды и показателей эффективности каждого игрока производился по разработанным нами формулам.

Анализируя динамику эффективности (рис. 37) и технических показателей игры, можно сделать заключение об атакующих и защитных действиях команды.

Для более наглядного использования графиков игрового времени и динамики эффективности игры команды мы данные показатели объединили.

На графике (рис. 38) отображаются отрезки игрового времени игроков, таймауты обеих команд и ломаная, проходящая через точки, значения в которых равны коэффициентам эффективности команды.

Такое сочетание позволяет сделать следующие выводы:

1. Полученные результаты позволяют наиболее точно определить качественный состав команды, эффективность каждого игрока и команды в целом.

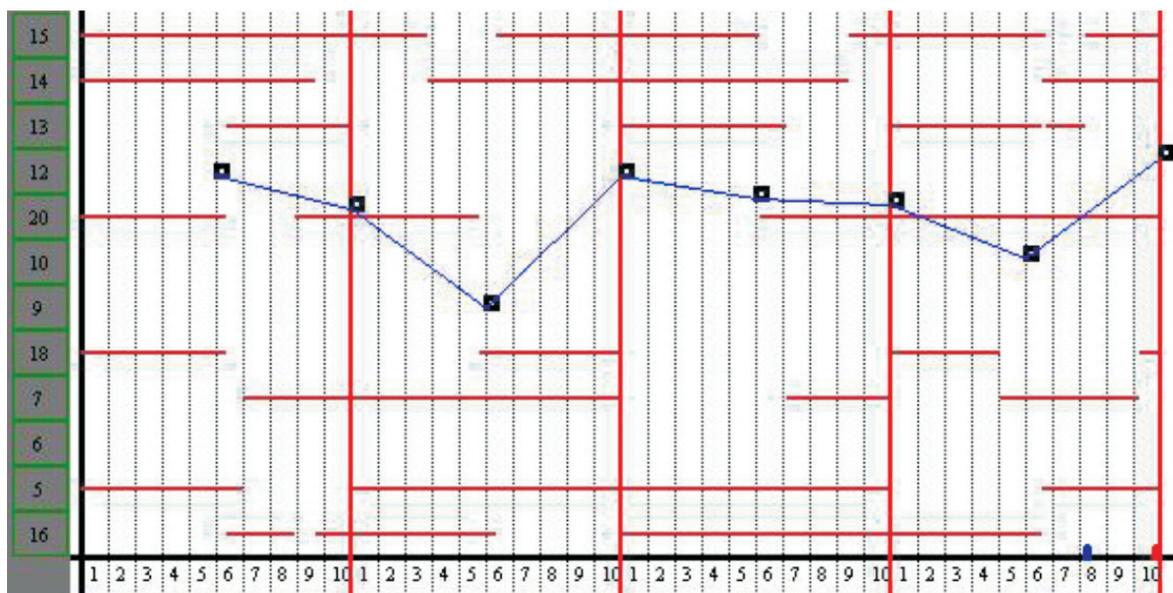


Рис .38. График технических показателей игры

2. Есть возможность аргументированно показать игрокам причину их участия или неучастия в данном матче.

3. Основываясь на данных показателях, можно предположить, на каких игровых отрезках в предстоящих играх целесообразнее использовать игрока или группу игроков для наиболее успешного игрового плана.

4. Анализ результатов помогает оценить, своевременно ли были взяты тренером таймауты и какие замены были более или менее эффективными.

5. Графики игры позволяют отметить, в какие моменты у команды наблюдаются спады и подъемы в игре на отдельно взятом отрезке времени.

Обработка полученных результатов дает возможность сделать выводы о технической и морально-психологической подготовленности команды. В случае повторяющегося «провала» в графиках, при игре с заведомо сильным соперником, тренер вправе сделать выводы о недостаточной психологической и физической подготовке игроков. Результаты аналитического метода оценки игровых действий спортсменов помогают тренеру планировать и выстраивать учебно-тренировочный процесс в подготовительном и соревновательном периодах с учетом предыдущих статистических показателей игроков команды.

Данные методы оценки можно использовать при изучении игры других команд. Это дает возможность определить сильные и слабые стороны будущих соперников, выявить закономерности «подъемов» и «спадов» в их игре.

Данная программа позволяет собрать полную статистику всего соревновательного периода, которая включает индивидуальную и командную статистику за все игры. Дает возможность сортировать статистические показатели:

- по командам-соперницам;
- по гостевым и домашним играм;
- по датам.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Коледа, В. А.* Физическая культура в формировании личности студентов / В. А. Коледа. – Минск : БГУ, 2004. – 167 с.

2. *Ахмеров, Э. К.* Педагогический контроль за специальной физической и технической подготовленностью спортсменов в учебно-тренировочном процессе по волейболу : метод. рекомендации / Э. К. Ахмеров, И. А. Ширяев. – Минск : ГИУСТ БГУ, 2005 – 32 с.

3. *Фураева Н. В.* Структура годового соревновательно-тренировочного цикла подготовки команд высокой квалификации по баскетболу. Российская федерация баскетбола. М.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОСТРОЕНИЯ ЭТАПА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

А. Л. Лобанов, А. В. Медведь

*Белорусский государственный университет
информатики и радиоэлектроники*

Возрастающий уровень спортивных достижений и обостряющаяся борьба в наиболее ответственных соревнованиях требует постоянной рационализации методов подготовки спортсменов к соревнованиям.

Однако многие спортсмены, особенно студенты, не показывают своих лучших результатов на основных соревнованиях. На наш взгляд, одна из причин такого положения – нечеткое владение вопросом специальной подготовки на предсоревновательном этапе тренировочного процесса. Соревновательный период характерен тем, что спортсмену необходимо в течение длительного времени сохранять высокий уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, приоб-

ретенный в подготовительном периоде. Достичь этого можно путем применения соревновательных и близких к ним специальных упражнений и упражнений общего характера.

Этап непосредственной предсоревновательной подготовки является важной заключительной частью всего тренировочного процесса спортсмена в соревновательном периоде. Успех в соревнованиях во многом зависит от эффективности тренировок на данном этапе. Этап непосредственной подготовки соответствует фазе стабилизации спортивной формы и является важным пунктом на пути к достижению высоких спортивных результатов.

Основные задачи этапа:

1. Обеспечение достаточного отдыха перед соревнованием.
2. Выполнение нагрузки, достаточной для того, чтобы не снизить тренированность, приобретенную в предыдущем периоде.
3. Проверка, уточнение и дальнейшее совершенствование узловых технических элементов.
4. Совершенствование чувства ритма, темпа, скорости.
5. Формирование умения регулировать техническое состояние и мышечное напряжение.
6. Формирование умений максимального напряжения воли при проявлении силовых качеств.
7. Формирование умения максимального напряжения воли и интенсивности волевого усилия на проявление скоростных движений.

На этапе непосредственной предсоревновательной подготовки необходимо создать спортсмену такие условия для подготовки, которые помогли бы ему реализовать все свои возможности для достижения высокого спортивного результата в предстоящем соревновании. Важным на данном этапе является качество построения тренировочных занятий, чередование различных по форме и содержанию объема и интенсивности тренировочных нагрузок, чередование дней отдыха и специальных разминок.

При планировании тренировочных нагрузок на данном этапе необходимо сглаживать резкие колебания в объемах и интенсивности.

При непосредственной подготовке к соревнованию характер и условия учебно-тренировочного процесса должны все более сближаться с характером и условиями соревнований. В этот период целесообразно увеличивать количество соревновательных и специальных упражнений, при этом уменьшая количество общеподготовительных. Тренировочный процесс приобретает сугубо индивидуальный характер, используются различные

средства восстановления, позволяющие поддержать высокую работоспособность спортсмена.

Физическая нагрузка сокращается до минимума, и создаются условия для восстановления организма после соревновательных и тренировочных нагрузок. В этот период целесообразно сменить обстановку и место проведения учебно-тренировочных занятий. Один-два дня отдыха перед соревнованиями, специализированная разминка накануне способствуют достаточно успешному выступлению.

В процессе многолетней работы со спортсменами высокой квалификации, легкоатлетами и борцами вольного стиля нами определено, что рациональное построение учебно-тренировочных занятий на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям способствует повышению спортивных результатов (табл. 17). Для более объективного понимания и осмысливания данного этапа необходимо:

1. Определить рациональное соотношение упражнений, направленных на развитие различных качеств.
2. Установить индивидуально для каждого спортсмена оптимальное сочетание тренировочных нагрузок и полноценного отдыха.
3. Разработать диагностику оценки функционального состояния спортсмена.
4. Определить комплекс психологических мероприятий, позволяющих наилучшим образом подготовить спортсмена к конкретному спорту.

Таблица 17

**Примерный десятидневный план применения средств
на этапе предсоревновательной подготовки**

Дни	Объем	Интенсивность	Направленность
1	–	–	Отдых
2	Большой	Средняя	Скоростно-силовая
3	–	–	Отдых
4	Средний	Большая	Совершенствование в технике + сила
5	–	–	Отдых
6	–	–	Совершенствование в технике + сила
7	–	–	Отдых
8	Малый	Средняя	Совершенствование в технике
9	Малый	Малая	Общеразвивающая
10	Соревнования		

ЛИТЕРАТУРА

1. *Запорожников, В. А.* Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов / В. А. Запорожников, В. Н. Платонов. – Киев : Здоровье, 1985.
2. *Терещенко, В. И.* Метод указания к планированию тренировочных нагрузок для студентов групп спортивного совершенствования / В. И. Терещенко. – Киев : КИНХ, 1989.
3. *Лобанов, А. Л.* Спортивное совершенствование и высшее мастерство по легкоатлетическим многоборьям : учеб. пособие / А. Л. Лобанов. – Минск : БГУИР, 2001.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЕЙБОЛЕ

А. А. Жуковец, В. М. Дубоделов

*Белорусский торгово-экономический университет
потребительской кооперации*

Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения по площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой. В юношеском возрасте большое внимание уделяется силовой подготовке и специальной выносливости.

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты – прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или более высоком положении стойки игрока.

Техника передвижений. Передвижения выполняются в виде ходьбы, бега, скачков, выпадов. Но прежде чем выполнить тот или иной прием игры, волейболист должен принять определенную стойку или положение, обеспечивающее возможность своевременного выполнения необходимого движения.

По степени сгибания ног в коленных и тазобедренных суставах различают три вида стоек: высокую, среднюю и низкую. Находясь в определенной стойке, волейболист стоит неподвижно или же незначительно передвигается переступанием из стороны в сторону, перенося массу тела с одной ноги на другую. Исходя из предшествующего движения, стойки имеют некоторые особенности. Например, стойка игрока, готовящегося к выполнению подачи, отличается от стойки игрока, готовящегося к блокированию.

Ходьба выполняется обычным, двойным, пригибным и приставным шагом. Для бега характерны стартовые ускорения и резкие изменения направления с последующими остановками. Последний шаг при этом выполняется стопорящим движением. При приеме мяча, летящего несколько в стороне, волейболист может сделать выпад. Более быстрым способом передвижения на небольшое расстояние является скачок, который применяется в большей степени при защитных действиях.

Подачи. В волейболе применяются такие подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая, верхняя прямая в прыжке.

Нижняя прямая подача выполняется из положения, при котором игрок стоит лицом к сетке, ноги в коленных суставах согнуты, левая выставлена вперед, масса тела переносится на правую стоящую сзади ногу. Пальцы левой, согнутой в локтевом суставе руки поддерживают мяч снизу. Правая рука отводится назад для замаха, мяч подбрасывается вверх-вперед на расстояние вытянутой руки. Удар выполняется встречным движением правой руки снизу-вперед примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит массу тела на левую. После удара выполняется сопровождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются.

Идентично нижней прямой подаче выполняется *нижняя боковая*, с той лишь разницей, что игрок располагается боком к сетке и удар выполняет сбоку. *Подача с высокой траекторией полета мяча* отличается тем, что замах выполняется в плоскости, перпендикулярной опоре, ударная рука отводится вниз-назад, а удар по мячу наносится резким и быстрым движением снизу ладони так, чтобы после удара он получил передне-заднее вращение. подача эта выполняется на открытых площадках или в спортивных залах с высоким потолком.

Верхняя прямая подача. В исходном положении игрок находится лицом или вполоборота к сетке. Поддерживая мяч на уровне плеча, игрок равномерно распределяет массу тела на ноги, бьющая рука согнута в локтевом суставе и подготовлена к замаху. Мяч подбрасывают несколько вперед, до 1 м выше вытянутой руки. После подбрасывания мяча бьющей рукой выполняется замах вверх-назад, прямая рука отводится назад. Во время удара бьющая рука движется вперед-вверх, удар выполняется впереди игрока. Чтобы придать мячу вращение, нужно ударить по нему так, чтобы направление силы удара не проходило через центр тяжести мяча, то есть сместить кисть руки в сторону или вверх от середины. Во всех случаях при подаче с большой начальной скоростью мяч должен вращаться вокруг горизонтальной оси. Тогда он остается в пределах площадки, хотя и имеет первоначальное направление полета вперед-вверх. Чтобы выполнить *подачу без вращения* мяча и вызвать его колебания, подбрасывание мяча производится без его вращения. Удар по мячу выполняется быстро и резко напряженной кистью. В этом случае мяч будет планировать. В последнее время все чаще применяется *подача в прыжке*. Отличительными особенностями ее являются: использование разбега (подобно нападающему удару), подбрасывание мяча на 1,5–2 м вперед, удар в прыжке и приземление после удара в пределы площадки. Существует также несколько способов верхней боковой подачи. Удар по мячу наносят выше уровня плечевого сустава, стоя боком к сетке. Выполняя *подачу с вращением мяча с места*, игрок подбрасывает его почти над головой на высоту до 1,5 м. Бьющей рукой делает замах вниз-назад, масса тела переносится на соответствующую бьющей руке ногу. Продолжается движение руки сзади-вперед, удар по мячу производится спереди-назад, туловище поворачивается в сторону сетки. Верхнюю боковую подачу можно выполнять и после одного или нескольких шагов, что дает возможность увеличить силу удара.

Передачи. В игре применяются передачи мяча сверху двумя руками, находясь в опорном положении, в прыжке и с падениями.

Передача сверху двумя руками. В исходном положении туловище игрока расположено вертикально, ноги на ширине плеч или одна нога несколько впереди. Степень сгибания ног зависит от высоты траектории полета мяча. Руки выносятся перед лицом, кисти рук оптимально напряжены. С приближением мяча игрок начинает встречное движение выпрямлением ног, туловища и рук. При выполнении ударного движения в момент соприкосновения с мячом пальцы рук сначала амортизируют встречный полет мяча, затем кисти и пальцы рук упруго и эластично выпрямляются, придавая мячу новое поступательное движение. Указательные и средние пальцы являются основной ударной частью, безымянные и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении. Сообщение мячу нового направления с определенной траекторией требует увеличения мышечных усилий, что проявляется в согласованном движении ног, туловища и рук. При *передаче назад* игрок поднимает руки, располагая их тыльной стороной кистей над головой, разгибает ноги, отклоняет туловище вверх-назад. Передача выполняется за счет разгибания рук в локтевых суставах и движения туловища назад-вверх с одновременным прогибанием в грудной и поясничной частях позвоночного столба.

В том случае, когда мяч летит высоко и направлен за игрока, выполняется передача сверху двумя руками или одной в прыжке. Во время прыжка руки выносятся над головой несколько выше, чем при передаче в опоре. Отталкиваясь от опоры, игрок поворачивает руки вверх и выполняет передачу в высшей точке прыжка. При *передачах мяча в прыжке назад за голову* техника движений остается такой же, как и при передачах из опорного положения. *Передачи мяча сверху двумя руками в падении с перекатом на спину, с падением на бедро-спину* применяются тогда, когда мяч летит прямо на игрока или в стороне от него.

Нападающие удары. В игре в волейбол используются прямой, боковой нападающие удары и удары с поворотом кисти и туловища.

Прямой нападающий удар характеризуется сочетанием сложных по координации движений. Подготовка к выполнению прямого нападающего удара осуществляется за счет ускоренной ходьбы, переходящей в бег. Ритм разбега существенно зависит от скорости и траектории передачи мяча для выполнения нападающего удара. Длина разбега составляет 2–3 шага и скачок. В скачке стопа вынесенной вперед ноги ставится на пятку (стопорящий шаг), вторая нога приставляется к первой, выпрямленные руки отводятся назад. Отталкивание от опоры начинают с махового движения руками по дуге сзади-вперед-вверх еще до активного разгибания ног. В волейболе

прыжок вверх, как правило, максимально высокий, поэтому игрок должен оттолкнуться как можно сильнее. Одновременно со взлетом игрок выполняет замах бьющей рукой вверх-назад, прогибается в груди и пояснице, ноги слегка сгибаются в коленных суставах, правое плечо (если правая рука ударная) отводит назад, левую руку, незначительно сгибая в локтевом суставе, отводит вверх в сторону. В момент удара по мячу бьющая рука выпрямляется в локтевом суставе, растянутые при замахе мышцы живота, груди и руки резко сокращаются. Рука выпрямляется, удар выполняется в определенном направлении. После удара по мячу игрок приземляется на согнутые в коленных суставах ноги и на переднюю часть стоп.

При выполнении *бокового нападающего удара* движения почти аналогичны прямому нападающему удару. Различие в том, что при замахе и ударе происходит движение как в верхней боковой подаче.

При выполнении *нападающих ударов с поворотом руки и туловища* движения почти аналогичны прямому нападающему удару, разница в ударном движении, при котором игрок в момент удара по мячу поворачивает кисть руки и туловище в нужном ему направлении.

Прием мяча снизу двумя руками. Мячи, летящие на уровне пояса (или ниже пояса), принимаются, как правило, снизу двумя руками. При этом кисти рук соединены вместе и вынесены вперед. При приближении мяча игрок разгибает ноги, туловище поднимает несколько вверх и вперед. Удар по мячу выполняют предплечьями, затем руки смещают вперед-вверх за счет выпрямления туловища и разгибания ног.

Прием мяча снизу одной рукой. Одной рукой принимаются мячи, летящие далеко от игрока, после предварительного передвижения игрока. Ударное движение выполняется напряженной кистью. Большое значение для успешной игры в защите имеет прием мяча снизу одной рукой в падении вперед или в сторону с последующим скольжением на груди и животе. Выполняя выпад вперед, а затем толчок ногой, игрок посылает туловище вниз-вперед, руки для предстоящего махового движения несколько отведены назад. Одновременно с толчком нога, расположенная сзади, маховым движением выносится вверх, туловище игрока перемещается вперед-вверх, угол его наклона к горизонтали увеличивается. Удар по мячу осуществляется в полете тыльной стороной ладони или кулаком. После удара по мячу игрок вытягивает руки вперед и разводит в стороны несколько шире плеч. При приземлении на руки амортизация осуществляется главным образом, уступающим движением пояса верхних конечностей. Туловище прогибается в пояснице, опускаясь вниз-вперед до соприкосновения груди и живота с площадкой. Приземление

сопровождается скольжением туловища по площадке, подбородок при этом отклоняется несколько назад.

Очень эффективен прием мяча снизу одной рукой в падении с выполнением кувырка через плечо после удара по мячу.

Блокирование. Определив направление и высоту передачи мяча для нападающего удара, игрок передвигается к предполагаемому месту встречи с мячом приставными шагами, скачком или медленным бегом. При этом ноги его незначительно согнуты в коленных, а руки – в локтевых суставах, кисти находятся на уровне головы. Перед блокированием игрок сильнее сгибает ноги в коленных и голеностопных суставах, ноги на ширине плеч, а предплечья согнутых рук поднимаются несколько выше головы. При блокировании нападающих ударов, выполняемых после обычных передач, игрок отталкивается от опоры в тот момент, когда нападающий находится в безопорном положении. Определив действия нападающего, блокирующий игрок отталкивается от опоры, при этом движение начинается руками, а затем ногами. Резким разгибанием ног, выпрямлением туловища и энергичным махом руками игрок принимает вертикальное положение.

Руки выносятся над сеткой так, чтобы предплечья имели небольшой наклон по отношению к сетке, пальцы рук разведены несколько меньше диаметра мяча и оптимально напряжены. При приближении мяча руки перемещаются вперед-вверх в сторону соперника. Одновременно кисти сгибаются и пальцами выполняется движение вперед-вниз. После блокирования игрок приземляется на согнутые ноги.

Описанные выше движения касаются техники выполнения неподвижного блокирования. Подвижное блокирование выполняется аналогично неподвижному. Если для неподвижного блокирования руки выставляют над сеткой с целью прикрытия определенной зоны площадки, то при подвижном блокировании игрок перемещает руки вправо или влево, в зависимости от направления нападающего удара. Если удары блокируются с краев сетки, ладонь руки, ближней к краю, разворачивается внутрь так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника.

Учитывая, что выполнение всех технических и тактических элементов волейбола требует точности и целенаправленности движений, большинство технических приемов в волейболе (подача, атака, блок) требует проявления взрывной силы. Поэтому физическая подготовка волейболиста должна быть направлена на развитие скоростно-силовых способностей спортсмена.

РАЗВИТИЕ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ И СВОЙСТВ, ОБУСЛОВЛИВАЮЩИХ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (На примере футбола)

М. Я. Андружейчик

Белорусский государственный университет физической культуры

Д. Л. Корзун

Белорусский государственный университет

Спортивная психология имеет свои особенности, свой инструментарий, свои объекты и субъекты исследования. На протяжении последних 45 лет в психолого-педагогических науках накоплен значительный экспериментальный материал и опыт работы со спортсменами разного возраста и квалификации по разным видам спорта [11, 13].

В отличие от подготовки в клубных командах, когда у клубного тренера практически все спортсмены круглый год под медицинским и педагогическим контролем, у тренеров сборной вуза положение несколько иное. Отбор и комплектование в сборную происходит из числа студентов разных курсов и факультетов с различным уровнем подготовленности, в том числе и психологической. Из-за недостаточного количества игровой практики у футболистов тренеры в большинстве случаев сталкиваются с целым комплексом проблем соревновательной деятельности, необходимостью формирования требуемых навыков в процессе подготовки, что требует ряда решений, включая комплектование перспективного резерва, условия подготовки, возраст, календарь соревнований, контрольные и товарищеские игры, спланированный учебно-тренировочный процесс.

В статье не ставится задача охватить весь комплекс проблем спортивной психологии. Основной задачей является обсуждение развития психических свойств, процессов у футболистов в связи со спецификой спортивной деятельности в соревновательных условиях.

Успешная деятельность в футболе определяется эффективностью выполнения технико-тактических приемов и оперативным решением задач, которые в условиях лимита времени и скоротечности игровых ситуаций во многом зависят от психофизиологических, психических качеств спортсменов [1, 14].

Эффективная деятельность в футболе в первую очередь зависит от способностей спортсменов к своевременному принятию решений, быстрому переключению отдельных моторных программ, мгновенных реакций, предвидения и др. Предпосылкой этих способностей могут быть высокая лабильность и подвижность нервных процессов, а также достаточные объем и переключаемость внимания. Длительность и напряженность соревновательной деятельности предъявляют высокие требования к выносливости и устойчивости психомоторных функций, к силе и уравновешенности основных нервных процессов футболистов [3, 4].

Эффективность получения и переработки информации футболистом может лимитироваться рядом психофизиологических показателей, такими как время реакции выбора, быстрота оперативного мышления, распределение внимания и др. С ростом мастерства футболистов уменьшается время, необходимое ему на обработку поступающей информации [4, 14].

Во время игры футболист должен выполнять технико-тактические действия и приемы в зависимости от конкретных, непрерывно изменяющихся условий. При этом он должен быстро ориентироваться, находить оптимальное решение и немедленно его реализовывать. Все это характеризует действия футболистов в игре как сложную сумму реакций.

На фоне общего утомления в процессе и после напряженной игры, возбуждение в центральной нервной системе преобладает над торможением, а причиной тому является эмоциональная напряженность: чувство ответственности, при недостаточном опыте и подготовленности – боязнь совершить ошибку. Все это вместе обладает эффектом переноса личного опыта игрока на соматические функции и подсознание [1, 3].

Игра по своей сути является средством и методом создания обстановки, в которых приходится футболистам проявлять свои психофизические способности и качества. В условиях сопротивления соперника требуется высокая концентрация внимания, психическая устойчивость к применяемой соперником «тактике мелкого фола», к ошибкам партнеров и судей, к воздействию болельщиков на стадионе.

В футболе практически нет простых реакций: в большинстве своем они сложные, так как объекты внимания футболистов располагаются на большой площади и постоянно перемещаются. Систематические занятия футболом ведут к повышению скорости сложной реакции футболистов, особенно в условиях реагирования на большом пространстве, где возникает эффект высокоскоростного изменения ситуации при панорамном восприятии футболистами различных объектов [11,14].

При таком большом количестве игровых ситуаций не обходится без влияния экстраполяции, позволяющей футболисту быстро решать сложные игровые задачи. Способность футболиста к экстраполяции в большей степени зависит от врожденного чувства, дополненного приобретенным спортивным опытом.

Волевые качества формируются с возрастанием сложностей в футбольных тренировках и играх, с возникновением сознательной и самостоятельной постановки цели. Большинство спортсменов и достигают высот мастерства за счет настойчивости, решительности, упорства, терпения [5, 6, 9].

В научной литературе, связанной с развитием ориентировки, можно встретить много полезных советов [10, 12]. Ориентировка – комплексное понятие, включающее восприятие и внимание. От уровня развития ориентировки зависят: успешность игровой деятельности и возможность применения большого количества технико-тактических действий.

Внимание футболиста во время игры имеет произвольный характер: игрок сознательно сосредоточивается на процессе игры, не замечая других раздражителей. Требования к зрительному анализатору – высокие, так как необходимо постоянно следить, переключать внимание, регулировать его интенсивность, обладать необходимым его объемом. Важнейшее условие любой успешной деятельности – это направленность и сосредоточенность внимания. Отметим также, что, кроме индивидуального внимания, в игровых условиях возникает также феномен «коллективного внимания». Коллективное внимание в игре не проявляется спонтанно, для этого требуются определенные ситуации и условия возникновения. Важнейшим элементом возникновения «коллективного внимания» в игровых ситуациях является мяч или игрок с мячом. Коллективное внимание имеет временные параметры и меняется от одной группы футболистов к другой, достигая уровня слежения всеми одиннадцатью игроками [7].

Уровень «коллективного внимания» – важная предпосылка к эффективной командной игре. Трудность поддержания коллективного внимания заключается в феномене развития утомления анализаторов и количества динамичных объектов слежения.

Специальная подготовка к соревнованиям базируется на предшествующей работе по формированию общего психического состояния футболистов. Одной из главных задач специальной психической подготовки является формирование готовности к предстоящим соревнованиям, однако это не означает, что проблемы психологической неуверенности игроков, предстартовой «лихорадки» или апатии отходят на второй план.

Все это проявляется в комплексе примерно за сутки до игры, когда футболисты, к примеру, могут находиться в состоянии психической готовности, но за час до игры все порой может измениться. Ведь достаточно двум-трем ведущим игрокам оказаться в психологической «яме» – и игра команды потеряет свою психологическую структуру «связей» между игроками, что даст возможность соперникам иметь больше шансов на победу [2, 8].

Средства и методы психической подготовки делятся на следующие группы: 1) мобилизующие; 2) направляющие; 3) расслабляющие.

Средства и методы психической подготовки подразделяются на следующие группы:

- *по содержанию*: психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные); преимущественно психологические (суггестивные, ментальные, социально-игровые, комбинированные); психофизиологические (аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные).

- *по сфере воздействия*: средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т. е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями); средства воздействия на интеллектуальную сферу; средства воздействия на эмоциональную сферу; средства воздействия на нравственную сферу.

- *по адресату*: направленные на психическую подготовленность тренера; управление непосредственно спортсменом или командой.

- *по времени применения*: предупреждающие; предсоревновательные; соревновательные; постсоревновательные.

- *по содержанию применения*: саморегуляция и гетерорегуляция (воздействия других участников педагогического процесса).

На выбор конкретных средств и методов психической подготовки существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

Анализ литературных источников по вопросу о наиболее важных для специфической деятельности футболистов психических процессов и качеств позволяет сделать следующие ниже выводы.

1. Упражнения и игры по развитию психических процессов и свойств должны быть интегрированы в структуру тренировочного процесса и не должны противоречить формированию других навыков и качеств футболистов.

2. Специальная психическая подготовка (сопряженно с другими видами воздействия) решает поставленные задачи перед футболистом и служит важным средством гармоничного развития спортсмена.

3. Восприятие, внимание, ощущение в большинстве случаев носят специальный характер (быстрота сложных реакций возрастает с увеличением скорости перемещения объектов и числа операций).

4. Каждое игровое упражнение в комплексе оказывает влияние на несколько психических качеств, в результате чего важно определить ведущее среди них и оценить эффективность применяемых средств.

5. Воспитание волевых качеств напрямую связано с оптимизацией эмоциональных состояний.

6. Упражнения и игры для развития ориентировки – это важная предпосылка к формированию эффективной игровой деятельности футболистов.

7. Развитие и совершенствование мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия – ключевые моменты психомоторного развития футболиста.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бернштейн, Н. А.* Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. – М. : Медицина, 1966. – 348 с.

2. *Вяткин, Б. А.* Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б. А. Вяткин. – М. : ФиС, 1981. – С. 12–35.

3. *Гагаева, Г. М.* Психология футбола / Г. М. Гагаева. – М. : ФиС, 1969. – С. 171–180.

4. Игровое мышление футболиста. – М. : ВНИИФК, 1970. – 68 с.

5. *Ильин, Е. П.* Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб., 2000. – С. 24–87.

6. *Коледа, В. А.* Психология физической подготовки молодежи / В. А. Коледа. – Минск: Полымя, 1990. – 102 с.

7. *Корзун, Д. Л.* Коллективное внимание студентов к физической культуре / Д. Л. Корзун // Здоровый образ жизни : сб. ст. – Минск : БГУ, 2006. – Вып. 4. – С. 46–49.

8. *Найдиффер, Р. М.* Психология соревнующегося спортсмена / Р. М. Найдиффер. – М. : ФиС, 1979. – 224 с.

9. *Пуни, А. Ц.* Очерки психологии спорта / А. Ц. Пуни. – М. : ФиС, 1959. – С. 161 – 197.

10. *Пашкевич, Г. А.* Механизмы и методика обучения зрительной ориентировке футболистов / Г. А. Пашкевич. – Витебск : ВПИ, 1994. – 99 с.

11. *Родионов, А. В.* Психология физического воспитания и спорта : учебник для вузов / А. В. Родионов. – М. : Академический проект, 2004. – С. 484–523.

12. Сливка, И. Воображение важнее знания / И. Сливка // Футбол : ежегодник. – 1999. – № 48. – С. 10–13.

13. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг [и др.]. – Киев : Олимпийская литература, 1998. – 128 с.

14. Шамардин, А. А. Общая психофункциональная подготовка футболистов : учеб.-метод. пособие / А. А. Шамардин [и др.]. – Волгоград : ВГАФК, 2008. – 49 с.

МИНИ-ФУТБОЛ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

В. Н. Крупица, А. Д. Дидюля

Белорусский государственный университет

Общеизвестно, что современный студент большую часть дня проводит на учебных занятиях и за подготовкой домашних заданий. В связи с этим ему приходится выдерживать большие умственные нагрузки при остром дефиците двигательной деятельности. В результате данного дисбаланса нарушаются защитные функции организма студентов, возрастает число случаев с негативными сдвигами в их здоровье. В данной ситуации особую актуальность приобретает необходимость эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы в вузах, особенно во внеурочное время. К числу наиболее эффективных средств такой работы, безусловно, относится мини-футбол – игра, отличающаяся простотой, доступностью и высокой эмоциональностью.

Ни для кого не является секретом, что из общего количества занимающихся всеми видами спорта первое место составляют занимающиеся футболом, в том числе и мини-футболом как производной от футбола «большого». В связи с этим формирование человека, гармонически сочетающего в себе высокий уровень образованности и физического развития, что является одной из приоритетных задач нашего государства, возможно и доступно через развитие мини-футбола как популярного и предпочтительного вида спорта среди молодежи.

Мини-футбол в последнее время завоевал популярность в нашей стране. С каждым годом растет количество людей, занимающихся этим видом спорта как на профессиональном, так и любительском уровне. Не ошибусь, если скажу, что сегодня мини-футбол является одним из самых массовых видов спорта в нашей стране, особенно в зимний период года. В этом нет ничего удивительного, ведь мини-футбол неприхотлив, он не

требует больших финансовых затрат. В него можно играть на площадках малых размеров и с меньшим количеством игроков, в отличие от футбола «большого».

Радует, что практически при каждом вузе созданы сборные команды по мини-футболу, соревнования по этому виду спорта среди учебных заведений пользуются большой популярностью. Так, в прошлом году в Республиканской универсиаде по мини-футболу среди высших учебных заведений приняло участие около 30 сборных команд. Однако практика работы в вузах, специальные педагогические наблюдения показывают, что потенциал мини-футбола как эффективного средства физического воспитания студентов используется не полностью. Благодаря мини-футболу к повседневным занятиям физической культурой и спортом можно привлечь гораздо больше студентов. Одной из причин такого негативного отношения к занятиям физической культурой и спортом в спортивных занятиях со студентами является недооценка игрового метода, подвижных игр, коим, собственно, и является мини-футбол.

Мини-футбол может стать одной из наиболее популярных, массовых и эффективных организационно-методических форм физического воспитания студенческой молодежи. В значительной мере это связано с увлечением подавляющего большинства молодых людей мужского пола мини-футболом – спортивной игрой, приобретающей с каждым годом все большую популярность как в Беларуси, так и во многих странах мира. В то же время эта игра отличается простотой в организации учебно-тренировочных занятий и проведении соревнований. В условиях вузов можно использовать не только физкультурные залы, но и практически любые плоскостные спортивные сооружения. Не требует эта игра и дорогостоящей экипировки и инвентаря. Привлекателен мини-футбол и тем, что здесь каждый игрок всегда является активным участником состязания, которое проходит динамично, без вынужденных и утомительных остановок. Он сочетает в себе быстроту мышления и высокую эмоциональность, развивает командное взаимопонимание, ловкость и координацию движений. Мини-футбол является увлекательным и эффективным средством укрепления здоровья и всестороннего развития личности студентов, а также прекрасным средством для профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов. Мини-футбол очень привлекательная игра тем, что, играя в нее, мы получаем удовольствие от умения укрощать мяч, от удачного взаимодействия с партнерами, от напряженной борьбы с соперниками. Наблюдая за игрой со стороны, мы восхищаемся красотой и искрометностью комбинаций, ловкими финтами футболистов.

Правильно организованные занятия мини-футболом оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, вовлекают в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела, увеличивают подвижность в суставах. Во время этой игры активизируется деятельность сердца и легких, повышается их работоспособность, что содействует улучшению кровообращения и обмена веществ в организме. Но во время занятий нужно следить за оптимальными физическими нагрузками. При систематических занятиях организм постепенно приспособляется к повышенным нагрузкам. Это имеет большое значение в жизни и труде. Однако недопустимо во время занятий спортом доводить себя до переутомления. Игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанные с длительным односторонним силовым напряжением, способствуют совершенствованию важнейших систем и функций организма.

При правильном подходе и организации мини-футбол оказывает благоприятное воздействие и на нервную систему студентов. Игры должны вызывать только положительные эмоции у занимающихся. Положительные эмоции благотворно влияют на важнейшие системы и функции организма, а также на самочувствие. Вместе с тем проявление отрицательных эмоций (обида, страх, гнев и др.) нарушает нормальный ход нервных процессов и вредит здоровью.

Мини-футбол при регулярном его применении помогает выработке динамических стереотипов нервных процессов, что облегчает выполнение движений, делает их более экономными. В связи усилением в наше время потока информации, увеличением времени на учебные занятия, сокращением действий, требующих мышечных усилий, снижением двигательной активности у подростков появляется гиподинамия. Использование мини-футбола способствует снижению гиподинамии, так как компенсирует дефицит двигательной активности.

Мини-футбол, которым сегодня увлекаются не только ребята, но и девушки, как наиболее интересный вид физических упражнений, создан для развития именно в учебных заведениях, в том числе и среди студенческой молодежи и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев, С. Н. Мини-футбол в школе / С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. – М. : Советский спорт, 2006. – 222 с.

2. Андреев, С. Н. Мини-футбол. Подготовка юных футболистов в спортивных школах и любительских командах / С. Н. Андреев, В. С. Левин. – Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004. – 496 с.

3. Лукьяненко, В. П. Физическая культура : основы знаний : учеб. пособие / В. П. Лукьяненко. – М. : Советский спорт, 2003. – 224 с.

4. Мутко, В. Л. Мини-футбол – игра для всех / В. Л. Мутко, С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007. – 264 с.

5. Физическая культура : типовая учеб. программа для высших учебных заведений / В. А. Коледа [и др.]; под ред. В. А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2008. – 60 с.

6. Физическая культура студентов : учеб. пособие / В. А. Коледа [и др.]; под общ. ред. В. А. Коледы. – Минск : БГУ, 2005. – 211 с.

КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ ФОРМ СПЕЦИАЛЬНОЙ БЫСТРОТЫ БОКСЕРА

Д. В. Баранов

*Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины*

На современном этапе развития бокса интенсивность тренировочного процесса и максимальное использование функциональных физических возможностей организма спортсменов достигли предела, в то же время ярко выражено отставание в развитии ряда физических и специальных качеств. Во многих случаях в спортивной тренировке боксеров совершенствование скоростных качеств происходит недостаточно эффективно. Подготовка боксеров требует комплексного исследования различных способов развития специальной быстроты боксера. Результативное проведение технических приемов в боксе требует согласованного проявления многих видов специальной быстроты. Условия современного бокса предъявляют высокие требования к проявлению скоростных возможностей в условиях высокой интенсивности поединков. Особенно необходимо отметить, что в связи с введением 2-минутных раундов в боях эти факторы оказывают решающее влияние на характер и исход поединков. Совершенствование специальной быстроты боксера должно проходить не только на основе увеличения темпа боевых действий за единицу времени в поединке, потому что данный метод повышения многих видов быстроты недостаточно эффективен и решает проблему не в полной мере. Как показали исследования авторов И. П. Дегтярева, В. М. Клевенко, необходимо комплексное и взаимосвязанное совершенствование форм специальной быстроты боксера не только на соревновательной, но и на всех стадиях подготовительного периода подготовки.

Комплексное проявление многих видов специальной быстроты необходимо совмещать с проявлением большой силы и точности нанесения ударов. Кроме этих требований, необходимо еще проявление ряда специализированных качеств, таких как высокий уровень и стабильность выполнения технических действий, устойчивость внимания, а также психологической способности противостоять многочисленным стрессовым факторам. Недостаток развития одной формы специальной быстроты боксера во многих случаях затрудняет возможность проявления других видов быстроты, а также возможность эффективно проводить технические приемы.

Следует отметить, что одними из основных форм специальной быстроты боксера являются: быстрота передвижений и финтов; скорость нанесения одиночных ударов; серийных ударов; быстрота нервной двигательной реакции; быстрота переработки двигательной информации за единицу времени; быстрота переключения от одних видов движений к другим, нередко противоположным по структуре выполнения [9, 12].

Особого внимания заслуживает специфика воспитания специальной быстроты боксера, в структуре которой развитие какой-либо одной специальной быстроты боксера не предполагает развитие других важных скоростных качеств. К этому имеет отношение также высокое проявление по отдельности многих видов быстроты во время специальных тестов, однако одновременно с этим не всегда удается так же эффективно проявить эти качества в бою, где постоянно меняются условия и возникают стрессовые ситуации, которые могут значительно снижать проявление многих форм быстроты [3].

Улучшение общей быстроты создает положительные предпосылки для развития специальной, вместе с тем повышение уровня общей не предполагает замену развития специально-скоростных качеств и не является абсолютным гарантом их проявлений.

Совершенствование специализированных видов быстроты необходимо осуществлять в условиях, приближенных к боевым ситуациям. При таком подходе необходимо осуществлять комплексный подбор средств, которые будут соответственно согласованно развивать ряд важных скоростных способностей.

При развитии быстроты важным условием является оптимальное состояние, характеризующееся степенью возбудимости центральной нервной системы, которое может быть достигнуто, только если занимающиеся не утомлены предшествующей деятельностью. Поэтому скоростные упражнения целесообразно выполнять в начале занятия [3].

Следует учитывать, что для развития скоростных способностей необходимо применять такие отрезки времени, на протяжении которых не про-

исходит заметного замедления скорости. При значительном снижении ее необходимо прекращать скоростную работу, применив интервал отдыха для восстановления уровня скорости предыдущего раунда (отрезка времени).

В большинстве случаев специальную быстроту боксера развивают в период специальной подготовки, перед соревновательным периодом и во время него. В это время существенно обостряется спортивная форма боксеров и достигается наиболее высокий уровень многих физических и специальных качеств. Соответственно меняется характер и интенсивность тренировочной нагрузки, которая подготавливает спортсмена непосредственно к бою.

Предшествующая работа по развитию физических и специальных качеств, проведенная в переходный и подготовительный периоды, должна позитивно отражаться на развитии многих видов быстроты боксера, не замедлять их, а способствовать более высокому уровню проявления. Особенно необходимо отметить, что если происходит сильный уклон в сторону развития определенных физических качеств, таких как общая выносливость или неадекватное применение средств силовой подготовки, то эти факторы оказывают отрицательное влияние на развитие многих видов специальной быстроты боксера.

Для эффективного проявления специальных качеств боксера, таких как сила и скорость удара, нужно соблюдать некоторые условия. В строго определенный момент времени одна группа мышц включается в скоростно-силовое движение, одновременно другая группа находится в максимально расслабленном состоянии, она не участвует непосредственно в самом ударном движении. При таком согласованном взаимодействии достигается высокая скорость, точность и сила нанесения удара. В случае если во время выполнения удара будут напрягаться те мышечные группы, которые непосредственно не участвуют в ударном движении (мышцы-антагонисты), то будет происходить заметное снижение скорости и точности нанесения ударов в цель. Также быстрее наступят процессы утомления и снижения эффективности действий. Поэтому развитие силы и скорости движений должно происходить с учетом специфики выполнения боксерских приемов.

Быстрое нанесение ударов и выполнение защит зависят от умения своевременно расслаблять мышцы и чередовать это с мгновенным сокращением, а также от легкости и непринужденности передвижений боксера. Для достижения высокой степени быстроты движений важно уметь напрягать только соответствующие мышцы [5].

Рассматриваемые Н. А. Худадовым виды специальной быстроты боксера не могут проявить себя в полной мере без анализа одной немаловажной формы, на которую необходимо обратить особое внимание. Это

проявление быстроты переключения от движений одного направления к движениям другого направления, которые взаимно противоположны. Большую роль при выполнении технических приемов играют быстрота челночных движений, быстрота возвращения кулака в исходное положение после удара, быстрый переход от атакующих действий к контратакующим и защита, множество стремительных переключений от одних действий к другим [10].

Весь поединок состоит из самых разнообразных переключений, включающих в себя переходы от подготовительных действий к атакующим или защитным, от атаки к контратаке, от одного вида передвижений к другому и т. д. [6, 7, 8].

В исследованиях Н. А. Худадова (1966) подтверждается необходимость в специальной тренировке быстроты переключения. Многие авторы по этой проблеме рекомендуют совершенствовать несколько вариантов переключения:

- а) от нападения к обороне;
- б) продолжение обороны после неудачной защиты;
- в) от одного вида нападения к другому;
- г) выбор сектора нанесения удара в ходе нападения;
- д) от обороны к нападениям [11].

Переключение с одних действий на другие во время тренировочного спарринга или на соревнованиях во многих ситуациях затруднительно вследствие того, что приходится обрабатывать большое количество двигательной информации, потому что слишком высок темп и ритм боевых действий, от неожиданных действий соперника, психологической напряженности и других факторов. Учитывая такие сложные условия поединка, необходимо сначала найти способы улучшить быстроту переключения в более облегченных условиях, доводя ее до совершенства и стабильности при выполнении технических действий, перед тем как перейти к боевым.

Далее, рассматривая вопрос развития скоростных возможностей, необходимо отметить ряд способов их повышения. Добиться увеличения скорости в каком-либо движении можно двумя путями:

- а) за счет увеличения максимальной скорости;
- б) за счет увеличения максимальной силы.

Развитие скорости всегда представляло для специалистов серьезную проблему. Добиться заметного повышения максимальной скорости очень трудно, поэтому на практике используются зачастую упражнения скоростно-силового направления. Эти упражнения разделяют на три группы:

1) упражнения с преодолением сопротивления, величина которого выше соревновательной, из-за чего скорость уменьшается, а уровень силовой подготовки увеличивается;

2) упражнения, в которых внешнее сопротивление ниже соревновательного, а значит скорость максимальная;

3) упражнения с преодолением сопротивления, величина которого равна соревновательному, скорость движения максимальная и выше [4].

Но без правильного подхода к этой проблеме, как показали многие исследования, величина используемых сопротивлений в большинстве случаев нарушает необходимую взаимосвязь в работе специфических мышц и мышечных групп. Многие исследования показали, что величина отягощения должна быть предельной в каждом отдельном случае, но позволяющей сохранить правильную техническую структуру движения, специфическую для данного вида спорта. Применение отягощений позволяет резко увеличить объем специальных упражнений, не увеличивая, или даже уменьшая, количество повторений основного упражнения во избежание скоростного барьера. Однако излишнее увеличение отягощений для конкретного этапа, может привести к нарушению структуры основного движения и, несмотря на повышение скоростно-силовых показателей, может привести к снижению результата в основном специализированном упражнении. Избежать этих недостатков позволяет метод вариативного воздействия, при котором оптимально чередуются облегченные, утяжеленные и соревновательные отягощения на разных этапах подготовки [4].

Подобный метод повышения скорости (путем увеличения силы) нужно применять, учитывая индивидуальные особенности боксеров и специфику выполнения боксерских движений. Целесообразно повышение скорости движения и эффективности выполнения приемов посредством скоростно-силовой подготовки, которую следует вести по следующему направлению: исполнение в скоростном и скоростно-силовом режиме структуры движения, идентичной основным приемам в боксе, в разном темпе, ритме, количестве и подборе веса отягощений. Необходимо рационально и эффективно применять методы и способы выполнения упражнений в данном направлении, которые совершенствуют технику движения спортсмена с одновременным развитием скоростных и скоростно-силовых качеств боксера.

Упражнения скоростно-силового характера в спортивной тренировке необходимо применять с особой осторожностью, так как у начинающих спортсменов перенапряжение при их выполнении может отрицательно сказаться на функциональных системах организма, что, соответственно, приводит к снижению тренированности спортсмена. Подобная нагрузка должна быть непродолжительной, так как быстро наступает утомление и снижается скорость выполнения движений.

Данные группы упражнений помогают быстро подготовить мышцы к эффективному исполнению технических действий и развить взрывную силу, то есть вырабатывают способность мгновенно, согласованно включать многие группы мышц, что очень необходимо для боксерских приемов.

Подбор веса отягощений и количество повторений упражнений необходимо осуществлять так, чтобы была возможность показать наиболее высокие скоростные показатели.

На рис. 39 показана функциональная связь между величиной силовой нагрузки, которая выражена в процентах, и максимальной скорости мышечного сокращения, выраженной в м/с [2].

В исследовании вопроса скоростной подготовки боксера Н. А. Худова, И. П. Дегтярева подчеркивается особая взаимосвязь многих видов специальной быстроты боксера, предполагающая позитивное влияние их друг на друга. Например, посредством групп специальных упражнений, развивая реакцию на движущийся объект, можно улучшить быстроту переключения с одних действий на другие или достичь высокой скорости передвижений, также такой комплекс позитивно повлияет на быстроту ударов и своевременность защитных действий. Одновременно с этим требуется развивать и совершенствовать параметры специальной быстроты, например скорость одиночных и серийных ударов. Существенно различаются подходы для их развития и характер самой тренировочной работы. При совершенствовании длинных серий ударов необходимо удерживать высокую скорость их нанесения на протяжении достаточно длительного промежутка времени, в этом случае одновременно тренируется и скоростная выносливость. Это качество особенно необходимо в боях высокой интенсивности. В таком типе поединка выносливость является одним из главных факторов для достижения эффективности действий.

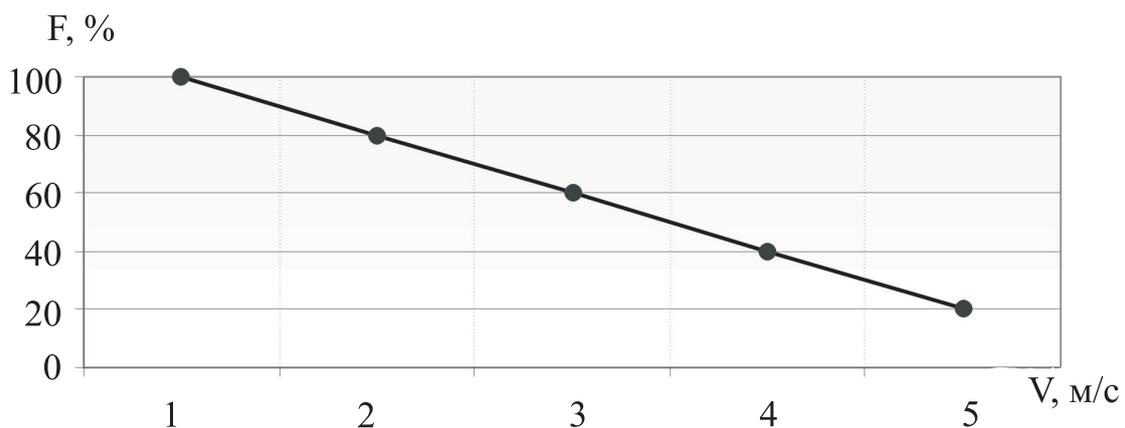


Рис. 39. Функциональная связь между величиной силовой нагрузки и максимальной скоростью мышечного сокращения

Исходя из вышеперечисленных особенностей развития скоростных способностей боксера, нужно соответственно адекватно подбирать средства и методы для их развития в зависимости от поставленной задачи и этапов спортивной тренировки.

Учитывая современные условия боксерских поединков, которые предъявляют высокие требования к проявлению всех скоростных показателей, нужно сделать следующие выводы:

1. Необходимо осуществлять подготовку спортсменов и применять соотношение средств спортивной тренировки таким способом, чтобы иметь возможность наилучшим образом развивать и совершенствовать все скоростные качества на протяжении подготовительного и соревновательного периодов подготовки боксеров. Важным условием этого процесса является подбор средств, при использовании которых происходит положительное влияние одних скоростных качеств на другие, предыдущая работа по развитию физических качеств способствует улучшению показателей многих видов специальной быстроты боксера.

2. При развитии и совершенствовании всех скоростных показателей боксера нужно учитывать индивидуальные задатки спортсмена и, соответственно, найти наиболее ярко выраженные скоростные способности, зависящие от физических данных, и манеры ведения боксерских поединков.

3. Для сохранения высокого уровня скоростных показателей на этапах специальной подготовки важен грамотный подбор упражнений, в которых четко регулируется интенсивность и мощность тренировочной нагрузки в зависимости от поставленных задач, с применением комплексных средств эффективного отдыха и восстановления.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бокс : учеб. программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / сост.: С. А. Сергеев, А. В. Дмитриев; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2004. – 60 с.

2. *Верхошанский, Ю. В.* Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М : Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.

3. *Дегтярев, И. П.* Бокс : учебник для институтов физической культуры / И. П. Дегтярев. – М : Физкультура и спорт, 1979. – 287 с.

4. *Зациорский, В. М.* Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М : Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.

5. *Локиштанов, В. И.* Развитие внимания боксеров в процессе технико-тактического обучения / В. И. Локиштанов // Бокс: ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 25–27.

6. *Никифоров, Ю. Б.* Анализ соревновательной деятельности боксеров / Ю. Б. Никифоров // Бокс : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – С. 47–50.

7. Никифоров, Ю. Б. Соревновательная деятельность в спорте с позиции теории деятельности (на примере бокса) / Ю. Б. Никифоров // Теория и практика физической культуры. – 1978. – № 4. – С. 57–59.

8. Никифоров, Ю. Б. Структура тренировочной и соревновательной деятельности боксеров высокого класса / Ю. Б. Никифоров, А. В. Радионов, М. А. Овакян // Бокс : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – С. 24–27.

9. Филимонов, В. И. Теория и методика бокса : учеб. пособие для тренеров преподавателей по боксу / В. И. Филимонов. – М. : ИНСАН, 2006. – 584 с.

10. Худадов, Н. А. На ринге: сб. ст. / Н. А. Худадов. – М. : Физкультура и спорт, 1966. – 188 с.

11. Худадов, Н. А. О переключениях в действиях боксера / Н. А. Худадов, Б. П. Супов // Бокс : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – С. 37–40.

12. Ширяев, А. Г. Бокс учителю и ученику / А. Г. Ширяев. – СПб., 2000. – 190 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЯМЫМ УДАРАМ И ЗАЩИТАМ В БОКСЕ

Д. В. Баранов, В. П. Баранов

*Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины*

Первые тренировки по постановке техники ударов оказывают огромное влияние на дальнейшую спортивную жизнь боксера. Неправильное положение кулака в момент удара при соприкосновении с целью, которое было закреплено во время первоначального обучения у боксера, может отрицательно изменить ход поединка в экстремальных условиях крупнейших международных соревнований, так как снизит эффективность атакующих действий.

Многие тренеры считают эту проблему несущественной, обучают учеников сохранению положения кулака в момент завершения удара способами, которые имеют малую степень надежности и высокий риск возникновения травматизма, считают применяемые методы лучшими, придерживаются их, не изменяя подходы к решению данной проблемы [1]. Ее обсуждение продолжается и сегодня, и предлагаются следующие основные методы решения:

- во время выполнения удара кисть находится в расслабленном состоянии и в момент соприкосновения с целью (мешком, соперником) быстро сжимается в кулак;

- во время выполнения атаки перед непосредственным соприкосновением с целью вращение кулака вовнутрь для того, чтобы увеличить силу ударов;
- быстрое движение расслабленной кистью к цели (за счет этого увеличение скорости удара) и только в середине или в конце удара сжатие в кулак.

Предлагаем рассмотреть положение кистей рук при исполнении прямого удара, чтобы выяснить, какие факторы увеличивают или ослабляют его силу, как сделать его сильнее, какой способ выполнения удара оказывает положительное влияние на его эффективность. При выполнении атакующих действий движение рук осуществляется за счет мышц-сгибателей, мышц-разгибателей и мышц, выполняющих вращательные движения предплечья и кистей вовнутрь (**пронация**) и наружу (**супинация**).

Далее необходимо проанализировать исходное положение рук, и особенно кистей рук, в боевой стойке. Для этого, поставив ноги в положение боевой стойки, нужно немного развернуть плечи (правша – левым плечом вперед, левша – правым плечом вперед), руки внизу вдоль тела, расслабить, распрямить пальцы. Избегая напряжения, максимально согнуть руки в локтевом суставе. Ладони прямые, обращенные друг к другу, ребра (ладоней) направлены в сторону соперника, в этом положении сжать кисти рук в кулаки, чтобы тыльная сторона ладони в запястье составляла с предплечьем прямую линию. Это есть наиболее оптимальное и правильное положение кулака в боевой стойке.

Любые вращательные движения для получения исходного положения кулака противоестественны, это объясняется особенностями расположения частей человеческого тела, созданного природой. Поэтому вращение кулака способствует снижению силы ударов, уменьшению его эффективности и не способствует включению всех мышечных групп в завершение ударного действия. Кулак от исходной позиции боевой стойки должен проходить и достигать цели (соперника, мешка) ударной частью, без каких-либо вращательных движений (без супинации или пронации в локтевом или лучезапястном суставе) в оптимально сжатом положении, чтобы работа ненапряженных мышц способствовала максимально быстрому достижению кулака цели.

Совершенно естественно, что на первых тренировках начинающие боксеры будут излишне напрягать мышцы рук предплечья и плеча в моменты сохранения положения сжатого кулака. Соответственно при многократном повторении ударного движения кисти рук, сжатые в кулаки, мышцы плеча постепенно расслабляются до нужного предела, а оптимально напряженные мышцы предплечья удерживают кулак в готовом для удара состоянии, и это

способствует тому, что он становится быстрым и сильным. Самое важное, что в момент движения к цели и в момент соприкосновения с ней кулак не должен делать вращательных движений вовнутрь и наружу. Своевременное включение в удар мышц ног и туловища необходимо совершенствовать на более поздних этапах обучения.

Проанализировав аспекты освоения техники прямых ударов, рассмотрим технику защитных действий от них. Прежде всего необходимо разобрать наиболее простую, доступную и легко усвояемую. Суть этой защиты от прямых ударов состоит в подставке ладони дальней руки (боевая стойка). Это наиболее приемлемый и эффективный вид защиты, позволяющий успешно защититься даже от очень быстрого соперника. В чем заключается данная закономерность? Чтобы удар дошел до цели, боксеру необходимо сделать шаг, войти в ударную дистанцию, выбросить кулак и нанести удар в голову соперника. Для того чтобы кулак дошел до цели, он должен пройти следующий путь: 20–30 см кулак продвигается вперед вместе с ногой, чтобы войти в ударную дистанцию, затем он проходит путь от подбородка бьющего до головы противника, это примерно 70–90 см и зависит от длины рук. В сумме расстояние продвижения кулака к цели колеблется в диапазоне от 90 до 130 см. Расстояние защитного движения дальней руки (боевая стойка) от исходного положения кулака до раскрытия ладони и подставки ее под летящий кулак не более 5–10 см. Усилие и время, затраченные на выполнение этого защитного движения, несоизмеримо меньше, чем на исполнение ударного действия соперника. Совершенно естественно, что даже боксер с худшей реакцией, чем у соперника, правильно освоив этот прием и доведя его до стабильного выполнения, может успешно защищаться от прямых ударов.

Наиболее приемлемая и легко исполняемая начинающими боксерами защита от прямого удара – отклон назад и шаг назад. Страх получить повреждение является естественной защитной реакцией каждого человека от возникновения боли, которая последует при получении удара. Психически здоровые взрослые люди совершенно естественно опасаются боли, а дети и подростки еще в большей степени. Поэтому спортсмены легко и быстро отклоняются назад или отскакивают от возможного удара на более безопасную дистанцию. Эта естественная (защитная) реакция человека позитивно влияет на выполнение надежной защиты (приема) и, соответственно, улучшает исполнение эффективной ответной контратаки. Боксер, сделав шаг назад, отклонившись и разорвав дистанцию, не получает удара, который стремился нанести соперник. После защиты шагом назад имеется возможность выполнить шаг вперед и предельно быстро нанести ответный удар. После отклонения назад, в паузе, пока соперник после

атаки возвращается в положение боевой стойки, также можно эффективно нанести ответный удар. Таким образом, можно успешно применять контратаку сразу после этой простой защиты.

На более поздних этапах обучения необходимо детально остановиться на разнообразных вариантах сходных защит в комплексе с другими боевыми действиями, закреплять их и совершенствовать.

Наиболее сложными для первоначального обучения являются защиты уклоном влево и вправо от прямого удара, показанные на рис. 40, 41.

Для того чтобы эффективно проводить эти защиты, необходима согласованная работа многих мышечных групп туловища, которые непроизвольно напрягаются в момент нанесения удара противником, и поэтому начинающие боксеры с большим трудом могут выполнять подобные сложные движения. Так что, прежде чем начинать обучать этим защитами, необходимо дать спортсмену выполнить большое количество подготовительных движений для того, чтобы добиться согласованной работы мышц туловища, ног и рук. При помощи разработанных и апробированных авторами на практике подводящих упражнений удастся значительно улучшить согласованность работы мышечных групп туловища с работой ног и рук для правильного выполнения приемов защиты, снижая при этом большие физические усилия и уменьшая психологическую нагрузку.



Рис. 40. Уклон влево от прямого удара левой рукой в голову с прямым контрударом правой в туловище



Рис. 41. Уклон вправо от прямого удара левой рукой в голову

Предлагаем группу подводящих упражнений для обучения технике прямых ударов в голову и туловище передней рукой и защитам от них:

• **Подготовительная часть**

1 упражнение – продвижение приставными шагами по периметру зала, руки вниз кисти рук сжаты в кулаки, чередовать левым боком – 1 мин, правым боком – 1 мин, выполнять упражнение 6 мин, ЧСС (частота сердечных сокращений) до 160 уд./мин.

2 упражнение – продвижение по периметру зала скрестными шагами, чередовать левым боком – 1 мин, правым боком – 1 мин, выполнять упражнение – 6 мин, ЧСС до 160 уд./мин.

3 упражнение – спортивная ходьба (широкий шаг) с разворотом плеч и активными движениями рук, согнутых в локтевом суставе (примерно 90°), выполнять упражнение 6 мин, ЧСС до 160 уд./мин.

4 упражнение – в шеренге по одному продвижение вперед в зале от одной стены до другой с нанесением прямых ударов «в голову», под разноименную ногу, затем возвращение назад с прямыми ударами под одноименную ногу, выполнять упражнение 6 мин, ЧСС до 160 уд./мин.

5 упражнение – И. П. (исходное положение) – боевая стойка, под сигнал тренера двумя прыжками влево по 180° произвести полный оборот на 360°, возвратившись в положение боевой стойки не нарушая равновесия, зафиксировать положение на 3–5 с, проверить и почувствовать ее правильность. Под следующий сигнал тренера двумя прыжками вправо по 180° произвести полный оборот на 360°, возвратиться в положение боевой стойки, не нарушая равновесия, зафиксировать положение на 3–5 с, проверить правильное положение боевой стойки. Выполнять упражнение 3 мин, ЧСС до 160 уд./мин.

6 упражнение – И. П. – боевая стойка. Легкими прыжками на обеих ногах за счет стопы перемещаться влево – 5 прыжков, затем вправо – 5 прыжков, вернуться на место, таким способом перемещаться одну минуту. Затем, продолжая двигаться данным способом, не нарушая положения боевой стойки, под сигнал тренера двумя прыжками по 180° произвести полный оборот на 360° влево и продолжить выполнять 5 прыжков в ту сторону, в которую двигались до поворотов, затем начать движение в противоположную сторону. На следующий сигнал тренера двумя прыжками по 180° произвести полный оборот на 360° вправо и продолжать прыжки в боевой стойке, упражнение выполнять 3 мин, ЧСС до 160 уд./мин.

7 упражнение – И. П. – боевая стойка, левая рука поднята и выпрямлена, кулак сжат как при завершенном прямом ударе левой рукой в голову.

Не меняя положения рук, полностью выполнить упражнение № 5 данной группы. Стремиться к сохранению положения боевой стойки и прямой левой руки при подскоках и разворотах на 360° влево и вправо.

Тренер при подаче сигнала на исполнение задания внимательно следит за правильностью положения тела в боевой стойке, при необходимости останавливает работу учеников, показывает на грубые ошибки, затем дает команду на продолжение выполнения задания, упражнение выполнять 3 мин, ЧСС до 160 уд./мин. Основные ошибки, возникающие при выполнении упражнения: высокое поднимание подбородка, излишнее сгибание ног в коленях, разворот стопы в боевой стойке (у правши – вправо, у левши – влево), опускание передней руки, так как у ряда боксеров недостаточно развиты мышцы плеча, трудно держать выпрямленную руку в течение 6 мин. Некоторые спортсмены выполняют прыжки за счет мышц бедра, а это необходимо осуществлять за счет включения мышечных групп стопы. Во многих случаях в момент поворотов прыжками на 360° произвольно наклоняется голова или туловище и поэтому происходит потеря равновесия. Нужно на всех этапах выполнения упражнения сохранять положение боевой стойки.

После выполнения упражнения проводится игровая пауза. Целесообразно провести игру с теннисными мячами. У всей группы по одному мячу, три человека остаются без мяча. Боксеры (с мячами) попеременно наносят удары правой и левой ладонями по мячу, одновременно с этим перемещаясь в различных направлениях по залу (мяч отскакивает от пола). Спортсмены, не получившие мяч, должны стремиться неожиданно выхватить мяч у любого, при этом избегая прикосновения к рукам с помощью ударов или отталкивания партнера. Взять мяч нужно точным и быстрым движением в момент полета, при ударе ладони в направлении пола и при отскоке назад. Боксер, оставшийся без мяча, стремится забрать мяч у любого из партнеров, выполнять упражнение 6 мин, ЧСС до 160 уд./мин.

- **Основная часть**

8 упражнение – при наличии настенных подушек каждому из группы подойти к ним, если нет, у стены на расстоянии вытянутой руки принять положение боевой стойки. Выпрямить левую руку у правши и правую руку у левши, кулак сжат, как при финальном положении прямого удара в голову. Прикоснуться к стенке и, опираясь на нее ударной частью кулака прямой руки, поднять переднюю ногу (правше левую, левше правую) на 5–10 см от пола, удерживать ее в этом положении. Опора в данном положении только на кулак выпрямленной передней руки, находящейся в положении зафиксированного прямого удара в го-

Не меняя положения рук, полностью выполнить упражнение № 5 данной группы. Стремиться к сохранению положения боевой стойки и прямой левой руки при подскоках и разворотах на 360° влево и вправо.

Тренер при подаче сигнала на исполнение задания внимательно следит за правильностью положения тела в боевой стойке, при необходимости останавливает работу учеников, показывает на грубые ошибки, затем дает команду на продолжение выполнения задания, упражнение выполнять 3 мин, ЧСС до 160 уд./мин. Основные ошибки, возникающие при выполнении упражнения: высокое поднимание подбородка, излишнее сгибание ног в коленях, разворот стопы в боевой стойке (у правши – вправо, у левши – влево), опускание передней руки, так как у ряда боксеров недостаточно развиты мышцы плеча, трудно держать выпрямленную руку в течение 6 мин. Некоторые спортсмены выполняют прыжки за счет мышц бедра, а это необходимо осуществлять за счет включения мышечных групп стопы. Во многих случаях в момент поворотов прыжками на 360° произвольно наклоняется голова или туловище и поэтому происходит потеря равновесия. Нужно на всех этапах выполнения упражнения сохранять положение боевой стойки.

После выполнения упражнения проводится игровая пауза. Целесообразно провести игру с теннисными мячами. У всей группы по одному мячу, три человека остаются без мяча. Боксеры (с мячами) попеременно наносят удары правой и левой ладонями по мячу, одновременно с этим перемещаясь в различных направлениях по залу (мяч отскакивает от пола). Спортсмены, не получившие мяч, должны стремиться неожиданно выхватить мяч у любого, при этом избегая прикосновения к рукам с помощью ударов или отталкивания партнера. Взять мяч нужно точным и быстрым движением в момент полета, при ударе ладони в направлении пола и при отскоке назад. Боксер, оставшийся без мяча, стремится забрать мяч у любого из партнеров, выполнять упражнение 6 мин, ЧСС до 160 уд./мин.

- **Основная часть**

8 упражнение – при наличии настенных подушек каждому из группы подойти к ним, если нет, у стены на расстоянии вытянутой руки принять положение боевой стойки. Выпрямить левую руку у правши и правую руку у левши, кулак сжат, как при финальном положении прямого удара в голову. Прикоснуться к стенке и, опираясь на нее ударной частью кулака прямой руки, поднять переднюю ногу (правше левую, левше правую) на 5–10 см от пола, удерживать ее в этом положении. Опора в данном положении только на кулак выпрямленной передней руки, находящейся в положении зафиксированного прямого удара в го-

лову, и на переднюю половину стопы задней ноги (у правши – правой, у левши – левой ноги), при этом высоко поднята пятка. Удерживать это положение в течение 3 мин. Тренер подходит к каждому ученику и исправляет ошибки.

Основные ошибки при выполнении задания: другая рука, расположенная с целью защиты подбородка, опускается вниз, открывая его для удара, непроизвольно и с напряжением спортсмены оттягивают вторую руку назад за голову, перенапрягая при этом многие мышечные группы, разворачивают пятку стоящей ноги в сторону (колени опорной ноги должно быть направлено вперед, а пятка опорной ноги – назад не в сторону). Приподнятая передняя нога должна находиться также в положении боевой стойки, ее стопу необходимо развернуть под углом примерно 45° в направлении стены. Это статическое упражнение позволяет более быстро улучшить внутримышечные связи для создания правильного динамического стереотипа сбалансированного напряжения нужных мышц и мышечных групп в момент нанесения прямого удара левой рукой в голову. Одновременно при выполнении упражнения укрепляются связки и сухожилия в тесной взаимосвязи с развитием мышц и мышечных групп, участвующих в ударном движении.

9 упражнение – И. П. – боевая стойка у стены. Нанесение прямого удара (правой в голову правше и левой в голову левше) и удержание этого положения в сантиметре от стены (на 5–10 с). Максимально развернуть плечи при выполнении удара, кулак другой руки находится у подбородка на защите, затем прямую руку, выполнившую удар, упереть кулаком на стенку. Поднять переднюю ногу на 5–10 см и удерживать в этом положении 3 мин, так же как и в 8 упражнении. Таким образом, создаем мышечную память для прямого удара (сильной) рукой, ЧСС до 160 уд./ мин.

Тренер подходит к каждому и исправляет ошибки, стараясь поставить все части тела боксера в оптимальное положение, которое должно сохраняться при нанесении прямого удара (сильной) рукой.

Основные ошибки при выполнении задания: недостаточно развернуты плечи при ударе, опускается передняя рука, не выполняя при этом защитную функцию, не развернута стопа передней ноги на 45° в направлении стены, передняя нога не сохраняет нужное положение, которое должно быть при боевой стойке. Необходимо тщательно и постоянно добиваться при выполнении данных приемов правильного положения частей тела, так как именно оно способствует укреплению мышечной памяти и сохранению

необходимых внутримышечных связей, которые остаются затем на всю спортивную жизнь и не меняются позднее в экстремальных ситуациях соревновательных поединков.

10 упражнение – группа расположена в две шеренги лицом друг другу на расстоянии одного метра. И. П. – боевая стойка, под команду тренера первая шеренга делает шаг вперед и, сохраняя правильную технику, наносит **прямой удар** передней рукой в подставку правой ладони партнера, одновременно защищается от подобного прямого удара, который выполняет партнер, подставкой правой ладони. В конце нанесения удара по подставкам оба боксера фиксируют внимание на 2–3 с на правильном положении кулака и точной, своевременно выполненной защите, как показано на рис. 42.



Вид спереди



Вид слева

Рис. 42. Прямой удар левой рукой в голову

После выполнения ударов с передвижением до конца зала первая шеренга возвращается назад, в исходное положение. На следующую команду тренера боксеры первой шеренги атакуют прямым ударом передней руки в туловище, партнеры защищаются подставкой локтя передней руки. Тренер проверяет у спортсменов: правильное распределение веса тела, положение правой и левой стопы, положение кулака при ударе, сохранение положения (сильной) руки для защиты, как показано на рис. 43.



Вид справа



Вид слева



Вид сзади

Рис. 43. Прямой удар левой рукой в туловище

Первая шеренга по команде тренера, сделав шаг из боевой стойки на 20–25 см вперед и нанеся прямой удар в голову передней рукой, остается в положении атакующего. Вторая шеренга находится в положении боевой стойки, не делает шагов, защищается правой подставкой и наносит ответный прямой удар в подставку атакующих, на удар в туловище защищается подставкой локтя передней руки, чередуя атаки в голову и туловище и защиты от них, упражнение выполнять 3 мин, ЧСС до 160 уд./мин.

11 упражнение – выполнять упражнение № 10, только здесь происходит смена ролей атакующих и защищающихся. Задание исполнять по сигналу тренера, продолжительность – 3 мин, ЧСС до 160 уд./мин.

12 упражнение – И. П. – боевая стойка, партнеры с которыми отработывали технику в строю, располагаются теперь по парам. Один из партнеров (**первый номер**) делает шаг вперед в ударную дистанцию и наносит прямой удар передней рукой в подставку ладони партнера (под команду тренера), затем отступает на прежнее место. **Второй** защищается подставкой правой от прямого удара в голову и наносит ответный удар в подставку ладони атакующего, не отступая и находясь на месте в положении боевой стойки. Вернувшись в исходное положение после прямого удара в голову, **первый номер** наносит прямой удар в туловище, **второй** защищается подставкой локтя передней руки, упражнение выполнять 3 мин, ЧСС до 160 уд./мин.

13 упражнение – идентичное 12, совершенствование прямого удара передней рукой в голову и туловище и защиты от них в движении, после каждого удара партнеры меняются заданием, атакующий – защищается, защищающийся – атакует. Удары наносить в половину степени максимальной силы и скорости, чтобы партнер успел защититься, стараясь вы-

полнять технически правильно. Выполнять под команду тренера 3 мин, ЧСС до 160 уд./мин.

14 упражнение – выполнять упражнения 12, 13 (без команды тренера), не разделяя на атакующих и защищающихся. Самостоятельно принимать решения к выполнению технических действий в зависимости от возникающей ситуации. Удары наносить только в подставку или в локоть соперника. Выполнять задание необходимо избегая сильных ударов, в невысоком темпе, осуществляя помощь друг другу в освоении техники прямых ударов передней рукой (не спарринг или вольный бой), упражнение выполнять 6 мин, ЧСС до 160 уд./мин.

В начале освоения приемов целесообразно упражнения 10, 11, 12, 13, 14 выполнять без перчаток, голым кулаком и ладонью, для того чтобы выработывалось чувство удара и способность одновременно проводить боевой эпизод как единое целое в комплексе, а не отдельные приемы атаки или защиты. В бою эти технические приемы необходимо выполнять в комплексе, чтобы иметь возможность успешно проводить атакующие действия и надежно защищаться от атак соперника. Данную группу упражнений выполнять две недели без перчаток. Затем до конца третьего месяца эти приемы проводить в снаряженных перчатках, вырабатывая чувство удара, правильного и своевременного нанесения атакующего и контратакующего прямого удара передней рукой в голову и защитой подставкой ладони (сильной) руки, прямого удара передней рукой в туловище и защитой подставкой локтя.

ЛИТЕРАТУРА

Ширяев, А. Г. Бокс учителю и ученику / А. Г. Ширяев. – СПб., 2000. – 190 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ	
<i>Коледа В. А., Ярмолинский В. И.</i> Концепция современной образовательной технологии физического воспитания студентов	4
<i>Ярмолинский В. И., Коледа В. А., Пятницкий В. Ю.</i> Многопараметрическая модель физической культуры личности студента и пути автоматизации тестирования студенческих групп	17
<i>Дворак В. Н.</i> Педагогические условия формирования общего физкультурного образования студентов	21
<i>Маркевич О. П., Медведев В. А.</i> Организация занятий физическим воспитанием студентов специального учебного отделения	32
<i>Кветинский С. С., Бардюков Н. П., Степанцов В. М.</i> Изменения показателей уровня физического здоровья студентов	41
<i>Сергейчик Н. А., Працко Ю. Ф.</i> Физическое воспитание студентов специального учебного отделения	45
<i>Шаров А. В., Шутеев А. И., Сидорук Е. С.</i> Индивидуализация функциональной подготовленности с применением кардиомониторинга	50
<i>Дворак В. Н.</i> Использование методов активизации познавательной деятельности студентов на теоретико-методических занятиях по физической культуре	58
<i>Расолько А. И.</i> К вопросу об оценке физического развития и физической подготовленности студентов СМГ	69
<i>Кошман М. Г., Кошман В. В.</i> Проблемы технологизации физического воспитания учащейся молодежи	74
<i>Подолько Т. С., Цадко М. Н., Калантай С. В., Снегирев С. Н.</i> Отношение студентов факультета философии и социальных наук к предмету «Физическая культура» (по данным социологического опроса)	79
<i>Корзун Д. Л.</i> Роль образования в системе подготовки юных спортсменов	86
<i>Шопин А. В., Чурило Г. С.</i> Сравнительные исследования и анализ динамики физической подготовленности и здоровья студентов I–II курсов факультета прикладной математики и информатики	91
<i>Бузляков Н. А., Кострыкина Е. Е., Ларченко И. И., Лучинович Л. А.</i> Анализ результатов контрольного тестирования в беге на 100 метров студентов биологического факультета Белорусского государственного университета	96
<i>Мазуро М. Б., Харук В. В., Юшко В. Н.</i> Эффективность использования подвижных игр в физическом воспитании студентов	101

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

<i>Лемешков В. С.</i> Основные пути построения многолетней тренировки в спортивной ходьбе	118
<i>Альхименко В. А., Федосюк И. В.</i> Приемы обучения технике броска баскетболистов в условиях учебно-тренировочного процесса	124
<i>Новицкий Д. Э., Парфианович А. А., Камаров Д. Л.</i> Метод комплексной оценки подготовленности баскетболиста и команды в процессе игры	138
<i>Лобанов А. Л., Медведь А. В.</i> Общая характеристика построения этапа предсоревновательной подготовки студентов-спортсменов	144
<i>Жуковец А. А., Дубоделов В. М.</i> Теоретические основы технической подготовки в волейболе	147
<i>Андружейчик М. Я., Корзун Д. Л.</i> Развитие психических процессов и свойств, обуславливающих уровень подготовленности студентов к соревновательной деятельности (на примере футбола)	153
<i>Крупница В. Н., Дидюля А. Д.</i> Мини-футбол как эффективное средство физического воспитания студентов	158
<i>Баранов Д. В.</i> Комплексное развитие форм специальной быстроты боксера	161
<i>Баранов Д. В., Баранов В. П.</i> Теоретические аспекты и методика обучения прямым ударам и защитами в боксе	168

Научное издание

**ВОПРОСЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

Сборник научных статей

Выпуск 8

В авторской редакции

Технический редактор *Г. М. Романчук*
Корректор *С. П. Гринкевич*
Компьютерная верстка *А. В. Заборонок*

Ответственный за выпуск *А. Г. Купцова*

Подписано в печать 16.11.2010. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.
Гарнитура Таймс. Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,46. Уч.-изд. л. 10,25.
Тираж 100 экз. Зак.

Белорусский государственный университет.
ЛИ № 02330/0056804 от 02.03.2004.
Пр. Независимости, 4, 220030, Минск.

Отпечатано с оригинала-макета заказчика.
Республиканское унитарное предприятие
«Издательский центр Белорусского государственного университета»
ЛИ № 02330/0056850 от 30.04.2004.
Ул. Красноармейская, 6, 220030, Минск.