

УДК 378.172(082)  
ББК 74.58я43  
И66

**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*;  
кандидат педагогических наук, доцент *В. А. Овсянкин*;  
кандидат педагогических наук, доцент *Э. И. Савко*;  
кандидат технических наук *В. И. Ярмолинский*

**Инновационные** процессы в физическом воспитании студентов :  
И66 сб. науч. ст. Вып. 2 / редкол. : В. А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск :  
БГУ, 2012. – 255 с. : ил.  
ISBN 978-985-518-652-7.

В сборник включены статьи ведущих специалистов, работающих на кафедрах физического воспитания и спорта вузов Беларуси, Украины, Латвии, Российской Федерации и Кыргызстана. Рассматриваются инновации физической культуры и спорта, вопросы подготовки и повышения квалификации специалистов.

**УДК 378.172(082)**  
**ББК 74.58я43**

**ISBN 978-985-518-652-7**

© БГУ, 2012

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

---

В Белорусском государственном университете 28 января 2011 г. состоялась 2-я Республиканская научно-практическая конференция *«Инновационные процессы в физическом воспитании студентов»*, в которой приняли участие более 120 специалистов по физической культуре и спорту, преимущественно преподаватели кафедр физического воспитания вузов Беларуси, Украины, Латвии, Российской Федерации и Кыргызстана, из них – 9 докторов наук и 20 кандидатов наук.

Участники конференции проанализировали роль физической культуры как учебной дисциплины в формировании личности студентов, укреплении их здоровья, развитии физических способностей, повышении интеллектуальной работоспособности.

Авторы указывают на необходимость обновления системы физического воспитания студентов, внедрения в учебный процесс автоматизированных технологий, использования научного подхода при управлении физическими нагрузками в ходе учебно-тренировочных занятий.

В рамках конференции состоялось пять круглых столов по проблемам совершенствования учебного процесса и подготовки студентов-спортсменов.

На первом круглом столе *«Физическая культура как современная учебная дисциплина»* сопоставлялись традиции отечественной школы физического воспитания и инновации современного этапа получения образования.

На втором – *«Нормативы физической подготовленности в высшей школе – необходимость или неоправданные риски?»* – рассматривались аргументы «за» и «против» сохранения физических нормативов, специфика работы учебных отделений по физическому воспитанию, периодика проведения физических и функциональных тестов.

На третьем – *«Студенческий спорт как фактор развития личности, становления специалиста»* – обсуждались цели и проблемы развития студенческого спорта, организационные вопросы проведения студенческой Универсиады.

На четвертом – *«Научно-исследовательская работа и инновации как фундамент профессионального роста преподавателей»* – анализировались проблемы организации и выбора тематики научных исследований на кафедрах физического воспитания и спорта, технологического обновления деятельности преподавателей физической культуры, научных лабораторий.

На пятом – «Преемственность физического воспитания учащейся молодежи: от школы – к вузу, от вуза – к школе» – обсуждалось практическое взаимодействие между вузами и школами, унификация подходов к формированию знаний и ценностей физической культуры.

В резолюции конференции предложено:

- усилить теоретическую подготовку студентов по курсу «Физическая культура»;

- активизировать научную составляющую работы преподавателей;

- улучшить качество повышения квалификации специалистов по физической культуре;

- наладить систему регулярного, объективного и оперативного тестирования физических и функциональных показателей, больше учитывать особенности здоровья и физического состояния конкретной группы обучающихся при проведении практических занятий;

- сохранить в системе вуза прием контрольных физических нормативов как эффективного инструмента педагогического контроля и оценки труда преподавателя физической культуры; но вместе с этим прием нормативов осуществлять с соблюдением всех необходимых мер осторожности и безопасности для занимающихся;

- добиваться соблюдения положений государственного образовательного стандарта, требующего 4-летнего цикла обучения студентов физической культуре (во многих вузах занятия проводятся лишь на I–III курсах);

- при предоставлении справок о состоянии здоровья студентов требовать полной расшифровки установленных диагнозов, а также рекомендаций врачей по целесообразным видам физических упражнений и дозировке физических нагрузок при конкретных видах заболеваний; рекомендовать медицинским учреждениям проводить полноценное нагрузочное тестирование студентов при выдаче таких справок;

- привести в соответствие с действующим «Положением о проведении Республиканской универсиады» порядок ее организации, добиваться исключения из Универсиады видов спорта, не развивающихся и не популярных в вузах;

- усилить организационную и материальную поддержку студенческих лиг, реально отражающих интересы студенческой молодежи;

- разработать положение о статусе студента-спортсмена, предусматривающего такие меры его поддержки, как индивидуальный график посещения учебных занятий, снижение стоимости обучения, обеспечение общежитием, специальной экипировкой, увеличение дотаций на питание и др.;

- рекомендовать администрации вузов отражать высокий статус здоровья, физкультурные и спортивные достижения студента в дипломных приложениях.

Научные статьи, содержащиеся в сборнике, раскрывают положения принятой конференцией резолюции, являются ее научным обоснованием.

# **ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ КАК ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

---

**О. М. Афонько**

*Мозырский государственный педагогический  
университет имени И. П. Шамякина*

Физическая культура и спорт в Республике Беларусь рассматриваются как основополагающие духовные и материальные ценности отдельных граждан и общества в целом. Значение физической культуры и спорта для студентов заключается не только в приоритетности влияния занятий на физическое состояние, но и на духовную сферу, на интеллектуальное, нравственное развитие, на воспитание гражданской позиции, на создание здоровой семьи [1, 2].

Для студентов педагогических вузов учебная дисциплина «Физическая культура» особо значима, поскольку знания и умения в этой области можно приравнять к профессиональным знаниям. Параметры готовности выпускников университета по дисциплине в контексте требований к уровню компетенций и умений студентов определяются типовой учебной программой «Физическая культура» [3]. Типовая программа (ТП) ориентирует преподавателя и студента на сотрудничество в достижении конечного результата обучения, выраженного в обобщенной характеристике. Отдел методологии менеджмента качества Белорусского ДСС отмечает, что в настоящее время университеты должны стремиться к такой организации учебного процесса, которая имеет цели не лозунгового характера, а цели «поддающиеся измерению». По заявлению первого заместителя Министра образования А. И. Жука министерство определило стратегию формирования в высших учебных учреждениях систем менеджмента качества по указу Министерства образования Республики Беларусь № 1000 [4]. Мы полагаем, что в количественных параметрах, а не в расплывчатых оценочных категориях результат обучения дисциплине «Физическая культура» проявляется по факту только на уровне кафедры, отдельного преподавателя и отдельного студента академической группы.

В целом анализ литературы показывает, что проблемы формирования физической культуры личности (ФКЛ) студентов обусловлены в меньшей мере теоретико-методологическими аспектами, и в большей – технологическими аспектами, в частности, недостаточной разработанностью эффек-

тивных способов реализации на практике совершенного теоретического потенциала [5, 6, 7].

Теоретические аспекты (научно обоснованные формулировки целей, задач, методов, форм работы) технологически не реализуются в практике работы кафедр, и, по мнению многих ученых, недостаточно выражаются в достижениях – в уровне формирования компонентов ФКЛ студентов: теоретических знаний; параметров здоровья, физического развития и физической подготовленности; мотивационно-ценностных и социально-духовных ориентаций; спортивной деятельности [5, 6, 7, 8].

Известно, что педагогическая технология обеспечивает «управление учебно-познавательной и практической деятельностью учащихся, как упорядоченная совокупность действий, операций и процедур, инструментально обеспечивающих достижение прогнозируемого и диагностируемого результата» [9, с. 3]. Научно обоснована взаимосвязь основных составляющих педагогической технологии формирования ФКЛ: информационной, инструментальной и кадровой. При любом высоком или «достаточном» уровне первых двух составляющих, более значима системообразующая составляющая – преподаватель [9].

В этой связи ключевым звеном менеджмента качества образования становится технология оценки работы кафедры физического воспитания и спорта. В настоящее время в практику работы кафедр, в систему менеджмента качества образования университетов не внедрена технология оценки деятельности преподавателя, опирающаяся на критерии, выраженные в количественных параметрах. Оценивая деятельность преподавателя, анализируют, как правило, традиционный набор критериев: посещаемость занятий; спортивные достижения студентов; тесты физической подготовленности, качество открытого занятия.

Мы полагаем, что в основу оценки уровня профессионализма преподавателя как в основу оценки качества образования студентов должны быть положены, прежде всего, количественные параметры учебной деятельности студентов. Разработка адекватной (понятной преподавателям, студентам и, что особенно важно, легко внедряемой в практику работы кафедр) системы стандартных требований к уровню преподавания, является резервным фактором повышения качества образования студентов. Государство, стабильно финансирующее высшее образование по дисциплине «Физическая культура», должно иметь надежную систему контроля эффективности расходовемых вузами средств госбюджета. При функционировании такой системы преподавательская деятельность станет прозрачным, управляемым процессом с предсказуемыми результатами.

Таким образом, исследования этой проблемы, поиск отдельных вариантов и целостных технологий стандартизации требований к уровню преподавания дисциплины «Физическая культура» сегодня актуальны.

*Цель нашего исследования:* экспериментальное обоснование положений, которые могут использоваться для разработки стандартной системы контроля эффективности преподавания дисциплины.

*Задачи:* выявление перечня качественных показателей обучения дисциплине «Физическая культура», отражающих уровень компетенций студента и «поддающихся измерению»; разработка стандартных требований к преподавателю, организующему и контролирующему учебную деятельность студентов по содержанию типовой программы.

*Методы исследования:* анализ информационных источников; моделирование этапов процесса обучения и рейтингового контроля; естественный независимый эксперимент; педагогическое наблюдение; контрольная работа – тестирование уровня теоретических знаний; оценка физической работоспособности студентов; оценка физического развития, физической подготовленности и профессионально-прикладной физической подготовленности студентов; анкетирование студентов – для определения уровня мотивации к занятиям; математические методы.

*Организация исследования.* Исследование проводилось в 2008/09 учебном году с участием 18 студентов экспериментальной группы (ЭГ) 2-го курса факультета дошкольного и начального образования МГПУ им. И. П. Шамякина. Все студенты относились к основной группе здоровья. Разрабатывалась авторская учебная программа и учебный план-график распределения учебного материала по дисциплине на 3 и 4 семестры. Кроме основных этапов тестирования физического состояния студентов (сентябрь и май) по рекомендациям ТП [3], проводились промежуточные этапы тестирования (декабрь и апрель) – для оценки эффективности программы преподавателя и индивидуальных программ самостоятельных занятий студентов. В процессе обучения использовалась модульно-рейтинговая технология (МРТ). Результаты обучения студентов оценивались поэтапно, в основном на основе стандартных шкал по 10-ти видам учебной деятельности (табл. 1).

*Результаты исследования.* Функции модульного обучения реализовались в двух модулях, отражающих требования ТП к профессиональным компетенциям студентов: теоретического и практического. В подсистеме рейтингового контроля по этим модулям оценивалось 10 видов учебной деятельности. По результатам учебы в семестре определялся индивидуальный рейтинг достижений студента. Зачет по дисциплине выставлялся при двух условиях: а) участии студента в 10-ти видах деятельности; б) достижении в итоговом рейтинге уровня 40 %, определяемого по соотношению суммы индивидуально набранных баллов к максимально возможной сумме баллов в рейтинге.

Таблица 1

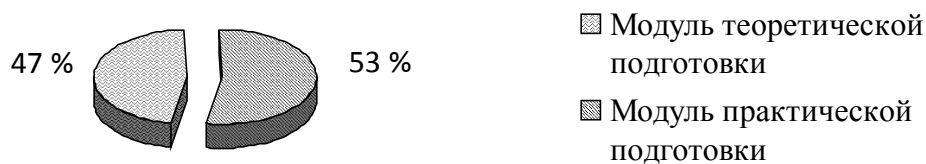
**Виды учебной деятельности студентов экспериментальной группы  
по освоению дисциплины «Физическая культура» и параметры  
их оценки в баллах**

<b>Виды учебной деятельности по формированию знаний (модуль теоретической подготовки)</b>	<b>3-й семестр</b>	<b>4-й семестр</b>
Посещение занятий (освоение знаний и умений)	68*	68*
Подготовка тезисов и доклад на практическом занятии (методическом уроке) по частному вопросу темы		20
Написание контрольных работ по разделам теории – по темам лекций, методических и практических занятий	40	80
Самосовершенствование: разработка под руководством преподавателя программы самостоятельных занятий; научно-исследовательская деятельность и т. п.	20	20
<b>Виды учебной деятельности по формированию умений (модуль практической подготовки)</b>	<b>3-й семестр</b>	<b>4-й семестр</b>
Физическая подготовка (общая и специальная), оцениваемая с помощью тестов учебной программы	60	60
Техническая и тактическая подготовка (виды спорта)	30	30
Демонстрация положительной динамики в показателях физической работоспособности по семестрам	10	10
Профессионально-прикладная физическая подготовка (планирование и проведение одной из форм работы)	20	20
Участие в спортивных соревнованиях и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (различного уровня)	30	30
Дополнительные занятия в спортивной секции (с демонстрацией достижений различного уровня)	30	30

\* Максимально возможные оценки (в баллах) по виду учебной деятельности.

Задачи нашего исследования решались на основе экспериментально-обоснованных специфических принципов дидактики: конкретности; интеграции и синхронизации обучающей деятельности преподавателя и учебной деятельности студентов; единства нормативно-заданных и индивидуально избранных видов учебной деятельности; самостоятельности, всесторонности контроля и самоконтроля результатов образовательного процесса [10].

«Ценовая стоимость» 2–10-ти видов деятельности в итоговом рейтинге балансировалась относительно первого вида деятельности – посещения занятий. Посещение занятий, точнее 1 час (урок) учебной деятельности, мы определили как числовой (поддающийся измерению) эквивалент для ценообразования всех других видов деятельности. Специально заданный нами ценовой баланс 2–10-ти видов деятельности, с одной стороны, обя-



*Рис. 1.* Соотношение цены максимальных достижений по теоретической и практической подготовке студентов экспериментальной группы в подсистеме рейтингового контроля за период учебного года

зывает студентов выполнять все требования ТП, с другой – дает студентам право выбора степени учебных усилий.

В итоговом рейтинге «цена» модулей теоретической и практической подготовки существенно не различалась (рис. 1).

Мы полагаем, что все многообразие аргументов, высказанных учеными о значении знаний для формирования ФКЛ студентов [1, 2, 3, 5 и др.] можно свести к простому алгоритму: знания формируют научное мировоззрение студента в области ФКЛ, а мировоззрение обеспечивает деятельность профессионального педагога по здоровьесбережению.

В период 2008/10 учебного года нам удалось успешно апробировать весь арсенал рекомендованных ТП [3, с. 10] технологий обучения знаниям.

Установлено, что в условиях аудиторных (методических) занятий наиболее эффективны коммуникативные технологии с обсуждением 3–4 докладов студентов по разработанным преподавателем общегрупповым и индивидуальным заданиям. В условиях практических занятий эффективны беседы и блиц-опросы в начале занятий, дополнительные научно обоснованные сообщения и резюме преподавателя. В целом оправдал себя рекомендованный ТП обязательный 15 мин мезоструктурный компонент практического занятия: 5 мин в начале занятия теоретические сведения озвучивает студент – по обозначенной в индивидуальном задании теме, далее дополнения темы и блиц-опрос выполняет преподаватель (8–10 мин). В заключительной части занятия преподаватель оценивает учебную деятельность студентов по освоению теории, применяя заранее обозначенные стандартные критерии – «за доклад» и «за оформление тезисов». Особое значение придается способности студента к анализу ранее рекомендованной литературы.

Итоговая оценка теоретических знаний за семестр проводилась по стандартным тестовым заданиям, с последующим расчетом процентного соотношения количества набранных студентом баллов (правильных ответов) по отношению к сумме баллов эталонной контрольной работы.

Решая задачу формирования знаний, мы придавали большое значение самостоятельной работе студентов с учебниками и учебными пособиями, полагая, что учебник выступает одновременно ведущим орудием труда и



для преподавателя и для студента, обеспечивает дополнение и конкретизацию лекционного курса, что позволяет студенту в полной мере и на качественном уровне освоить данную учебную дисциплину. Многие преподаватели кафедр физического воспитания испытывают трудности в изложении теоретического материала. Поэтому технологичным и вполне оправданным действием становится «направление студента» к страницам учебников и пособий [1, 2 и др.].

Большинство видов учебной деятельности оценивались с использованием десятибалльной шкалы по тестам и пробам, рекомендованным ТП для определения уровня физического и функционального состояния студентов [3, с. 40–45]. В отдельных случаях оценка массы тела, индекс Пинье, проба Мартинэ-Кушелевского (время восстановления ЧСС после 20-ти приседаний) пятибалльная шкала модифицировалась нами в десятибалльную.

При составлении программ самостоятельных занятий анализировались параметры физического состояния студента: оценка массы тела по Индексу Пинье; нарушения осанки; «отстающие» физические качества, результаты тестов по технике вида спортивных игр и др. Давались рекомендации по обзору литературы и стандартная форма программы, облегчающая работу студента. Оценивалась самостоятельность усилий и проявленная студентом компетентность.

Оценка динамики показателей физической работоспособности студентов ЭГ в семестре проводилась в 2 этапа. Вначале проводился расчет индивидуальных темпов прироста исходного и конечного показателей физической работоспособности в семестре по формуле В. И. Усачева. Затем проводились порядковые измерения (ранжирование) – «определение относительной значимости объектов экспертизы на основе упорядочения» [11, с. 34] индивидуальных достижений в темпе прироста по пяти уровням относительно контингента ЭГ (табл. 2).

В каждом семестре по программе МРТ студенты ЭГ прошли по 2 специальных цикла занятий – по 10 практических занятий в каждом цикле. В структуре таких занятий 30 % времени уделялось совершенствованию техники и тактики баскетбола, волейбола (3-й семестр), гандбола и футбола (4-й семестр). На первом и последнем занятиях (1-е и 10-е каждого цикла) проводилось исходное и итоговое тестирование уровня освоенной студентами техники. Со 2-го по 9-е занятие в циклах проводилась учебная работа: подводящие упражнения по изучению техники и тактики сочетались с игровыми упражнениями, контрольными заданиями, эстафетами, учебными играми и даже соревнованиями команд. По результатам итогового тестирования – за освоение техники и тактики игры выставлялись баллы индивидуальных достижений. Вновь использовалась технология расчета баллов по пяти уровням относительно контингента студентов ЭГ (табл. 2).

**Технологические компоненты МРТ обучения, позволяющие ранжировать достижения студентов опытной группы по видам учебной деятельности**

<b>Формула расчета темпов прироста показателя</b>	<b>Уровни достижений</b>	<b>Оценки в баллах по уровням достижений</b>
$W = \frac{100 (V_2 - V_1)}{1/2 (V_1 - V_2)}$ где $W$ – прирост темпов, % $V_1$ – исходный уровень $V_2$ – конечный уровень	Высокий	9–10
	Достаточный	7–8
	Средний	5–6
	Удовлетворительный	3–4
	Низкий	1–2

При определении уровня достижений по 9-му и 10-му видам учебной деятельности «Участие в соревнованиях» и «Дополнительные занятия», мы исходили из того, что указанные педагогические явления имеют опосредованную связь с официально-организованными формами учения по дисциплине «Физическая культура».

Поэтому при оценке этих видов деятельности нами применялись два метода:

1. Анализ документальных материалов (протоколов соревнований, журналов учета посещения спортивной секции и других документов учета).
2. Экспертное оценивание с последующим ранжированием.

Используя метод моделирования этапов процесса обучения и рейтингового контроля, мы оптимизировали предельную величину достижений – оценив «максимальные учебные усилия» в 9-м и 10-м показателе по 30 баллов в семестре, полагая, что в целом нецелесообразно количественно гипертрофировать виды этой деятельности и не склоняться к вариантам оценок, которые представлены в публикациях. В частности, стимулируя посещение занятий, В. М. Наскалов [7] предлагал оценивать достижения студентов по четырем составляющим: отношение к учебным занятиям; своевременность сдачи зачетных нормативов; участие в соревнованиях; значимость спортивных достижений. При пропуске занятий баллы вычитались, студент мог «отработать» занятие, но получив за это уже 50 % потерянных баллов.

В нашем эксперименте посещаемость занятий ЭГ рассматривалась как субъективный и динамичный компонент МРТ обучения. Практика показывает, что 100 % занятий в семестре реально посещают немногие студенты, поэтому технологическое стимулирование посещения в системе рейтингового контроля не должно превращаться в самоцель.

Важнейшим условием хорошей посещаемости занятий является, как известно, профессионализм преподавателя, степень соблюдения им основ-

ных методических принципов, прежде всего принципа сознательности и активности. Требования этого принципа (объединение умственной и физической деятельности студентов, нацеливание на положительный результат в обучении, применение соревновательных и контрольных заданий, создание условий для самостоятельности и самоконтроля, творческое сотрудничество, объективность оценок преподавателя), являются источником стимулирования внутренней мотивации студентов к учению и стабильному посещению занятий.

Педагогические наблюдения свидетельствуют, что степень учебных усилий студентов на отдельно взятом занятии может существенно различаться: одни выполняют задания по теории или физические упражнения старательно, на уровне своих возможностей; другие «вполсилы»; третьи не занимаются – «присутствуют», ссылаясь на «плохое самочувствие»; четвертые уходят после первого часа занятия и т. п. Это вполне реальные педагогические ситуации, решения по которым должен принимать преподаватель, соблюдая при этом нормы педагогической этики. В конфликтных ситуациях преподаватель должен иметь определенную позицию, ориентированную, с одной стороны, на нормы морали и компромисс, с другой – на объективные критерии в оценке степени индивидуальных учебных усилий студента.

В таких случаях многое зависит от свойств личности студента, а эти свойства признаются учеными как потенциальная компетенция будущего педагога. Исследованиями А. А. Манойлова подтверждена значимость взаимосвязи физического совершенствования студента и его наследственных психологических особенностей личности [12]. Исходя из этого, мы полагали, что степень учебных усилий студента на отдельно взятом занятии должна анализироваться и вариативно оцениваться преподавателем. В ходе эксперимента по МРТ посещение занятий оценивалось нами по трехбалльной шкале в «1», «2» или «3» балла. Пропуск занятия, независимо от причины («уважительной», «неуважительной», «по болезни» и т. п.), оценивался в 0 баллов. Мы изначально пояснили студентам, что в системе рейтингового контроля учитывается только реальная учебная деятельность. Но в отдельных случаях, в рамках максимальной суммы баллов «за посещение» нами стимулировалась учебная активность студентов. Пропустив занятие, студенты имели возможность «отработать» несколько потерянных баллов непосредственно в ходе продолжающегося учебного процесса. Студентка могла получить за одно занятие 3 балла, в том числе 2 основных балла за обучение (по плану занятия) и 1 бонус-балл («самосовершенствование») – за глубокие знания в ходе блиц-опроса по теории и функции капитана команды в учебной спортивной игре.



Рис. 2. Результативность технологии обучения студентов 2-го курса факультета ДИНО по дисциплине «Физическая культура»

В структуру 18-ти практических занятий семестра по МРТ мы включили мезоструктурные компоненты, направленные на решение задач профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

В ходе этих занятий также применялась система общегрупповых и индивидуальных заданий, стандартизированный подход к оценке методических умений студентов: в проведении комплексов ОРУ, подвижных игр, эстафет, рекомендованных учебной программой по предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся 1–4 классов.

Итоговая результативность МРТ оценивалась соотношением среднегрупповых показателей рейтинга студентов ЭГ (рис. 2).

По результатам анкетирования студентов (до и после эксперимента) был отмечен рост социально значимых мотивов учебной деятельности студентов ЭГ по сравнению с личностно-значимыми мотивами.

**Выводы.** Очевидно, что качество образования отдельного студента количественно проявляется в индивидуальном рейтинге, который во многом зависит от профессионализма преподавателя. Технологический инструментарий МРТ позволяет использовать дифференцированный зачет по дисциплине, это актуально для педагогического университета.

Результаты эксперимента и опыт внедрения МРТ в учебный процесс выявили положения, на основе которых можно разрабатывать систему менеджмента качества обучения студентов данной дисциплины:

1. Критерием качества деятельности преподавателя целесообразно считать положительную динамику (по семестрам) среднегрупповых показателей рейтинга учебных достижений студентов группы.

2. Преподаватель должен вести документацию в хронологической последовательности, подтверждающую факты выполнения студентами десяти видов учебной деятельности по программе дисциплины.

3. Достоверность документации по видам учебной деятельности студентов группы может поэтапно и выборочно контролироваться комиссией университета по менеджменту качества образования.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура : учеб. пособие / В. А. Коледа [и др.]; под общ. ред. В. А. Коледы. – Минск : БГУ, 2005. – 211 с.

2. Грачев, О. К. Физическая культура: методико-практические занятия : учеб. пособие / О. К. Грачев; под ред. Е. В. Харламова. – М. : ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д : Изд. центр «МарТ», 2005. – 464 с.

3. Физическая культура : типовая учеб. программа для высших учеб. заведений / В. А. Коледа [и др.]. – Минск : РИВШ, 2008. – 49 с.

4. Нікіценка, І. Распрацоўшчыкі сістэм менеджменту якасці шукаюць адзіныя падыходы / І. Нікіценка // Наст. газ. – 2009. – 31 сак. – С. 3.

5. Афонько, О. М. Проблемы формирования физической культуры студентов педагогических специальностей / О. М. Афонько, С. Л. Иванова // Научное обоснование физ. воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физ. культуре и спорту : материалы междунар. науч.-практ. конф. (науч.-пед. шк. В. Н. Кряжа), Минск, 8–10 апр. 2009 г. – Минск : БГУФК, 2009. – Т. 3, ч. 1. С. 112–116.

6. Загравская, А. И. Рейтинг как показатель уровня обученности студентов специальной медицинской группы по дисциплине «Физическая культура» / А. И. Загравская // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – М., 2009. – № 1. – С. 72–76.

7. Наскалов, В. М. Особенности организации рейтингового контроля в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов / В. М. Наскалов // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 10. – С. 55–59.

8. Сысоева, И. В. Здоровье молодежи – будущее нации / И. В. Сысоева // Физ. культура і здароўе. – Минск, 2009. – № 2. – С. 41–45.

9. Виленский, М. Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М. Я. Виленский, М. Г. Соловьев // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 3. – С. 2–7.

10. Шевцова, В. В. Повышение качества учебных достижений студентов по дисциплине «Плавание» на основе модульно-рейтинговой технологии обучения / В. В. Шевцова, Б. А. Короткова // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – № 3. – С. 19–23.

11. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие для студентов высших пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М. : Изд. центр «Академия», 2001. – 264 с.

12. Манойлов, А. А. Роль взаимосвязей основных компонентов педагогического мастерства в системе подготовки физкультурных кадров / А. А. Манойлов // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – № 6. – С. 11–14.

# **ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗДОРОВЬЮ ПРИ ПЕРЕХОДЕ С ПЕРВОЙ СТУПЕНИ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ НА ВТОРУЮ**

---

**Е. С. Ахременко**

*Белорусский государственный университет  
физической культуры*

Сохранение преемственности и целостности образовательной сферы относится к числу важнейших приоритетов развития образования. Это положение было закреплено в Законе Республики Беларусь «Об общем среднем образовании» [1], Концепции непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь [2] и ряде других нормативных правовых документов. При этом указывалось, что преемственность и непрерывность, предполагающие последовательность реализации содержания воспитания, в том числе и физического, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, является основным требованием организации воспитания обучающихся на всех ступенях системы образования в Республике Беларусь.

Проблема обеспечения преемственности приобретает особую актуальность при организации учебно-воспитательной деятельности дошкольных образовательных учреждений и начальной школы. Успешное обучение и воспитание младших школьников требует максимального учета уровня их предшествующего развития, осуществления целенаправленной связи в содержании, формах, методах, технологиях обучения и воспитания [3].

Ряд исследователей (Л. Н. Зеленковская, Н. А. Смирнова, Н. М. Ротко, Н. В. Губарева, Н. В. Змушко, Г. А. Никашина и др.) занимались вопросами обеспечения преемственности в системе «детский сад – школа». Разработаны различные модели, определены направления обеспечения преемственности, выделены различные ее аспекты (целевой, содержательный, технологический, психологический, управленческий, структурно-организационный) и др. [4].

Что касается обеспечения преемственности в обучении при переходе с I ступени общего среднего образования на II, и в частности преемственности в организации и проведении занятий по физической культуре, то данный вопрос исследован недостаточно.

На наш взгляд, решение данной проблемы позволит повысить эффективность школьного физического воспитания. Исходя из этого, цель дан-

ной статьи – обоснование необходимости обеспечения преемственности между I и II ступенями общего среднего образования.

Для поиска путей обеспечения преемственности в организации учебно-воспитательного процесса на всех уровнях образования необходимо учитывать тот факт, что эта проблема комплексная. Ее разрешение требует объединение усилий специалистов различных областей: педагогов, психологов, медиков, социологов и др. Поэтому ее нельзя определять лишь как связь между отдельными элементами построения педагогического процесса. Преемственность можно определить как внутреннюю органическую связь общего физического и духовного развития, внутреннюю подготовку к переходу от одной ступени формирования личности к другой. Ее рассмотрение может быть осуществлено с двух сторон: во-первых, с позиции развития личности учащегося, и, во-вторых – организации процесса обучения и воспитания, обеспечивающих оптимальный уровень такого развития [3].

При организации учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях обеспечение преемственности может заключаться, с одной стороны, в поиске необходимой связи и правильных соотношений между частями учебных программ по различным предметам. При этом преемственность понимается как связь между новым и старым в процессе развития. Таким образом, это не только подготовка к новому, но и сохранение, и развитие целесообразного старого, связь между новым и старым как основа поступательного развития процесса обучения [5].

С другой стороны, преемственность в обучении можно представить как последовательность и систематичность в расположении учебного материала, связь и согласованность ступеней и этапов учебно-воспитательной работы. Она характеризует осмысление пройденного материала на новом, более высоком уровне [6].

Необходимость обеспечения преемственности между ступенями общего среднего образования на уроках физической культуры и здоровья особо актуальна. Это связано с тем, что данный учебный предмет имеет ряд особенностей, которые делают его в своем роде уникальным в сравнении с другими предметами школьной программы и не только школьной. К ним можно отнести следующие: направленность на познание учеником самого себя, а не окружающего его мира; преобладание двигательной учебной деятельности; переключение внимания учащихся в процессе обучения с напряженной умственной деятельности на физическую деятельность; изученные средства физического воспитания подобны сильно действующему лекарству (их оздоровительный, рекреационный и реабилитационный эффекты зависят от применяемой дозы: при недостаточных дозах средства физического воспитания малоэффективны; при чрезмерных

дозах они становятся очень опасными!) и др. [12]. Необходимо учитывать данные особенности, так как это позволит организовать процесс изучения предмета на более высоком уровне. При этом важно отметить, что без обеспечения преемственности между ступенями общего среднего образования достижение цели изучения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» представляется достаточно проблематичным. Вместе с тем данная проблема является малоизученной.

Одним из наиболее серьезных последствий, негативно влияющих на личность школьника и уровень его обученности, является дезадаптация к учебно-воспитательному процессу при переходе на вторую ступень общего среднего образования. Одной из причин ее возникновения является отсутствие преемственности между ступенями. По данным ряда авторов [7], в начальных классах дезадаптация встречается у 8–10 % детей, в то время как в средних – у 20–25 %. Это в полной мере касается предмета «Физическая культура и здоровье».

Имеются и другие причины возникновения дезадаптации при переходе с первой ступени на вторую:

- низкий уровень физического развития и физической подготовленности при усложнении требований, предъявляемых к учащимся на второй ступени;
- появление значительного количества новых учебных предметов (многопредметность) и усложнение материала в тех, изучение которых будет продолжено;
- увеличение количества уроков ежедневно, что способствует появлению дефицита времени для двигательной активности во внеурочное время;
- расширение объема необходимой информации;
- уменьшение опеки со стороны учителей в связи с тем, что их количество в сравнении с начальной школой значительно возрастает (разные требования, методы, способы оценки) и др.

Поэтому очень важно, чтобы учителя-предметники, в том числе учителя физической культуры, использовали адекватные возрасту и возможностям учащихся методы и средства обучения, формы организации учебной деятельности. Необходимо постепенно, с учетом особенностей контингента школьников, вводить в учебный процесс новое содержание предмета, предусмотренное учебными программами.

Для уменьшения последствий влияния дезадаптации на личность ученика учителям, работающим с детьми на второй ступени, можно рекомендовать:

- взять на учет детей со сниженной способностью к обучению, ознакомиться с картой их здоровья, физического развития и уровнем физической подготовленности;



- ознакомиться с учебными программами для IV класса;
- с целью изучения уровня усвоения знаний учеников IV класса и индивидуальных особенностей их развития в конце 4-й четверти посетить ряд мероприятий в будущем V классе – физкультурно-оздоровительные и воспитательные мероприятия, родительское собрание и др.;
- с целью преодоления несогласования в работе классных руководителей и учителей-предметников сохранять преемственность методов обучения и воспитания, применяемых учителями начальных классов (использование элементов игровых технологий на уроках, активных методов обучения и др.);
- проводить общие заседания методических комиссий с целью применения единых подходов к осуществлению учебно-воспитательного процесса и др. [8].

Немаловажным фактором, способствующим уменьшению последствий дезадаптации, является учет особенностей, отличающих младших школьников от подростков. Четкое их понимание и учет в процессе организации и проведения занятий позволит в некоторой степени уменьшить влияние дезадаптации при переходе на II ступень общего среднего образования.

Можно отметить некоторые особенности, присущие ученикам начальных классов. Для младшего школьного возраста характерна перестройка организма на интенсивный рост и развитие. Это приводит к несоответствию между структурой и функцией органов и систем, поэтому организм становится чрезвычайно чувствительным к неблагоприятным факторам внешней среды, к которым можно отнести ограничение двигательной активности, статические нагрузки, психические напряжения, связанные с учебной деятельностью.

Продолжается рост и окостенение скелета, особенно активно идет *рост мускулатуры, увеличение массы мышц и значительный прирост мышечной силы*. В деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем также происходят существенные изменения, значительно увеличивающие их резервные возможности. Развитие головного мозга происходит как в увеличении его веса, так и в изменении структурных связей между нейронами [9, 10].

Физическое развитие подростков, в свою очередь, характеризуется еще большей интенсивностью, неравномерностью и значительными осложнениями, связанными с началом полового созревания: конечности растут быстрее, развитие туловища несколько отстает. Одновременно с этим развиваются мышечные ткани, в частности, более тонкие волокна, что вместе с упрочением скелета придает подросткам большую физическую силу.

Некоторые диспропорции наблюдаются также в развитии сердечно-сосудистой системы. Сердце растет быстрее, развитие же сосудов несколь-

ко отстает, что ведет к недостатку в притоке крови к отдельным органам и системам, к повышению кровяного давления. Подростки отличаются большой подвижностью, повышенной резвостью, стремлением к деятельности и практическому приложению своих сил в труде, в поднятии тяжестей, в физических соревнованиях. Но мышцы и кровеносная система еще недостаточно окрепли, поэтому подростки быстро устают и не в состоянии переносить длительное физическое напряжение, чрезмерные физические нагрузки. Учение, требующее усидчивости, может приводить к застойным явлениям в организме, к недостаточному кислородному питанию и отрицательно сказывается на физическом развитии учащихся.

Развитие головного мозга, дальнейшее структурное формирование нервных клеток создают предпосылки для совершенствования познавательной деятельности подростков [10].

К началу подросткового возраста учеба теряет ведущее значение в психическом развитии школьников, но при этом остается основным видом их деятельности. В такой двойственности проявляется отличительная особенность подросткового периода. Изменяется отношение к противоположному полу. Это может проявляться в скованности на уроках физической культуры. Немаловажная особенность, присущая подростковому возрасту, – акселерация, т. е. ускоренный процесс развития на определенном этапе онтогенеза.

Таким образом, заметно, что период перехода в среднее звено школы не может не сопровождаться трудностями. У детей данной возрастной группы возникает психологическая незащищенность перед новым этапом развития [7] и как следствие появляется неуверенность в своих силах, которая при отсутствии должной поддержки со стороны учителей, друзей и родителей может перерасти в дезадаптацию, которая сдерживает личностное развитие учащихся. Как следствие может возникнуть стойкое нежелание учиться, выраженное отсутствием интереса к познавательной деятельности.

Учет данных особенностей позволяет строить процесс физического воспитания учащихся при переходе с I на II ступень общего среднего образования рационально применительно к конкретному возрастному контингенту в соответствии с целью и задачами изучаемого предмета [2, 11].

Цель изучения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» в общеобразовательной школе – формирование физической культуры личности и оздоровление учащихся с учетом их возрастных особенностей [11]. Одной из приоритетных задач общего среднего образования считается сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, воспитание бережного и ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью других граждан, формирование гигиенических

навыков и здорового образа жизни. Ее успешное решение во многом зависит от качества организации изучения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» в каждом общеобразовательном учреждении [2].

Достижение указанной цели и решение поставленных задач возможно только при обеспечении преемственности между ступенями общего среднего образования.

Содержание учебного предмета «Физическая культура и здоровье» должно учитывать этапность формирования физической культуры личности в онтогенезе. Это обеспечит его целостность, завершенность на каждом этапе, преемственность этапов, что достигается соответствием возрастным особенностям уровня и соотношения природной, социальной и культурной сторон физической культуры личности.

В процессе физического воспитания на I ступени общего среднего образования эффективным средством обучения, воспитания и развития является игровая деятельность. При этом подвижная игра, оставаясь важным средством физического воспитания, постепенно вытесняется более регламентированными формами освоения учебного предмета, т. е. преимущественная направленность на освоение школы движений сменяет игровую. При этом необходимость «плавного» перехода с первой ступени на вторую при организации процесса физического воспитания можно рассматривать в качестве своеобразной «профилактики» возникновения дезадаптации.

Важно иметь в виду, что с увеличением возраста содержание учебного предмета должно быть ориентировано на повышение самостоятельности учащихся в решении задач физического воспитания с учетом накопленного двигательного опыта, т. е. проявление активности в приобретении знаний, навыков и умений (двигательных, методических, гигиенических и т. д.). Необходима ориентация содержания учебных программ на современные нормативные основы физического воспитания [2].

Необходимость обеспечения преемственности при переходе с I на II ступень общего среднего образования диктуется современными тенденциями развития сферы образования. Наблюдается снижение уровня физического развития и физической подготовленности учащихся; появляется значительное количество новых учебных предметов и постепенное усложнение учебного материала; расширяется объем необходимой информации; уменьшается опека со стороны учителей и родителей и др. Все это может негативным образом влиять на успешность учебы и заинтересованность в получении знаний. В связи с этим необходимо вести процесс обучения в общеобразовательных учреждениях на основе обеспечения преемственности и последовательности при изучении всех дисциплин учебной программы.

Применительно к учебному предмету «Физическая культура и здоровье» обеспечение преемственности позволит организовать учебный процесс с учетом прошлого учебного опыта учащихся и создаст предпосылки для успешного дальнейшего изучения данной учебной дисциплины.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Об общем среднем образовании: Закон Респ. Беларусь, 5 июля 2006 г., № 141-3 // Пачатковае навучанне: сям'я, дзіцячы сад, школа. – 2007. – № 4. – С. 2–5.
2. О Концепции непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь: постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 16 ноября 2006 г., № 1536 // Нац. реестр правовых актов Респ. Беларусь. – 2006. – № 190.
3. *Зеленковская, Л. Н.* Основные аспекты методического и технологического обеспечения преемственности в системе «детский сад – школа» / Л. Н. Зеленковская // Методические и технологические аспекты преемственности в системе «детский сад – школа»: материалы областного семинара / УО «ГГОИПК»; редкол.: С. Г. Толкачева (гл. ред.) [и др.]. – Гомель : ГГОИПК, 2006. – С. 6–10.
4. *Смирнова, Н. А.* «Детский сад – школа». Технологические аспекты преемственности / Н. А. Смирнова // Методические и технологические аспекты преемственности в системе «детский сад – школа»: материалы областного семинара / УО «ГГОИПК»; редкол.: С. Г. Толкачева (гл. ред.) [и др.]. – Гомель : ГГОИПК, 2006. – С. 10–13.
5. *Змушко, Н. В.* Организация методической работы с педагогами по обеспечению преемственности / Н. В. Змушко // Методические и технологические аспекты преемственности в системе «детский сад – школа»: материалы областного семинара / УО «ГГОИПК»; редкол.: С. Г. Толкачева (гл. ред.) [и др.]. – Гомель : ГГОИПК, 2006. – С. 18–20.
6. Педагогический словарь / гл. ред. И. М. Капров. – М. : Академ. пед. наук, 1986. – Т. 2. – С. 168.
7. *Шиенок, И. А.* Психолого-педагогическое сопровождение перехода учащихся из IV в V класс / И. А. Шиенок, Л. Б. Князева // Пачатковае навучанне. – 2000. – № 6. – С. 4–6.
8. Межрегиональный центр школьного образования // Педагогический аспект преемственности. – Режим доступа: <http://www.preamsvs.ru>. – Дата доступа: 25.04.2010.
9. *Ковалько, В. И.* Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1–4 классы / В. И. Ковалько. – М. : ВАКО, 2004. – С. 42–47.
10. *Харламов, И. Ф.* Педагогика: учеб. пособие / И. Ф. Харламов. – М.: Юристъ, 1997. – С. 97–108.
11. *Кряж, В. Н.* Образовательный стандарт учебного предмета «Физическая культура» (4–11 классы) / В. Н. Кряж, З. С. Кряж, Е. К. Куликович, Н. Я. Бабец. – Фіз. культура і здароўе. – Вып. 2. – 2003. – С. 3–20.
12. *Кряж, В. Н.* Знания в содержании учебного предмета начальной школы «Физическая культура и здоровье» / В. Н. Кряж // Интеграционные процессы науки и практики : материалы междунар. науч.-практ. конф., 21–23 апр. 2006 г. / под ред. д-ра пед. наук. проф. В. С. Макеевой. – Орел : ОрелГТУ, 2006. – С. 45–50.

# **ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ В БАСКЕТБОЛЕ**

---

**И. И. Баранова, О. Г. Петровская**

*Белорусский национальный  
технический университет*

В баскетболе, как виде спортивной деятельности, взаимосвязано применяются сложно-технические действия, тактическая схема игрового момента и максимально эффективное использование амплуа спортсмена. Ключевым фактором подготовки игроков является методика тренировки, учитывающая индивидуальную физическую подготовленность спортсмена [8].

Распределение игроков по функциям – один из основных принципов игровой деятельности. Отличают игроков по амплуа не только игровые приемы и расположение на площадке, но и их психофизиологические особенности. Результативность игровых действий тесно связана с показателями сенсомоторного реагирования. Наиболее интегративным сенсомоторным показателем является «чувство времени», которое можно рассматривать как компонент специальных способностей баскетболистов. В основе развития «чувства времени» лежит деятельность комплекса анализаторов, так как восприятие времени связано с пространственным восприятием. Баскетболистам разных амплуа необходимо владеть специализированным восприятием временных интервалов. Игроки задней линии должны хорошо ориентироваться в интервалах 5–10 с, что связано с организацией игры, центровые в интервале 3 с, отведенных правилами на игру в штрафной площадке; игроки передней линии 1 с, наиболее устойчивом интервале броска. Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть планы противника. Игра протекает при взаимодействии игроков своей команды и сопротивления игроков противника, прилагающих все усилия и умения, чтобы отнять мяч и организовать наступление. В связи с этим на первый план выступают требования к оперативному мышлению игрока. Доказано, что представители спортивных игр имеют существенное преимущество в скорости принятия решения по сравнению с представителями многих других видов спорта [6].

Быстрота мышления особенно важна при необходимости учета вероятности изменения ситуации, а также при принятии решения в эмоционально-напряженных условиях. Для того чтобы забросить мяч в корзину, не-

обходимо преодолеть сопротивление противника, а это возможно в том случае, если игроки владеют определенными приемами техники и тактики, умеют быстро передвигаться, внезапно изменять направление и скорость движения. Деятельность баскетболиста в игре не просто сумма отдельных приемов защиты и нападения, а совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему. Правильное взаимодействие игроков команды – основа коллективной деятельности, которая должна быть направлена на достижение общих интересов команды и опираться на инициативу и творческую активность каждого игрока. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков [4].

Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсменов высокой квалификации преодолевает расстояние 5000–7000 м, делая при этом 130–140 прыжков, множество рывков (до 120–150), ускорений и остановок. Передвижение на высокой скорости сочетается с передачами бросками мяча в корзину. Исследования показали, что баскетболист, участвующий в игре без замены, непосредственно оперирует с мячом всего 3,5–4 мин, а остальное время играет без мяча. За последнее время игра значительно интенсифицировалась. Это выражается, прежде всего, в повышении маневренности, подвижности игроков, в стремлении интенсивно бороться за мяч или место на каждом участке площадки [3].

Активизация игровых действий посредством значительного повышения эффективности перемещений и выполнения технических приемов ставит ряд задач, требующих решения. Поскольку действия игроков взаимосвязаны и обусловлены единой целью, актуальным является разработка средств и методов, способствующих совершенствованию игрового взаимодействия. Командные действия в баскетболе направлены на то, чтобы создать хорошие условия одному из игроков для атаки, что обеспечивается различными системами нападения. Классификация командных тактических действий в нападении предусматривает позиционное, с системой игры без центрального и через центрального игрока, и стремительное нападение с системой эшелонированного и быстрого прорыва [9].

Прогресс игры в скоростном аспекте наряду с другими факторами во многом определяется систематическим применением быстрого прорыва. Быстрый прорыв можно рассматривать как основной вид командной тактики или как логическое использование всех благоприятных условий для быстрого взятия корзины. Тем не менее следует иметь в виду, что благодаря высокому темпу этот стиль игры влечет большое число возможных ошибок. Команда должна стремиться к максимальной эффективности в пределах общих способностей всех ее игроков. Нужно рациональ-

но использовать все лучшие качества игроков. Совершенствование эффективности быстрого прорыва как вида скоростного нападения, определяется целым рядом факторов и показателей [7, 9].

Базовой составляющей любого действия спортсмена является индивидуальная физическая подготовленность. Физическая подготовленность (ФП) – способность человека к различным видам мышечной деятельности, которая зависит от уровня развития физических качеств. Основное отличие физической подготовленности от физической работоспособности в том, что при оценке последней учитывается напряженность адаптации организма к нагрузке, а критерием ФП является интегральный показатель деятельности (результат мышечной работы, измеряемый в метрической системе).

В каждом конкретном виде или группе видов спорта специфика мышечной деятельности определяет ведущие физические качества, составляющие основу специальной физической подготовленности. Для спринтера ведущим физическим качеством в структуре ФП является быстрота, а для стайера – выносливость [6].

Баскетбол предъявляет высокие требования к развитию практически всех компонентов физической подготовленности. Здесь главную роль играет не только уровень отдельных физических качеств, но и такое их соотношение в структуре физической подготовленности, которое позволяет достигать высокой эффективности соревновательной деятельности. Физиологической основой рациональной структуры ФП является фаза перераспределения функциональных резервов в целях оптимальной реализации в соревновательной деятельности. Оценка уровня ФП осуществляется в рамках педагогического тестирования, входящего в программу комплексного контроля [1].

Как отмечалось, в структуре подготовленности баскетболисток выносливости отводится первостепенная роль. В процессе игры спортсменке приходится многократно повторять скоростные перемещения, силовые единоборства, технические приемы. Способность спортсменки выполнять двигательные действия без существенного снижения эффективности на протяжении игры зависит от уровня выносливости, то есть способности противостоять утомлению.

Формы проявления выносливости весьма многообразны. Различают выносливость к скоростной, силовой, скоростно-силовой работе. В соответствии с объемом мышечной массы, участвующей в работе, выносливость разделяют на локальную (в работе принимает участие менее 1/3 объема мышц), региональную (в работе участвуют мышцы от 1/3 до 2/3 мышц). Выносливость к скоростной работе играет первостепенную роль в соревнованиях на ограниченных площадках залов [10].

Ведущим фактором, определяющим уровень выносливости, является энергетическая производительность организма. В зависимости от специфики выполняемой работы эффективность ее выполнения (выносливость) может зависеть как от аэробной, так и от анаэробной производительности организма. Такое разделение механизмов энергообеспечения весьма условно, так как оба процесса в целостном организме человека при выполнении мышечной работы протекают одновременно.

В соответствии с этим достаточно условно разделение выносливости на общую и специальную. Последняя всегда конкретна по отношению к мышечной работе той или иной структуры, типа, вида, характера и т. д. Для оценки аэробной производительности организма или выносливости к малоинтенсивной работе в практике подготовки баскетболистов, в проводимом эксперименте применялся тест по бегу на 1000 м [3].

Для оценки выносливости к скоростной работе, основой которой является гликолитическая производительность, применяются беговые нагрузки высокой интенсивности, продолжительность которых колеблется в пределах 40–70 с. Если применять в качестве тестирующей нагрузки равномерную беговую работу (бег на 300–400 м), то она не будет отражать специфику двигательной деятельности баскетболистов. Как известно, в игре спортсменки выполняют многократные рывки, остановки, бег с изменением направления и пр. С учетом этого положения фактор устойчивости двигательных навыков к сбивающим факторам занимает важное место в структуре подготовленности баскетболистов. Отсюда, для оценки специальной (скоростной) выносливости в баскетболе целесообразно использовать контрольные упражнения, которые по своей биомеханической структуре сходны с основной двигательной деятельностью спортсменок. В качестве такого упражнения предлагался челночный бег  $4 \times 9$  м.

Скоростно-силовыми называются качества, обеспечивающие оптимальное соотношение силы и скорости для достижения максимальной мощности движения. Соотношение силы и скорости для достижения максимальной мощности должно составлять 3:1. Движения, встречающиеся в спортивной практике, условно можно разделить на три группы: собственно силовые; скоростно-силовые; скоростные. Для оценки скоростно-силовой подготовленности в баскетболе используются самые разнообразные прыжковые тесты. Важную роль в проявлении скоростно-силовых качеств играют силовые возможности баскетболистов [5]. В зависимости от специфики спортивной деятельности для измерения силы выбирают группы мышц, играющие ведущую роль в биомеханике данного спортивного двигательного акта. В баскетболе такими группами мышц являются, в частности, разгибатели и сгибатели бедра, обеспечивающие моторику бега и прыжков. В качестве метода измерения суммарной силы этих



мышечных групп используется становая динамометрия. В эксперименте проводилось тестирование по двум упражнениям: прыжок в длину с места и прыжок в высоту с места.

Под скоростными способностями понимают комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. В теории и методике физического воспитания скоростные способности человека обозначаются термином «быстрота». Принято различать элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К первым относятся латентное время двигательной реакции, скорость выполнения отдельного движения и частота движений. Ко вторым – способность быстро набирать скорость и удерживать ее на дистанции, выполнять на высокой скорости технические приемы в игре [11]. Уровень проявления скоростных качеств зависит от состава мышечных волокон, эффективности межмышечной и внутримышечной координации, мобильности нервных процессов, мощности и емкости креатин-фосфатной энергетической системы. На проявление скоростных возможностей баскетболистов важную роль оказывают силовые способности, гибкость, координация, техническое мастерство [4]. Для оценки скоростных возможностей баскетболистов чаще всего используют метод измерения времени пробегания коротких отрезков – 20 м с места или с хода. Критерием оценки скорости при этом является интегральный показатель (время прохождения контрольного отрезка). Безусловно, этот показатель отражает уровень развития скоростных возможностей, но не раскрывает структуру скорости бега. Бег на 20 м с места дает представление о стартовой скорости, но не позволяет судить о времени достижения и удержания максимальной скорости. Знание структуры скорости позволяет тренеру сформировать группы с учетом особенностей развития быстроты у тех или иных баскетболисток и целенаправленно индивидуализировать тренировочный процесс.

Целью исследования явилось повышение мастерства выполнения ряда специальных игровых действий: быстрого прорыва как вида скоростного нападения, ускорения к мячу. В работе были поставлены задачи:

- произвести анализ основных параметров физической подготовленности игроков;
- разработать тренировочную программу, направленную на повышение эффективности выполнения быстрого прорыва;
- подобрать упражнения, развивающие ведущие качества для реализации поставленных задач и тесты для контрольных занятий;
- обосновать эффективность применения разработанной тренировочной программы по совершенствованию быстрого прорыва в учебно-тренировочном процессе баскетболисток.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение литературных источников; педагоги-

ческое наблюдение; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

В эксперименте приняли участие 30 баскетболисток команды БНТУ, выступающие в составе сборной команды университета, ведущих баскетбольных клубов и молодежной сборной Республики Беларусь [1]. Исследование предусматривает несколько взаимосвязанных этапов работы. На первом этапе был проведен анализ литературных источников с целью обобщения существующих результатов исследований, направленных на разработку тренировочной программы. Исследования второго этапа включают разработку и реализацию педагогического эксперимента, анализ соревновательной деятельности с регистрацией использования быстрого прорыва в игровой деятельности до и после эксперимента. Программа эксперимента включала: анализ основных параметров физической подготовленности игроков; развитие специальных качеств средствами СФП; наигрывание тактических комбинаций с учетом вариантов использования быстрого прорыва путем повторения; отработка согласованности действий игроков (формирование взаимопонимания) путем создания неопределенности игровой ситуации. Средством формирования игрового взаимопонимания являлись игровые тактические упражнения. Содержание игровых упражнений по наигрыванию тактических комбинаций и формированию игрового взаимопонимания составили комплекс упражнений, направленных на совершенствование быстрого прорыва как вида скоростного нападения. Содержание тренировочных программ для развития специальных качеств составили упражнения бегового характера различной степени сложности. Критерием оценки эффективности разработанной программы являются показатели тестов и результаты соревновательной деятельности.

Педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью баскетболисток осуществлялось с целью регистрации и использования быстрого прорыва с учетом вариантов его применения в игре [5]. Эффективность деятельности игроков дополнялась данными технических результатов записи хода игр (технический протокол).

Полученные результаты были обработаны методом математической статистики. Длительность эксперимента составила три месяца. Проведенный нами анализ литературных данных по совершенствованию скоростного нападения в системе тренировки свидетельствует о недостаточной разработанности проблемы. Развитие физических качеств, специфических для реализации быстрого прорыва, проводилось средствами специальной подготовки.

В нашем исследовании был поставлен основной вопрос: окажет ли положительное воздействие разработанная программа на повышение мастерства выполнения быстрого прорыва. Проводился сравнительный ана-

лиз показателей эффективности применения быстрого прорыва в игре до и после эксперимента.

Факторный анализ структуры специальной ФП баскетболисток позволил установить, что на различные виды выносливости приходится 41 % из 86 % общей дисперсии выборки, а на скоростно-силовые качества, включающие стартовую, дистанционную скорость и взрывную силу – 23,6 %. Содержание других факторов в значительной степени дублируют вышеперечисленные. Тренировочная работа по развитию специальных качеств показала улучшение результатов в челночном беге 4 × 9 м на 1,7 %, а в беге на 20 м на 2,1 %. Полученные данные показали, что тренировочная работа по совершенствованию скоростного нападения способствовала увеличению количества случаев применения быстрого прорыва на 4,7 % и достоверному повышению результативности его использования на 3,9 %.

Рекомендуемые тесты позволяют не только оценить уровень подготовленности баскетболисток в простых целых числах, но и могут использоваться в качестве модельных ориентиров для спортсменок разного возраста. При этом за модельный уровень того или иного двигательного качества принимается результат теста, оцениваемый в диапазоне 5–10 баллов.

Отметим, что деятельность в баскетболе настолько многогранна, что одни недостатки, например, физической подготовленности, могут компенсироваться высоким технико-тактическим мастерством, психической устойчивостью и т. п. Однако для выдающихся спортсменок характерно отсутствие слабых звеньев в структуре подготовленности, а именно воспитание таких игроков – задача школ высшего спортивного мастерства.

Таким образом, следует сделать вывод о том, что применение методического подхода, включающего применение индивидуальных тренировочных заданий; наигрывание тактических комбинаций по совершенствованию быстрого прорыва путем повторения и формирование взаимопонимания баскетболисток усиливает направленное воздействие на совершенствование игрового взаимодействия при выполнении быстрого прорыва в игре, способствуя повышению эффективности учебно-тренировочного процесса баскетболисток различной квалификации.

Перспектива дальнейших исследований связана с оптимизацией игрового взаимодействия на основе рациональных вариантов комплектования игровых звеньев баскетболисток.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. *Ашмарин, Б. А.* Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
2. *Баранова, И. И.* Анализ основных параметров физической подготовленности баскетболисток различной квалификации / И. И. Баранова, О. Г. Петровская // Акту-

альные проблемы подготовки резерва в спорте высших достижений : материалы междунар. науч.-практ. конф., Минск, 11–12 нояб. 2009 г. : в 2 т. / редкол. : М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2009. – Т. 2. – С. 77–81.

3. Баскетбол : учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. Ю. М. Портнова – 6-е изд., перераб.– М. : Физкультура и спорт, 1988. – 345 с.

4. *Башкин, С. Г.* Уроки по баскетболу / С. Г. Башкин. – М. : Физкультура и спорт, 1996. – 174 с.

5. *Грасис, А. М.* Методика подготовки баскетболистов разрядников / А. М. Гра-сис. – М. : Физкультура и спорт, 1962 – 84 с.

6. *Зациорский, В. М.* Физические качества спортсменов : основы теории и мето-дики воспитания / В. М. Зациорский. – 2-е изд. – М. : ФиС, 1970. – 345 с.

7. *Лакиза, А. Н.* Методические рекомендации по повышению результативности скоростного нападения в баскетболе : учеб.-метод. пособие / А. Н. Лакиза. – Белая Церковь, 1987. – 20 с.

8. *Платонов, В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спор-те / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 363 с.

9. Спортивные игры : техника, тактика : учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк [и др.]. – М. : Академия, 2001. – 520 с.

10. *Харе, Д.* Учение о тренировке / Д. Харе. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 328 с.

11. *Холодов, Ж. К.* Теория и методика физического воспитания и спорта.: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2001. – 480 с.

## **КОНЦЕПЦИЯ ВОЗДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ТОЧКИ**

---

**А. М. Борисова, С. С. Тверская**

*Московский государственный областной  
социально-гуманитарный институт  
kgpi-mbd@yandex.ru*

Физическая культура наряду с психической и нравственной призвана обеспечить здоровье человека. По данным статистики, реальная ситуация со здоровьем молодежи катастрофическая: физически зрелыми рождаются не более 14 % детей; 25–30 % детей, пришедших в 1-й класс школы, имеют физические недостатки или хронические заболевания, а к выпускному классу их количество возрастает до 90–92 % [9]. Все это говорит о

необходимости повышения эффективности и качества обучения физической культуре в школе.

Анализируя проблемы учителя в современной школе, С. Ю. Щетина установила, что только 20 % учителей физкультуры школ Хабаровского края довольны отношением учащихся к уроку физкультуры; физическая подготовка учеников удовлетворяет менее 5 % учителей; столько же учителей физкультуры не удовлетворены состоянием здоровья учащихся и уровнем их знаний о здоровом образе жизни (ЗОЖ), хотя более 90 % учителей физкультуры на уроках уделяют внимание теоретическим вопросам ЗОЖ [11]. Остается признать, что стремление учителя физкультуры развивать физические качества учащихся, добиваться выполнения ими соответствующих нормативов, содержание, а может быть и форма, теоретической части урока противоречит интересам и уровню знаний учащихся, что, безусловно, снижает мотивацию к занятиям – ведущему условию эффективности физической культуры.

Параллельно стоит вопрос и о качестве подготовки будущих специалистов по физической культуре к практической деятельности. Повышение требований к уровню профессиональной подготовленности специалистов привело к пересмотру целей и характера их подготовки. Необходим переход от информационно-репродуктивного обучения к творческо-продуктивному: требуется не только наличие определенной суммы знаний, но и умение творчески их использовать. Нельзя не согласиться с петрозаводскими педагогами, которые указывают на необходимость перехода «от технократического подхода к культурологическому, социально-педагогическому и ценностному» [3, с. 40].

Одним из важных и доступных на сегодня способов расширения интересов учащихся в вопросах культуры физических занятий является включение в учебный процесс теоретических и практических знаний из восточных оздоровительных культур, которые предусматривают воздействие на энергетические каналы и расположенные на них биологически активные точки.

Известно об использовании на уроках физической культуры упражнений и комплексов из нетрадиционных видов гимнастики и систем физического воспитания – ушу, хатха-йоги, которые обеспечивают воздействие на энергетические каналы.

Способы воздействия на биологически активные точки (рефлексотерапия) многочисленны и разнообразны. Некоторые из них (иглоукалывание, электропунктура и др.) разрешены только специалистам. В практике школьного урока применяются такие общедоступные способы рефлексотерапии, как самомассаж рефлексогенных зон стопы и кисти, точечный массаж [1, 6].

Все указанные выше способы рефлексотерапии объединяет то, что они осуществляются наружно – через кожу, давлением на мышцы, а это обуславливает ряд организационных трудностей:

- точечный массаж точек лица, включенный в урок физкультуры, сопряжен с необходимостью вымыть руки, выделить часть времени для проведения этой процедуры;
- при массаже точек спины невозможен самомассаж. При массаже точек тела требуется специальное оборудование (кушетка, раздевалка, подготовленный массажист);
- при массаже точек верхних конечностей для обеспечения воздействия на парные точки необходим грамотный помощник и т. д.

Нами (Л. М. Борисова) высказана мысль о том, что при правильном проведении обычных физических упражнений в работе участвуют не только опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, лимфатическая системы, но логично предположить, что происходит также и воздействие на биологически активные точки. Только в отличие от известных наружных способов рефлексотерапии такое воздействие осуществляется изнутри, элементами двигательного аппарата, хотя учитель физкультуры не задумывается об этом.

**Цель работы:** изучить биологически активные точки, расположенные в зоне действия мышц, работающих при выполнении известных комплексов упражнений.

Первично поставлены следующие **задачи**:

- 1) проанализировать один известный комплекс физических упражнений на предмет выявления в зоне работающих мышц меридианов и биологически активных точек;
- 2) оценить достаточность упражнений комплекса для воздействия на энергетическую систему организма.

В качестве *метода исследования* использован анализ и сопоставление специальной литературы по рефлексотерапии и спортивным дисциплинам.

Долгие годы знания об энергетических каналах (меридианах) и биологически активных точках (БАТ) были закрыты «китайской стеной». Первым автором, который открыл для нас эти знания и предпринял попытку дать им теоретическое обоснование, стал китайский ученый-медик Чжу Лянь. Она обобщила технические приемы и многовековой опыт лечения иглоукалыванием и прижиганием в Китае (чжэнь-цзю-терапия), получивший в отечественной медицине название – рефлексотерапия, разработала унифицированную топографию биологически активных точек и показания к воздействию на них при различных заболеваниях [12].

В наши дни стала общедоступна классическая литература по рефлексотерапии отечественных авторов [4–5, 7–8, 10].

Еще в древности на теле человека было определено 365 (сегодня известно 600, по другим авторам, 700) активных точек, которые представляют собой «кожную проекцию нервных элементов, лежащих в глубине этих участков или, вернее, микрзоны максимальной концентрации нервных рецепторов» [8, с. 58].

Основные биологически активные точки объединены в единую функциональную систему 14 постоянных классических меридианов. Каждый меридиан имеет определенное количество точек, расположенных строго в определенном месте.

Китайские названия биологически активных точек обычно заменяют их номером в меридиане, например, цзу-сань-ли («точка долголетия», E36); хэ-гу (GI4); сань-инь-цзяо (RP6); фэн-чи (VB20).

Для удобства определения точек Пекинским институтом иглотерапии (Чжу Лянь) было введено понятие «условные линии», на которых располагались точки по шести атомическим областям. Описание условных линий по Чжу Лянь приводит Д. М. Табеева [7, с. 97–99]. Э. Д. Тыкочинская, используя принцип условных линий, дополнила число анатомических областей (области глаза, уха, рта и носа, височную область, область щеки и др.) [8].

Рассмотрим, можно ли затрагивать биологически активные точки, выполняя физические упражнения, в проекции знаний об энергетических каналах.

### ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

- Задачи.** 1. Формировать знания и представления о правилах безопасности и гигиены занятий физическими упражнениями с предметами.  
2. Научить расчету 1–3.  
3. Повторить построение в колонну по одному, в шеренгу.  
4. Формировать знание самомассажа для профилактики плоскостопия, нарушений осанки.

Содержание материала	Дозировка	Методические и организационные моменты	Биологически активные точки и меридианы
Построение			Срединные меридианы: VC, T
Расчет 1, 2, 3, 4, 5 и т. д.			Передняя поверхность шеи, точки: IG16, IG17, VC23

Содержание материала	Дозировка	Методические и организационные моменты	Биологически активные точки и меридианы
Повороты направо, налево			Точки на стопе, срединные меридианы: VC, T
Ходьба в медленном и быстром темпе		Научить ходить, не натываясь друг на друга	Точки на стопе, меридианы: VC, T, точки канала мочевого пузыря: V31–V34, V36, V37, V57, каналы рук: P, MC, C, GI, TR, IG.
Ходьба на передней части стопы, на пятках	На 4 счета		Точки стопы: проекция головы, грудной клетки, печени, скелета. Точки канала мочевого пузыря: V31–V34, V57
Строевая ходьба согнутой и прямой ногой		«Караул» или «смена караула»	Точки: E31–E34, V37, V57
Бег в переменном темпе	2 мин		БАТ стопы, точки: V31–V34, V36, V37, V57
Бег по скамейке	1 мин	Коррекция осанки	БАТ стопы, меридианы: VC, T, точки: V31–V34, V36, V37, V57
Перестроение в три колонны	3 мин		Точка V57
Исходное положение (И. п.) основная стойка (о. с.) наклон головы вперед 1–2, назад 3–4	10–12 раз		Точки срединных меридианов: VC23, T15
И. п. о. с. наклон головы в сторону с подниманием плеча 1, 2, 3, И. п. – 4	10–12 раз		Точки мочки уха (точки глаза, языка, горла, зубов); точки: V41–V45
И. п. ноги вместе, руки согнуты. 1–2 рывки согнутыми руками ладонь вниз, 3–4 рывки прямыми руками ладони вверх	10–12 раз	Локти не опускать	Канал легких P, точки C2, R24–R27, TR11–TR14, VC22, VC27
И. п. о. с. наклоны туловища на два счета вправо, влево. Руки скользят по боковой поверхности туловища	10–12 раз	«Водокачка»	Точки канала желчного пузыря: VB22, VB25, VB30–VB32



Содержание материала	Дозировка	Методические и организационные моменты	Биологически активные точки и меридианы
И. п. ноги в средней стойке, руки на поясе. Наклон туловища вперед, руки вперед 1–2, 3–4, И. п. 5–6, 7–8 И. п.	12–15 раз	«Шлагбаум» руки и ноги прямые	Точки переднего и заднего срединных меридианов: VC2–VC7, T4, T5
И. п. о. с. 1 – наклон вперед, руками коснуться опоры перед собой, 2 – в центре и 3 – сзади, 4 – И. п.	10–12 раз	Упражнения на гибкость	Каналы рук: P, GI, C, IG, MC, TR; каналы спины: V, T.
И. п. средняя стойка, 1 – приседание на передней части стопы, руки вперед, 2 – переход на пятки, 3 – переход на переднюю часть стопы, 4 – И. п.	8–10 раз	«Качалка» спина прямая	Канал T, точки V57, V36, V37, точки стопы
Прыжки на двух ногах. 1, 2, 3, а на 4 поворот направо, налево	12–15 раз	Поворот с отталкиванием стопой от опоры, спина прямая	Точки стопы, каналы: T, VC, точки: V57, R11–R21, F13
Перестроение в одну шеренгу			

**Домашнее задание.** 1. Выучить все предлагаемые упражнения в водной части.

2. Разобрать воздействие этих упражнений на БАТ и меридианы.

3. Индивидуальная самостоятельная работа над физическими качествами самого учащегося.

4. Все зафиксировать в дневнике здоровья.

Стандартный план-конспект урока дополнен обозначением меридианов и некоторых биологически активных точек, расположенных в проекции мышц, участвующих в соответствующих упражнениях.

Анализ приведенного комплекса физических упражнений и задействованных при этих упражнениях меридианов и биологически активных точек показал, что даже обычный комплекс физических упражнений может включать в работу почти все энергетические каналы. Представленный комплекс упражнений не затронул внутреннюю поверхность ноги и точки, там расположенные: канал селезенки и поджелудочной железы, канал почек, канал печени. Очевидна необходимость разнообразить упражнения.

Сопоставление упражнений и биологически активных точек, проецируемых на участвующие в упражнениях мышцы, указывает на то, что упражнения не равноценны по активизации биологически активных точек. Становится наглядным, что назрела необходимость более детального изучения этих связей.

Полезно было бы провести сравнительное исследование традиционных комплексов упражнений и нетрадиционной гимнастики с учетом сведений о меридианах и биологически активных точках.

Полученные данные являются основанием для пересмотра не только характера упражнений, но также и их последовательности, и даже времени выполнения упражнений в зависимости от активности того или иного энергетического канала в течение суток. Практическая топография меридианов должна помочь преподавателю физической культуры в составлении комплекса упражнений.

В дальнейшем целесообразно было бы проанализировать заинтересованность в занятиях физкультурой учащихся, получивших новые знания о восточной медицине. Можно предположить, что расширение сознания учащихся положительно скажется на их здоровье.

**Выводы.** 1. Проведенная работа открывает новые возможности оздоровительного эффекта физических занятий, повышает эффективность преподавательской деятельности специалистов по физической культуре.

2. Рекомендуется разрабатывать новые комплексы упражнений с учетом знаний о биологически активных точках, включать их в вариативный раздел урока физической культуры.

3. Расширяя валеологический кругозор учащихся, учитель формирует культуру здоровья учащихся, стимулирует их саморазвитие.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Ишмухаметов, М. Г.* Дыхательная гимнастика и самомассаж на третьем уроке / М. Г. Ишмухаметов // Физ. культура. – 2010. – № 3. – С. 41–45; № 4. – С. 35–38.

2. *Вогралик, В. Г.* Иглорефлексотерапия (Пунктационная рефлексотерапия) / В. Г. Вогралик, М. В. Вогралик. – Горький : Волго-Вятское кн. изд-во, 1978. – 296 с.

3. *Воронов, А. М.* Актуальные вопросы подготовки учителя физической культуры / А. М. Воронов, Е. Н. Федорова // Физ. культура. – 2010. – № 2. – С. 40–41.

4. *Гапонюк, П. Я.* Акупунктурная (рефлекторно-пунктурная) терапия : топография точек / П. Я. Гапонюк, Л. М. Клименко, В. Н. Левин. – Ярославль : Верх.-Волж. кн. изд-во, 1983. – 270 с.

5. *Лувсан, Г.* Очерки методов восточной рефлексотерапии / Г. Лувсан. – 3-е изд., перераб. и доп. – Новосибирск : Наука. Сиб. отделение, 1991. – 432 с.

6. *Смолевский, В. М.* Нетрадиционные виды гимнастики / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлиев. – М. : Просвещение, 1992. – 80 с. – (Б-ка учителя физ. культуры).

7. Табеева, Д. М. Руководство по иглорефлексотерапии / Д. М. Табеева. – М. : Медицина, 1982. – 560 с.
8. Тыкочинская, Э. Д. Основы иглорефлексотерапии / Э. Д. Тыкочинская. – М. : Медицина, 1979. – 343 с.
9. Фомичева, Е. И. Сбереечь здоровье – задача урока / Е. И. Фомичева // Физкультура в школе. – 2010. – № 1. – С. 17–19.
10. Фын Ли-да. Иглотерапия и прижигание (чжен-цзю-терапия) / Фын Ли-да, Д. Л. Пармененков. – Л. : Б. и., 1960. – 98 с. – (Б-ка практического врача).
11. Щетинина, С. Ю. Проблемы учителя в современной школе / С. Ю. Щетинина // Физ. культура. – 2010. – № 4. – С. 2–7.
12. Чжу Лянь Руководство по современной Чжень-цзютерапии : иглоукалывание и прижигание : пер. с кит. / Чжу Лянь. – СПб. : Комета, 1992. – 317 с.

## **ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ: ОТ ВУЗА К ДОУ, ОТ ДОУ К ШКОЛЕ**

---

**Н. И. Бурмистрова<sup>1</sup>, И. П. Захарова<sup>2</sup>,  
А. Е. Поликушина<sup>3</sup>**

*<sup>1</sup>Московский государственный областной  
социально-гуманитарный институт,  
г. Коломна, Россия*

*<sup>2</sup>ДОУ № 5*

*<sup>3</sup>ДОУ № 38*

Здоровье детей Российской Федерации – одна из актуальных проблем нашего общества. Оно является ведущим показателем развития нации и основополагающей ценностью современного человека. Недаром народная мудрость гласит: «Здоровому, все здорово», «Здоров будешь, все добудешь».

Многолетние собственные научные исследования показывают, что у 60 % дошкольников имеются функциональные нарушения осанки и стопы [1, 2]. Преобладающими типами дефектов являются плоская и сутулая спина, а также сочетания продольного и поперечного плоскостопия. Тип телосложения – астенический (узкокорпусный) [3].

Если не уделить должного внимания реабилитации нарушений опорно-двигательного аппарата детей в ДОУ, то по приходу в первый класс, у

ребенка обнаружится ряд серьезных проблем: быстрая утомляемость, снижение продуктивной работоспособности, ослабление иммунитета, затяжные ОРВИ, боли в животе, неустойчивость настроения и т. д.

Чтобы предотвратить эти патологические процессы в нашем городе в течение многих лет осуществляется научно-методическое сотрудничество кафедры медико-биологических дисциплин МГОСГИ (научное руководство – доцент Н. И. Бурмистрова) с коллективами ДОУ № 38 г. Коломна, «Соловушки» (заведующая Л. Е. Поликушина) и ДОУ № 5 «Чебурашка» (заведующая Л. П. Захарова).

В ходе эксперимента применяются инновационные, научно обоснованные технологии, реализующиеся на основе разработанных комплексных программ реабилитации осанки и стопы дошкольников 5–6 лет в режиме ДОУ.

Это позволяет в оптимально короткие сроки получать быстрые стабильные результаты восстановления здоровья дошкольников, что очень важно при их подготовке к школе.

Особенность апробированных методик в том, что формирование правильной осанки и стопы, коррекция дефектов физиологических изгибов позвоночника, повышение силовой выносливости мышечно-связочного аппарата, осуществляется систематично, равномерно и многократно в режиме 6–7-часового пребывания ребенка в ДОУ.

Специальные коррекционные упражнения введены не только во все формы физического воспитания, но и в дополняющие их многоаспектные садовские мероприятия.

Вышесказанное позволяет получать накопительный (кумулятивный) эффект воздействия специальной двигательной нагрузки на опорно-двигательный аппарат (ОДА) дошкольника в течение дня. Это во много раз быстрее ускоряет психофизиологический процесс формирования стереотипа правильного положения тела в пространстве, в покое, в движении, создает хороший мышечный корсет и улучшает рельеф сводов стопы.

В проектах ДОУ использовались следующие формы:

- специальные физкультминуты;
- специальные подвижные игры;
- арттерапия (сказочные представления с элементами специальных коррекционных упражнений);
- горизонтальный балет (с корригирующими упражнениями);
- занятия ЗОЖ (о роли здоровья для будущего школьника, о значении осанки и стопы для его здоровья с выполнением дыхательных и выравнивающих осанку упражнений);
- корригирующая гимнастика;
- гимнастика после дневного сна;

- общий классический и вакуумный массаж;
- точечный массаж;
- дыхательная гимнастика (укрепление дыхательной мускулатуры, увеличение ЖЕЛ, исправление дефектов грудной клетки);
  - психорелаксационная гимнастика (снятие комплекса зажатости, нерешительности у детей с нарушением ОДА и вегетодистонией);
    - ручной самомассаж стоп (в зонах проекции головного мозга, легких, позвоночника на стопе и т. д.);
    - су-джок массаж (кисть-стопа);
    - самомассаж стоп (в сухом, наполненном шариками бассейне);
    - реабилитационные занятия ЛФК на открытом воздухе (в мае месяце), используя природный ландшафт, солнечное и воздушное закаливание, звуки природы («Дорожки здоровья»);
    - специальные подвижные игры на осанку, стопу, тренировку вестибулярного аппарата на открытом воздухе на прогулках;
    - йога-терапия;
    - КВН, посвященный ЗОЖ дошкольника.

Занятия позволяют успешно осуществлять решение следующих задач:

- реабилитацию осанки и стопы у детей 5–6 лет (своевременное формирование оптимальных величин физиологических изгибов позвоночника, соответствующих возрасту; создание устойчивых рессорных способностей мышечно-связочного аппарата поперечного и продольного сводов стопы);
  - гармонизацию телосложения ребенка (уменьшение лишнего или увеличение недостаточного веса тела, исправление деформаций грудной клетки и развитие ее ЖЕЛ);
  - создание силовой выносливости мышц, обеспечивающих правильную осанку (укрепление мышечного корсета);
  - выравнивание патологически измененных физиологических изгибов позвоночника;
  - укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем (ответственных за общую выносливость организма);
  - нормализацию (уравновешивание) нервных процессов возбуждения и торможения, участвующих в образовании стереотипа правильной осанки (позы) в пространстве.

В ходе занятий ставились следующие требования:

- развитие высокой моторной четкости выполнения структуры специальных упражнений с постепенно нарастающим, а затем уменьшающимся напряжением;
- акцент на фиксацию конечной фазы упражнения (удержание правильной осанки). Это создает предпосылки для лучшего запоминания последовательности двигательного действия;

- систематическое повышение грамотности специалистов ДООУ: методистов ЛФК, инструкторов по физической культуре, воспитателей групп по технологиям физической реабилитации здоровья детей в ДООУ (семинары-консультации внутри ДООУ).

Для детей ДООУ № 5, имеющих сочетанные нарушения ОДА и повышенную метеорологическую чувствительность к изменениям окружающей среды (вегетоневроз), решались дополнительные реабилитационные задачи:

- тренировка вестибулярного аппарата и капилляров;
- улучшение эмоционального состояния ребенка через специальные подвижные игры и упражнения;
- психорелаксация ЦНС, снижение общей нагрузки в неблагоприятные дни;
- цветотерапия;
- кислородные коктейли и дыхательная гимнастика для улучшения процессов обеспечения кислородом головного мозга;
- фитотерапия;
- ароматерапия;
- самомассаж лица, головы и воротниковой зоны по Захарьину-Геду.

Анализ полученных в конце эксперимента результатов реабилитации детей с нарушенной осанкой и стопой установил высокую эффективность инновационного подхода по оптимизации специальной ОДА в различных формах работы в условиях ДООУ № 38 «Соловушка» и ДООУ № 5 «Чебурашка».

При обследовании детей подготовительной группы, специалистами-ортопедами детской поликлиники г. Коломны, диагноз нарушения осанки и стопы был снят у 87 % выпускников, поступающих в первые классы, у остальных 12 % получено значительное улучшение.

На базе ДООУ № 38 и ДООУ № 5 г. Коломна ежегодно проводятся показательные практические занятия для подготовки специалистов по физической реабилитации из числа студентов 5-го курса ФФКС МГОСГИИ (трехлетний цикл дополнительной специализации [4]).

Студенты изучают опыт, анализируют занятия, просматривают видеоролики презентаций, изучают авторские программы, учатся вести медико-педагогический мониторинг эффективности реабилитационного процесса.

Институт готовит данных специалистов на протяжении 7 лет для работы в ДООУ, школе и вузе, с контингентом, имеющим физические дефекты или ослабленное здоровье.

Обучение ведется по авторской программе 2010 г. В нее вошли следующие разделы:

- основы физической реабилитации (ФР);
- педагогические основы ФР в детском саду;
- педагогические основы ФР в школе;
- педагогические основы ФР в вузе;
- педагогические основы ФР в детско-юношеском спорте;
- педагогические основы ФР в группах оздоровительной физкультуры у взрослого населения.

Программа составлена в соответствии с действующим Государственным общеобразовательным стандартом высшего профессионального образования. Изучение проводится в 9–10-м семестре и завершается экзаменом.

**Задачи дисциплины.** 1. Дать будущему специалисту знания традиционной и дополняющей ее нетрадиционной медицины для комплексного индивидуального инновационного подхода в реализации программы физической реабилитации населения Российской Федерации.

2. Научить медико-педагогическому нормированию нагрузок с учетом заболевания, возраста и пола.

3. Усвоить основные требования, методики при построении занятий, составлении комплексов и схем физической реабилитации.

4. Пропагандировать культуру здоровья нации через просвещение, убеждение вести ЗОЖ и приобщаться к занятиям ФР.

### ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Разделы и темы лекций	Всего часов	Лекции	Семинары	Лабораторные работы	Самостоятельные работы
<i>Основы физической реабилитации (ФР)</i>					
Педагогические основы ФР, ее актуальность, цели и задачи	3	1			2
Средства, формы и методы ФР	6	2		2	2
Организация и обеспечение занятий по ФР	4	2			2
Научный подход в проведении работы по ФР. Учителем-реабилитологом	5	1	2		2

Разделы и темы лекций	Всего часов	Лекции	Семинары	Лабораторные работы	Самостоятельные работы
Традиционные и новые технологии ФР при различных заболеваниях, травмах и дефектах организма	14	2	4	2	6
<i>Частные методики ФР</i>					
ПОФР при заболеваниях дыхательной системы	11	2	2	2	5
ПОФР при нарушениях и заболеваниях опорно-двигательной системы	18	2	4	2	10
ПОФР при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	16	2	2	2	10
ПОФР при болезнях органов пищеварения	8	2	1		5
ПОФР при нарушениях обмена веществ	16	2	2	2	10
ПОФР при заболеваниях нервной системы и нарушениях психического здоровья	6	2	1		5
ПОФР при болезнях мочевыделительной и половой систем	2	1		1	5
ПОФР в детском саду	19	4	4	1	10
Актуальность, цели и задачи ПФР в современной школе	17	4	2	1	5
ПОФР в вузе	9	2	2		5
ПОФР в детско-юношеском спорте	16	2	2	2	10
ПОФР взрослого населения России	9	2	2		5
Итого	180	34	30	16	100

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бурмистрова, Н. И. Формирование осанки у 6–7-летних школьников в различных формах физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. И. Бурмистрова. – М, 1992. – 25 с.
2. Бурмистрова, Н. И. Осанка под контролем / Н. И. Бурмистрова // Физическая культура в школе. 1996. – № 10. – С. 12.



3. Бурмистрова, Н. И. Изучение психофизиологических показателей у метеозависимых детей шести лет с морфофункциональными нарушениями осанки – тип плоская спина / Н. И. Бурмистрова // Человек, здоровье, физическая культура в изменяющемся мире : материалы II Междунар. науч.-практ. конф. – Коломна, 2010. – С. 35–37.

4. Бурмистрова, Н. И. Подготовка специалистов по физической реабилитации на базе специализированных дошкольных образовательных учреждений / Н. И. Бурмистрова // Здоровье для всех : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., г. Пинск, 20–22 мая 2010 г. УО «Полесский государственный университет»; Национальный банк Республики Беларусь [и др]; редкол.: К. К. Шебеко [и др]. – Пинск : ПолесГУ, 2010. – С. 51–57.

## **ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЦЕССЫ В РАЗВИТИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА**

---

**П. С. Васильков<sup>1</sup>, А. А. Гащенко<sup>2</sup>**

*<sup>1</sup>Витебская государственная академия  
ветеринарной медицины*

*<sup>2</sup>Витебский государственный  
университет имени П. М. Машерова*

Актуальность изучения проблемы здорового образа жизни студентов в широком социокультурном аспекте обусловлена постперестроечным периодом, когда в силу известных социально-экономических и экологических причин заметно ухудшилось здоровье населения в целом и студентов в частности. Более того, учеба в вузе отнюдь не способствует улучшению здоровья молодых людей. Огромный объем информации и постоянный дефицит времени при отсутствии навыков самостоятельной работы, нерегулярное питание, непривычный уклад жизни в общежитии, нерациональное проведение досуга в условиях свободы – все это травмирует психику значительной части студентов, негативно сказывается на их здоровье. Поэтому успешно работать в будущем на производстве на протяжении длительного времени может только человек, хорошо знакомый с медико-гигиеническими правилами жизнедеятельности, с современными методиками оздоровления и неукоснительно применяющий их на практике.

Есть и другой важный аспект здоровья и здорового образа жизни будущих специалистов – это приобщение их к физкультурно-спортивной деятельности.

В своих предыдущих исследованиях мы достаточно подробно дали определение образа жизни и проанализировали роль физической культуры в оздоровлении современного студенчества. К сожалению, как показали наши прежние социологические замеры, регулярными занятиями физической культурой и спортом во внеучебное время занимаются только 69 % студентов и 57 % студенток, что свидетельствует о недостаточной их двигательной активности.

Общеизвестно, что занятия физической культурой, предусмотренные вузовской программой, удовлетворяют лишь 25–30 % общей суточной двигательной потребности [1]. Между тем физическую активность в объеме 1,3–1,8 часа в день можно рассматривать как гигиеническую норму [2].

Мы выяснили также и причины, снижающие интерес будущих специалистов к физкультуре, которые по своему характеру можно разделить на три группы: методические, организационные и личностные. Среди причин методического характера 39 % юношей и 30 % девушек Витебской государственной академии ветеринарной медицины (ВГАВМ) указали на то, что учебные занятия по физкультуре проводятся схематично и неинтересно. Много времени уходит на построение и строевые упражнения, команды. Данный индикатор в анкетах обвели 46 % студентов и 12 % студенток. Причинами организационного характера являются отсутствие современных тренажеров. Этот показатель был отмечен 75 % юношами и 40 % девушками. Среди личностных 7,5 % студентов и 9 % студенток выделили то, что не учитываются их интересы и анатомофизиологические задатки.

В настоящей работе нами будет рассмотрено значение спортивных секций в активизации здорового образа жизни студентов ВГАВМ. Занятия в спортивных секциях являются одной из разновидностей физического воспитания, которое представляет собой «образовательно-воспитательный» процесс, характеризующийся всеми присущими педагогическому процессу общими признаками: ведущая роль педагога-специалиста, направленность деятельности воспитателя и воспитуемых на реализацию задач воспитательно-образовательного характера, построение системы знаний в соответствии с дидактическими и другими общепедагогическими принципами [3].

Поэтому основными категориями спортивно-тренировочного процесса, так же как и процесса физического воспитания в целом, являются образование, обучение, развитие. Вместе с тем занятия физическими упражнениями и в спортивных секциях имеют свою специфику: они выступают в качестве тренировочного процесса, в рамках которого должны решаться специфические задачи физического воспитания, которое явля-

ется процессом обучения двигательным действиям и воспитания свойственных человеку физических качеств, гарантирующих направленное развитие базирующихся на них способностей. Подобным не ограничиваются обозначенные занятия, но это более всего характеризует их специфику [3, с. 5].

Анализ специальной научной литературы по вопросу структуры здорового образа жизни свидетельствует о том, что одним из основных его элементов является физическая активность человека. Российский ученый В. К. Бальсевич рассматривает физическую активность как целенаправленную двигательную деятельность индивида, выступающую как природно- и социально-детерминированную необходимость и потребность организма и личности в поддержании гомеостаза, обеспечении морфологических, функциональных, биохимических и психологических условий реализации генетической и социокультурной программ их развития в онтогенезе и преодолении факторов, ему препятствующих [4].

Содержание физической активности трактуется как системная деятельность, главным компонентом которой являются физические упражнения. Кроме двигательного компонента в ее содержание включают интеллектуальную (формирование умений, навыков и знаний, связанных с оптимизацией физической активности) и социально-психологическую составляющие – формирование мировоззренческих позиций и ценностных ориентаций [5].

Исходя из обозначенных методологических посылок мы подвергнули анализу показатели физической активности студентов ВГАВМ, занимающихся в секциях по различным видам спорта. Общий массив опрошенных составил 300 респондентов, которые активно посещают спортивные секции по волейболу, баскетболу, мини-футболу, легкой атлетике, лыжному спорту, настольному теннису, спортивному ориентированию, карате-до, боксу, гиревому спорту, армрестлингу, греко-римской борьбе, борьбе дзюдо, самбо. Гендерная составляющая респондентов такова: 60 % юноши и 40 % девушки.

В качестве исходного студентам был задан следующий вопрос: «Что побуждает вас заниматься спортом?» (возможно несколько вариантов ответа). Мнения опрошенных (в процентах) представлены в табл. 1.

Таблица 1

Варианты ответа	Юноши	Девушки
Усовершенствование телосложения, сохранение оптимального веса	24	30
Укрепление здоровья, улучшение физического состояния	40	40

Окончание табл. 1

Варианты ответа	Юноши	Девушки
Получение эмоциональной разрядки, повышение настроения	–	18
Развитие физической привлекательности	–	20
Желание расширить круг общения, быть в компании друзей	2	5
Научиться давать отпор тем, кто посягает на мою неприкосновенность	6	4
Занимаюсь, чтобы участвовать в различных физкультурно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях	40	20
Занимаюсь для достижения высоких спортивных результатов	16	10

Как видно из ответов респондентов, они сознательно и серьезно относятся к своему здоровью, стремятся активно заниматься физическими упражнениями, участвовать в различных физкультурно-массовых мероприятиях и спортивных соревнованиях, достичь высоких спортивных результатов (см. индикаторы 1, 2, 7, 8). Вместе с тем в мотивации между юношами и девушками, занимающимися в спортивных секциях, существуют определенные отличия. В мотивации девушек отражены и эмоционально-психологические составляющие их здорового образа жизни. Это и понятно. Ведь они хотят быть более привлекательными, выглядеть стройными, что соответствует женской природе (см. индикаторы 3 и 4).

Одним из актуальных вопросов респондентам задавался и такой: «Способствуют ли занятия спортом развитию у Вас нижеперечисленных социально-психологических, ценностно-мировоззренческих качеств. Если способствуют, то укажите какие?» (возможно несколько вариантов ответа). Мнения опрошенных (в процентах) представлены в табл. 2.

Материал данной таблицы показывает определенную закономерность: занятия спортом в значительной степени способствуют формированию у респондентов силы воли, ответственности, дисциплинированности, организованности (см. индикаторы 1, 2, 3, 4).

Таблица 2

Варианты ответа	Юноши	Девушки
Дисциплинированность	46	38
Организованность	30	34
Сила воли	40	45
Ответственность	33	33
Здоровье для своей будущей профессии	16	20
Потенциальная защита Отечества	10	5

К сожалению, воспитание у студентов ценностно-мировоззренческих приоритетов существенно отстает от выработки у них социально-психологических качеств. А это, в свою очередь, свидетельствует о том, что в мотивации посещения спортивных секций у респондентов в основном доминирует личный интерес.

Не приходится сомневаться в объективности ответов студентов, поскольку они коррелируются с результатами социологических замеров, проведенных под руководством профессора А. В. Русецкого [6]. В частности, им был задан весьма актуальный вопрос: «Если возникнет необходимость в защите своего Отечества, то как Вы поступите?». Ответы респондентов таковы: лишь 47,1 % из них будет защищать свое Отечество со всей решимостью. Общий массив опрошенных составил 2322 респондента: из них 1522 – студенты трех витебских государственных вузов и одного коммерческого, 800 – старшекласники г. Витебска и Витебской области. Словом, корреляционная составляющая налицо.

Вывод напрашивается один: тренерско-преподавательскому составу в тренировочном процессе следует умело объединять личные интересы студентов с интересами общества, неуклонно разъяснять, что сохранение и развитие здорового населения, и, прежде всего молодежи, это не только (и не столько) самоцель и самооценочность, но и очень важный фактор эффективности жизнедеятельности нашей страны, ее национальной безопасности.

Одновременно мы попытались выяснить, насколько заинтересованно студенты посещают спортивные секции. В этой связи им был задан и соответствующий вопрос: «Удовлетворяют ли Вашим интересам занятия спортом?» (блок А); «Если не удовлетворяют, то почему?» (блок Б). Мнения опрошенных (в процентах) представлены в табл. 3.

Таблица 3

Варианты ответа	Юноши	Девушки
<b>Блок «А»</b>		
Да	77	62
Нет	12	15
Затрудняюсь ответить	11	23
<b>Блок «Б»</b>		
Тренировки по моему виду спорта проходят схематично и неинтересно	3	4
В залах нет современных тренажеров	3	2
Недостаточно спортивного инвентаря	2	3
Мало времени уделяется общефизической подготовке	2	4
Недостаточно проводится соревнований различного уровня	2	2

Ответы студентов говорят о том, что преобладающее большинство из них заинтересовано заниматься в спортивных секциях, оздоровительные программы которых привлекают их своей доступностью, возможностью улучшить фигуру, осанку, развить физические качества, активно участвовать в спортивных соревнованиях и различных физкультурно-массовых стартах.

Тем не менее следует заметить, что часть студентов, хотя и небольшая, индифферентно относится к своему здоровью. По их мнению, физическая активность человека в повседневной жизнедеятельности может обеспечить здоровый образ жизни и без специальных занятий физкультурой и спортом. Поэтому преподавателям кафедры физического воспитания и спорта УО «ВГАВМ» еще есть над чем работать.

Проводимая реформа высшей школы порождает интегративную конструкцию физической культуры, что создает предпосылки конвергенции межотраслевых методов управления качеством. Повышение качества учебных занятий и тренировок обусловлено сформированностью здоровьесберегающей среды, обладающей такими свойствами, как адаптивность и гибкость, динамичность и стабильность, инновационность и открытость.

Следовательно, тренировки в спортивных секциях необходимо строить таким образом, чтобы они были востребованы студентами и соответствовали их волеизъявлению в выборе средств физического совершенствования.

Противоречие между рутинной тренировочного процесса (где доминирует элементарный повтор и нет свободы выбора) и статусом спортсмена-студента убивает его инициативу и приводит к «охлаждению» к тренировочным занятиям. И в этом повинен не сам спорт, а формы и средства его представления.

Резюмируя вышеизложенное, подчеркнем, что именно инновационное построение тренировочного процесса позволит повысить уровень посещаемости студентами спортивных секций и тем самым будет способствовать активизации их здорового образа жизни.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. *Токарев, Е. В.* Современные технологии физического воспитания студентов / Е. В. Токарев // Высшее образование сегодня. – 2008. – № 3. – С. 84.
2. *Любимова, Г. И.* Пути повышения эффективности занятий оздоровительной физической культурой студентов в новых социально-экономических условиях: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г. И. Любимова. – Хабаровск, 1999.
3. *Матвеев, Л. П.* Теория и методика физической культуры // Общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 7.

4. *Бальсевич, В. К.* Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физ. культуры, 2000. – 275 с.

5. *Бальсевич, В. К.* Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 59 с.

6. *Русецкий, А. В.* Патриотическое мировоззрение молодежи: состояние и динамика / А. В. Русецкий, Л. А. Гащенко, Е. А. Капитонова // Ученые записки УО «ВГУ имени П. М. Машерова». – 2005. – Т. 4. – С. 3–31.

## **БОЕВОЙ ГОПАК – ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

---

**М. С. Гончаренко<sup>1</sup>, В. С. Пилат<sup>1</sup>,  
С. В. Толпыгин<sup>1</sup>, П. В. Велинец<sup>2</sup>,  
М. А. Пахолок<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Харьковский национальный университет  
имени В. Н. Каразина*

<sup>2</sup>*Всеукраинская общественная организация  
«Украинская ассоциация валеологов»*

Состояние здоровья школьников продолжает ухудшаться. Об этом свидетельствуют обзоры научных исследований, отчеты педагогических учреждений, изучение динамики здоровья учащихся разного возраста специализированными медицинскими научно-исследовательскими институтами и валеологическими центрами. Система выявления ранних признаков в нарушении здоровья детского населения является актуальной и необходимой как для создания оптимистических прогнозов выхода из демографического кризиса, так и для улучшения репродуктивного потенциала.

Цель настоящей работы состояла в сравнительном изучении состояния здоровья школьников, определяемого по показателям функциональной активности различных органов и тканей на аппаратно-программном комплексе «Инта com-voll», и исследовании влияния тренировочного урока «Боевого гопака» на динамику исходных показателей функциональной активности различных органов и тканей.

Боевой гопак – это комплексная программа гармоничного развития личности, которая предусматривает четыре направления усовершенствования: оздоровительный, фольклорно-культурный, спортивный и боевой. Эта система сформирована на основе украинской боевой культуры и искусства. Основной задачей гопака, как наследника давних украинских

рыцарских (боевых) искусств, является единство духовно-физического и морального формирования современного молодого поколения украинцев, а также формирование у детей и молодежи стойкой мотивации относительно сохранения здоровья, физического развития природных способностей и психических качеств, использование способов физического воспитания в организации здорового образа жизни; при содействии реализации государственными органами гарантий и конституционных прав детей-сирот и детей, лишенных родительской опеки.

Содержание программы развития «Боевого гопака» интегрировано с хореографией (народными танцами).

Программа развития «Боевого гопака» разработана с учетом требований Государственного стандарта базового и полного среднего образования, утвержденного указом кабинета министров Украины № 24 от 14 января 2004 г.

Задача исследования сводилась к изучению того, как влияет данная педагогическая технология обучения на состояние здоровья школьника, здоровьесозидающе или здоровьепотребляюще.

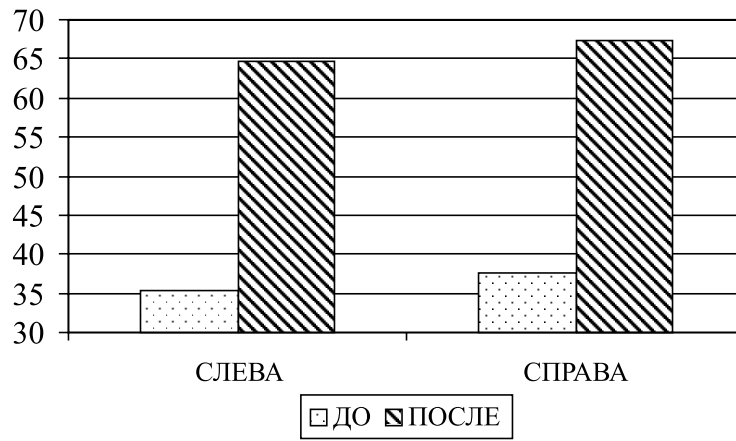
В данной работе обсуждаются результаты обследования функциональной активности двадцати шести органов и тканей, измеряемой на АПК «Инта com-voll» до начала тренировочного занятия и после его проведения, в группах спортивной секции «Боевой гопак» городов Дубровица, Львова, Ивано-Франковска (таблица).

Исходное состояние характеризуется низким уровнем функциональной активности регуляторной системы, а именно полушарий мозга, эндокринной и иммунной систем. Также выявляется гипофункционирование лимфотока, мозгового кровообращения, рецепторной системы, желчного пузыря и желудка. При этом ряд систем: эндокринная, рецепторная, иммунная, лимфоток и кровообращение выявляют выраженные левосторонние асимметрии. Интересно отметить, что гипофункция полушарий мозга сопровождается выраженной левосторонней гипофункцией лимфотока, мозгового кровообращения и рецепторной системы, что безусловно может отражаться на состоянии здоровья.

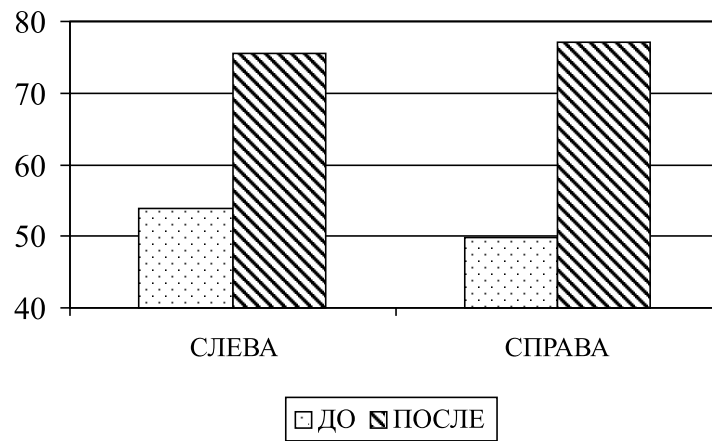
Низкая функциональная активность регуляторных систем компенсируется гиперактивностью работы сердца, толстого кишечника, печени, почек, поджелудочной железы.

Анализ обследования после проведенного занятия выявил однотипную реакцию, которая была во всех группах позитивной, т. е. физиологически направленной на здоровьетворение. После занятий наблюдалось увеличение показателей функциональной активности полушарий мозга, рецепторных систем, мозгового кровообращения, лимфотока, эндокринной и иммунной систем, что свидетельствует о восстановлении активности регуляторных систем организма (рисунок).

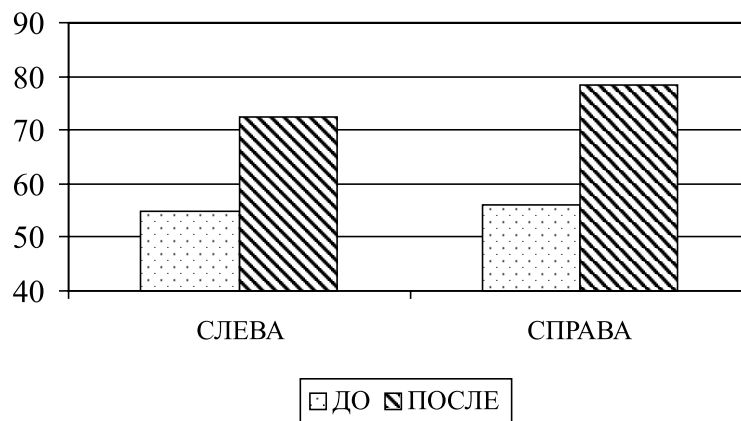




Полушарие мозга (№ 3)

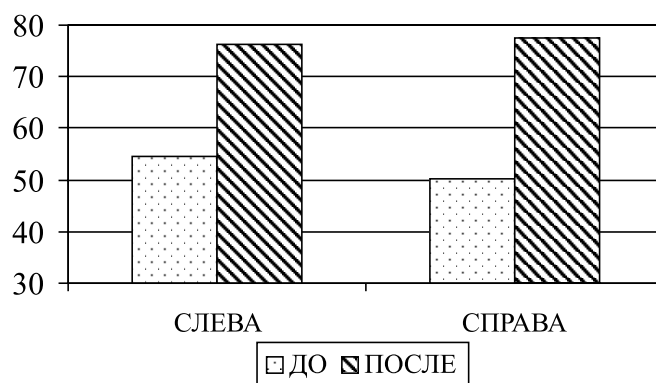


Рецепторная система (№ 3)

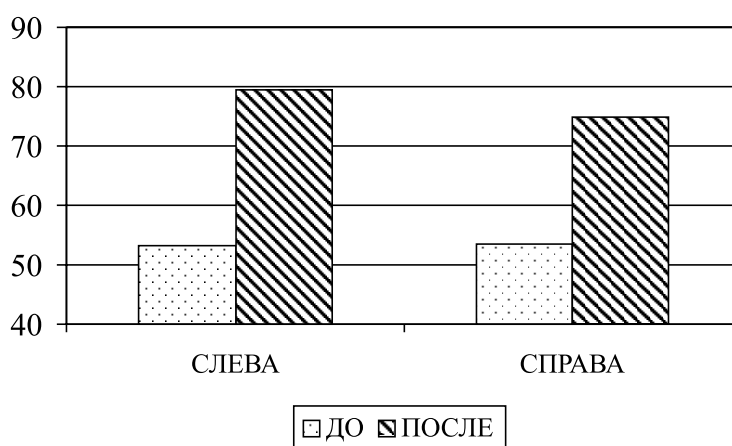


Лимфоток от органов шеи (№ 3)

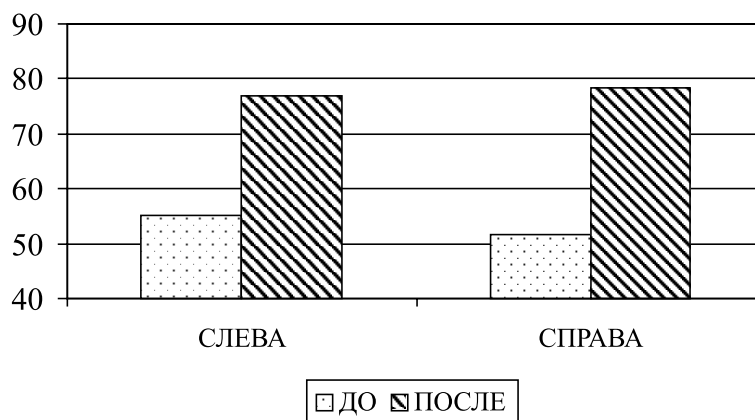
Влияние урока-тренировки «Боевого гопака» на функциональную активность



Мозговое кровообращение (№ 3)



Миндалины, придаточные пазухи, ЩЖ, шейный отдел позвоночника (№ 3)



Иммунная система (№ 3)

регуляторных систем организма ребенка: нервной, эндокринной, иммунной систем

**Влияние Боевого гопака на параметры АПК «Инта com-voll»  
в группе № 2 (г. Львов, 16 человек)**

Параметр	M ± m		P
	До	После	
Лимфоток от органов шеи слева	59,5 ± 6,559	74,94 ± 3,478	0,06*
Левое полушарие мозга	47,25 ± 7,004	63,31 ± 4,39	0,07*
Ухо, глаз, зубы справа	85,69 ± 2,829	82,94 ± 2,935	0,31
Сердце (правое предсердие и желудочек), правое легкое, пищевод, грудной отдел по- звоночника	92,44 ± 0,8896	91,31 ± 0,9605	0,02*
Тонкий кишечник	56,69 ± 1,454	57,19 ± 0,9093	0,86
Мочеполовые органы слева, прямая кишка, пояснично-крестцовый отдел	81,63 ± 2,59	79,19 ± 2,555	0,15
Восходящий отдел толстого кишечника, аппендикс	100,0 ± 0	99,75 ± 0,25	0,32
Миндалины, придаточные пазухи справа, пра- вая доля ЩЖ, шейный отдел позвоночника	61,63 ± 6,278	76,38 ± 3,008	0,06*
Мозговое кровообращение справа	80,44 ± 3,202	83,38 ± 2,408	0,82
Печень	59,0 ± 1,393	57,69 ± 1,164	0,23
Почки и придаток левые	100,0 ± 0	99,81 ± 0,1875	0,32
Ухо, глаз, зубы слева	80,56 ± 3,65	85,94 ± 2,036	0,10
Правое полушарие мозга	48,06 ± 7,122	65,88 ± 4,157	0,05*
Лимфоток от органов шеи справа	61,19 ± 6,573	74,75 ± 3,256	0,09*
Сердце (левое предсердие и желудочек), левое легкое, пищевод, грудной отдел по- звоночника	92,06 ± 0,9241	91,0 ± 1,025	0,26
Нисходящий отдел толстого кишечника, сигмовидная кишка	99,88 ± 0,125	99,81 ± 0,1875	0,32
Мочеполовые органы справа, прямая киш- ка, пояснично-крестцовый отдел	80,38 ± 2,193	79,25 ± 2,279	0,22
12-перстная кишка	59,56 ± 1,326	58,0 ± 1,103	0,21
Мозговое кровообращение слева	80,69 ± 2,816	85,88 ± 2,375	0,02*
Миндалины, придаточные пазухи слева, ле- вая доля ЩЖ, шейный отдел позвоночника	62,75 ± 6,165	75,25 ± 3,237	0,12
Почки и придаток правые	100,0 ± 0	99,63 ± 0,375	0,32
Поджелудочная железа, селезенка	57,63 ± 1,405	57,81 ± 0,8022	0,51
Желчный пузырь	80,31 ± 6,574	96,13 ± 2,041	0,07*
Желудок	74,81 ± 7,303	90,94 ± 2,545	0,06*
Иммунная система, левая молочная железа	40,31 ± 3,981	52,19 ± 1,794	0,02*
Иммунная система, правая молочная железа	36,88 ± 3,936	45,06 ± 1,955	0,04*

Примечание. M – среднее значение, m – стандартная ошибка среднего, P – значимость парного непараметрического критерия Вилкоксона; \* – обозначения значимых на уровне 0,1 изменений.

В целом во всех обследуемых группах наблюдается позитивное влияние занятия в спортивной секции «Боевой гопак» на функциональную активность различных органов и тканей организма школьников.

Особое внимание обращает на себя реакция регуляторных и сосудистых систем организма на действие физической нагрузки занятия, которая выявляет переход систем из гипофункционального состояния в состояние нормофункционального. Обнаруженный эффект свидетельствует об отсутствии утомления и более гармоничном состоянии взаимодействия органов и тканей по сравнению с исходным уровнем, что указывает на здоровьесозидающее действие на организм ребенка спортивной секции «Боевой гопак».

Полученные результаты исследования позволяют сделать заключение об оздоравливающем эффекте действия спортивной секции «Боевой гопак» и о рекомендации внедрения ее в образовательную систему учебных заведений.

В целом полученные результаты подтвердили, что «Боевой гопак» – это комплексная валеологическая программа гармоничного развития личности, которая объединяет спортивное, фольклорное и оздоровительное действия.

В рамках развития этого направления, возглавляемого В. С. Пилатом, организована система подготовки квалифицированных тренеров – казаков, которая способствует расширению внедрения этого вида спорта в Украине, Канаде и других государствах.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. *Пилат, В. С.* Бойовий гопак / В. С. Пилат. – Львів : Логос, 1999. – 336 с.
2. *Пристапа, В. Н.* Традиції української національної фізичної культури / В. Н. Пристапа, В. С. Пилат. – Львів : Троян, 1991. – 104 с.
3. *Богданов, Г. П.* Школьникам здоровый образ жизни / Г. П. Богданов. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 192 с.
4. *Пилат, В. С.* Бойовий гопак і основи захисту Вітчизни / В. С. Пилат. – Львів, 2004. – 169 с.
5. *Пилат, В. С.* Навчальна програма з дисципліни «Бойовий гопак» для фізкультурних коледжів України / В. С. Пилат. – Львів : Логос, 2002. – 40 с.
6. Методическое пособие по валеологическим аспектам диагностики здоровья / М. С. Гончаренко, Н. В. Голоднюк, А. М. Иванова, М. В. Макеев. – Харьков, 2000. – 195 с.
7. *Гончаренко, М. С.* Валеопедагогічні аспекти духовности / М. С. Гончаренко. – Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2007. – 395 с.
8. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1–12 класи «Основи бойового гопака та фізична культура». – Хмельницький, 2009. – 35 с.

# МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАК НЕОБХОДИМОСТЬ УЧЕТА СОВРЕМЕННОГО СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

---

**А. В. Воронцова**

Академия управления  
при Президенте Республики Беларусь  
*Ludafitness@rambler.ru*

Практика показывает, что молодое поколение недостаточно мотивировано к физическому совершенствованию: практически 40 % студентов не имеют интереса к учебным занятиям по физическому воспитанию, не проявляют интереса к участию в спортивных мероприятиях. Одним из путей преодоления этой ситуации является подход к процессу физического воспитания с усилением когнитивной и креативной составляющей, т. е. через осмысленное, осознанное освоение учебного материала и творческое применение его с целью здоровьесбережения.

На наш взгляд, такой подход можно реализовывать через привлечение студентов к мониторингу собственного физического состояния с использованием анализа показателей физической подготовленности. При этом процедура мониторинга на *современном этапе* должна отвечать *требованиям современности*, если мы хотим заинтересовать и привлечь к этому *современного студента*. Поэтому инновационный мониторинг не мыслим без применения новейших информационных технологий.

Анализ возможностей использования современных информационных технологий в учебно-воспитательном процессе по физическому воспитанию студентов.

**Цель исследования:** обосновать теоретические и методические подходы к использованию информационных технологий контроля за физической подготовленностью студентов.

**Задачи исследования.** 1. Изучить современную практику применения информационных технологий в физическом воспитании студентов.

2. Разработать методику применения информационных технологий в практике педагогического контроля состояния здоровья и физической подготовленности студентов.

3. Разработать частную методику управления индивидуальной физической подготовкой: сравнить реальный уровень подготовленности занимающихся с запланированным, оценить и скорректировать избранные средства и методы подготовки.

**Объект исследования:** учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию в Академии управления при Президенте Республики Беларусь.

**Предмет исследования:** мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности студентов с использованием информационных технологий.

**Гипотеза:** мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности студентов с использованием информационных технологий оптимизирует процесс физического воспитания студентов, повысит его эффективность и позволит перейти от нормативного подхода к личностно ориентированному, позволяющему:

- оптимально планировать учебный процесс;
- объективно индивидуально контролировать степень освоения знаний, умений и навыков;
- систематически корректировать средства и методы физической подготовки;
- стимулировать заинтересованность занимающихся к положительной динамике проявлений своих физических кондиций.

**Результаты.** Как показал анализ литературных данных, изученность вопросов внедрения информационных технологий в процесс физического воспитания студентов недостаточная. Определение уровня развития физической подготовленности осуществляется посредством сравнения полученного результата тестирования с табличными нормативами. Обработка результатов в настоящее время в большинстве вузов осуществляется в ручном режиме. Представляется необходимым усовершенствовать анализ результатов тестирования путем:

- создания пакета программных продуктов по оценке различных показателей физической подготовленности для персональных компьютеров с целью внедрения в работу преподавателя;
- построения компьютерной модели анализа данных, организацией четко структурированных информационных потоков на всех уровнях прохождения данных;
- использования интернет-технологий для ускорения прохождения информации;
- обеспечения доступности данных самим занимающимся для анализа.

Реализация предлагаемых усовершенствований целесообразно осуществлять поэтапно.

*1-й этап* – определение общего уровня развития физической подготовленности студентов.

На первом этапе мы предлагаем создать специальный программный продукт «Физическое совершенство», позволяющий накапливать и сохранять данные тестирования, т. е. создавать банк данных мониторингов физической подготовленности студентов на протяжении всего периода обучения в вузе; анализировать данные на нескольких уровнях – анализ физической подготовленности каждого студента, сводные таблицы информации по группам и курсам.

При анализе физической подготовленности различных групп студентов размах между крайними значениями может быть очень велик, преподавателю и самому испытуемому трудно объективно воспринять весь объем информации, увидеть наиболее характерные тенденции, присущие всей группе. В таких случаях желательно подавать информацию в обобщенном виде. Подобный групповой анализ позволяет отследить эффективность работы преподавателя и группы.

*2-й этап* – обобщение данных тестирования по вузу.

Программа тестирования предусматривает в первую очередь соревновательный момент и сравнение результатов между группами и курсами. Второй уровень, реализуемый нашей программой, это обобщение результатов студентов вуза, создание банка данных, разработка учебных норм и требований к студентам. Используя информацию второго уровня, преподаватель и студенты получают возможность объективно сравнить свои результаты с результатами работы по развитию двигательных качеств в других группах и курсах.

Программа обеспечивает существенную экономию времени и физических затрат преподавателя, а автоматическая обработка данных моментально отсвечивает ситуацию по вузу. При этом не теряются личные данные студента, т. е. наравне с выбором группы, остается возможность проследить тенденции в развитии отдельных студентов.

Заключительный этап базируется на сборе информации по вузу за учебный год и ряд лет.

На этом этапе информация, представленная преподавателями кафедры, обрабатывается, анализируется и при необходимости вносятся корректировки нормативов физической подготовленности студентов. Преимущество такой системы не только в экономии времени, но и в том, что в этом случае видна ситуация по группам, курсам. Низкий уровень физической под-

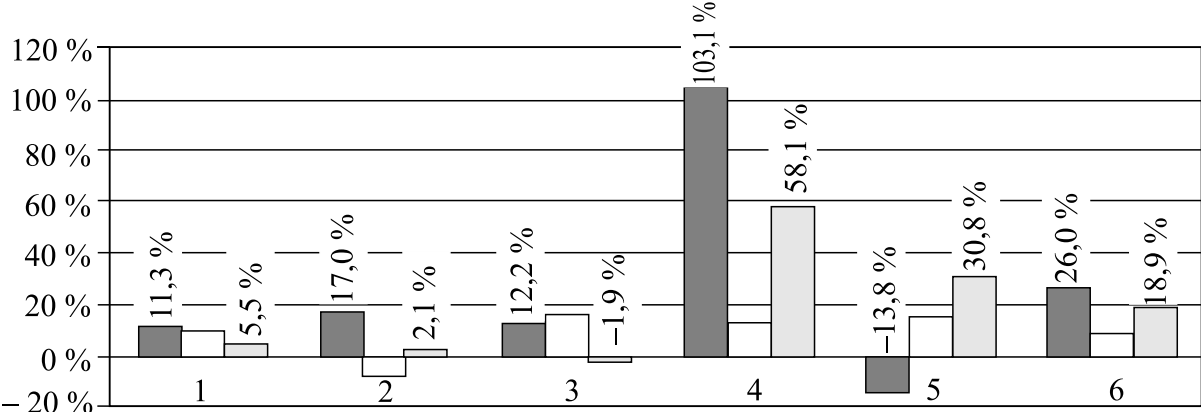
готовленности студентов также позволит своевременно заняться этой проблемой. На третьем этапе не теряются данные групп или отдельных студентов. Таким образом, можно выявить одаренных студентов и сделать вывод о предрасположенности к определенному виду спорта.

**ПРОГРАММА**  
оценки результатов базовых тестов функциональной и двигательной подготовленности студентов  
Института управленческих кадров Академии управления при Президенте Республики Беларусь

№ п/п	Фамилия	Имя	Дата тестирования	1 курс										2 курс										3 курс										4 курс										Итого
				Выносливость		Сила		Гибкость		Скорость		Скорость реакции		Скорость реакции		Скорость реакции		Скорость реакции		Скорость реакции		Скорость реакции		Скорость реакции		Скорость реакции		Скорость реакции		Скорость реакции		Скорость реакции		Скорость реакции		Скорость реакции								
1	Кор	М	11.09.08	10,0	11,3%	Высокий	10,1	9,3%	Высокий	10,52	5,5%	Выше среднего	200	17,0%	Высокий	40	12,2%	Высокий	26	103,1%	Высокий	15	13,0%	Высокий	21	58,1%	Высокий	56	-13,8%	Средний	85	30,8%	Выше среднего	75	26,0%	Выше среднего	75	18,9%	Средний					

**Фамилия и имя: МЕНЬШЕНИНА ОЛЬГА**  
**Дата рождения: 11.09.88**  
**Дата тестирования: 09.09.09**    **Возраст: 20**    **12.12.2010**    **Возраст: 22**    **12.05.2011**    **Возраст: 22**

Название теста	Результат	Отклонение от нормы	Уровень физической подготовленности	Результат	ение от нормы	Уровень физической подготовленности	Результат	ение от нормы	Уровень физической подготовленности
Челночный бег 4x9 м. /КС, ск. способности/ (сек.)	10,0	11,3%	Высокий	10,1	9,3%	Высокий	10,52	5,5%	Выше среднего
Прыжки в длину с места (см) /Ск.-сил. способности/	200	17,0%	Высокий	158	-7,9%	Низкий	175	2,1%	Выше среднего
Поднимание туловища за 1' (раз). /Сил. способности/	40	12,2%	Высокий	45	16,2%	Высокий	38	-1,9%	Средний
Наклон вперед из положения сидя (см). /гибкость/	26	103,1%	Высокий	15	13,0%	Высокий	21	58,1%	Высокий
Гарвардский степ-тест /аэробная выносливость/	56	-13,8%	Ниже среднего	75	15,4%	Средний	85	30,8%	Выше среднего
<b>Общий уровень физической подготовленности:</b>		<b>26,0%</b>	<b>Выше среднего</b>		<b>9,2%</b>	<b>Выше среднего</b>		<b>18,9%</b>	<b>Выше среднего</b>



1. КС, 2. Ск.-сил. спос. 3. Сила 4. Гибкость 5. Гарвардский степ-тест 6. ОУФП  
 ■ Дата тестирования 09.09.08    □ 12.12.2010    ▒ 12.05.2011

**Индивидуальный профиль физической подготовленности**



Считаем, что разработанная программа или подобные ей, сделают мониторинг физических кондиций студентов более привлекательным и доступным для реальных и достоверных расчетов, позволяющих оперативно анализировать результаты тестирования в вузе. Накопление архивных материалов, отслеживающих тенденции физической подготовленности и развития студентов за весь период их обучения, осуществляется в табличном и графическом виде, что особенно важно для быстрого анализа ситуации.

При успешном внедрении подобной системы мониторинга, можно было бы расширить ее медицинскими, физиологическими, психологическими показателями и характеристиками здоровья, что на сегодняшний день является также одним из ключевых моментов образования.

**Выводы.** Несомненно, изменения в системе физического воспитания путем привнесения новых идей, методов, форм и средств обучения, приведут всю систему к новому качественному состоянию. Благодаря информационным технологиям преподаватель, освобожденный от многих трудоемких функций, сможет намного больше времени уделить учебной, индивидуальной работе со студентами как одаренными, так и отстающими. Использование информационных технологий создаст реальные возможности преподавателю для сосредоточения на творческих аспектах деятельности и позволит существенно повысить заинтересованность самих занимающихся в результативности процесса физического воспитания.

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ НА СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ ТИПОМ КРОВООБРАЩЕНИЯ**

---

**М. С. Гончаренко, Е. О. Коновалова,  
И. М. Миргород**

*Харьковский национальный университет  
имени В. Н. Каразина  
valeolog@univer.kharkov.ua*

В современных социально-экономических и экологических условиях, когда здоровье населения, и в первую очередь подрастающего поколения, существенным образом ухудшилось, и, к сожалению, продолжает стремительно ухудшаться, рациональный подход к реализации процесса физи-

ческого воспитания как обязательной составляющей валеологической политики, особенно в условиях современной системы общего среднего и высшего образования, приобретает принципиальную значимость. В противном случае уменьшается мотивация к занятиям физическими упражнениями, снижается эффективность тренировочного процесса и уровень спортивного мастерства, сокращается спортивное долголетие, создаются условия для развития целого ряда патологических состояний, а также случаев летальных исходов на уроках физической культуры.

Организм функционирует в состоянии динамического равновесия, и выходы за его пределы в результате разного рода воздействий или заболеваний органов и систем рассматриваются как нарушения иерархических взаимодействий. Эти нарушения либо быстро компенсируются, либо развивается патологический процесс. В процессе ее функционирования следует ожидать возникновения эффектов самоорганизации. Они могут проявляться в виде стабильных соотношений параметров, которые одинаково проявляются у разных людей и в разных условиях. Выявление и изучение таких стабильных соотношений представляется важным для получения знаний об интегральных критериях нормального функционирования сердечно-сосудистой системы.

Физическое воспитание, независимо от форм его осуществления, будь то спортивная тренировка или физкультурно-оздоровительная работа, по смыслу является, прежде всего, специализированным социально-педагогическим процессом. Однако объектом этого процесса является очень сложная саморегулирующаяся биологическая система – организм человека, который находится в постоянном взаимодействии с социальной средой. В связи с этим очевидным является тот факт, что эффективность учебно-тренировочного процесса определяется оптимальным соответствием используемых средств и методов физического воспитания.

В системе физического воспитания Украины принцип оздоровительной направленности еще совсем недавно не являлся доминирующим: больше говорилось о гармоничном развитии личности, развитии двигательных навыков. В последние годы в Украине произошли некоторые изменения в целевых установках физического воспитания. Это связано, прежде всего, с негативной динамикой здоровья подрастающего поколения.

В работе исследуется влияние занятий физической культурой в спортивных секциях, выбранных студентами самостоятельно и без учета особенностей гемодинамики на уровень их физического здоровья.

**Цель работы** состояла в исследовании влияния типа кровообращения человека на его возможность переносить дозированную физическую нагрузку, которая оценивалась по оценке уровня здоровья и состоянию адаптационного потенциала.

**Задачи исследования.** 1. Изучить типологические особенности гемодинамики студентов.

2. Определить уровень адаптационного потенциала студентов.

3. Определить влияние физических нагрузок в спортивных секциях на физическое здоровье студентов с разным типом кровообращения на протяжении 3-летнего обучения физической культуре в университете.

**Методы исследования.** 1. Метод определения типа кровообращения по Н. Н. Савицкому.

2. Экспресс-оценка уровня физической надежности человека.

3. Метод оценки адаптационного потенциала по методу Р. М. Баевского.

4. Метод статистической обработки данных Ю. Сомера.

### **Результаты исследования и их обсуждение.**

По мнению ученых, все типы гемодинамики: гипер-, эу- и гипокинетический являются вариантами нормы и различаются не только особенностями показателей системы кровообращения, но и механизмами нейрогуморальной регуляции ее деятельности. Определено, что типы кровообращения обуславливают специфику реакции организма на ортостатическую и физическую нагрузки.

Согласно статье № 1 Закона Украины «О физической культуре и спорте» физическая культура является частью общей культуры общества, которая нацелена на укрепление здоровья, развития физических, моральных и интеллектуальных способностей человека с целью гармонического формирования его личности.

Переход от здоровья к болезни, от нормы к патологии являет собой процесс постепенного снижения ступени адаптации организма к условиям окружающей среды. Индикатором адаптационного потенциала организма служит система кровообращения. Для оценки функциональных возможностей организма в целом рассчитывается адаптационный потенциал (АП) по методу, предложенному Р. М. Баевским.

В Харьковском национальном университете имени В. Н. Каразина предлагается вместо занятий по общей физической подготовке занятия в профильных секциях, которые могут свободно выбираться студентами. Исследование проводилось на базе Харьковского национального университета имени В. Н. Каразина. В экспериментальную группу вошли студенты факультета иностранных языков в возрасте от 18 до 21 года. Все испытуемые были отобраны из разных групп здоровья в количестве 129 человек. Студенты были распределены по типам кровообращения с целью определения влияния физических нагрузок на состояние физического здоровья занимающихся в спортивных секциях в течение 3-летнего обучения в университете.

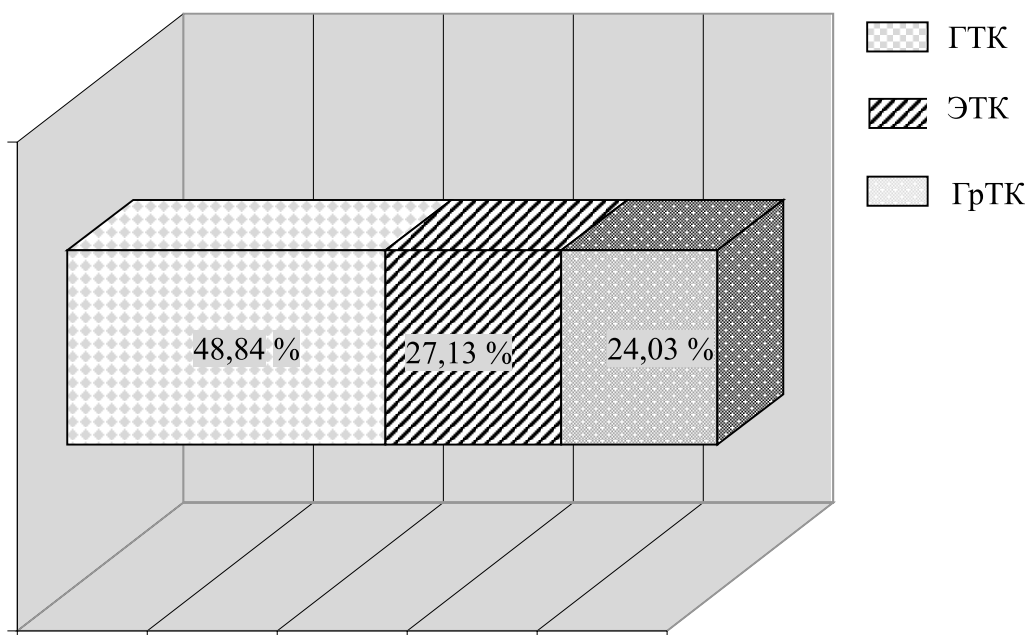


Рис. 1. Распределение студентов по типам кровообращения

В ходе нашего исследования было выявлено следующее: студенты с гипокINETическим типом кровообращения (ГТК) составляют 48,84 % от общего количества испытуемых; студенты с эукинетическим типом кровообращения (ЭТК) – 27,13 %; студенты с гиперкинетическим типом кровообращения (ГрТК) – 24,03 % (рис. 1).

49,4 % студентов с ГТК выбрали спортивную секцию в соответствии со своим типом кровообращения. Для студентов с ГТК наиболее подходящими являются такие виды нагрузок, которые развивают выносливость, поскольку они обладают наибольшими резервными возможностями. Более высокий уровень потребления кислорода на высоте нагрузки установлен у лиц с ГТК, у них же наиболее экономно расходуются резервы миокарда, а потребность его в кислороде минимальна. Максимальный диапазон снижения общего периферического сопротивления сосудов (ОПСС) при ФН у лиц с ГТК обеспечивает более высокую эффективность сердечной деятельности по сравнению с ГрТК и ЭТК. Это подтверждается фактом наибольшего прироста минутного объема кровообращения (МОК) на фоне ФН у лиц с ГТК, что обуславливает наименьшее ОПСС. К числу таких секций можно отнести: аэробику, бокс, атлетику, футбол, самбо, большой теннис, тренажерный зал. В ходе исследования мы выявили, что 49,4 % студентов с ГТК выбрали спортивную секцию в соответствии со своим типом кровообращения (тренажерный зал – 20,63 %, большой теннис – 15,87 %).

После распределения студентов по типам кровообращения испытуемые были распределены по уровням здоровья.

Результаты распределения студентов с ГТК, которые выбрали спортивную секцию в соответствии со своим типом гемодинамики по уровням здоровья на I и III курсе после 3-летнего обучения в университете представлены в табл. 1.

Таблица 1

Уровень здоровья	I курс (%)	III курс (%)
Низкий	–	–
Ниже среднего	–	–
Средний	80	20
Выше среднего	75	25
Высокий	–	–

Студенты распределились по уровням здоровья между двумя: «средний» и «выше среднего». На III курсе количество студентов со средним уровнем здоровья увеличилось на 5 %, уменьшилось количество студентов с уровнем здоровья «выше среднего» на 5 %. Достоверных изменений в состоянии здоровья студентов не выявлено.

Далее рассмотрим, как повлияли занятия физической культурой в спортивных секциях на состояние адаптационного потенциала студентов с ГТК, которые выбрали секцию в соответствии со своим типом гемодинамики, с целью определения влияния физических нагрузок на состояние физического здоровья на протяжении 3 лет обучения (табл. 2).

Таблица 2

Уровень АП	I курс (%)	III курс (%)
Удовлетворительный	47	50
Напряжение механизмов адаптации	36	21,4
Срыв механизмов адаптации	17	28,5 7
Неудовлетворительный	–	–

Проанализировав полученные данные, видим, что количество студентов с удовлетворительным адаптационным потенциалом увеличилось на 3 %, значительно уменьшилось количество студентов с напряжением механизмов адаптации на 14,5 %, однако увеличилось количество студентов, у которых адаптационный потенциал был неудовлетворительным на 11,5 %. Достоверных изменений в состоянии здоровья студентов не выявлено.

Результаты распределения студентов по уровням здоровья на I и III курсе с ГТК, которые выбрали спортивную секцию не в соответствии со своим типом гемодинамики представлены на рис. 2.

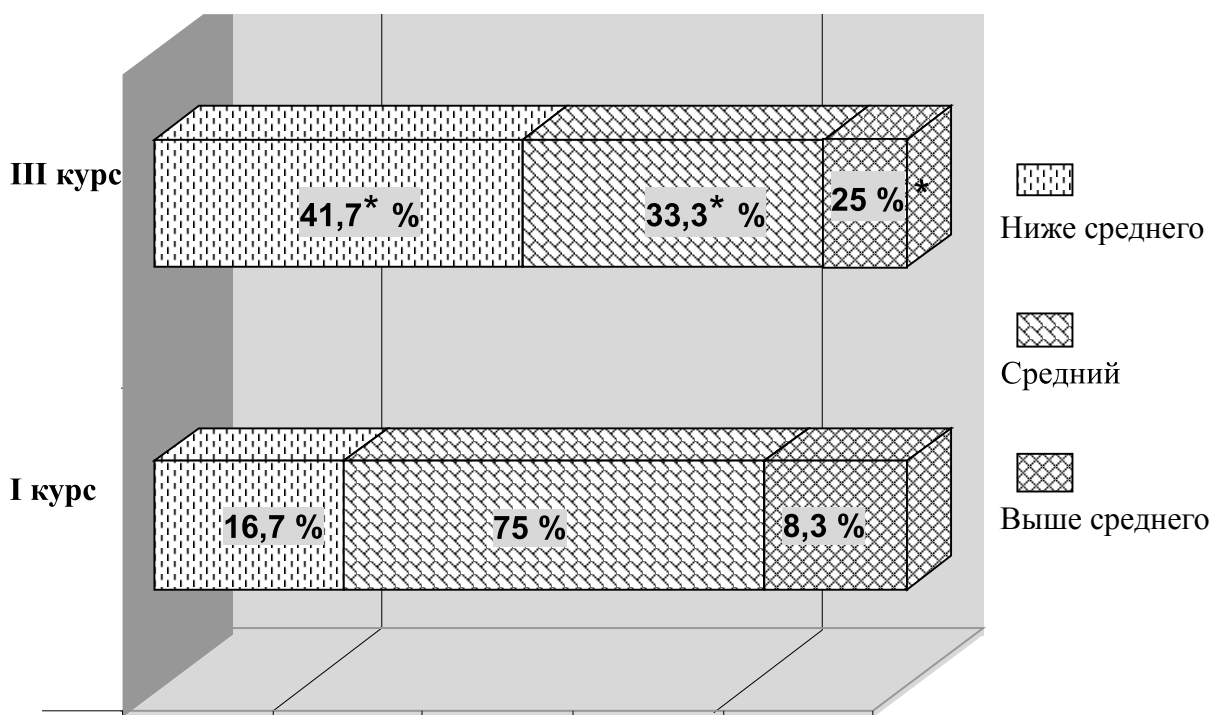


Рис. 2. Распределение студентов по уровням здоровья на I и III курсах

По данным диаграммы видим, что количество студентов с уровнем здоровья «ниже среднего» увеличилось на 25 %, количество студентов со «средним» уровнем здоровья уменьшилось на 42 %, увеличилось количество студентов с уровнем здоровья «выше среднего» на 17 %. Итак, можно сделать выводы о том, что состояние здоровья студентов с ГТК, которые выбрали секцию не в соответствии со своим типом гемодинамики, достоверно ухудшилось. Отмечается достоверное ухудшение состояния здоровья студентов на III курсе ( $P \leq 0,05$ ).

Далее рассмотрим, как изменился уровень адапционного потенциала у студентов с ГТК, которые выбрали секцию не в соответствии со своим типом кровообращения (табл. 3).

Таблица 3

Уровень АП	I курс (%)	III курс (%)
Удовлетворительный	41,7	16,7
Напряжение механизмов адаптации	8,3	8,3
Срыв механизмов адаптации	50	75
Неудовлетворительный	–	–

В результате исследования нами было выявлено, что количество студентов с удовлетворительным адаптационным потенциалом уменьшилось на 25 %, неизменным осталось количество студентов с напряжением механизмов адаптации – 8,3 %, однако значительно увеличилось количество студентов со срывом механизмов адаптации – на 25 %. Отмечается достоверное ухудшение состояния здоровья студентов на III курсе ( $P \leq 0,05$ ).

В таблице 4 представлены результаты изменения состояния здоровья студентов с ЭТК на протяжении длительных физических нагрузок.

Таблица 4

Уровень здоровья	I курс (%)	III курс (%)
Низкий	–	–
Ниже среднего	17,24	13,7
Средний	51,72	48,3
Выше среднего	31	37,9
Высокий	–	–

Проанализировав полученные данные, видим, что количество студентов с уровнем здоровья «ниже среднего» уменьшилось на 3 %, количество студентов со «средним» уровнем здоровья уменьшилось на 3 %, а количество студентов с уровнем здоровья «выше среднего» увеличилось на 7 %. Достоверных изменений в состоянии здоровья студентов не выявлено.

Существует мнение о наиболее экономичной работе миокарда при ФН у взрослых и подростков с ЭТК. Для студентов с ЭТК подходят разнообразные виды нагрузок, развивающие силу, быстроту, выносливость. Исследования показали, что 29,03 % студентов выбрали секцию аэробики, настольный теннис – 19,35 %; ЛФК и специальную группу выбрали одинаковое количество студентов – 16,13 %, бадминтон и тэквондо также выбрали одинаковое количество студентов – 6,45 %, футбол и большой теннис выбрали 3,23 % студентов.

Далее рассмотрим, какие изменения произошли в состоянии адаптационного потенциала у студентов с ЭТК на протяжении 3 лет обучения в университете (рис. 3).

По данным исследования, нами было выявлено, что количество студентов с удовлетворительным адаптационным потенциалом на III курсе уменьшилось на 24 %, значительно увеличилось количество студентов с напряжением механизмов адаптации на 13,7 %, также увеличилось

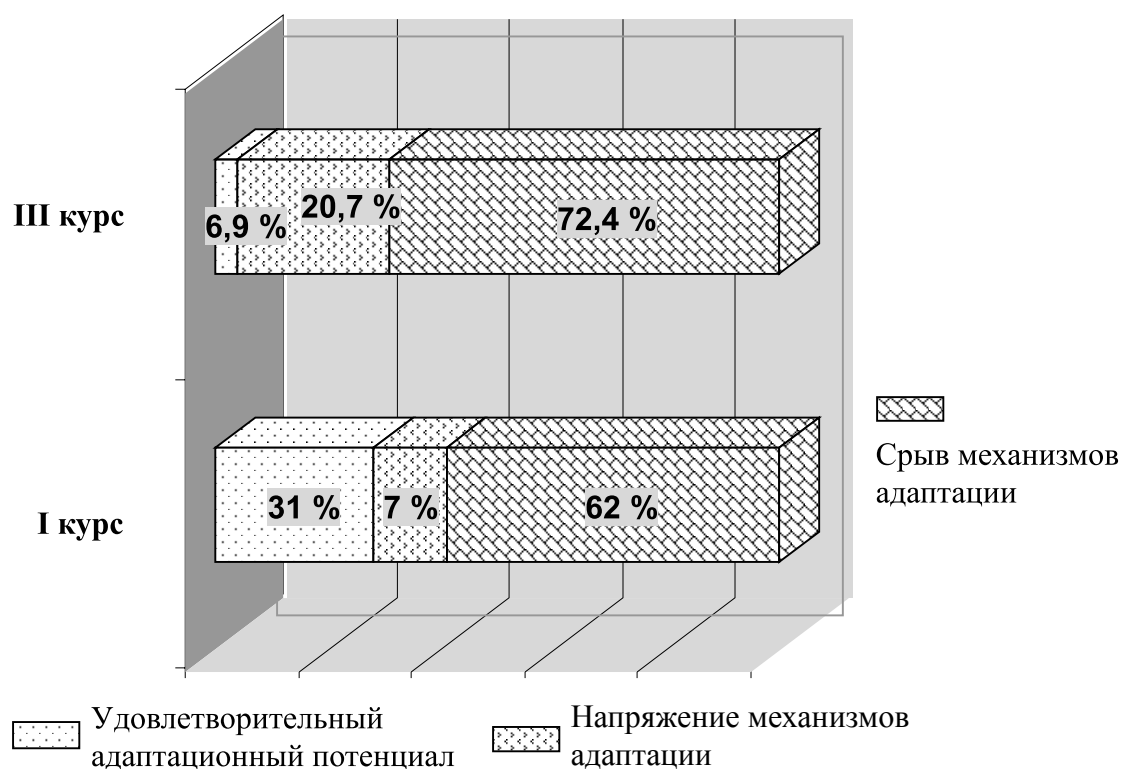


Рис. 3. Распределение студентов с ЭТК по уровню адаптационного потенциала

количество студентов со срывом механизмов адаптации на 10,4 %. Достоверных изменений в состоянии здоровья студентов не выявлено.

Для студентов с ГрТК наиболее подходящими являются физические нагрузки, развивающие быстроту. К числу таких секций можно отнести: футбол, баскетбол, фехтование, аэробика, настольный теннис. 67,74 % с ГрТК выбрали спортивную секцию в соответствии со своим типом кровообращения (аэробику – 29 %, настольный теннис – 19,3 %, бадминтон и тэквондо выбрало одинаковое количество студентов 6,45 %, футбол и большой теннис также выбрали одинаковое количество студентов – 3,2 %).

Далее рассмотрим, как распределились по уровням здоровья студенты с ГрТК, которые выбрали спортивную секцию в соответствии со своим типом гемодинамики (рис. 4).

В ходе проведенного исследования мы выявили, что 67,74 % с ГрТК выбрали спортивную секцию в соответствии со своим типом гемодинамики. Изменений в состоянии здоровья студентов с ГрТК, которые выбрали секцию в соответствии со своим типом гемодинамики, не выявлено.



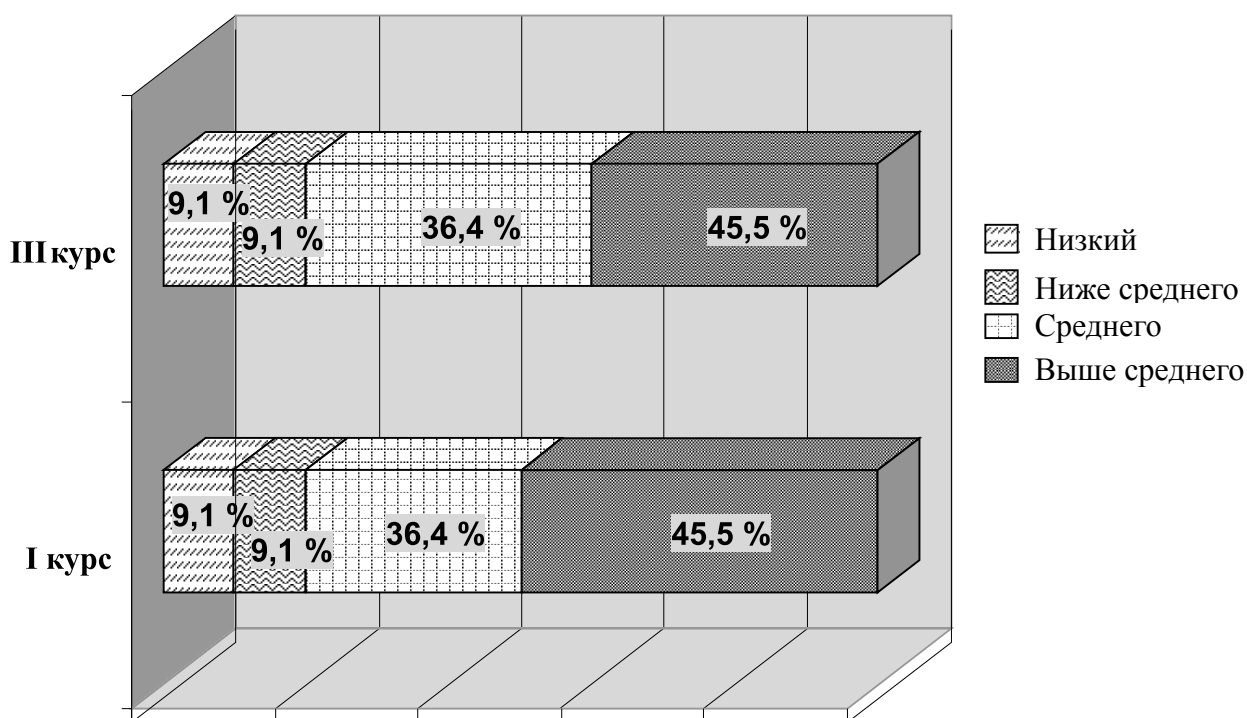


Рис. 4. Распределение студентов с ГрТК, которые выбрали спортивную секцию в соответствии со своим типом гемодинамики

Результаты исследования изменения уровня адаптационного потенциала у студентов с ГрТК, которые выбрали секцию в соответствии со своим типом гемодинамики, представлены в табл. 5.

Таблица 5

Уровень АП	I курс (%)	III курс (%)
Удовлетворительный	54,5	63,6
Напряжение механизмов адаптации	36,7	–
Срыв механизмов адаптации	9	36,4
Неудовлетворительный	–	–

По данным исследования, можно сделать вывод о том, что после продолжительных нагрузок количество студентов с удовлетворительным адаптационным потенциалом увеличилось на 9 %, уменьшилось количество студентов с напряжением механизмов адаптации на 36,7 %, и значительно увеличилось количество студентов со срывом механизмов адаптации на 27 %. Достоверных изменений в состоянии здоровья студентов не выявлено.

Далее рассмотрим, как изменилось состояние здоровья у студентов с ГрТК, которые выбрали спортивную секцию не в соответствии со своим типом гемодинамики после 3 лет обучения в университете (рис. 5).

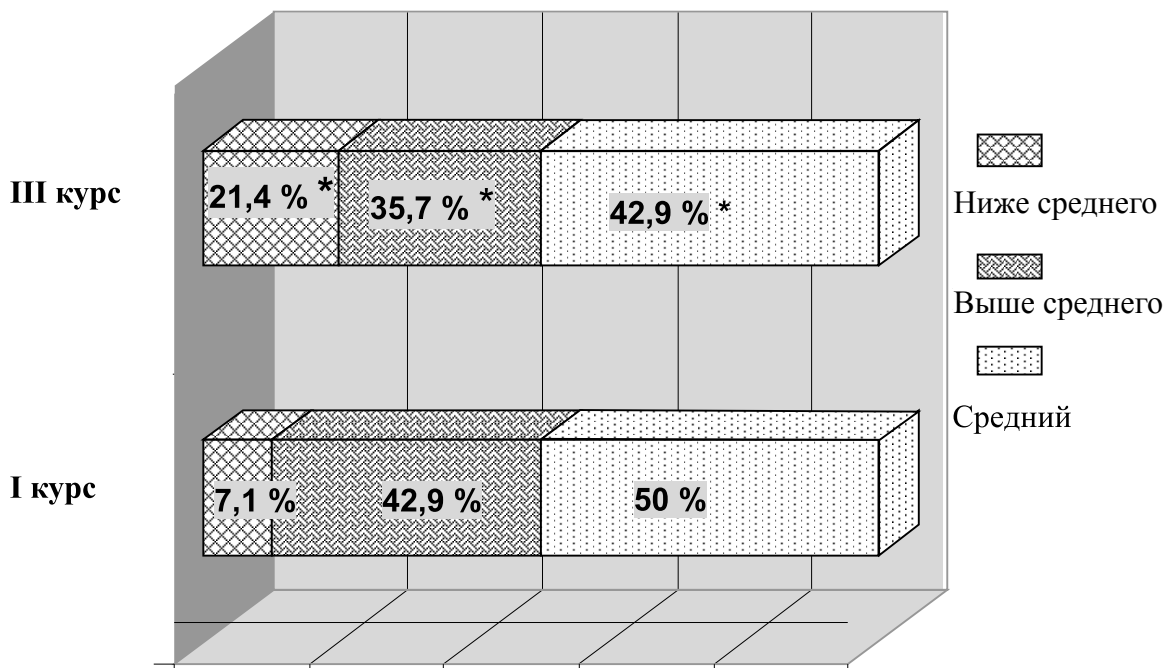


Рис. 5. Распределение студентов с ГрТК, которые выбрали спортивную секцию не в соответствии со своим типом гемодинамики после 3 лет обучения в университете

Проанализировав полученные данные, мы выявили следующее: количество студентов с уровнем здоровья «ниже среднего» увеличилось на 14 %, уменьшилось количество студентов со «средним» уровнем здоровья на 7 %. Отмечается достоверное ухудшение состояния здоровья студентов на III курсе.

Результаты изменения уровня адаптационного потенциала у студентов с ГрТК, которые выбрали секцию не в соответствии со своим типом кровообращения, представлены в табл. 6.

Таблица 6

Уровень АП	I курс (%)	III курс (%)
Удовлетворительный	64,3	–
Напряжение механизмов адаптации	21,4	28,5
Срыв механизмов адаптации	–	28,6
Неудовлетворительный	14,3	42,9

По данным исследования видим, что после продолжительных физических нагрузок количество студентов с удовлетворительным адаптационным потенциалом уменьшилось на 64,3 %, увеличилось количество студентов, у которых выявлено напряжение механизмов адаптации на 7 %, значительно увеличилось количество студентов с неудовлетворительным

адаптационным потенциалом на 28,6 %, а также увеличилось количество студентов со срывом механизмов адаптации на 28,6 %. Отмечается достоверное ухудшение состояния здоровья студентов на III курсе ( $P \leq 0,05$ ).

**Выводы.** Многочисленными всесторонними научными исследованиями объективно доказано, что систематические занятия физическими упражнениями оказывают на организм человека существенные сложные многообразные воздействия. Только правильно организованные занятия с соблюдением принципов спортивной тренировки укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность организма, способствуют росту спортивного мастерства. Нерациональная организация тренировочных занятий, выполнение физической работы, по направленности, объему, интенсивности не соответствующей индивидуальным морфофункциональным и физическим возможностям организма занимающихся физической культурой, пренебрежение методическими указаниями тренера, педагога, врача могут иметь очень высокую цену – нанести вред здоровью.

При анализе полученных данных нами было выявлено, что занятия физической культурой в секциях, выбранных не в соответствии с типом гемодинамики, отрицательно влияют на состояние здоровья:

1. Снижается способность организма адаптироваться к гипоксии.
2. Снижаются функциональные возможности организма, о чем свидетельствует ухудшение состояния АП у студентов.
3. Снижается функциональная активность органов дыхания и кровообращения, что свидетельствует о низком развитии двигательных качеств у студентов.

Установленные особенности реакции сердечно-сосудистой системы на динамическую нагрузку в зависимости от типов кровообращения расширяют существующее представление о реакциях системной гемодинамики и открывают новые возможности для дальнейшего изучения данной проблемы. Материалы исследования могут быть использованы при планировании занятий физическим воспитанием в школах и высших учебных заведениях с целью увеличения качества управления учебно-воспитательным процессом, разработки программ оздоровления.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. Агаджанян, Н. А. Учение о здоровье и проблемы адаптации / Н. А. Агаджанян, Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – Ставрополь : СГУ. – 2005. – 204 с.
2. Булич, Э. Г. Современные достижения науки о здоровье / Э. Г. Булич // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 1. – С. 62–63.
3. Гончаренко, М. С. Методическое пособие по валеологическим аспектам диагностики здоровья / М. С. Гончаренко, Н. В. Голоднюк, А. М. Иванова, М. В. Макеев. – Харьков : ХНУ имени В. Н. Каразина, 2007. – С. 36–42.

4. *Довбыш, В. И.* Анализ учебно-оздоровительной работы по физическому воспитанию в Харьковском национальном университете им. В. Н. Каразина / В. И. Довбыш, О. Е. Габелкова // Валеология: современное состояние, направления и перспективы развития : тезисы докл. 5 Междунар. науч.-практ. конф. – Харьков, 2007. – С. 73–78.

5. *Дубровский, В. И.* Спортивная медицина : учебник для студентов вузов обучающихся по пед. спец. / В. И. Дубровский. – 3-е изд., доп. – М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – С. 44–46.

6. Положення «Про державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України», від 15 січня 1996 р. – № 80.

7. *Темченко, В. А.* Формирование мотивации к занятиям физической культуры у студентов высших учебных заведений / В. А. Темченко // Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку : матеріали конф. – Харків, 2006. – Т. 2, ч. 2. – С. 159.

## **ПЕРСПЕКТИВЫ И ФОРМЫ ИНФОРМАЦИОННОГО НАПРАВЛЕНИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ГОМЕЛЬЩИНЫ**

---

**С. А. Иванов**

*Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины*

Цель физического воспитания студентов высших учебных заведений в Республике Беларусь – формирование (становление) физической культуры личности. Если рассматривать цель точнее, с точки зрения этапности (уровней) формирования физической культуры личности, то данная цель конкретизируется в следующей формулировке: формирование физической культуры личности на уровне зрелой творческой образованности. Процесс физического воспитания студентов в вузе должен рассматриваться как процесс формирования (совершенствования) компонентов физической культуры личности – телесного, деятельностного, функционально-физиологического, потребностно-мотивационного и интеллектуального. Знание и понимание побуждает человека к деятельности. Поэтому интеллектуальный компонент в структуре физической культуры личности студента является определяющим. И от того, насколько он будет сформирован, зависит физкультурно-спортивная деятельность студента, степень здорового образа жизни.

Совершенствование данного компонента предполагает приобщение подрастающей молодежи к духовному содержанию культуры физической (т. е. реализация физкультурного образования), ее ценностному содержанию.

В настоящее время содержание физкультурного образования студенческой молодежи, преимущественно может быть представлено олимпийским – очень актуальным в настоящее время направлением в образовании. Идеалы олимпизма, которые ориентированы на общечеловеческие, духовные и нравственные ценности, именно сейчас очень важны в процессе образования и воспитания студентов XXI в. – студентов прагматичных, с неустойчивой системой ценностей, имеющих смутное представление о здоровом образе жизни.

Олимпийское образование следует рассматривать как педагогический процесс формирования системы знаний об идеалах, принципах и ценностях олимпизма, потребностей и мотивов к систематичной физкультурно-спортивной деятельности, а также умений и навыков применения физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

В системе высшего образования, олимпийское образование может быть представлено следующими перспективными направлениями:

1. Информационно-просветительское.
2. Физкультурно-оздоровительное.
3. Художественно-эстетическое.
4. Культурологическое.
5. Краеведческое.

Остановимся на рассмотрении первого – информационно-просветительского – одного из самых распространенных.

При реализации данного направления преследуется следующая цель – обеспечить профессорско-преподавательский состав и учащуюся студенческую молодежь оперативной и объективной информацией о принципах, идеалах и ценностях олимпийского движения, истории Олимпийских игр, олимпийских традициях вуза.

Цель может достигаться при реализации системы форм олимпийского образования, которые мы и рассмотрим.

Одной из самых популярных форм данного направления является организация и проведение экскурсий в музеи олимпийской славы. В ГГУ имени Ф. Скорины г. Гомеля эта форма с успехом реализуется. 14 октября 2006 г. в торжественной обстановке с участием администрации университета, членов НОК Республики Беларусь, прославленных спортсменов и тренеров Гомельщины, а также студентов открыт отреставрированный и обновленный первый в Республике Беларусь региональный музей-лаборатория спортивной славы Гомельщины.

Следует отметить, что это, пожалуй, единственный источник информирования студентов нашего вуза (за исключением студентов факультета

физической культуры), о богатых олимпийских традициях нашей области и вуза. Мы считаем, что деятельность музея в сфере пропаганды олимпизма, олимпийского движения и здорового образа жизни может быть существенно дополнена. Это прежде всего организация тематических выставок. Выставки могут быть приурочены к знаменательным датам в мировом и олимпийском движении Беларуси (к примеру – 19 июня – Единый олимпийский день, 21–24 сентября – НОК Республики Беларусь получил официальное признание и т. д.).

Каникулы между напряженным сессионным периодом и следующим семестром частично могут быть заполнены организованной поездкой в г. Минск и посещением Музея олимпийской славы Национального олимпийского комитета, галереи олимпийской славы БГУФК, знаковых спортивных объектов столицы.

Олимпийскими традициями богат факультет физической культуры. Студенты этого факультета не единожды, а многократно принимали участие в Олимпийских играх как в составе сборной команды СССР, так и в современной суверенной истории Беларуси защищали честь нашей страны на летних и зимних олимпийских форумах. Выставки, посвященные участию студентов факультета физической культуры на Олимпийских играх, существенно обогатили бы представление студентов о богатых традициях вуза, факультета физической культуры, способствовали бы формированию чувства гордости и патриотизма за вуз, Гомельщину, Республику Беларусь.

Также могут проводиться тематические выставки, посвященные достижению гомельских олимпиоников и олимпиоников страны в определенных видах спорта. К примеру, выставки, посвященные достижениям гомельских борцов, гребцов, легкоатлетов. Подобные выставки могут быть организованы кафедрами физического воспитания и спорта. Ведь практически любой вуз богат спортивными и олимпийскими традициями.

В ГГУ имени Ф. Скорины информационное, методическое и презентационное сопровождение данных выставок возможно осуществить с помощью кабинета олимпийского образования. Кабинет олимпийского образования (первый кабинет подобного рода в Республике Беларусь) с галерей олимпиоников Гомельщины и руководства НОК Республики Беларусь торжественно открыт 9 октября 2009 г.

Кабинет следует рассматривать в двух ракурсах:

1. Как один из компонентов в системе олимпийского образования студентов вуза.

2. Как самостоятельный компонент олимпийского образования.

В кабинете имеется фотогалерея чемпионов и призеров Олимпийских игр Гомельщины, литература по олимпийскому образованию, видеотека

образовательно-популярных документальных фильмов и эксклюзивные презентации по истории олимпийского движения, об олимпиадах мира Республики Беларусь, Гомельщины, студентах университета.

Кафедрами физического воспитания могут быть созданы «Олимпийские уголки», «Галереи спортсменов» вузов, где были бы отражены славные олимпийские традиции белорусского спорта, олимпийские традиции вуза. Подобная форма олимпийского образования с успехом реализуется в системе школьного образования.

Олимпийское образование не является отдельным предметом или группой предметов, а представляет собой метапредмет. Метапредметность олимпийского образования заключается в том, что знакомство с ним возможно не только на занятиях по физической культуре, но и в процессе изучения других учебных дисциплин и спецкурсов. Например, студенты-биологи могут провести физиологический, анатомический и биохимический анализ упражнений олимпийских видов спорта. Студенты физико-математического профиля могут попытаться провести математические расчеты оптимальной кинематической и динамической структур соревновательных упражнений олимпийцев нашего университета с учетом их антропометрических данных и физической подготовленности. Студентам-психологам, в частности, обучающихся по специализации «Спортивная психология», знание олимпийских видов спорта, их специфики поможет им в дальнейшем профессиональном становлении. Знакомство студентов-филологов с литературными произведениями о спорте («Ода спорту» Пьера де Кубертена), написание сочинений, рассказов, эссе и других литературных произведений на олимпийскую тематику существенно расширит их кругозор о спорте, достижениях нашей страны в олимпийском движении.

Олимпийская хартия является основополагающим юридическим документом для современного олимпийского движения. Студенты-правоведы могли бы провести критериальную и содержательную экспертизу данного документа, экспертизу на вопрос соответствия законодательной базы нашей страны положениям Хартии.

В преддверии знаменательных дат в олимпийском движении возможно проведение как тематических выставок, так и конкурсов по различным направлениям: создание тематических плакатов, газет, видеороликов и т. п.

Немаловажную роль в пропаганде олимпизма должны играть и периодическая печать вузов, в которой может быть опубликован цикл статей о достижениях студентов родного вуза на Олимпийских играх как в составе еще сборной СССР, так и в составе Республики Беларусь.

Также возможна организация серии игр интеллектуальных клубов «Что? Где? Когда?», «Брейн ринг» со спортивным и олимпийским содержанием, что также способствовало бы популяризации знаний об олимпийском движении.

Отдельно хочется отметить возможность олимпийского образования студентов в период прохождения педагогических практик студентами педагогических специальностей. Это и проведение классных часов по олимпийской тематике. Структура, содержание и тематика бесед заранее разрабатываются. Студентам рекомендуется соответствующая научно-методическая, научно-популярная литература, материалы периодической печати, а также видеоматериалы (в ГГУ имени Ф. Скорины информационное сопровождение возможно кабинетом олимпийского образования). Здесь возможна кооперация студентов со студентами факультетов физкультурного профиля и совместная организация деятельности по олимпийскому просвещению школьников. Это могут быть непосредственные встречи студентов-практикантов и школьников с участниками, победителями и призерами Олимпийских игр (по примеру встречи с победителем Игр XXVIII Олимпиады в Афинах Игорем Макаровым в СШ № 52, г. Гомель), посещение музея-лаборатории спортивной славы Гомельщины, проведение конкурсов и викторин на знание мирового олимпийского движения и олимпийского движения в Республике Беларусь.

В период практики в летних оздоровительных лагерях студентов педагогических специальностей вышеобозначенные формы работы также с успехом могут быть реализованы.

Олимпийским содержанием также может быть наполнен лекционный курс и курс методических занятий по предмету «Физическая культура». Студенты частично или полностью, освобожденные от занятий физическими упражнениями, могли бы расширить свой кругозор, разрабатывая рефераты и доклады на олимпийскую тематику.

Немаловажную роль в олимпийском просвещении студентов, активно занимающихся спортом, должны играть их тренеры, которые могут пропагандировать социально-культурное значение олимпийского движения в вузе, стране, значение здорового образа жизни.

Кафедрами физического воспитания и спорта могут быть организованы и проведены семинары, круглые столы для заместителей деканов по воспитательной работе по вопросам внедрения олимпийского образования на факультетах.

Отдельно следует остановиться на олимпийском образовании, точнее его информационно-просветительском направлении студентов физкультурного профиля. Все вышеобозначенные формы также могут быть с успехом реализованы. Однако без специального спецкурса здесь не обойтись.

На факультете физической культуры ГГУ имени Ф. Скорины начиная с 2000/01 учебного года студентам факультета физической культуры и студентам заочного факультета специальности 1-03 02 01 «Физическая



культура» читается авторский лекционный спецкурс «Цивилизация и олимпизм».

В 2007 г. были разработаны учебная и рабочая программы по спецкурсу «Цивилизация и олимпизм», которые периодически обновляются и дополняются новым содержанием. В этом же году подготовлены и изданы тексты лекций по одноименному спецкурсу. Это было одно из первых системных изданий в Республике Беларусь на олимпийскую тематику. В этом же году преподавателями университета подготовлена книга «Гомельщина олимпийская» – книга о славных традициях гомельчан на Олимпийских играх. Отметим, что это было также первое издание подобного рода в Республике Беларусь.

Помимо текстов лекций студенты имеют возможность знакомиться с литературой, которая находится в кабинете олимпийского образования. Сюда входит цикл книг об олимпийских достижениях спортсменов по областям («Брестчина олимпийская», «Могилевщина олимпийская» и т. д.), целый ряд других книг.

Представлена также и периодическая печать: специализированный журнал НОК Республики Беларусь «Олимп», «Мир спорта», подписка приложения газеты «Гомельские ведомости» «Олимпийский вестник», другие научно-популярные издания о спорте и олимпизме. Самая оперативная информация этих изданий позволяет студентам быть в курсе последних событий мирового олимпийского движения.

Отметим, что студенты имеют возможность воспользоваться электронной версией лекций, книги «Гомельщина олимпийская» и других изданий, которые есть в электронной базе кабинета олимпийского образования и размещены на сайте университета (в кабинете есть компьютер с выходом в интернет).

Особого внимания заслуживает видеотека. В кабинете собраны видеозаписи образовательно-популярных документальных фильмов с поясняющим закадровым текстом практически обо всех Олимпийских играх, начиная с первых, фильмы по истории олимпийского движения, об олимпийцах мира Республики Беларусь. В частности, есть видеозаписи, рассказывающие о спортивном и жизненном пути наиболее выдающихся спортсменов Гомельщины.

Лекционный материал спецкурса, как правило, представляется лекцией-презентацией. По всему курсу разработаны авторские презентации, которые позволяют более конструктивно и плодотворно сотрудничать и работать со студентами на занятиях. Вот некоторые темы презентаций: «Олимпийское движение в Древней Греции», «Олимпийское движение в обзоре Олимпийских игр», «Современное олимпийское движение», «Олимпийское движение в Республике Беларусь», «Олимпийское образование в

Республике Беларусь», «Гомельчане и студенты университета им. Ф. Скорины – чемпионы, призеры и участники Олимпийских игр».

Это далеко не полный перечень тех презентаций, которые демонстрируются студентами.

Также существует техника (видеомагнитофон, мультимедийный проектор и экран на стене кабинета), позволяющая увидеть фильмы, представить презентации.

Разработан и подготовлен к изданию учебно-методический комплекс по спецкурсу. Данный комплекс будет включать обновленный и дополненный новейшим содержанием лекционный курс, планы-задания к практическим занятиям, приложения и общий список литературных источников. Лекционный курс представлен следующим содержанием:

1. Олимпийские игры Древней Греции (легенды и мифы о происхождении Олимпийских игр; Олимпийские игры древности: программа, правила проведения и олимпиадики – первые победители Олимпийских игр; социальное, политическое и культурное значение Олимпийских игр древности; упадок Олимпийских игр древности).

2. Возрождение Олимпийских игр (исторические, культурные и социальные предпосылки возрождения Олимпийских игр; Пьер де Кубертен – основоположник олимпийского движения современности; первый россиянин в Международном олимпийском комитете; первые Олимпийские игры современности в Афинах).

3. Олимпийское движение: от Афин 1896 г. до Хельсинки 1952 г.; Олимпийские игры с участием спортсменов СССР и ОК СНГ.

4. Современное олимпийское движение и его структура (принципы, идеалы, традиции, правила и символы олимпийского движения; Международный олимпийский комитет; олимпийское движение и политический протест; Fair play и основы этичного поведения в спорте; Национальные олимпийские комитеты, их ассоциации; Олимпийская хартия – свод олимпийских законов; параолимпийское движение).

5. Генезис олимпийского движения в Беларуси (Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь (НОК РБ)): история, организационная структура; основные направления деятельности НОК РБ в стране; Представительства НОК РБ в областных центрах; достижения спортсменов Республики Беларусь на Олимпийских играх; параолимпийское движение в Республике Беларусь.

6. Гомельщина олимпийская.

7. Студены факультета физической культуры – участники, призеры и победители Олимпийских игр.

8. Олимпийское образование; концептуальные и технологические подходы к становлению и развитию олимпийского образования в Республике Беларусь.

В свою очередь, планы-задания включают: перечень вопросов, рассматриваемых на практических занятиях, вопросы для самоконтроля, примерный перечень рефератов и список литературных источников по каждой теме.

В приложениях содержится статистическая и другая информация, необходимая для создания наиболее полного представления об олимпийском движении.

Следует также информировать студентов о сайтах всемирной паутины, где они могут ознакомиться с соответствующей информацией. Это, к примеру, сайты НОК Республики Беларусь, МОК, сайты федераций олимпийских видов спорта.

Помимо вышеобозначенных форм информационно-просветительского направления олимпийского образования студентов физкультурного профиля могут быть реализованы следующие:

1. Научно-исследовательская работа студентов:

- выполнение курсовых и дипломных работ в соответствии с кафедральной темой;
- участие в студенческих научных конференциях, и как итог – тезисы и статьи в сборниках конференций.

2. Лекционные и семинарские занятия по видам спорта (легкая атлетика, спортивные игры и т. д.).

Изучая теоретические основы вида спорта, возможно знакомство студентов с его олимпийской историей, выдающимися олимпиониками, олимпийскими достижениями спортсменов Республики Беларусь и атлетов Гомельщины.

3. Педагогическая практика в летнем оздоровительном лагере, в школе.

Олимпийское образование студентов и ознакомление школьников с олимпийским движением происходит посредством:

- проведения классных часов по олимпийской тематике. Структура, содержание и тематика бесед заранее разрабатываются. Студентам рекомендуется соответствующая научно-методическая, научно-популярная литература, материалы периодической печати, а также видеоматериалы;
- проведения бесед с юными спортсменами школы. Студенты-практиканты, пользуясь научно-методической и научно-популярной литературой, а также предложенным видеоматериалом знакомят юных спортсменов с выдающимися олимпиониками в их виде спорта, а в частности олимпиониками Республики Беларусь и Гомельщины;
- непосредственные встречи студентов-практикантов и школьников с участниками, победителями и призерами Олимпийских игр;
- посещения Музея олимпийской славы, галерей олимпийских чемпионов;

- проведения конкурсов и викторин на знание мирового олимпийского движения и олимпийского движения в Республике Беларусь;
- проведения бесед с педагогическим коллективом и администрацией школы.

4. Вопросы на государственном экзамене по олимпийской тематике.

**Выводы.** Современное физическое воспитание студенческой молодежи должно быть образовательно-ориентированным. Физкультурное образование может быть представлено олимпийским – актуальнейшим направлением в образовании. Одним из направлений олимпийского образования является информационно-просветительское, которое посредством разнообразных форм может с успехом реализовываться в вузе. Трансляция олимпийских знаний, информации, идеалов, ценностей и принципов олимпизма будет способствовать формированию гордости за свой вуз, область, страну, а также пропаганде ценностного и гуманистического содержания физической культуры, спорта, здорового образа жизни как неотъемлемого компонента личности гражданина Республики Беларусь.

## **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ**

---

**Т. В. Карлюк, О. П. Маркевич**

*Белорусский торгово-экономический  
университет потребительской кооперации  
t.karliuk@gmail.com, mamaeva@tut.by*

Специфика функций предмета «Физическая культура» в структуре содержания общего образования значительно отличается от других учебных дисциплин. Учебно-воспитательный процесс характеризуется определенной общностью использования принципов, методов, форм организации, он связан с комплексным воздействием на морфофункциональные показатели, состояние здоровья и психику обучающихся [3, 8].

Методика преподавания предмета «Физическая культура» – все еще формирующаяся учебная дисциплина. Как самостоятельный учебный предмет она прошла долгий и трудный путь.

Известно, что еще на ранних стадиях становления человечества занятия физическими упражнениями занимали значительное место в пере-

даче социального опыта одних поколений другим. Это оставалось важным фактором формирования личности и на последующих этапах общественного развития.

Важным этапом формирования научно-методических основ предмета стали 70–80-е гг., когда активно велись научно-исследовательские работы, которые закрепили социально-биологические и психолого-педагогические положения предмета «Физическая культура» [3, 5].

Данный период характеризуется трансформацией научно-методических основ в педагогическую систему учебного предмета и технологию ее практической реализации. Такое преобразование призвано повысить результативность и качество учебно-воспитательной работы.

**Цели и задачи.** Проанализировать особенности организации учебного процесса в физическом воспитании студентов в вузе. Рассмотреть вопрос о применении новых форм двигательной активности в процессе занятий физическим воспитанием.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач использовались такие методы исследования, как анализ и обобщение научно-методической литературы и педагогической документации, обобщение передового педагогического опыта, педагогического наблюдения.

**Результаты и обсуждения.** Потребность дальнейшего совершенствования учебного процесса становится важным фактором в формировании всесторонне и гармонически развитой личности, это особенно важно в период постоянно меняющихся запросов общества (интенсификации обучения, увеличения информационных ресурсов, нехватки времени и т. д.).

Способом достижения гармонии человека является систематическое выполнение физических упражнений. Экспериментально доказано, что регулярные занятия физическими упражнениями, которые входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность умственной и производственной деятельности [1, 2, 4, 6]. Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и процессе работы, являются физическими упражнениями. Ими могут быть только движения, специально подобранные для воздействия на различные органы и системы, развития качеств, коррекции фигуры или дефектов телосложения.

Современная трудовая деятельность предъявляет все более высокие требования к развитию двигательных качеств, например, быстроты и точности ориентации в получаемой информации. Вместе с тем улучшение условий труда, быта, транспортного обслуживания и другие достижения научно-технической революции освободили человека от тяжелого физического труда. Но они же и явились причиной резкого снижения двигательной активности.

В процессе учебы обучающихся ожидает малоподвижный образ жизни, в результате чего происходит целый комплекс нежелательных изменений: ухудшается деятельность центральной нервной системы, гормональной и других жизненно важных систем организма. Чтобы предупредить их, необходимо: упорядочить режим дня, систематически заниматься физическими упражнениями, избавиться от вредных привычек, пересмотреть режим и качество питания как необходимые биологические потребности для нормального функционирования организма.

Организация здорового образа жизни повышает функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизирует обменные процессы, приводит к другим благоприятным изменениям, повышающим дееспособность студентов.

Академические занятия по дисциплине «Физическая культура» являются доминирующей формой в организации обучения в вузе. Обязательные двухразовые занятия в недельном режиме двигательной активности, как показывают исследования, являются недостаточными для достижения оздоровительного эффекта. Поэтому задача преподавателя заключается в том, чтобы в процессе учебных занятий привлечь учащуюся молодежь для дальнейшей самостоятельной работы в свободное от учебы время. Учебные занятия и самостоятельно организованная двигательная активность составляют тот минимум, который необходим для сохранения и улучшения здоровья.

Для определения необходимого минимума двигательного режима и контроля за его выполнением, в процессе практических занятий изучался интерес к выполнению учебных заданий различной направленности, мотивы занятий, мотивация достижения успеха, способность к самоконтролю и самооценке достижений, уровень ситуативной и личностной тревожности и т. д.

Доказано, что педагогическая эффективность, а также успешность воспитания, находятся в тесной взаимосвязи с учетом в процессе занятий анатомо-физиологических особенностей развивающегося организма.

Оценка физического развития производится на основании целого ряда критериев: весоростового показателя, пропорциональности и мощности телосложения, процентного отношения мышечной силы к массе тела и т. д.

Выбирая физические упражнения и определяя величину их нагрузок, согласно закону упражняемости необходимо учитывать адаптационные перестройки, происходящие в организме студентов.

При этом необходимо учитывать, что организм функционирует как единое целое. Поэтому подбирать упражнения и дозировать нагрузки при занятиях физическими упражнениями следует избирательно, необходимо отчетливо представлять все стороны их влияния на организм.

Принцип индивидуализации является важнейшим как при выполнении реабилитационных, так и оздоровительных программ. Нагрузка всегда должна соответствовать функциональным возможностям занимающихся. Она определяется не только возрастом, состоянием здоровья, но и конституциональными и психическими особенностями.

При этом всем известны примеры того, как люди, слабые от рождения, с нездоровой наследственностью, тяжело травмированные, настойчиво, целеустремленно «перестраивали» свой организм и добивались отличных результатов. Это свидетельствует о значимости внешних условий, стиля и образа жизни.

В процессе занятий происходит становление и совершенствование движений под влиянием обучения и постоянных тренировок. Постепенно разучиваемые движения становятся привычными, и образуется двигательный стереотип, действия совершаются автоматически и отличаются высокой степенью координации. Так формируется необходимый набор двигательных навыков.

Совершенствуя двигательные умения и навыки, мы целенаправленно развиваем интересы и потребности, нацеленные на формирование в последующем доминирующей мотивации, сильного стимула для усвоения и формирования основных двигательных действий.

Подготовительную работу следует вести параллельно с решением основных образовательных задач во время изучения основного учебного материала, между ними соответственно должна быть и определенная взаимосвязь. Освоив и закрепив двигательные навыки, следует использовать знания и умения в процессе самостоятельных занятий.

В рамках реализации двигательного режима следует учитывать взаимодействие организма, занимающегося с окружающей средой. Рациональный режим труда и отдыха – это необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном соблюдении режима вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха, и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению умственной и физической работоспособности. Необходимым условием сохранения здоровья в процессе обучения является чередование труда и отдыха. При этом отдых вовсе не означает состояние полного покоя, «сидячая» умственная работа в помещении требует определенного физического переключения и желательно на свежем воздухе.

Физические упражнения способствуют укреплению здоровья и увеличению объема и силы мышц, усилению обменных процессов, совершенствованию дыхательного аппарата и сердечно-сосудистой системы [4, 9].

Физическая нагрузка должна соответствовать функциональным возможностям студентов и положительно влиять на организм, получая при

этом эффект, который способствует снятию умственного напряжения. Физические нагрузки можно разделить на два вида: анаэробные и аэробные.

*Анаэробные нагрузки* – при которых используется креатиновый и лактатный пути синтеза АТФ (аденозинтрифосфорная кислота) без участия кислорода, т. е. это короткие и мощные нагрузки (бег на короткие дистанции, подъем тяжестей и т. д.). При такой тренировке происходит наращивание мышечной массы, не оказывающей положительного влияния на сердце, сосуды и легкие. Эти нагрузки при нерациональном использовании могут привести к гипертонии, стенокардии и другим заболеваниям [4, 7].

*Аэробные нагрузки* – это физические упражнения небольшой или средней степени интенсивности, выполняемые в течение довольно длительного времени. При таком виде нагрузок мышцы гипертрофируются гораздо меньше, чем при анаэробной нагрузке, но существенно повышают их выносливость, а также возрастают возможности других систем организма. Возможности использовать аэробный путь энергообеспечения у каждого человека различны. И здесь следует учитывать индивидуальные особенности организма занимающихся [1].

По данным ряда исследований [1, 4, 6], регулярные занятия аэробными нагрузками в течение двух-трех месяцев приводят к увеличению максимального потребления кислорода в два раза.

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями, активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Следовательно, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями повышается тренированность, улучшается самочувствие, потребность и желание заниматься становится нормой.

**Выводы.** Организация учебного процесса физического воспитания с использованием комплексных образовательных технологий способствует формированию и развитию физической образованности личности студенческой молодежи.

Использование системы педагогического сопровождения позволяет повысить общий уровень готовности к профессиональной деятельности.

Оптимизация способов самостоятельного применения средств физической культуры способствует развитию высокоорганизованной личности и помогает успешнее адаптироваться к условиям дальнейшей жизнедеятельности.



Таким образом, назрела необходимость определения новой стратегии сохранения здоровья, которая основана на социальной ценности здоровья личности и ответственного отношения каждого человека к своему здоровью перед обществом.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. *Апанасенко, Г. Л.* Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г. Л. Апанасенко, Р. Г. Науменко // Теория и практика физ. культуры. – 1988. – № 6. – С. 29–31.
2. *Бальсевич, В. К.* Физическая культура для всех и каждого / В. К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 256 с.
3. *Головин, В. А.* Физическое воспитание: учебник для студентов вузов / В. А. Головин, В. А. Масляков, В. А. Коробков. – М. : Высш. шк., 1983. – 391 с.
4. *Граевская, Н. Д.* Спортивная медицина: курс лекций и практ. занятий: учеб. пособие / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. – М. : Советский спорт, 2004. – Т. 2.
5. *Григорьев, В. И.* Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления / В. И. Григорьев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 54–61.
6. *Гриненко, М. Ф.* Труд, здоровье, физическая культура / М. Ф. Гриненко, Г. Г. Савоян. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 288 с.
7. *Железняк, Ю. Д.* Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – М. : Изд. центр «Академия», 2004. – 272 с.
8. *Епифанов, В. А.* Спортивная медицина: учеб. пособие / под ред. В. А. Епифанова. – М. : ГЭОТАР- Медиа, 2006. – 336 с.
9. *Загрядский, В. П.* Физические нагрузки современного человека / В. П. Загрядский, З. К. Сулимо-Самуйло. – Л. : Наука, 1982. – 96 с.

## **ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ БАЛАНСИРОВКИ ТЕЛА НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ-ВАЛЕОЛОГОВ**

---

**О. Н. Касьян**

*Харьковский национальный  
университет имени В. Н. Каразина  
kasyan\_gmdep@ukr.net*

Современный научно-технический прогресс выдвигает важные научные вопросы и проблемы в области физиологии труда и сохранения здоровья работающего человека.

Сохранение и восстановление здоровья является необходимым условием для успешного выполнения задач экономического и социального развития государства. Поэтому в современном обществе растет значение оздоровительных технологий, направленных на укрепление здоровья, повышение умственной работоспособности, улучшение самочувствия человека [3].

Анализ научной и методической литературы, некоторых публикаций по проблемам оздоровительных технологий выявил наличие различных подходов к определению понятия «оздоровительные технологии». Но большинство ученых-исследователей все же в определении понятия «оздоровительные технологии» объединяют все направления деятельности по формированию, сохранению и укреплению здоровья (И. А. Ерохина, Г. К. Селевко, Н. К. Смирнов и др.) [4, 7, 8].

Современными педагогами, валеологами и психологами разработано немало техник, приемов и технологий, имеющих оздоровительную направленность. К ним относятся художественная гимнастика, дыхательная и звуковая гимнастика, иммунная гимнастика, гидроаэробика, психогимнастика (упражнения, игры, этюды, пантомимы), массаж, самомассаж, фитооздоровление (чай, коктейли, ароматизация помещения) и т. д. [1, 5].

Известно, что основой работоспособности и сохранения собственного здоровья во время профессиональной активности является планомерное распределение труда и отдыха. Основным компонентом отдыха в напряженной трудовой деятельности выступает расслабление, или релаксация, – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психологического напряжения. В нормальных условиях как длительный, так и кратковременный отдых должен сопровождаться релаксацией, что собственно и определяет его качество [10].

**Цель работы** состоит в научном обосновании применения энергетической оздоровительной технологии с целью укрепления состояния здоровья и повышения работоспособности студентов-валеологов.

**Задачи.** 1. Проанализировать научную и методическую литературу, касающуюся оздоровительных технологий и необходимости их использования с целью формирования, сохранения и укрепления здоровья, а также для профилактики усталости трудоспособных людей.

2. Изучить особенности влияния энергетической оздоровительной технологии на функциональную активность органов и систем организма слушателей программы переподготовки по специальности «Валеология» 1-го года обучения.

**Объектом** исследования является здоровье слушателей 1-го года обучения программы переподготовки по специальности «Валеология».

*Предмет* исследования: энергетическая оздоровительная технология и ее влияние на функциональную активность различных органов и систем студентов-валеологов.

**Методика исследования.** В ходе исследования нами было изучено состояние здоровья 10 слушателей программы переподготовки по специальности «Валеология» 1-го года обучения (возраст – от 36 до 50 лет). Данное исследование было проведено до и после воздействия энергетической оздоровительной технологии (энергетическая балансировка тела).

Методика энергетической балансировки тела, автором которой является Джен Тубер (США), разработана для быстрого избавления от любого рода дисбалансов в теле. Она имеет восемь упражнений, которые осуществляются при глубоком дыхании [6].

Состояние здоровья группы было обследовано с помощью АПК «INTA-Com-Voll-F», который позволяет отследить 26 параметров, характеризующих определенные органы и системы организма по методу Р. Фолля. С помощью АПК можно получить представление об общем состоянии организма, его отдельных органов и систем путем измерения показателей биологически активных точек, локализованных на кистях, стопах и голове. Исследование неинвазивное, не вызывает болевых ощущений у обследуемого, время обследования не превышает 3 минут.

Норма в проведенном исследовании – 79–85 условных единиц (усл. ед.) (для правого и левого полушария мозга – 50–65 усл. ед.); выше 85 усл. ед. означает функциональное напряжение (гиперфункция); менее 79 усл. ед. – энергетический дефицит, который начинается (гипофункция) [2, 9].

**Результаты и их обсуждение.** В таблице представлены результаты сравнения показателей до и после применения методики энергетической балансировки тела.

**Результаты сравнения показателей функциональной активности органов и систем до и после эксперимента (M ± m усл. ед.)**

Показатель	До эксперимента (n=10)	После эксперимента (n=10)
Лимфоток от органов шеи слева	63 ± 5,1	68 ± 4,7
Левое полушарие мозга	48 ± 5,2	54 ± 5,8
Ухо, глаз, зубы справа	67 ± 2,9	66 ± 3,7
Сердце (правое предсердие и желудочек), правое легкое, пищевод, грудной отдел позвоночника	89 ± 1,1	84 ± 2,7*
Тонкий кишечник	92 ± 0,8	91 ± 1,9
Мочеполовые органы слева, прямая кишка, пояснично-крестцовый отдел	94 ± 0,6	93 ± 0,7

Окончание табл.

Показатель	До эксперимента (n=10)	После эксперимента (n=10)
Восходящий отдел толстого кишечника, аппендикс	91 ± 0,7	86 ± 1,7*
Миндалины, придаточные пазухи справа, правая доля щитовидной железы, шейный отдел позвоночника	65 ± 4,9	69 ± 4,8
Мозговое кровообращение справа	67 ± 3,1	65 ± 3,6
Печень	92 ± 0,9	91 ± 2,0
Почка и придаток левые	90 ± 0,9	85 ± 1,8*
Ухо, глаз, зубы слева	64 ± 5,0	68 ± 4,4
Правое полушарие мозга	52 ± 5,5	55 ± 5,8
Лимфоток от органов шеи справа	68 ± 2,8	67 ± 3,8
Сердце (левое предсердие и желудочек), левое легкое, пищевод, грудной отдел позвоночника	89 ± 1,1	83 ± 2,6*
Нисходящий отдел толстого кишечника, сигмовидная кишка	91 ± 0,7	85 ± 1,6*
Мочеполовые органы справа, прямая кишка, пояснично-крестцовый отдел	94 ± 0,5	93 ± 0,7
12-перстная кишка	92 ± 1,1	92 ± 2,0
Мозговое кровообращение слева	64 ± 4,8	68 ± 4,5
Миндалины, придаточные пазухи слева, левая доля щитовидной железы, шейный отдел позвоночника	68 ± 2,8	66 ± 3,6
Почка и придаток правые	91 ± 0,8	85 ± 1,5*
Поджелудочная железа, селезенка	92 ± 1,0	92 ± 1,9
Желчный пузырь	68 ± 5,0	71 ± 4,2
Желудок	69 ± 2,8	67 ± 3,5
Иммунная система, левая молочная железа	67 ± 5,0	75 ± 4,2*
Иммунная система, правая молочная железа	70 ± 3,3	72 ± 3,7

Примечание. Достоверность изменений признака  $p \leq 0,05$ .

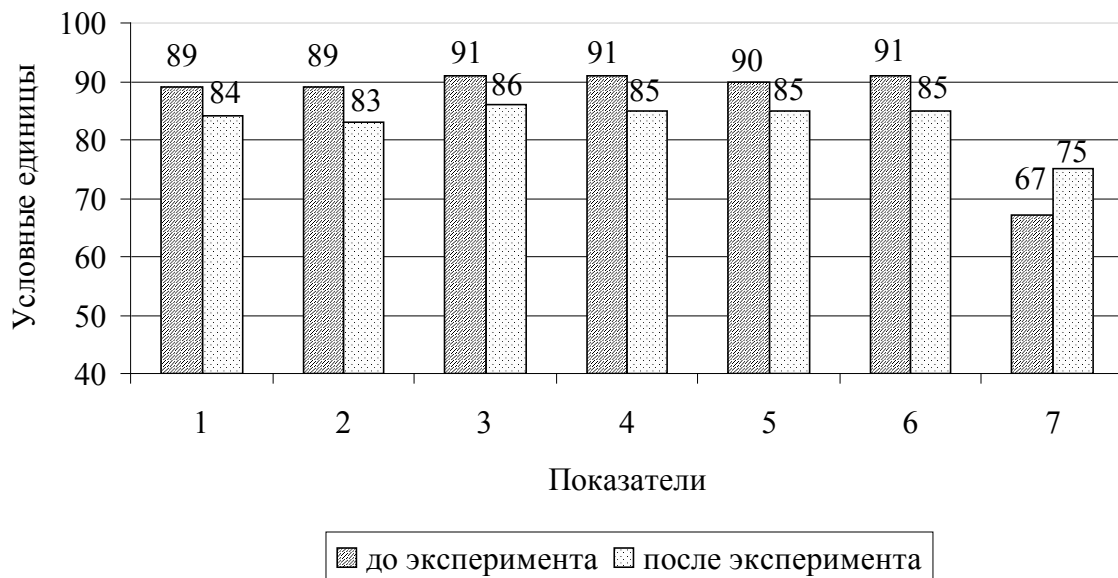
Как следует из таблицы, исходное состояние исследуемой группы людей характеризуется гипофункцией лимфотока от органов шеи (включает показатели 1; 14), левого полушария мозга (2), сенсорной системы (3; 12), эндокринной системы (8; 20), мозгового кровообращения (9; 19), желчного пузыря (23), желудка (24) и иммунной системы (25; 26). Начальное снижение состояния активности этих систем и органов может компенсироваться (гомеостатическое равновесие) за счет функциональной гиперактивности таких органов и систем, как сердце (4, 15), тонкий кишечник (5), мочеполовая система (6, 17, 11, 21), печень (10), восходящий

и нисходящий отделы толстого кишечника (7; 16), 12-перстная кишка (18), поджелудочная железа, селезенка (22) и функциональной нормой правого полушария мозга (13).

Установлено, что исходное состояние обследуемой группы людей характеризовалось гиперфункцией сердца, толстого кишечника, почек, а также гипофункцией иммунной системы (рис. 1).

После проведения методики энергетической балансировки тела наблюдалось достоверное снижение функциональной активности сердца, толстого кишечника и почек в сторону нормы (79–85 усл. ед.) В то же время наблюдалось достоверное увеличение функциональной активности иммунной системы и левой молочной железы. Таким образом, наблюдался эффект «энергетической балансировки», экономное функционирование органов и систем, что имеет важное значение для всей жизнедеятельности организма.

Большое внимание привлек анализ показателей правого и левого полушарий головного мозга (рис. 2).



*Рис. 1.* Изменения показателей функциональной активности органов и систем в группе обследованных до и после методики энергетической балансировки тела:

1 – сердце (правое предсердие и желудочек), правое легкое, пищевод, грудной отдел позвоночника; 2 – сердце (левое предсердие и желудочек), левое легкое, пищевод, грудной отдел позвоночника; 3 – восходящий отдел толстого кишечника, аппендикс; 4 – нисходящий отдел толстого кишечника, сигмовидная кишка; 5 – почка и придаток левые; 6 – почка и придаток правые; 7 – иммунная система, левая молочная железа

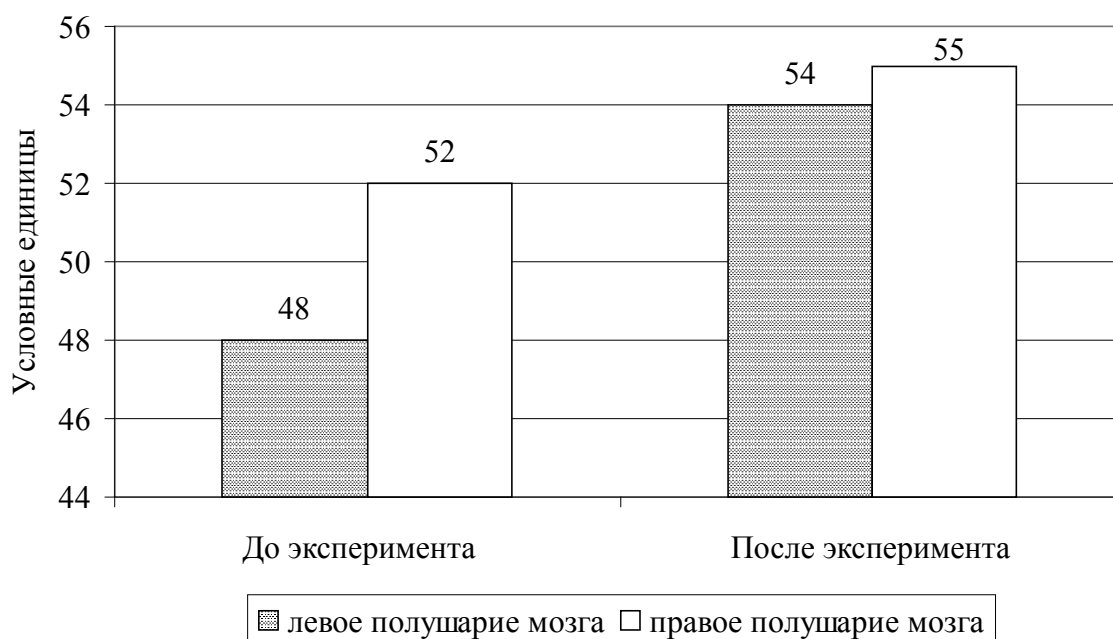


Рис. 2. Функциональная активность полушарий мозга в группе обследованных до и после методики энергетической балансировки тела

Исходное состояние левого полушария мозга характеризуется энергодефицитом, что может свидетельствовать о чрезмерной нагрузке на нервную систему, превышающей ее возможности, правое полушарие мозга находится в пределах функциональной нормы (50–65 усл. ед.). После действия методики энергетической балансировки тела наблюдается повышение энергетической активности обоих полушарий головного мозга, состояние функциональной нормы.

Установлено, что показатели функциональной активности лимфотока от органов шеи до и после эксперимента находятся в состоянии энергетического дефицита (рис. 3).

Однако после применения методики энергетической балансировки тела наблюдается активация лимфотока от органов шеи слева и выравнивание с показателем справа.

Полученные данные подтверждают эффективность и необходимость использования в практике энергетической оздоровительной технологии с целью формирования, сохранения и укрепления здоровья и дальнейшего изучения.

В дальнейшем планируется экспериментальная проверка полученных результатов применения методики энергетической балансировки тела, что является решающим в формировании здорового образа жизни, в системе неразрывного физического и валеологического воспитания.

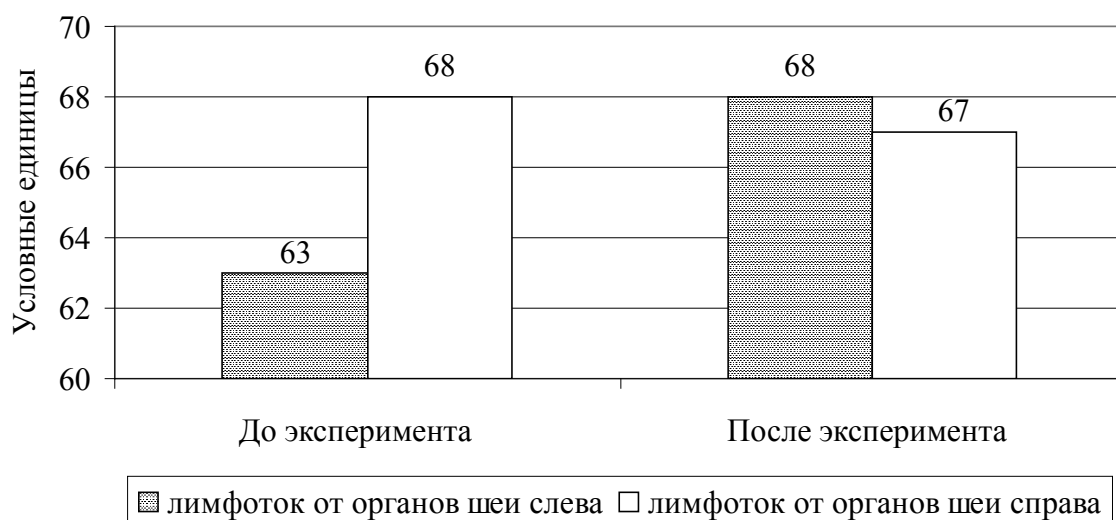


Рис. 3. Функциональная активность лимфотока от органов шеи в группе обследованных до и после методики энергетической балансировки тела

**Выводы.** 1. Определяющим фактором в системе сохранения и укрепления здоровья людей трудоспособного возраста может стать внедрение оздоровительных технологий. Понятие «оздоровительные технологии» объединяет в себе все направления деятельности по формированию, сохранению и укреплению здоровья.

2. Результаты исследования влияния энергетической оздоровительной технологии на достоверном уровне доказывают снижение функциональной активности сердца, толстого кишечника и почек в сторону нормы. В то же время наблюдается достоверное увеличение функциональной активности иммунной системы и левой молочной железы по сравнению с исходным состоянием соответствующих показателей (до –  $67 \pm 5,0$  усл. ед.; после –  $75 \pm 4,2$  усл. ед.).

После применения методики также наблюдалась активация лимфотока от органов шеи слева и выравнивание с показателем справа, повышение энергетической активности обоих полушарий головного мозга, состояние функциональной нормы.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Ващенко, О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1–6.

2. Гончаренко, М. С. Интегральный показатель здоровья на основе данных АПК «INTA-com-Voll» / М. С. Гончаренко, К. В. Носов, А. В. Мельникова // Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку : матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. – Х., 2009. – Т. 1. – С. 72–82.

3. Диагностика здоровья. Психологический практикум / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2007. – 950 с.
4. Ерохина, И. А. Здоровьесберегающие технологии в профилактике наркозависимости подростков : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 / И. А. Ерохина. – Тамбов, 2005. – 272 с.
5. Ионова, О. М. Здоров'язбереження особистості як психолого-педагогічна проблема / О. М. Ионова, Ю. С. Лукьянова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 1. – С. 69–72.
6. Павловец, И. За пределами видимого. Введение в биоэнергологию / И. Павловец. – К. : ИД «Аванпост-прим», 2008. – 372 с.
7. Селевко, Г. К. Современные образовательные технологии / Г. К. Селевко. – М. : Народное образование, 1998. – 205 с.
8. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – 2-е изд. – М.: АРКТИ, 2006. – 320 с.
9. Толпыгин, С. В. Система экспресс-оценки функционального состояния организма человека «INTA-com-Voll» в комплексе работ валеологического оздоровительного центра / С. В. Толпыгин // Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку : матеріали VI міжнар. наук.-практ. конф. – Х., 2008. – Т. 3. – С. 187–192.
10. Шелков, В. Ю. Профілактика синдрому вигорання у медичних працівників методами психологічної саморегуляції / В. Ю. Шелков // Український медичний часопис. – 2009. – № 2. – С. 57–59.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПО ОРИЕНТИРОВАНИЮ**

---

**В. В. Красильников,  
В. А. Омелюсик,  
С. В. Астравлянчик**

*Белорусский государственный университет*

В соответствии с типовой учебной программой дисциплины «Физическая культура» [1] в высших учебных заведениях могут быть созданы спортивные отделения по видам спорта, которые формируются из числа студентов, показавших хорошую физическую подготовленность, желающих заниматься и совершенствовать свое мастерство в данном виде спорта и не имеющих медицинских противопоказаний к этим занятиям. В зависимости от спортивной квалификации занимающихся могут создаваться следующие группы: спортивного совершенствования из студентов масте-



ров спорта (МС) и кандидатов в мастера спорта (КМС), учебно-тренировочные – кмс, 1-й разряд, учебно-тренировочные – 1–2-й разряды, учебно-тренировочные – 2–3-й разряды, спортивной специализации. Группы спортивного отделения могут комплектоваться одновременно студентами разных курсов и факультетов.

Десятилетний опыт работы с учебно-тренировочными группами по ориентированию в Белорусском государственном университете показывает, что в вузе имеются все возможности для подготовки достаточно сильных спортсменов в данном виде. Наиболее талантливые новички выполняют квалификацию «КМС» через год занятий, а при достаточном упорстве, трудолюбии, мудрости это по силам каждому. Из восьми человек, выполнивших норматив «МС» (мастер спорта), трое начинали заниматься ориентированием в школе, остальные начинали заниматься в университете, один из них выполнил звание после трех лет занятий, трое после четырех, один после пяти. Примерно 90 % студентов из команды начали заниматься в университете, при этом возникает необходимость в тренировочном процессе делать акцент на быстрое овладение приемами ориентирования.

Набор в группы ориентирования, как правило, всегда проходит трудно, ведь не многие сталкивались с ориентированием до вуза и только единицы занимались. В таких условиях наиболее действенным способом приобщения к ориентированию может стать проведения ознакомительных занятий для первокурсников. На них в течение десяти-пятнадцати минут раскрываются основные правила, приемы по пониманию карты и прохождению дистанции, затем участники на практике закрепляют полученные сведения, большинство успешно справляется с прохождением небольшой трассы. При этом всегда появляются желающие совершенствоваться в ориентировании.

Постижение основ ориентирования и рост мастерства в основном достигается при многократных тренировках с картой на местности. Сложная по насыщенности ориентирами и рельефом местность помогает быстрее приобретать опыт и вести к стабильности в результатах. Соревнования по ориентированию должны проходить на незнакомой или слабо знакомой местности, поэтому вариативность мест проведения занятий, существенный момент при планировании тренировочного процесса и подготовке расписания. Для проведения полноценных тренировок необходимо хотя бы раз в неделю бегать по карте, а пришедшим в ориентирование это необходимо делать еще чаще. Поэтому основной стадион для занятий в ориентировании – это участок местности, на котором имеется спортивная карта. В последние годы у нас в стране во многих городах создано немало карт. В Минске, например, таких мест более тридцати, которые

могут быть задействованы в будние дни. По выходным дням можно использовать более сложные и менее посещаемые районы, которые находятся дальше от города. Существенно дополняют учебно-тренировочный процесс занятия в классе, бассейне, манеже, спортивном и тренажерном зале, где решаются разнообразные задачи по развитию физических и интеллектуальных качеств.

При подготовке расписания всегда есть необходимость создать приемлемые условия для тренирующихся студентов, ведь они с разных факультетов и курсов, занятия у них идут по своему графику. Организуя тренировки в первую и вторую смены, есть возможность учесть пожелания многих студентов. Расписание на месяц имеет наиболее оптимальную форму, так как не такое большое по размеру, и позволяет ежемесячно вносить коррективы по местам занятий, по учету погодных условий, изменению светового времени суток. Расписание может рассылаться электронной почтой, выдаваться и вывешиваться.

При планировании тренировочного процесса учитывается регламент учебного года, периоды зачетной и экзаменационной сессии, предполагаемые погодные условия, продолжительность светового дня, календарь соревнований. Можно выделить по решаемым задачам следующие временные этапы. В сентябре – октябре с началом учебного года проводится набор и обучение новичков, остальные совершенствуют свое мастерство при участии в соревнованиях и тренировках с картой, стараются при этом повысить свою спортивную классификацию. В ноябре – марте продолжается цельный тренировочный процесс по подготовке к новому спортивному сезону. В апреле – мае делается акцент на повышение технического, тактического и спортивного мастерства, идет подводка и участие в основных для студентов соревнованиях года. С июня по август ведется самостоятельная тренировочная работа с участием в республиканских и международных стартах, приобретается дополнительный соревновательный опыт.

Как правило, при проведении занятия на местности параллельно отрабатываются технические приемы ориентирования (чтение карты, движение по азимуту, поиск контрольных пунктов по памяти и другие) и все во время передвижения (бега-ходьбы). Двигательная активность присутствует на всех занятиях, кроме теории. Дозировка нагрузки определяется параметрами предлагаемых дистанций и временем выполнения упражнения. Новички не всегда справляются с прохождением дистанции, поэтому рекомендуется назначать контрольное время, которое нельзя превышать, оно и является для некоторых временем длительности двигательной нагрузки, в будние дни оно обычно не больше девяносто, в выходные может быть сто пятьдесят минут. Для разрядников, которые обычно без проблем

справляются с дистанцией, можно выполнять нагрузку в объеме 7–12 км для мужчин и 5–9 км для женщин, учитывая в каждом случае индивидуальные возможности.

Примерная недельная схема проведения занятий может иметь следующий вид. В сентябре, октябре, апреле, мае, в понедельник – организационные и теоретические занятия, разбор и анализ участия в соревнованиях. Во вторник, среду, четверг – комплексная отработка приемов ориентирования (технических и тактических) с картой на местности, с пятницы по воскресенье (возможно только воскресенье) участие в соревнованиях. В ноябре, декабре, феврале, марте по понедельникам посещение бассейна, теоретические занятия в классе. Во вторник – занятия в манеже, акцент на совершенствование скоростной выносливости, среда – отработка технических и тактических приемов, четверг – отработка приемов поиска контрольных пунктов по памяти, развитие выносливости и силовой выносливости путем бега в гору. В пятницу – тренировка на тренажерах (акцент на беговые дорожки). В воскресенье – комплексная отработка приемов ориентирования на сложной местности (рейтинговый старт с засечкой времени). В январе во время сессии проводятся занятия по вторникам, пятницам на тренажерах и в воскресенье, в июне проводятся модельные старты перед соревнованиями и участие в них.

В зависимости от спортивной квалификации группы тренировки проводятся 2–6 раз в неделю. Длительность занятий зависит от решаемых задач и обычно составляет два (в классе, бассейне, манеже, на тренажерах), три (на местности), четыре (на соревнованиях и выходные дни) часа, а в условиях полевого лагеря, сбора, похода могут длиться восемь часов.

В учебно-тренировочном процессе соревнованиям придается важное значение. Использование на соревнованиях нового или относительно нового картографического материала, различных типов местности, неповторяющихся дистанций – это существенное совершенствование тактико-технического мастерства и приобретение необходимого соревновательного опыта. Недоступный и интересный картографический материал для проведения учебно-тренировочных занятий становится доступным во время соревнований, при этом не требуется дополнительных усилий тренера для подготовки дистанций. Многократное участие в соревнованиях на различных уровнях способствует психологической устойчивости, становлению оптимального, боевого состояния. А это в ориентировании ведет к стабильности результатов. Так как память, внимание и мышление оказывают непосредственное влияние на спортивную деятельность, они тоже приспособляются к заданным психологическим условиям, нагрузкам и тоже совершенствуются. Соревнования – это интересно, и именно они, как правило, вдохновляют к усердным тренировкам.

Учебно-тематический материал занятий представлен темами в соответствии с наиболее важными сторонами подготовки спортсменов-ориентировщиков, нумерация тем позволяет легче вести планирование, учет и отчет при проведении занятий. Включает следующие темы:

**Тема 1.** Общая подготовка. Это теоретическая часть, знакомит с основными аспектами сохранения и преумножения здоровья, помогает лучше понять тренировочный процесс и нацелить на системные занятия.

**Тема 2.** Топографическая подготовка. Способствует лучшему пониманию спортивной карты.

**Тема 3.** Техническая подготовка. Способствует совершенствованию технических приемов ориентирования.

**Тема 4.** Тактическая подготовка. Способствует совершенствованию тактических приемов ориентирования.

**Тема 5.** Общая и специально-физическая подготовка. Способствует развитию физических качеств, функциональных возможностей спортсменов.

**Тема 6.** Интеллектуальная подготовка. Совершенствует и оценивает интеллектуальные возможности.

**Тема 7.** Психологическая подготовка. Включает теоретическую часть, знакомит с психологическими аспектами в спорте, нацеливает каждого на поиски своего состояния оптимальной боевой готовности.

**Тема 8.** Специальная подготовка. Это комплексная тренировка, где в одном занятии отрабатываются технические приемы, развиваются физические качества, совершенствуется тактическое мышление, психологические качества и интеллект.

**Тема 9.** Судейская и соревновательная подготовка. Знакомит с нюансами участия и проведения соревнований, практикой судейства.

**Тема 10.** Учебные и спортивные соревнования. Это та же комплексная тренировка, которая проводится с большей психологической нагрузкой и нацеленностью на результат.

В основу распределения часов (табл. 1) положена максимальная универсальность, для групп различной спортивной квалификации предлагается по многим темам одинаковое количество часов для отработки и повторения базовых элементов. Основное отличие идет за счет их изменения в физической, специальной подготовки и участия в соревнованиях – эти направления являются наиболее значимыми для роста мастерства и с изменением спортивной квалификации их доля должна меняться. Специальная подготовка по многим направлениям помогает отрабатывать приемы ориентирования и разнообразные качества спортсменов, поэтому в увеличении числа часов для технической и тактической подготовки нет

особой необходимости. Несмотря на важность соревнований и здесь хотелось сохранить определенную умеренность, а не подстраиваться под существующий календарь, ведь зачастую из-за погодных условий или других обстоятельств какие-то старты не проводятся и не всегда в регионах есть финансовая возможность во всем участвовать.

Необходимо отметить, что существенным моментом в поднятии эффективности учебно-тренировочного процесса, является умелое использование сезонных условий для увеличения и уменьшения планируемой нагрузки. В сентябре, октябре, апреле, мае есть возможность больше рассчитывать на приемлемые погодные условия и соответственно лучший результат в освоении. В конце декабря и в январе не оправдано проводить много занятий, посещаемость в этот период, как правило, низкая. И короткий световой день не позволяет многим приходить на совместные тренировки, из-за занятости на основных дисциплинах, тогда им ставится задача не позже, чем через день-два тренироваться самостоятельно и максимально использовать выходной день для совершенствования технических и тактических приемов ориентирования.

Таблица 1

**Примерное распределение нагрузки по темам в группах спортивного отделения по ориентированию**

№ темы	Группа (количество часов по теме)				
	Спортивного совершенствования (МС, КМС)	Учебно-тренировочная (КМС, 1-й разряд)	Учебно-тренировочная (1–2-й разряды)	Учебно-тренировочная (2–3-й разряды)	Спортивной специализации
1	5	5	5	5	6
2	8	8	8	8	7
3	56	56	56	56	56
4	11	11	11	9	9
5	120	90	60	30	24
6	4	4	4	4	4
7	1	1	1	1	1
8	224	204	144	72	62
9	11	11	11	11	11
10	120	90	60	44	30
Всего	560	480	360	240	210

Выход в результатах на уровень белорусской и мировой элиты невозможен без цельного и системного подхода к тренировочному процессу. Особую значимость здесь приобретает повышение уровня физической подготовленности и психологической устойчивости при достаточно высоком технико-тактическом мастерстве. Использование принципов спортивной тренировки при планировании, непрерывное выполнение нагрузки – это путь для дальнейшего роста. Основополагающим физическим качеством ориентировщиков является выносливость, которая развивается через многократную и длительную физическую нагрузку. Так, чемпионка мира Лийса Вейялайнен [2] имела объемную нагрузку в течение ударных недельных микроциклов до 130 км, у наших ведущих членов сборной команды мужчин основной тренировочный объем составляет 60–90 км, ударный на уровне 130–150 км.

Согласно [3], ведущие спортсмены передвигаются по дистанции в ориентировании с частотой сердечных сокращений (ЧСС) на уровне анаэробного порога (АнП), этот показатель индивидуальный для каждого и зависит от тренированности и возраста. При этом по ходу дистанции ЧСС может быть ниже на 2–6 уд./мин, при беге с точным ориентированием, точным азимутом, по густому лесу и выше на 5–10 уд./мин при беге в гору. С биохимических позиций анаэробный порог (другое название – порог анаэробного обмена (ПАНО)) соответствует повышению уровня лактата в крови до 4 ммоль/л. Длительное и регулярное использование нагрузок на уровне ПАНО приводит к экономизации процессов энергообеспечения и, соответственно, к тренированности организма, повышению скорости передвижения. Специальные тренировки по развитию скоростной выносливости, как правило, проводятся в подготовительный период с ноября по март, в остальное время (соревновательный период) проходит много соревнований, которые требуют постоянного напряжения и усилий на уровне ПАНО. Стандартные условия легкоатлетического манежа помогают контролировать интенсивность нагрузки и более приемлемы в осенне-зимний период. Наиболее удачный день их проведения вторник, через день после объемной тренировки в воскресенье. Учитывая важность выполнения в подготовительный период тренировочной нагрузки на уровне ПАНО, приводим возможный ее вариант.

### **Примерная схема тренировок в манеже**

**Задачи.** 1. Укрепление всех систем организма (достигается непрерывным выполнением тренировочных нагрузок 3–6 раз в неделю).

2. Совершенствование скоростной выносливости.

*Разминка* включает: бег разминочный – 5–7 мин, выполнение обще-развивающих упражнений – 15–20 мин на все группы мышц.

**Основная часть:** в зависимости от выполнения предыдущей нагрузки:

09.11.10	СУ + М – 3 км (Ж – 2 км) + 5×200 м (тренировку у М довести до 7–10 км, у Ж – 5–8 км)
16.11.10	СУ + М – 3 км (Ж – 2 км) + 5×200 м (тренировку у М довести до 7–10 км, у Ж – 5–8 км)
23.11.10	1 км на время (прикидка) + СУ тренировку у М довести до 7–10 км, у Ж – 5–8 км
30.11.10	М – 5 (Ж – 3) (пульс 150 уд./мин (езде)) + СУ + 3–5×100 м
07.12.10	М – 6 (Ж – 4) + СУ + 3–5×100 м
14.12.10	М – 7 (Ж – 5) + СУ + 3–5×100 м
21.12.10	М – 8 (Ж – 6) + СУ + 3–5×100 м
28.12.10	М – 9 (Ж – 7) + СУ + 3–5×100 м
04.01.11	М – 9 (Ж – 6) + СУ + 3–5×100 м
11.01.11	М – 10 (Ж – 7) + СУ + 3–5×100 м
18.01.11	М – 2 км – пульс 150 уд./мин, 2 кр. Бл., 2 км – пульс 150 уд./мин, 2 кр. Бл., 2 км – пульс 150 уд./мин, 2 кр. Бл., 2 км – пульс 156 уд./мин, 2 кр. Бл. (Ж – 3×2 км) + СУ + 3–5×100 м
25.01.11	М – (1 км – пульс 150 уд./мин, 2 кр. Бл.) × 3 р. + 1 км – пульс 156 уд./мин, 4 кр. Бл. (1 км – пульс 150 уд./мин, 2 кр. Бл.) × 2 р. + 1 км – пульс 162 уд./мин (Ж – 2 р. × 1 км + 2 р. × 1 км) + СУ + 3–5×100 м
01.02.11	М – (1 км – пульс 150 уд./мин, 2 кр. Бл.) × 3 р. + 1 км – пульс 162 уд./мин, 4 кр. Бл., 600 м – пульс 156 уд./мин, 2 кр. Бл., 600 м – пульс 162 уд./мин, 2 кр. Бл., 600 м – пульс 168 уд./мин (Ж – 2р. × 1 км + 2 р. × 600 м) + СУ + 3 – 5×100 м
08.02.11	М – 1 км – пульс 150 уд./мин, 2 кр. Бл., 600 м – пульс 156 уд./мин., 2 кр. Бл., 600 м – пульс 162 уд./мин, 2 кр. Бл., 600 м – пульс 168 уд./мин, 2 кр. Бл., 400 м – 90 % от возможного, 2 кр. Бл., 400 м – 90–95 % от возможного, 5 мин Бл., 1 км – пульс 162–168 уд./мин (Ж – 2р. × 1 км + 2 р. × 600 м + 2р. × 400 м) + СУ + 3–5×100 м
15.02.11	М – 1 км – пульс 150 уд./мин, 2 кр. Бл., 600 м – пульс 156 уд./мин, 2 кр. Бл. 600 м – пульс 162 уд./мин, 2 кр. Бл., 400 м – 90 % от возможного, 2 кр. Бл., 400 м – 90–95 % от возможного, 2 кр. Бл. 200 м – 95 % от возможного, 2 кр. Бл. 200 м – 95 % от возможного, 5 мин Бл., 1 км – пульс 162–168 уд./мин (Ж – 1 р. × 1 км + 2р. × 600 м + 2 р. × 400 м + 2р. × 200 м) + СУ + 3–5×100 м
22.02.11	М – 15 р. × 200 м, 2 кр. Бл. (Ж – 10 р. × 200 м, 2 кр. Бл.) пульс – 156–162 уд./мин
01.03.11	М – 1 км – пульс 150 уд./мин, 2 кр. Бл., 600 м – пульс 156 уд./мин, 2 кр. Бл., 600 м – пульс 162. уд./мин, 2 кр. Бл., 400 м – 90 % от возможного, 2 кр. Бл., 400 м – 90–95 % от возможного, 2 кр. Бл., 200 м – 95 % от возможного, 2 кр. Бл., 200 м – 95 % от возможного, 5 мин Бл., 1 км – пульс 162–68 уд./мин (Ж – 1р. × 1 км + 2 р. × 600 м + 2 р. × 400 м + 2 р. × 200 м) + СУ + 3–5 × 100 м

15.03.11	Контрольный старт на 5 км – М и 3 км – Ж, тренировку у М довести до 7–10 км, у Ж – 5–8 км
22.03.11	Контрольный старт на 1 км, тренировку у М довести до 7–10 км, у Ж – 5–8 км
29.03.11	М – 15 р. ×200 м, 2 кр. Бл. (Ж – 10 р. ×200 м, 2 кр. Бл.) – пульс 168 уд./мин

**С о к р а щ е н и я:** М – мужчины, Ж – женщины; Бр. – бег разминочный, Бл. – бег легкий, Бз. – бег заминочный, все на пульсе 105–120 уд./мин; Урд. – упражнения на восстановление дыхания и растягивание мышц; СУ – специальные упражнения, 2 кр. Бл. – 2 круга бега легкого, 2 р. – количество повторений.

**П о я с н е н и е:** специальные упражнения (СУ) включают в себя:

- *специально-беговые упражнения (СБУ)* – семенящий бег, бег на прямых ногах, бег захлестывая голень назад, бег с высоким подниманием бедра (М – 7 р.×30 м, Ж – 5 р.×30 м);

- *специально-прыжковые упражнения (СПУ)* – прыжки с продвижением вперед на правой, левой, на двух ногах, с ноги на ногу (все по 30 м), приседание и выпрыгивание – М (50+30), Ж (30+20), прыжки на месте по 100 раз на каждой ноге;

- *упражнения на пресс*, подтягивание, плюс тренажеры.

**З а м е ч а н и я:** 5–7 мин Бз, упражнения на восстановление дыхания и на растягивание.

*Примечание:* выполнение нагрузки в манеже осуществляется последовательно и в соответствии с самочувствием, и имеет смысл, если в течение недели ведется системная тренировочная работа. Непрерывная беговая нагрузка выполняется на пульсе 144–156 уд./мин, отрезки от 150 до 180 уд./мин.

Интересны для понимания соотношения нагрузки и значений ЧСС (пульса) данные Фрэнка Хорвилла [4]. В табл. 2 указаны значения пульса в зависимости от потребления кислорода в процентах от МПК (максимальное потребление кислорода), рассчитанные для 25-летней женщины (согласно последним исследованиям для ее возраста максимальный пульс соответствует 192 уд./мин).

Таблица 2

**Значения пульса в зависимости от потребления кислорода (%) от МПК**

Нагрузка в % от МПК	Эквивалент в % от максимального пульса	Значение пульса в мин
35 (трусца)	55	105
50 (длительный медленный бег)	60	115
60 (равномерный бег)	73	139
70 (медленный марафонский темп)	80	153



Нагрузка в % от МПК	Эквивалент в % от максимального пульса	Значение пульса в мин
80 (быстрый марафонский темп)	88 (скорость анаэробного порога)	168
90 (бег в темпе на дистанции 10 км)	93	178
95 (бег в темпе на дистанции 5 км)	98	187
100 (бег в темпе на дистанции 3 км)	100	191

На дистанции ориентирования участникам приходится бегать по вязкому грунту и по пересеченной местности, где суммарная высота подъемов может достигать на соревнованиях 700 и более метров, важно проводить занятия для развития силы и силовой выносливости (горную тренировку). Обычно такую тренировку проводим по четвергам, при этом предлагается упражнение по спокойному бегу в гору и обратно. Высота склона варьируется от места занятия, может быть 12,5–25 м, крутизна до 25 %. Объем нагрузки по набору суммарной высоты зависит от подготовленности и самочувствия студентов и еженедельно может увеличиваться, составляет обычно 100–300 м, но может быть и больше.

В среду для тех, кто не попадет в манеж, и подготовленных, предлагается дополнительно к дистанции ориентирования пробежать 3–7 отрезков примерно 250 м на небольшую гору при ЧСС в конце 90 % от максимума, что важно для укрепления митохондриальной, т. е. энергетической системы (по В. Селуянову [5]).

Немаловажное значение в тренировочном процессе имеет периодическое выполнение тестовых заданий и упражнений, они помогают не только оценить состояние занимающихся по различным направлениям подготовленности, но и дополнительно развивают.

Наиболее значимым для оценки физических кондиций ориентировщиков является тест-бег по пересеченной местности на пятнадцать-двадцать километров у мужчин и десять-пятнадцать у женщин, время его прохождения созвучно длинной дистанции ориентирования, где победители должны соответственно иметь девять и семьдесят пять минут бега. При этом хорошо иметь размеченную трассу на пять километров, имеющую вид восьмерки, для дополнительного контроля прохождения дистанции. Пятикилометровый круг, как правило, по силам и новичкам, хоть на первом занятии можно ставить задачу просто познакомиться с трассой, а уже в последующем ставить задачу на ее непрерывное прохождение и добавление в объеме. Создавая статистику результатов, можно более эффективно управлять и оценивать ход тренировочного процесса.

Для тренирующихся в манеже для оценки выносливости и скоростной выносливости можно использовать дистанции тысячу, три, пять тысяч метров.

В последние годы мы настойчиво искали пути оценки спортивной формы тренирующихся. Для этого применяли имеющиеся в нашем распоряжении приборы. С помощью цифрового экспресс-анализатора «Олимп» определяли: вариативный размах пульса (ВР), амплитуду моды (АМо), индекс напряжения (ИН) по Р. Баевскому, индекс Руфье (ИР). Физическую работоспособность оценивали через пробу  $PWC_{170}$  и МПК с помощью велоэргометра «Dimeq», формул и таблиц. В последних измерениях использовали мониторы пульса «Polar» и ЭКГ-электроды-присоски [6, 7, 8]. Обследование проводили сами испытуемые, повторных измерений, как правило, не выполняли, поэтому возможна некоторая некорректность отдельных показателей (табл. 3, 4).

В основном приведенные показатели указывают на достаточно высокий уровень тренированности спортсменов. Снижение уровня некоторых данных также объяснимо. Показатели: вариативный размах, амплитуды моды, индекс напряжения довольно чувствительные и более оперативно реагируют на общее состояние организма. Так, для спортсмена И. Белянка обследования в марте проводились после серии ударных нагрузок, что отразилось в повышенных значениях ИН, а для И. Бужан обследования 21.03.08 и 12.05.08 показали, что после выполнения пробы Руфье через три минуты полного восстановления не произошло, и это указывает на накопившуюся усталость. Показатели  $PWC_{170}$  и МПК менее динамичны, но в большей степени могут отражать потенциал спортсмена. Так, для С. Солодкина уменьшение МПК в декабре произошло после двухмесячного отсутствия тренировочных нагрузок, для И. Бужан 02.05.08 – из-за болезни и нарушения ритма тренировочного процесса.

Таблица 3

**Данные функционального тестирования ведущих спортсменов**

Фамилия, год рождения, начало занятий	Разряд	Дата тестирования	В покое				После восстановления, через 3 мин			
			ЧСС, уд./мин	ВР, с	АМо, %	ИН, ед.	ЧСС, уд./мин	ВР, с	АМо, %	ИН, ед.
Илья Белянка, 1985, 1-й курс, сентябрь	КМС	21.03.08	63	0,07	75	563	60	–	–	–
	КМС	5.06.08	50	0,16	50	104	65	0,20	40	90
	МС	27.02.09	73	0,27	30	39	–	–	–	–
	МС	27.03.09	64	0,14	55	151	–	–	–	–
	МС	23.04.09	70	0,22	35	93	–	–	–	–
	МС	25.05.09	70	0,27	25	54	–	–	–	–
	МС	6.04.10	70	0,23	35	89	66	0,26	35	74

Окончание табл. 3

Фамилия, год рождения, начало за- нятий	Раз- ряд	Дата тестирова- ния	В покое				После восстановления, через 3 мин			
			ЧСС, уд./ мин	ВР, с	АМо, %	ИН, ед.	ЧСС, уд./ мин	ВР, с	АМо, %	ИН, ед.
Сергей Солодкин, 1984, 2-й курс, ноябрь	МС	21.03.08	48	0,14	40	95	49	–	–	–
	МС	2.05.08	54	0,09	65	328	54	0,28	65	105
	МС	12.05.08	46	0,22	30	52	60	0,42	20	23
	МС	12.12.08	63	0,46	15	17	63	0,95	25	37
	МС	27.02.09	59	0,25	30	40	63	0,25	45	69
	МС	23.04.09	70	0,39	30	30	54	0,18	45	113
	МС	6.04.10	54	0,37	30	36	60	0,31	20	32
Ирина Бужан, 1986, 1-й курс, сентябрь	КМС	21.03.08	85	0,25	30	85	92	0,09	60	512
	КМС	2.05.08	75	0,26	30	72	75	0,26	40	96
	КМС	12.05.08	75	0,28	25	55	85	0,1	75	535
	КМС	12.12.08	63	0,62	35	29	80	–	–	–
	МС	23.04.09	75	0,46	20	27	80	0,44	25	37
	МС	25.05.09	60	0,52	20	10	80	0,41	40	23
	МС	06.04.10	70	0,32	40	62	75	0,40	20	21
Дмитрий Фираго, 1988, 2-й курс, сентябрь	КМС	21.03.08	63	0,18	35	102	67	0,15	55	140
	КМС	23.03.08	54	0,21	75	162	70	0,22	30	80
	КМС	12.12.08	57	0,7?	25	17	–	–	–	–
	КМС	27.02.09	57	0,37	25	32	52	0,41	20	21
	КМС	23.04.09	50	0,24	40	69	54	0,28	30	48
	КМС	06.04.10	70	0,16	40	147	66	0,31	20	35
	КМС	20.05.10	65	0,35	30	38	85	0,57	45	56
Наталья Булаткина, 1988, 1-й курс, сентябрь	1	23.04.09	70	0,17	50	173	75	0,13	45	216
	1	25.05.09	66	0,13	50	213	66	–	–	–
	КМС	06.04.10	66	0,18	35	108	75	0,18	50	230
	КМС	20.05.10	67	0,22	35	99	63	0,19	35	96
Татьяна Кузьмен- цова, 1990, 1-й курс, сентябрь	1	21.03.08	77	0,64	50	39	84	0,28	40	79
	1	12.05.08	85	0,12	70	416	92	0,13	35	207
	1	19.12.08	70	0,21	25	66	75	0,13	40	192
	1	20.02.09	60	0,25	30	60	66	0,21	50	132
	1	27.03.09	63	0,19	35	96	66	0,17	–	–
	1	23.04.09	67	0,13	45	157	69	0,25	40	61
	КМС	06.04.10	75	0,19	40	131	70	0,12	45	234
Иван Чагарин, 1988, 3-й курс, сентябрь	2	12.12.08	80	0,21	45	142	85	0,12	45	267
	2	27.02.09	65	0,27	55	84	63	0,10	59	219
	2	26.05.09	70	0,14	50	210	66	0,34	30	40
	1	06.04.10	63	0,29	45	81	66	0,13	40	170
	1	20.05.10	57	0,32	35	52	58	0,17	25	81

Таблица 4

Фамилия, выполнение разрядов	Дата обследования	ИР, ед.	PWC <sub>170</sub> , Вт	PWC m, Вт/кг	МПК, л/мин	МПК кг, мл/мин/кг	Примечание
И. Белянко, КМС – через 1 год и 8 месяцев. МС – 5 лет и 10 месяцев	21.03.08	1,7	289	4,07	5,2	73	
	05.06.08	0,02	321	4,52	5,64	79	Выполнение МС
	27.02.09	1,3	254	3,57	4,4	62	
	27.03.09	2,3	266	4	4,6	64	15,12 км – 1:03:24
	23.04.09	0,8	229	3,61	3,8	53	
	25.05.09	2,9	281	3,92	4,8	67	15,12 км – 56:58
	06.04.10	3,8	337	4,62	5,87	80	
С. Солодкин, КМС – через 6 месяцев. МС – 3 года	21.03.08	0	278	3,7	5,06	67	
	02.05.08	0	318	4,25	5,61	75	
	12.05.08	1,6	372	4,96	6,33	84	
	12.12.08	2	270	3,6	4,95	66	2 месяца не тренировался
	27.02.09	4,1	364	4,86	6,23	83	
	23.04.09	3,6	333	4,43	5,8	77	
	06.04.10	2	345,8	4,6	5,97	80	
И. Бужан, КМС – через 1 год и 8 месяцев. МС – 4 года и 6 месяцев	21.03.08	7,7	162	2,94	2,95	53	
	02.05.08	7,8	146	2,65	2,79	50	
	12.05.08	7,9	175	3,18	3,08	56	
	12.12.08	5,1	181	3,29	3,13	57	
	23.04.09	8,1	173	3,14	3,07	56	3-е место, Универсиада
	25.05.09	7,2	167	3,09	3	55	
	06.04.10	8,8	183	3,39	3,16	58	
Н. Булаткина, КМС – через 2 года и 9 месяцев, МС – 4 года	23.04.09	6,9	148	2,8	2,8	53	
	25.05.09	4,6	157	2,97	2,9	55	Выполнение КМС
	06.04.10	6,1	181	3,42	3,14	59	10,08 км – 46:00
	20.05.10	6,6	186	3,58	3,18	60	

Фамилия, выполнение разрядов	Дата обследования	ИР, ед.	PWC <sub>170</sub> , Вт	PWC m, Вт/кг	МПК, л/мин	МПК кг, мл/мин/кг	Примечание
Т. Кузьменцова, КМС – через 1 год и 9 месяцев	21.03.08	6,2	184		3,18	59	
	12.05.08	10	160	2,98	2,93	54	
	27.03.09	н/д	180	3,34	3,12	58	10,08 км – 54:36
	06.04.10	11,3	140	2,5	2,75	50	
И. Чагарин, КМС – через 1 год и 9 месяцев	26.05.09	8,8	282	3,32	4,2	50	
	6.04.10	6,3	255	3,36	4,5	59	15,12 км – 1:02:05
	20.05.10	5,6	267	3,51	4,6	60	
Д. Фираго, КМС – через 9 месяцев	21.03.08	3,1	199	3,11	3	47	
	12.12.08	5,5	205	3,2	3,2	50	
	27.02.09	0,33	216	3,3	4,05	63	
	23,04.09	2,4	204	3,19	3,75	59	
	6.04.10	8,4	256	4	4,1	64	
	20.05.10	7,6	261	3,97	4	61	Добавил в весе

Все спортсмены, выполнившие норматив мастера спорта, имеют довольно высокий уровень показателей физической подготовленности (ИР, PWC<sub>170</sub>, МПК), и они добивались значительных спортивных успехов в последующем. И. Белянко трижды чемпион Универсиады, чемпион республики в эстафете, 25.05.09 показал лучший результат в команде на дистанции 15,12 км тест-бега. С. Солодкин по итогам 2008 и 2010 гг. занял второе место в рейтинге Белорусской федерации ориентирования, десять раз становился призером чемпионатов республики, И. Бужан трижды призер Универсиады, дважды чемпионка республики по лыжному ориентированию. Н. Булаткина серьезно включилась в тренировочный процесс на 3-м курсе, установила рекорд трассы на дистанции 10,08 км тест-бега, призер чемпионата республики, по итогам 2010 г. заняла пятое место в рейтинге БФА. Д. Фираго и Т. Кузьменцова уделяют много внимания учебе, поэтому тренировочный процесс не всегда системен, что сказывается на функциональных показателях. И. Чагарин постепенно добавляет в тренировках и уровне подготовленности.

Функциональное тестирование дополняет и расширяет сведения о состоянии и подготовленности спортсменов, помогает в управлении тренировочным процессом. Поиск эффективной методики контроля показателей позволит оперативно ее использовать и вносить, если необходимо, соответствующие коррективы в подготовку.

Необходимо заметить, что высокие показатели физической подготовленности, полученные по нагрузочным пробам, указывают на потенциал спортсмена, который не всегда может быть реализован в достижении хороших результатов на соревнованиях. Ведь в ориентировании физическая подготовленность очень важна, однако без соответствующего психологического настроя и технико-тактического мастерства победить трудно.

**Выводы.** 1. В высших учебных заведениях имеется возможность готовить спортсменов высокой квалификации по ориентированию, и они могут стать членами сборной команды страны.

2. Повышению эффективности тренировочного процесса может помочь умелое использование, с учетом сезонности, различных средств подготовки: разнообразных упражнений ориентирования, разноплановых физических нагрузок, участие в соревнованиях и др.

3. Функциональное тестирование может дополнить данные о состоянии и подготовленности спортсменов, позволяет лучше управлять учебно-тренировочным процессом.

## ЛИТЕРАТУРА

1. 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.
2. Вейялайнен, Лийса. Зелеными маршрутами / Лийса Вейялайнен ; пер. с фин. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 192 с. – (Звезды зарубежного спорта).
3. Ширинян, А. А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика / А. А. Ширинян, А. В. Иванов. – М., 2008. – 112 с.
4. Хорвилл, Фрэнк. Вы знаете, о чем говорит величина пульса / Фрэнк Хорвилл <http://www.clubmir.narod.ru/pulsmonitor.html>.
5. Селуянов, В. Н. Подготовка бегуна на средние дистанции / В. Н. Селуянов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.
6. Коледа, В. А. Основы мониторинга функционального и физического состояния студентов / В. А. Коледа, В. А. Медведев, В. И. Ярмолинский. Минск : БГУ, 2005. – 127 с.
7. Ярмолинский, В. И. Особенности исследования и интерпретации показателей variability ритма сердца в учебно-тренировочном процессе / В. И. Ярмолинский // Вопр. физ. воспитания студентов вузов : сб. науч. ст. / редкол. : В. А. Коледа (отв.ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2007. – Вып. 6. – С. 112–121.
8. Физическая культура : учеб. пособие / В. А. Коледа [и др.]; под общ. ред. В. А. Коледы. – Минск : БГУ, 2005. – 211 с.

# **ИННОВАЦИОННАЯ ФОРМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ НА ТРОПАХ ЗДОРОВЬЯ**

---

**В. П. Кривцун, Д. Э. Шкирьянов**

*Витебский государственный  
университет имени П. М. Машерова  
valkriv@mail.ru; shkireanov@gmail.ru.*

За последние годы в Республике Беларусь отмечается снижение уровня здоровья различных категорий населения, в том числе и студенческой молодежи, что в свою очередь формирует отрицательную динамику основных демографических показателей. Необходимо отметить, что анализ статистических данных Министерства здравоохранения Республики Беларусь показывает, что лидирующее место среди причин смертности занимают болезни системы кровообращения, общие показатели которых ежегодно прогрессируют, так в 2008 г. их процент составлял 52,7 %, а в 2009 уже достиг уровня 54,1 % [11]. Исходя из этого возникает острая необходимость первичной профилактики подобных заболеваний, особенно в студенческом возрасте, в котором отмечается низкий уровень физического развития и рост количества студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, который достигает 40–50 % [4, 8, 9 и др.]. Одной из многих причин такого положения является интенсификация эмоциональных и интеллектуальных нагрузок в процессе обучения, способствующая снижению двигательной активности. Необходимо отметить, что организация занятий по физическому воспитанию, как обязательной учебной дисциплины, по разным причинам не всегда соответствует современным тенденциям физической культуры, что в свою очередь препятствует эффективному решению задач, стоящих перед рассматриваемой учебной дисциплиной [3, 10]. В связи с этим данная ситуация предрасполагает разработку и внедрение новых форм физического воспитания, в частности физкультурно-оздоровительных занятий с аэробной направленностью, которые в большей степени способствуют развитию кардиореспираторной системы (К. Купер, Н. М. Амосов, Е. Г. Мильнер и др.). В таких занятиях кроме ярко выраженной необходимости реализации социально-педагогического принципа оздоровительной направленности физического воспитания, особое внимание надо уделять созданию высокого эмоционального фона, который будет способствовать формированию мотивов к регулярным занятиям физическими упражнениями. Это подтверждается многими отечественными и зарубежными специалистами физической культуры, которые в своих работах

отмечают рост популярности высокоэмоциональных форм физкультурно-оздоровительных занятий с аэробной направленностью среди студенческой молодежи [1, 2 и др.]. В связи с данной ситуацией на факультете физической культуры и спорта УО «ВГУ им. П. М. Машерова» с 2004 г. ведется работа по научному обоснованию, разработке и внедрению в физкультурно-оздоровительную работу с различными половозрастными категориями населения инновационных, высокоэмоциональных физкультурно-оздоровительных занятий на тропях и дорожках здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки.

В результате теоретического анализа информационных источников и обобщения практического опыта по организации занятий на тропях и дорожках здоровья в 2009 г. нами впервые предложено определение данных форм занятий с краткой их характеристикой. Из проделанной работы следует, что *тропа здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки* представляет собой подвид тропы здоровья с дозированием физической нагрузки на этапах между станциями, где темп ходьбы и бега дозируется с помощью музыкальных произведений, воспроизводимых с помощью плеера, а на станциях выполняются упражнения и задания развлекательно-игрового характера. На данном виде троп здоровья от 50 до 70 % физической нагрузки выполняется на этапах между станциями в виде дозированных ходьбы и бега, как одних из наиболее доступных и эффективных средств оздоровления и профилактики заболеваний [5, 7]. На станциях объем физической нагрузки снижается и занимающиеся после ходьбы и бега переключаются на активный отдых, выполняя при этом упражнения и задания развлекательно-игрового характера. Важным методическим моментом в организации данных занятий является подбор таких физических упражнений и заданий, которые кроме восстановления организма занимающихся должны обеспечивать поддержание ЧСС в аэробной зоне. В результате анализа динамики ЧСС в процессе проведения таких занятий на тропях и дорожках здоровья было выявлено, что данные занятия являются эффективным средством развития кардиореспираторной системы, состояние которой, по данным многих ученых, является основным критерием уровня здоровья человека. В отличие от описанной выше тропы здоровья, физкультурно-оздоровительные занятия со студентами могут проводиться и на дорожке здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки. Уникальность таких дорожек здоровья заключается в том, что при использовании этой формы занятий исключается трудоемкий и материально затратный процесс маркирования дистанции тропы и оборудования станций. Физкультурно-оздоровительные занятия здесь могут проводиться в любом месте, в любое удобное для занимающихся время и не требуют присутствия руководителя, так как вся необходимая информация по их содержанию и методике занятий имеется в фонограмме, воспроизводимой с помощью плееров. Таким образом, *дорожка здоровья* – это



подвид тропы здоровья с дозированием физической нагрузки на этапах между станциями, не требующий наличия специально оборудованного маршрута и станций, представляющий собой чередование этапов ходьбы и бега дозированных с помощью музыкальных произведений с последующим выполнением на пунктах остановок общеразвивающих упражнений, направленных на различные группы мышц. Анализ теоретического и практического материала по использованию музыки в процессе занятий физическими упражнениями показывает, что ее характер и содержание существенно влияют на положительное психоэмоциональное состояние занимающихся [6, 7]. Такое положение обуславливает тот факт, что при создании программ занятий на тропе и дорожке здоровья необходимо осуществлять подбор музыкальных произведений с максимальным учетом предпочтений студенческой молодежи.

С целью разработки программ физкультурно-оздоровительных занятий на тропах здоровья в 2008–2009 гг. нами было проведено научное исследование, направленное на определение реакции ЧСС на ходьбу и бег разной интенсивности у студентов основной медицинской группы с использованием «Ритмо-музыкального теста» и выявление отношения студенческой молодежи к предлагаемой форме физкультурно-оздоровительных занятий. Основными методами исследования являлись: теоретический анализ научно-методической литературы, пульсометрия, хронометраж, анкетный опрос, педагогические наблюдения, математическая статистика. Данное исследование проходило в три этапа.

*Первый этап* исследования проводился с 1 февраля по 30 апреля 2008 г. За этот период путем теоретического анализа научно-методической литературы и нормативно-правовых документов, отражающих состояние здоровья студенческой молодежи и организационно-методические основы физического воспитания в вузе, была определена необходимость внедрения троп и дорожек здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки в учебную и физкультурно-оздоровительную работу со студентами.

*Второй этап* исследования проводился с 1 мая 2008 г. по 30 ноября 2009 г. В данный период исследования решались следующие задачи:

1. Определение реакции ЧСС на ходьбу и бег разной интенсивности у студентов основной медицинской группы с использованием «Ритмо-музыкального теста».

2. Разработка презентационных программ занятий на тропе здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки для студентов основного отделения на основе полученных данных «Ритмо-музыкального теста».

3. Апробация разработанной программы со студентами основного отделения.

4. Проведение анкетного опроса с целью выявления отношения студентов к инновационной форме физкультурно-оздоровительных занятий.

Для разработки программ физкультурно-оздоровительных занятий на тропе здоровья и с целью выявления реакции ЧСС студентов на ходьбу и бег разной интенсивности и индивидуализации объема физической нагрузки с учетом функционального состояния и физической подготовленности занимающихся нами был разработан и апробирован «Ритмо-музыкальный тест». Организационно-методические основы и его результаты были представлены в 2010 г. на VI Международной научно-практической конференции «Здоровье студенческой молодежи: достижение теории и практики физической культуры на современном этапе» в УО «БГПУ имени Максима Танка». Сущность «Ритмо-музыкального теста» заключается в том, что интенсивность ходьбы и бега последовательно задавалась ритмом специально подобранных музыкальных произведений, воспроизводимых с помощью плеера, в каждом из шести режимов интенсивности (120, 130, 140, 150, 160, 170 шаг/мин). С целью подготовки организма студентов к выполнению физической нагрузки первый режим интенсивности, т. е. ходьба в темпе 120 шаг/мин, выполнялся в течение 4 мин, а все последующие режимы в течение 2,5 мин.

После выполнения студентами одного из шести режимов интенсивности инструкторами проводились измерения ЧСС, которые заносились в соответствующий протокол. После выполнения физической нагрузки испытуемым предлагался отдых в течение 2–3 мин до восстановления ЧСС равной исходной величине, либо превышающей ее на 10–15 уд./мин, затем они приступали к следующей по интенсивности физической нагрузке. Полученные данные реакции ЧСС были обработаны методом математической статистики, и средние данные были использованы при разработке программ физкультурно-оздоровительных занятий на тропе здоровья (табл. 1).

Таблица 1

**Средние показатели ЧСС на ходьбу и бег разной интенсивности у студентов основной медицинской группы**

Интенсивность ходьбы и бега (шаг/мин)	ЧСС, уд./мин			
	Юноши		Девушки	
	Ритм	Музыка	Ритм	Музыка
120	101	103	105	107
130	102	106	107	109
140	111	114	121	124
150	136	133	147	150
160	155	157	168	171
170	169	170	–	–

Примечание. *Ритм* – дозирование физической нагрузки с помощью сигналов метронома (ритмический тест), *музыка* – дозирование физической нагрузки с помощью темпа музыкальных произведений (музыкальный тест).

В результате полученных данных «Музыкального теста» для студентов была разработана программа физкультурно-оздоровительных занятий на тропе здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки, которая имела следующие параметры:

- количество этапов – 9;
- количество станций – 8;
- максимальная длина этапа – 357 м;
- минимальная длина этапа – 186 м;
- общая длина тропы здоровья – 2360 м;
- общее время занятия на тропе здоровья – 32–34 мин;
- максимальный темп движения – 150 шаг/мин;
- минимальный темп движения – 110 шаг/мин.

Апробация разработанных программ физкультурно-оздоровительных занятий на тропе здоровья проводилась в УО «ВГУ им. П. М. Машерова» на факультете социальной психологии и педагогике, художественно-графическом факультете и Витебской государственной академии ветеринарной медицины на биотехнологическом факультете. В апробации приняли участие 167 студентов дневной формы обучения, 91 девушка и 76 юношей, в возрасте от 19 до 22 лет.

С целью определения объективного отношения студентов к предлагаемой форме занятий и дальнейшего совершенствования содержания и методики занятий студентам предлагалось заполнить анонимную анкету.

На третьем этапе исследования в декабре 2009 г. проводилась математическая обработка эмпирического материала, в том числе результатов анкетного опроса, представленных в табл. 2.

Таблица 2

**Результаты анкетного опроса участников занятий на тропе здоровья**

Содержание вопроса	Варианты ответов и их процентное соотношение		
	Да	Нет	
Занимались ли Вы раньше на подобной тропе здоровья?	Да	Нет	
	–	100	
Улучшилось ли Ваше физическое и эмоциональное состояние после занятий на тропе здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки?	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
	78	7	15
Желаете ли Вы еще участвовать в подобных занятиях?	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
	88	4	8
Считаете ли Вы, что занятия на тропе здоровья должны внедряться в учебный процесс по физическому воспитанию и физкультурно-оздоровительной работе со студентами	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
	85	2	13

В результате анализа ответов на первый вопрос можно сделать вывод, что данные занятия являются инновационной формой физкультурно-оздоровительных занятий не имеющей распространение среди студентов.

Результаты ответов на второй вопрос показывают эффективность разработанной программы физкультурно-оздоровительных занятий. Необходимо отметить, что приведенные данные являются субъективной оценкой эффективности предложенной формы занятий, что в свою очередь предопределяет необходимость проведения дальнейшей научно-исследовательской работы по данному направлению.

Таблица 3

**Параметры тропы здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки для студентов основной медицинской группы**

Этапы	Длина этапа, м	Темп движения, шаг/мин	Время прохождения этапа, мин	ЧСС после этапа, уд./мин	Станции	ЧСС после станции, уд./мин
1	200–250	120–130	1,55–2,25	100–110	1	105–115
2	250–300	125–135	2,15–2,45	115–120	2	110–120
3	300–350	145–155	2,00–2,20	130–140	3	125–135
4	350–400	145–155	2,20–2,40	135–145	4	120–130
5	400–450	150–160	2,20–2,40	150–160	5	125–135
6	400–450	140–150	2,40–3,00	145–155	6	120–130
7	350–400	140–150	2,10–2,30	135–145	7	115–125
8	300–350	140–150	1,55–2,15	130–135	8	120–130
9	250–300	120–130	2,25–2,55	115–125	9	110–120
10	200–250	110–120	1,55–2,25	95–115	–	–

Примечание:

- общее количество этапов – 10;
- общее количество станций (пунктов остановок) – 9;
- максимальная длина этапа – 400–450 м;
- минимальная длина этапа – 200–250 м;
- общая длина дистанции – от 3000 до 3500 м;
- общее время ходьбы и бега – от 21,55 до 25,55 мин;
- время работы на станции – 2,00–2,15 мин;
- общее время работы на станциях – от 18 до 22,30 мин;
- общее время занятий на тропе здоровья – от 39,55 до 48,25 мин;
- максимальный темп движения – 155–160 шаг/мин;
- минимальный темп движения – 110–120 шаг/мин.

Результаты ответов на третий вопрос свидетельствуют о том, что при надлежащей организации таких занятий они будут пользоваться популярностью среди студенческой молодежи и тем самым формировать мотив к регулярным занятиям физическими упражнениями. Анализ ответов на четвертый вопрос обуславливает целесообразность внедрения программ занятий на тропах здоровья в учебный процесс и физкультурно-оздоровительную работу среди студентов. В результате анализа эмпирического материала проведенных исследований нами были разработаны оптимальные параметры тропы здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки для студентов основной медицинской группы (табл. 3).

Необходимо отметить, что в зависимости от материальных возможностей, характера местности, состояния здоровья студентов, тропа здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки может иметь и другие параметры.

Таким образом, результаты проделанной научно-исследовательской работы позволяют сделать следующие **выводы**:

1. В процессе физического воспитания студентов целесообразно внедрение инновационных, высокоэмоциональных форм физкультурно-оздоровительных занятий с аэробной направленностью, в том числе и занятия на тропах и дорожках здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки.

2. Тропа здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки вызывает значительный интерес у студенческой молодежи, что способствует внедрению предлагаемых форм в регулярные занятия физическими упражнениями.

3. Для создания программ занятий на тропах здоровья и повышения их эффективности целесообразно использовать показатели «Ритмо-музыкального теста».

4. Обобщение и анализ результатов наших исследований позволяет предположить, что предлагаемые формы занятий могут с успехом внедряться не только в процесс физического воспитания в вузе, но и в систему оздоровления и санаторно-курортного лечения студенческой молодежи Республики Беларусь.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. Булатова, М. М. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании / М. М. Булатова, Ю. А. Усачев // Теория и методика физического воспитания: учебник для высш. уч. зав.; под общ. ред. Т. Ю. Кручевич [и др.]. – Киев, 2003. – Гл. 9. – С. 342–379.

2. Врублевский, Е. П. Эффективность методики проведения занятий по оздоровительной аэробике с учетом особенностей женского организма / Е. П. Врублевский,

Н. В. Сизова, С. С. Козлов // Опыт и современные технологии в развитии оздоровительной физической культуры, спортивных игр и туризма : материалы междунар. науч.-практ. конф., Минск, 5 июня 2009 г. / Белорус. гос. ун-т. физ. культ.; редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БУГФК, 2009. – С. 60–63.

3. *Гаврони́на, Г. А.* Методика комплексного применения статических упражнений в процессе занятий по физическому воспитанию студенток специальной медицинской группы: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Г. А. Гаврони́на; Пермский гос. пед. ун-т. – Набережные Челны, 2009. – 23 с.

4. Анализ показателей развития физических качеств у студентов института туризма в процессе профессионально-прикладной физической подготовки / С. Е. Жуков [и др.] // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XI Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2009 г., Минск, 15–16 апр., 2010 г. / Белорус. гос. ун-т. физ. культ.; редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БУГФК, 2010. – С. 26–27.

5. *Кривцу́н, В. П.* Анализ подходов к пониманию тропы здоровья как формы физкультурно-оздоровительных занятий / В. П. Кривцу́н, Л. Н. Кривцу́н-Левшина, Д. Э. Шкирьянов // Мир спорта. – 2010. – № 2. – С. 43–48.

6. *Кривцу́н, В. П.* Музыкальная дорожка здоровья как инновационная форма оздоровления населения / В. П. Кривцу́н, Д. Э. Шкирьянов // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : тезисы докл. междунар. науч.-практ. конф.; Могилев, 9–10 дек. 2009 г. / УО «МГУ им. А. А. Кулешова»; редкол.: В. В. Трифонова (гл. ред.) [и др.]. – Могилев : МГУ им. А. А. Кулешова, 2009. – С. 103–106.

7. *Кривцу́н, В. П.* Музыкальная тропа здоровья как инновационная форма оздоровления лиц среднего и пожилого возраста / В. П. Кривцу́н, Д. Э. Шкирьянов // Мир спорта. – 2009. – № 1. – С. 53–61.

8. *Маркевич, О. П.* Динамика морфофункциональных показателей студенток по группам заболеваний / О. П. Маркевич // Мир спорта. – 2006. – № 4. – С. 98–102.

9. *Разницын, А. В.* Оценка современных проблем и задач, стоящих перед специальным медицинским отделением кафедры физвоспитания и спорта медицинского вуза // А. В. Разницын, Н. В. Лункина // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры на современном этапе : материалы VI Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 30–31 окт. 2008 г. / Бел. гос. пед. ун-т им. Максима Танка; редкол.: В. Е. Васюк (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГПУ, 2008. – С. 32–33.

10. *Орлова, Н. В.* Физические упражнения как эффективное средство адаптации студентов к учебе в вузе / Н. В. Орлова // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 9–10 окт. 2008 г. / редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь : УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2008. – С. 228–234.

11. Состояние здоровья населения и организация медицинской помощи в Республике Беларусь в 2009 г. / Статистические данные Министерства здравоохранения Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – 2009. – Режим доступа: <http://www.minzdrav.by/med/article/stat.php>. – Дата доступа: 22.01.2011.

# **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ С ЦЕЛЬЮ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ ВУЗОВ**

---

**О. В. Крыловский**

*Брестский государственный  
технический университет  
kryloleg@yandex.ru*

В настоящее время в вузах нашей страны число студентов, имеющих неудовлетворительный уровень психофизического состояния (низкий уровень развития двигательной подготовленности, функциональных возможностей, недостаточное физическое развитие и незначительные отклонения в состоянии здоровья), составляет 65–68 % от общего числа занимающихся [1]. Эти неприятные тенденции вызывают необходимость поиска различных действенных мер, направленных на оптимизацию физического состояния студентов. На данный момент усилия медицинской науки и здравоохранения, направленные на поиск более совершенных методов диагностики и лечения, не привели к существенному улучшению психофизического состояния молодежи. По мнению специалистов, наиболее перспективным, доступным и эффективным направлением для достижения улучшения физического состояния является внедрение физической культуры как ведущего компонента здорового образа жизни [1]. Физическое воспитание является неотъемлемой частью обучения и профессионально-прикладной физической подготовки специалистов в высших учебных заведениях и направлено оно на укрепление здоровья студентов и их подготовку к высокопроизводительной профессиональной деятельности. Но несмотря на массовое использование физического воспитания в учебном процессе, неблагоприятные тенденции, о которых было сказано выше, не исчезают, а в ряде случаев – усугубляются. Возникает необходимость принятия мер, направленных на улучшение физического состояния и физической подготовленности молодежи. Для решения этих задач нужно искать новые, более совершенные формы и методы организации учебных занятий, а также выявление неиспользованных возможностей.

В неспециализированных вузах студенты I–IV курсов занимаются физической культурой на учебных занятиях согласно учебной программе по физическому воспитанию два раза в неделю. Как вариант, вместо это-

го им предлагается заниматься определенным видом спорта здесь же в вузе в спортивной секции под руководством тренеров-преподавателей.

Автором был предложен в качестве такого вида спорта бокс. Боксом может заниматься любой человек, не имеющий противопоказаний для занятий этим видом спорта. Следует заметить, что людей, не способных к боксу, нет. В числе боксеров международного уровня встречаются быстрые и относительно медленные, высокие и маленькие, мускулистые и субтильные. В боксе недостаток одних физических качеств и антропометрических параметров может с успехом компенсироваться другими. Бокс является вполне доступным видом спорта, так как не предполагает каких-либо ограничений касательно первоначальных возможностей занимающихся. Тем не менее этот вид спорта является эффективным средством разностороннего физического развития и физической подготовленности [2, 3]. Боксеры имеют пропорциональное телосложение с развитой мускулатурой. Под влиянием тренировочных нагрузок в процессе занятий боксом укрепляется опорно-двигательный аппарат, развиваются разнообразные двигательные качества, в особенности быстрота, скоростно-силовые качества, сила, точность и координация движений, и как следствие, активизируются все основные жизненно важные функции [4]. Положительное влияние занятий боксом на развитие двигательных и психических функций, воспитание моральных и волевых качеств позволяет рассматривать бокс не только как вид спорта, но и как мощное средство физического воспитания и совершенствования личности молодежи [4, 5].

**Целью исследования** явилось обоснование актуальности и преимуществ совершенствования физической подготовки студентов средствами бокса.

Цель была конкретизирована следующими задачами:

- 1) рассмотреть современные аспекты физической подготовки студентов непрофильных вузов;
- 2) теоретически обосновать проблему совершенствования физической подготовки студенческой молодежи средствами бокса;
- 3) разработать программу использования средств бокса для студентов 1–4-го курсов;
- 4) практически подтвердить актуальность и значимость предлагаемой методики.

В процессе исследования применялись методы сбора и анализа текущей информации (педагогическое наблюдение, анализ документальных материалов анкетирования, контрольные испытания, беседа); методы получения и анализа ретроспективной информации; формирующий и педагогический эксперименты; методы математической обработки результатов исследования.



**Организация и методика.** Для проведения исследования в качестве экспериментальной группы (ЭГ) из числа студентов основного отделения в возрасте от 17 до 20 лет были набраны 20 человек, желающих заниматься боксом. Контрольная группа (КГ) состояла из студентов того же возраста и в таком же количестве и качестве (основное учебное отделение).

В течение эксперимента студенты КГ занимались физической культурой согласно рабочей программе по физическому воспитанию, а студенты ЭГ – в спортивной секции бокса. Причем в ЭГ были набраны студенты, ранее никогда не занимавшиеся этим видом спорта. Количество учебных часов в период исследования, которое проводилось в течение одного учебного года, было одинаковым – 140 в каждой группе (согласно Типовой учебной программе для высших учебных заведений, утвержденной Министерством образования Республики Беларусь от 14 апреля 2008 г., и рабочей программе по физическому воспитанию УО «Брестский государственный технический университет»).

С целью подготовки и проведения педагогического эксперимента была разработана программа использования средств бокса для студентов 1–4-го года обучения, а также планирование учебно-тренировочного процесса, а именно: годовой учебный план, рабочие планы по месяцам и конспекты занятий.

В рамках теоретического раздела в обеих группах было проведено по 6 часов лекций. Причем в ЭГ теоретические занятия проводились как по предмету «Физическая культура», так и по избранному виду спорта – боксу.

Т е м а 1. «Физическая культура как основа здорового образа жизни студентов».

Т е м а 2. «История возникновения и развития бокса».

Т е м а 3. «Основы правил соревнований по боксу».

На каждую тему было отведено по 2 учебных часа.

Практический раздел включал 134 часа и делился на три подраздела: методико-практический, учебно-тренировочный и контрольный.

Методико-практический подраздел направлен на освоение методики подбора физических упражнений, составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия, формирование умения осуществлять контроль и самоконтроль в процессе занятий, страховку и самостраховку, освоение навыков судейства соревнований. Отдельное внимание было уделено организационно-методическим приемам обучения и тренировки, среди которых необходимо выделить главные:

1) групповое усвоение приема под общую команду тренера в одношереножном строю (без партнера);

2) групповое усвоение приема под общую команду тренера в двухшереножном строю (с партнером);

3) самостоятельное усвоение приема по заданию тренера в парах, свободно передвигающихся по залу, площадке;

4) условный бой с ограниченными конкретным узким заданием действиями партнеров;

5) условный бой с широко поставленными технико-тактическими задачами;

6) вольный бой (бой без ограничений действий партнеров).

Методико-практический подраздел состоит из 6 учебных часов (4 часа в первом семестре и 2 – во втором).

Учебно-тренировочный подраздел, включающий 112 часов, направлен на повышение уровня физической подготовленности и развитие физических качеств, освоение технических действий, подготовку студентов к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Содержание учебно-тренировочного подраздела включало технику бокса (боевая стойка, передвижение по рингу, боевые дистанции, удары, защиты, контрудары, серии ударов и защиты от них), тактику боя (наступательные и оборонительные действия, условия боя на различных дистанциях, тактическую организацию боя) и упражнения, направленные на освоение этой техники и тактики (общеразвивающие, спортивно-вспомогательные, специальные, в том числе имитационные, упражнения с боксерскими снарядами, боевые упражнения с партнером).

Учебно-тренировочный подраздел структурно состоял из шести тем, каждая из которых имела несколько подтем:

**1. Основные положения боксера.**

1.1. Боевое положение кулака.

1.2. Боевая стойка.

1.3. Передвижения боксера по рингу.

1.4. Боевые дистанции: дальняя, средняя, ближняя.

1.5. Общие сведения об атакующих ударах, защитах и контрударах.

**2. Прямые удары.**

2.1. Атаки прямыми ударами левой и правой рукой в голову и корпус.

2.2. Защита от прямых ударов: подставкой, уклоном, отбивом и уходом.

2.3. Прямые контрудары в соединении с защитой: подставкой, уклоном, отбивом и уходом от прямых атакующих ударов.

2.4. Атаки и контратаки двойными прямыми ударами.

**3. Боковые удары.**

3.1. Атаки боковыми ударами левой и правой рукой в голову и корпус.

3.2. Защита от боковых ударов: подставкой, нырком, уходом.

3.3. Прямые и боковые контрудары в соединении с защитой: подставкой, нырком и уходом от боковых атакующих ударов.

3.4. Атаки и контратаки из комбинаций двойных прямых и боковых ударов.

4. Удары снизу.

4.1. Атаки ударами снизу левой и правой рукой в голову и корпус.

4.2. Защита от ударов снизу: подставкой и уходом.

4.3. Применение различных контрударов в соединении с защитой: подставкой и уходом от атакующих ударов снизу.

4.4. Атаки и контратаки сериями различных ударов.

5. Бой на различных дистанциях.

5.1. Ведение боя на дальней дистанции: нанесение прямых и боковых ударов с шагом вперед различной силы в зависимости от тактического замысла; особенности защиты от этих ударов и проведение контрударов; изучение приемов маневрирования для сохранения дальней дистанции.

5.2. Ведение боя на средней дистанции: особенности сближения, атак, защиты и контратак; удержание дистанции и выход из нее.

5.3. Ближний бой: вхождение в ближний бой, ведение боя и выход из него.

6. Подготовка к состязаниям.

6.1. Обучение начинающих боксеров готовиться к состязаниям.

6.2. Совершенствование усвоенных технических приемов.

6.3. Выработка умения пользоваться в вольном бою усвоенным комплексом технических приемов, сочетать отдельные виды защит и ударов в атаках и контратаках.

В процессе освоения технико-тактического арсенала использовались общеразвивающие, спортивно-вспомогательные и специальные упражнения, что составляло основу общей и специальной физической подготовки.

Физическая подготовка как процесс развития двигательных качеств, неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья. Общая физическая подготовка (ОФП) боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей: общей выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др. Под влиянием ОФП улучшается здоровье, организм становится совершеннее. Занимающиеся лучше воспринимают тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливаются и достигают высокого уровня развития двигательных качеств, наиболее успешно овладевают техническими навыками. Общая физическая подготовка имеет важное значение для воспитания волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного вида трудностей, для создания психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной

формы. Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, бой «с тенью», упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, насыпной груше, настенной подушке, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером. В течение учебного года виды физической подготовки должны сочетаться между собой.

На контрольный подраздел, который был предназначен для приема нормативов по ОФП (тестовых заданий), было отведено 16 часов (по 8 в начале первого семестра и в конце второго). В течение этого времени были проведены контрольные срезы, определяющие уровень физической подготовленности студентов в обеих группах. С этой целью использовались стандартные тесты, разработанные и применяемые на кафедре физического воспитания и спорта БрГТУ в качестве контрольных нормативов по физической культуре: бег 1000 м, бег 30 м с низкого старта, прыжки в длину с места и подтягивание на перекладине. Прием тестовых заданий проводился с обеими группами в одинаковых условиях: на одних и тех же спортивных площадках, с использованием идентичного инвентаря и оборудования, примерно при одинаковых погодных условиях и освещенности.

**Результаты и их обсуждение.** Для обработки полученной числовой информации были использованы методы математической статистики. С целью группировки наблюдений данные были разделены на ряд интервалов. Далее при помощи стандартных формул поэтапно рассчитали среднее арифметическое ( $\bar{x}$ ), среднее квадратическое отклонение ( $\sigma$ ). Следующим этапом стал расчет достоверности среднего арифметического ( $t$ ), при вычислении которого среднее арифметическое делится на свою ошибку – стандартное отклонение. В результате расчетов оказалось, что достоверность выводов составила более 95 %. При этом уровень существенности  $P < 0,05$ .

Числовые данные экспериментального исследования показали, что динамика в обеих группах положительная, но гораздо более высокий прирост показателей физической подготовленности наблюдается в ЭГ, особенно в последнем упражнении, определяющем силовую выносливость.

В связи с вышеизложенным представляется возможным сделать вывод о преимуществе использования средств бокса для совершенствования физической подготовки студентов непрофильных вузов по сравнению со стандартными учебными занятиями по физическому воспитанию, согласно учебной программе.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. *Купчинов, Р. И.* Физическое воспитание / Р. И. Купчинов. – Минск : ТетраСистемс, 2006. – 352 с.
2. *Филимонов, В. И.* Теория и методика бокса / В. И. Филимонов. – М. : Инсан, 2006. – 584 с.
3. *Филимонов, В. И.* Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В. И. Филимонов. – М. : Инсан, 2001. – 400 с.
4. *Атилов, А. А.* Бокс для начинающих / А. А. Атилов. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 224 с.
5. *Качурин, А. И.* Бокс в системе физической культуры студента: учеб. пособие / А. И. Качурин. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 342 с.

## **КОРРЕКЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ (на примере атлетической гимнастики)**

---

**О. В. Крыловский, Н. В. Орлова**

*Брестский государственный  
технический университет  
kryloleg@yandex.ru*

Одна из наиболее острых и требующих срочного решения проблем – низкая физическая подготовленность и физическое развитие студенческой молодежи. Реальный объем их двигательной активности не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Охрана здоровья студентов традиционно считается одной из важнейших социальных задач общества. Успешная подготовка высококвалифицированных кадров тесно связана с укреплением и охраной здоровья, повышением работоспособности студенческой молодежи.

В современных условиях эта группа молодежи испытывает наибольшее отрицательное воздействие окружающей среды, так как их половое и физическое становление совпадает с периодом адаптации к новым, изменившимся для них условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам. Увеличивается число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Проблема состояния здоровья студентов была и остается одной из приоритетных и носит поистине стратегический характер.

Многие ученые (Н. А. Агаджанян с соавт., 1996; О. В. Гринина, Д. И. Кича, 1995; Л. Г. Розенфельд, И. П. Круглякова, 2000; Л. И. Ваганова, 2003 и др.), изучавшие здоровье студентов, отмечали более высокие показатели и темпы прироста заболеваемости, распространения негативных тенденций в образе жизни, недостаточный уровень гигиенического воспитания студентов первых лет обучения.

Проблема сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи сложна и многогранна. В современных условиях в связи с изменившейся экономической ситуацией она требует нового подхода к ее решению.

Общее физическое состояние человека зависит от многих факторов, как естественных, так и социальных, но главное – оно управляемо. С помощью подобранных и организованных мероприятий с использованием физических упражнений можно в определенной степени изменять в необходимом направлении показатели физического развития и функциональной подготовленности организма.

Возможности различных видов спорта в укреплении здоровья, коррекции телосложения и осанки, повышении общей работоспособности, психической устойчивости, наконец, в самоутверждении очень велики. При этом здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоническое развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности.

Средства атлетической гимнастики спортивной и массово-оздоровительной направленности (упражнения с отягощениями) не один десяток лет используются у нас в стране и за рубежом с разными целями: от восстановления утраченного здоровья людьми пожилого возраста до силовой подготовки спортсменов самого высокого уровня [1, 2, 6].

Правильно организованные занятия по развитию силы благотворно влияют на здоровье и физическое развитие человека любого возраста. Мифы о вреде силовых упражнений совершенно не обоснованы. Вред может быть нанесен лишь сверхмерными, неправильно спланированными нагрузками [3, 4, 5, 7].

Занятия с отягощениями характеризуют определенные морфофункциональные состояния мышечной системы, обеспечивающей, кроме двигательной, еще три жизненно необходимые функции организма – корсетную, обменную и насосную.

Корсетная функция состоит в том, что только при определенном достаточном мышечном тонусе поддерживается нормальная осанка и тем самым функции позвоночника и спинного мозга. При недостаточной кор-

сетной функции (преимущественно мышц спины) развивается ряд заболеваний, включая такую распространенную болезнь, как остеохондроз. Ю. А. Пеганов, Д. В. Шибанов (1996) рекомендуют юношам, имеющим сколиоз II и III степени, выполнять упражнения с отягощениями. Корсетная функция мышц живота играет важную роль в поддержании нормального положения и функции внутренних органов – почек, печени, желудка, кишечника. При недостаточной корсетной функции мышц живота чаще наблюдаются такие заболевания, как опущение внутренних органов. Нарушается моторная функция желудочно-кишечного тракта, развиваются все связанные с этим болезни – гастрит, колит, холецистит и другие.

Недостаточный тонус мышц ног ведет к развитию плоскостопия, расширению вен, осложненному тромбофлебитом. Недостаточная активность обменных процессов в мышцах ведет к ожирению, атеросклерозу и диабету.

Насосная функция мышц («мышечный насос») состоит в том, что сокращение мышц способствует передвижению венозной крови по направлению к сердцу. Эта функция имеет важное значение, учитывая, что венозный кровоток (от капилляров к сердцу) должен быть равен артериальному (от сердца к капиллярам). Однако присасывающее действие правого желудочка слабее выталкивающего действия левого желудочка и компенсация возлагается на «мышечный насос». Кроме того, он играет важную роль в передвижении лимфы и тканевой жидкости, влияя тем самым на удаление продуктов тканевого обмена. Недостаточность работы «мышечного насоса» способствует расширению вен вследствие застоя венозной крови, которая осложняется воспалительным процессом и образованием тромбов и ведет к различным нарушениям обмена.

Таким образом, определенное морфофункциональное состояние мышечной системы – важнейшее жизненно необходимое условие.

Из этого следует, что для здоровья необходим определенный морфофункциональный уровень мышечной системы как в целом (обменная функция), так и каждой из основных мышечных групп – плечевого пояса, спины, брюшного пресса и ног (Я. С. Вайнбаум, 1991).

Дозированные силовые нагрузки динамического характера не влияют отрицательно на развитие и дифференцировку позвоночника. Силовые упражнения с тяжестями в студенческом возрасте без чрезмерных нагрузок не вызывают патологических изменений, а силовая подготовка с применением дозированных отягощений укрепляет связки и суставы, помогает выработке выносливости, ловкости, воспитывает волю, уверенность в себе, повышает работоспособность организма.

В. К. Петров (1984) утверждает, что применение упражнений с отягощениями вместе с другими средствами способствуют устранению даже врожденных дефектов телосложения.

**Целью исследования** явилось обоснование актуальности использования средств атлетической гимнастики для целей физического воспитания студентов специального учебного отделения.

Цель была конкретизирована следующими **задачами**:

1. Рассмотреть современные аспекты физического воспитания студентов специального учебного отделения.

2. Теоретически обосновать актуальность использования средств атлетической гимнастики для целей положительных сдвигов в отношении интереса студентов специальных медицинских групп к предмету «Физическая культура», уровня их здоровья, функционального состояния и физической подготовленности.

3. Практически подтвердить актуальность и значимость предлагаемой методики.

**Методы исследования** включали обзор и анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование, метод экспертных оценок, педагогический эксперимент. Использовался личный опыт автора.

Для целей исследования были определены две группы студентов специального учебного отделения, имеющих сколиоз. В контрольной группе (КГ) учебные занятия проводились по традиционной методике, в экспериментальной группе (ЭГ) – использовались упражнения с отягощениями (средства атлетической гимнастики).

В условиях непрофильных вузов, о которых идет речь в данной работе, в первую очередь должны решаться задачи по обеспечению здоровья, а уже потом – развитие двигательных качеств. Следовательно, главной целью было массовое приобщение студентов к занятиям с отягощениями. С этим и связаны особенности методики. Использовались исключительно динамические упражнения. Основным методом тренировки был метод повторных усилий, при котором в качестве основного тренирующего фактора выступает не предельный вес отягощения (или сопротивления), а количество повторений упражнения с оптимальным весом (сопротивлением). Известно, что эффект применения упражнений с отягощениями зависит от рационального распределения нагрузки на каждом занятии, от занятия к занятию, а также от правильного выбора веса отягощения. Наиболее эффективны такие упражнения, которые могут быть выполнены 6–10 раз подряд. В связи с этой рекомендацией, а также с учетом подготовленности занимающихся индивидуально подбирался вес отягощения. Продолжительность отдыха между подходами в одном упражнении была 1,5–2 мин, между упражнениями – от 2 до 3 мин. Во время отдыха студенты выполняли несколько упражнений на расслабление в сочетании с легким самомассажем. Количество подходов в одном упражнении варьи-



ровалось в зависимости от физической подготовленности занимающихся от двух до пяти. Темп выполнения упражнений – умеренный и равномерный. Обязательным компонентом занятий с отягощениями являлись упражнения на гибкость. Специальные упражнения, связанные с проявлением активной и пассивной гибкости, включались в разминку в качестве средства подготовки суставов к возрастающей нагрузке. Занятия с отягощениями проводились два раза в неделю (на учебных занятиях по физическому воспитанию согласно типовой учебной программе для высших учебных заведений), что является вполне достаточным для проработки всей мышечной системы и получения оздоровительного эффекта.

С учетом всего вышесказанного был составлен базовый комплекс упражнений с отягощениями, по которому занимались студенты специального учебного отделения в течение одного семестра.

С помощью анкетного опроса было определено, что интерес к учебным занятиям в КГ не изменился, а в ЭГ значительно усилился. В ЭГ улучшилось самочувствие, что стало известно в результате анализа ответов на соответствующие вопросы анкеты (субъективный фактор) и в связи с уменьшением количества обращений к врачу в течение проведения исследования (объективный фактор). С целью оценки функционального состояния студентов использовалась проба Мартине-Кошелевского (20 приседаний за 30 с), и Силовой индекс, который определялся по формуле:  $СИ = МСК / М \cdot 100$ , где СИ – силовой индекс, МСК – мышечная сила кисти (кг), М – масса тела (кг). Средний результат по пробе Мартине-Кошелевского до эксперимента в обеих группах был в пределах оценки «удовлетворительно», после же проведенного исследования в КГ результат не изменился, а в ЭГ вырос до оценки «хорошо». Силовой индекс в КГ до и после исследования остался на одном уровне, а в ЭГ увеличился на 9 %. Уровень физической подготовленности (силовые способности, общая выносливость, гибкость) оценивался по тестам типовой учебной программы (приложение 2). В результате проведенных измерений определено, что в КГ средние показатели физической подготовленности не изменились, а в ЭГ силовые способности выросли на 12 %, силовая выносливость осталась без изменений, гибкость улучшилась на 9 %. В результате расчетов оказалось, что достоверность выводов составила более 95 %. При этом уровень существенности  $P < 0,05$ .

**Выводы.** 1. Использование средств атлетической гимнастики массово-оздоровительной направленности с учетом индивидуализации в условиях учебного процесса по физическому воспитанию в вузах положительно отражается на уровне здоровья, функциональном состоянии, физической подготовленности студентов специального учебного отделения.

2. В связи с использованием упражнений с отягощениями у студентов возрастает интерес к учебным занятиям по физическому воспитанию.

3. С целью положительных сдвигов в отношении общей выносливости предлагается использовать в начале учебного занятия медленный дозированный бег с учетом индивидуальных возможностей студентов (в связи с этим следует внести соответствующие изменения в предлагаемый комплекс атлетической гимнастики).

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. *Анохин, П. К.* Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. – М. : Медицина, 1975. – 83 с.
2. *Бернштейн, Н. А.* Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. – М. : Медицина, 1966. – 348 с.
3. *Верхошанский, Ю. В.* Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.
4. *Воробьев, А. Н.* Сила как физическое качество и методы ее развития / А. Н. Воробьев // Тяжелая атлетика: Ежегодник – 81. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – С. 117–131.
5. *Дворкин, Л. С.* Силовые виды единоборств (тяжелая атлетика, гиревой спорт, силовое троеборье) / Л. С. Дворкин. – Кубан. гос. ун-т, 1997. – 365 с.
6. *Зациорский, В. М.* Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.
7. *Никитюк, Б. А.* Интегративно-антропологические основы физического воспитания и детско-юношеского спорта / Б. А. Никитюк // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 2. – С. 6–9.

## **ДЕЯТЕЛЬНЫЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ С НЕ УМЕЮЩИМИ ПЛАВАТЬ СТУДЕНТАМИ**

---

**Н. Ф. Кузьменков, Е. И. Пехота,  
Ю. И. Масловская, А. А. Гринцевич**

*Белорусский государственный университет*

Коренные изменения социально-экономической жизни Беларуси, в том числе формирование национальной системы образования, зависят от многих составляющих. Одной из них является физическое воспитание студенческой молодежи. Как свидетельствует международный и отечественный опыт (В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, В. А. Коледа, Л. Н. Матвеев, А. Д. Новиков, В. И. Столяров, В. Д. Шадриков, В. И. Ильинич и др.), физическое воспитание в высших учебных заведениях обладает большим

потенциалом для формирования профессиональной и общей культуры личности, способной к самостоятельной организации здорового образа жизни. Несмотря на сказанное, физическая культура в вузах оказалась в двойственном положении, когда новые методологические и концептуальные подходы опираются на традиционный, т. е. в основном двигательный подход к физическому воспитанию студентов. При таком отношении к физическому воспитанию только декларируется единство в развитии духовной и физической сфер студентов. Тем самым представление о роли и месте физической культуры в профессиональном становлении будущих специалистов не в полной мере реализуется.

В реальном учебном процессе по физвоспитанию студент, как правило, остается объектом педагогической деятельности, его ресурсный потенциал должным образом не задействован. В частности, это обусловлено тем, что в организации учебной деятельности отсутствуют или слабо применяются методики, способствующие развитию личности. Постоянное и строго регламентированное обучение каждому действию, преподавание только по готовым образцам приводит в основном лишь к усвоению умений и навыков, малоспособствующих осознанию значения физических упражнений.

Поиск резервов качественного улучшения занятий с не умеющими плавать студентами обосновал организацию его таким образом, чтобы вместе с выполнением плавательных упражнений студентов развивались умения осмысленного выполнения задания. Это потребовало внесения корректив в учебную деятельность не умеющих плавать студентов, приобщения их к творческому труду, выработке эмоционально-ценностного отношения к овладению специфическим навыком. Такой подход к проведению занятий с не умеющими плавать студентами обосновал необходимость оптимального включения студентов в процесс совместной педагогической деятельности. Центральным звеном проведения занятий становится не пассивное овладение программным материалом, а превращение знаний в средство формирования взглядов. Решение этой проблемы планировалось достичь с опорой на развитие деятельной активности на занятиях, эмоционально-ценностного отношения к физическим упражнениям.

Организация учебных занятий на основе деятельного подхода состоит в том, что в систему учебных действий студентов был включен компонент оценочной активности. Контроль и оценка выполняемого упражнения стали органической частью учебной деятельности. В этом случае были созданы условия для осмысленного выполнения задания, выработки умения проверять у себя и своих друзей разучиваемое действие, сопоставлять его с эталонным.

Необходимое условие деятельного подхода к выполнению заданий – приобщение студентов к учебной деятельности, которая в соответствии с поставленными целями и задачами учитывает следующие требования и должна:

- соответствовать учебным возможностям обучающихся;
- быть содержательной и интересной, возбуждать любознательность, стремление к познанию;
- развивать у студентов теоретические знания и практические умения, навыки, необходимые для успешного овладения учебного материала;
- упражнять студентов в самостоятельном решении доступных им учебных заданий;
- развивать их инициативу и творчество, умение преодолевать трудности в учении, напрягать волю (развивать волевое усилие);
- создавать психологический климат, стимулирующий уважительное отношение друг к другу, взаимопонимание, коллективную деятельность.

В основе разработки данной идеи лежит, во-первых, понятие ориентировочной основы деятельности; а, во-вторых, знание тех изменений, которое претерпевает материальное действие, становясь умственным. Поиск ориентировочной основы деятельности в ситуации контроля предполагает присутствие образа среди действия и самого действия, на основе которого происходит управление. Управление действием на основе образа требует сопоставления задания с его исполнением. Это сложная задача, ибо ее решение предполагает не столько сообщение студентам необходимой информации, сколько максимально полное включение их как активных равноправных субъектов в учебный процесс. Задачей учебных занятий, вместе с повышением физической подготовки, становится управление познавательной деятельностью студентов. Тем самым функции процесса обучения значительно расширяются. Наряду с информативно-объяснительной, методической, развивающей значительное место начинают занимать активизирующая, контрольная, профессионально-ориентирующая и воспитывающая функции.

При осуществлении деятельного подхода у студентов предполагалось выработать следующие умения:

- осмысленное выполнение задания;
- сопоставление результата или процесса его получения с эталонными;
- деления учебного задания (упражнения) на части, выделение стержневых фрагментов, частей упражнения;
- оценка результатов своей работы.

Учебное задание предполагается выполнять в такой последовательности:

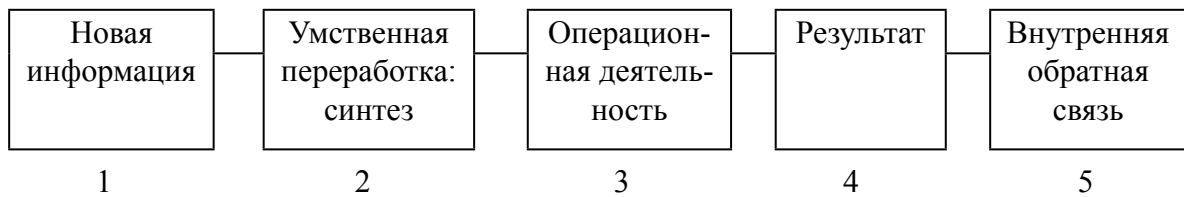
- объяснение упражнения преподавателем;
- мысленное воспроизведение разучиваемого движения с ощущением участия в нем необходимых мышечных групп (при этом представить

его исполнение предлагалось в замедленном темпе). Замедленное мысленное воспроизведение нового задания позволяет точно воссоздать отдельные фрагменты изучаемого движения;

- проговаривая про себя фазы движения и контролируя его исполнение, студенты медленно выполняют задание.

Такая последовательность выполнения задания содействует формированию умений, которыми студенты могут оперировать на уровне обобщения и анализа.

Схему усвоения учебного материала при деятельном подходе к учебной деятельности студентов на занятиях можно представить в таком виде:



Приведенная схема учитывает самые общие закономерности процесса переработки информации в знания. Рассмотрение этой схемы с педагогической точки зрения показывает, что на *первой стадии* происходит восприятие новой информации.

На *второй стадии* происходит осмысление, умственная переработка полученной информации, сопоставление ее с известным материалом. На этой же стадии происходит выработка программы действий по изменению полученной новой информации, определяются цели этой деятельности и прогнозируется возможный результат. Так, студент, приступая к выполнению какого-нибудь упражнения, заранее определяет, что в случае правильного решения конечные данные должны по своей структуре быть похожими на показанные преподавателем. На *третьей стадии* происходит выполнение необходимых операций, в соответствии с выработанной программой действий. *Четвертая стадия* заключается в выделении результата деятельности. Эта стадия выделяется для того, чтобы подчеркнуть, что при переработке информации в знания, при выполнении какой-либо операционной деятельности, необходимо предусматривать получение некоторых оцениваемых результатов, своего рода ориентиров. По этим ориентирам можно судить по правильности выполняемых действий и об успешности переработки учебной информации. *Пятая стадия* осуществляет сопоставление полученного двигательного действия с прогнозированным или же показанным преподавателем. На этой стадии и реализуется контроль, обеспечивается оценка успешности деятельности и стиму-

лируется умственная деятельность. Сплошная линия связи, соединяющая V элемент со II, показывает, что с помощью внутренней обратной связи (сопоставление полученного результата с эталонным) происходит качественное сравнение полученного результата с требуемым. В случае правильного выполнения студент может приступить к переработке, синтезу новой учебной информации, производить действия с новым материалом. Если же контроль показывает, что полученный результат неверен, то умственная деятельность стимулируется в направлении поиска ошибки, формирования и выполнения новой скорректированной операционной деятельности для получения нового материала.

Если же для устранения ошибки и формирования правильного результата требуется дополнительная информация, то в действие включается и первая стадия получения информации.

Изменение условий учебной деятельности студентов обосновано тем, чтобы поиск способа выполнения упражнения осуществлялся за счет анализа предлагаемого материала и выбора необходимых действий. Такой подход к выполнению упражнений предполагал не только установления факта усвоения знаний, но и нацеливал на изменение умственной деятельности понимания учебного задания. Тем самым мы приучаем студентов к самостоятельному мышлению, укрепляем их веру в свои способности. Выполнение заданий следует дополнять определенной информацией о значимости их в оздоровительной деятельности. В результате в сознании студентов отражается действие, способное удовлетворить их потребность. В памяти человека это движение (действие) оставляет след, переживание как нужное в этом действие. На это обстоятельство обратил внимание И. П. Павлов при разработке теории об установлении связи в организме человека между жизненно важными, необходимыми, а не между любыми раздражителями.

Привлечение студентов к деятельному виду учебной деятельности диктуется одним из основных принципов дидактики – принципом сознательности и активности в обучении. Только то, что становится предметом мыслительной деятельности студентов, по-настоящему осознается, хорошо усваивается и способствует приобщению их к сфере физической культуры. Эмоционально-ценностное отношение к занятиям физическими упражнениями приобретает студентами в процессе активной деятельности с проявлением инициативы.

Усвоение учебного материала показало, что овладение умениями сопровождается изменением отношения студентов к своим действиям. Итак, количество студентов, указавших на безразличное отношение к занятиям, уменьшилось, и составило 24 % из всех опрошенных. В начале занятий

этот показатель был 44 %. Улучшились показатели по определению ситуативного и укрепившегося интереса. В начале занятий они составляли 8 %, стали 56 %. Эти изменения позволяют установить взаимосвязь составных частей учебного действия, когда совершенствование умений сопровождается изменением отношения студентов к ним. Взаимосвязь развития умений выполнять учебное действие и отношение к ним студентов позволяет проанализировать особенности учебной деятельности.

На первом этапе развития умений, когда преобладающим является безразличное отношение студентов к учебным действиям, преподаватель показывает им образцы способов выполнения упражнения. Под контролем преподавателя студенты включаются в воспроизводящую деятельность, которая предполагает исполнительский характер. Но уже на этом этапе выполнения задания следует использовать первые ростки (проявление) самостоятельности студентов. Задание, которое предлагается в этом случае, должно быть рассчитано на использование способов деятельности в несколько измененной ситуации. При необходимости преподаватель помогает студентам выполнить задания с помощью совета, вспомнить и применить ранее известные способы выполнения задания.

Приведение в движение с помощью методов обучения всех существенных сил студентов пробуждает у них интерес к содержанию и проблемам учебной деятельности. В познавательной деятельности студентом движет естественное противоречие между его стремлением к активному участию в жизни, к самоутверждению и отсутствием необходимых для этого знаний, жизненного опыта. Стимулы познавательной деятельности студентов связаны, прежде всего, с возможностью решения противоречий за счет усвоения научной информации. Устранение противоречий между задачами физического воспитания и индивидуальной ориентации на необходимость усвоения этих знаний, с учетом реально существующими возможностями, были положены в основу организации учебных занятий с не умеющими плавать студентами.

Чтобы учение соответствовало современным требованиям подготовки студентов, стало общественно значимым, необходимо изменение режима его сознания. Из режима отражения (воспроизведение переданной информации, повторения) оно должно быть переведено в режим творческого отражения усвоенных знаний. Приоритетным становится не объем усваиваемых знаний и умений, а развитие личности. Эффективность процесса обучения во многом зависит от того, насколько быстро и успешно студент превращается из объекта педагогического воздействия в субъект познавательной деятельности.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. *Асмолов, А. Г.* Психологическая личность: принципы общепсихологического анализа / А. Г. Асмолов. – М. : МГУ, 1990. – 367 с.
2. *Ильинич, В. И.* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов : научно-методические и организационные основы / В. И. Ильинич. – М. : Высш. шк., 1990. – 142 с.
3. *Лубышева, Л. И.* Концепции формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. – М. : ГЦОЛИФК, 1992. – 123 с.
4. *Коледа, В. А.* Физическая культура: учеб. пособие / В. А. Коледа [и др.]; под общ. ред. В. А. Коледы. – Минск : БГУ, 2005. – 211 с.

## **СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА: СОЦИАЛЬНО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЙ АСПЕКТ**

---

**Е. К. Кулинкович, И. И. Лосева**

*Академия управления  
при Президенте Республики Беларусь*

Перед отраслью физической культуры и спорта стоят две основные социальные задачи; укрепление здоровья населения и повышение авторитета государства на международной арене [1]. С организационной точки зрения первая задача реализуется через физическую культуру и массовый спорт. Вторая – через спорт высших достижений. Это положение подкрепляется Законом Республики Беларусь «О физической культуре и спорте».

Студенческий спорт является составной частью физического воспитания, а физическое воспитание трактуется Законом «О физической культуре и спорте» как «часть образовательного процесса», направленного на развитие физических способностей и приобретение знаний в сфере физической культуры и спорта, формирование двигательных навыков [2].

Студенческий спорт представляет собой внеурочную форму физического воспитания, ориентированную на привлечение студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, организацию активного отдыха, самореализацию учащихся. По сути дела, студенческий спорт призван дополнить и обогатить процесс профессиональной подготовки высококвалифицированных специалистов для народного хозяйства в условиях вуза.



Вершиной студенческого спорта в стране является Республиканская универсиада, Положение о которой формально подтверждает вышеизложенные идеи. Однако практика ее организации этим идеям противоречит. Несоответствие организации Республиканской универсиады сущности студенческого спорта стало предметом нашего исследования.

Если рассматривать итоги проведения Республиканской универсиады – 2009, можно констатировать вполне благоприятную ситуацию: расширяется программа, увеличивается число участников соревнований и повышается их спортивный уровень. Но за этими показателями скрываются реальные проблемы студенческого спорта. Их можно рассмотреть на примере выступления в Универсиаде команд Академии управления при Президенте Республики Беларусь (табл. 1).

Таблица 1

**Итоги выступления АУ ПРБ в Республиканской универсиаде**

Год	2001	2003	2005	2006	2009	2010
Виды спорта	4	7	13	17	18	21
Очки	180	256	812	509	377,6	445

Расширение представительства Академии в программе Универсиады является вынужденным и связано с расширением программы. При этом возрастает число команд по некультивируемым видам спорта, т. е. вуз вынужден выставлять спортсменов, не обеспечивая их условиями для соответствующей подготовки. Это характерно не только для Академии, но и для других вузов (табл. 2).

Анализируя итоги выступлений лидеров в своих подгруппах (Академии управления ПРБ и БГЭУ), можно отметить следующие тенденции:

- увеличение представительности вузов в программе Республиканской универсиады за счет некультивируемых видов спорта;
- это увеличение не подкрепляется ростом финансирования спортивных мероприятий, а следовательно, увеличение представительности достигается за счет внутривузовских соревнований, туристских походов и других спортивно-массовых мероприятий, сложившихся в вузах.

В Положении о проведении Республиканской универсиады определено, что соревнования проводятся с целью «оценки, повышения качества и эффективности работы кафедр физического воспитания и спорта» [3]. Но спортивный результат спортсмена или команды только тогда отражает качество и эффективность работы кафедры, когда учебно-тренировочный процесс осуществляется преимущественно в самом вузе и силами преподавателей этой кафедры.

Таблица 2

**Итоги выступления команд АУ ПРБ и БГЭУ  
в Республиканских универсиадах**

Вузы	Количество видов	Некультивируемые виды	Набрано очков	Расходы на сборы и соревнования, млн руб.
<i>Республиканская универсиада – 2009</i>				
БГЭУ	23	7	797,75	118
АУ ПРБ	18	9	377,6	57
<i>Республиканская универсиада – 2010</i>				
БГЭУ	26	10	1166,25	122
АУ ПРБ	21	12	445	53

В 2001 г. для повышения уровня студенческих соревнований к участию в Универсиаде (тогда еще Студенческих играх) были допущены студенты заочной формы обучения. В настоящее время сильнейшие студенческие команды почти полностью укомплектованы студентами-заочниками, тренирующимися и выступающими в профессиональных клубах или национальных командах. При этом нарушается двухэтапность Универсиады: большинство спортсменов не участвуют в массовых соревнованиях среди учебных групп, курсов, факультетов. Сборные команды вузов собираются только перед началом Универсиады и их результаты в финальных соревнованиях не зависят от работы кафедры, состояния материально-технической базы, организации спортивно-массовой работы в вузе.

Универсиада перестала решать задачу «пропаганды спорта как важнейшего средства укрепления здоровья граждан и приобщения студентов и курсантов к здоровому образу жизни, повышения эффективности их физического воспитания» [3]. Это обусловлено следующими причинами:

1. Высококвалифицированные спортсмены лишают обычных студентов перспектив участия в финальных соревнованиях Универсиады. Как бы талантлив и трудолюбив студент не был, начиная тренироваться в вузе, он не может достичь уровня мастерства выпускника УОРа. Поэтому в большинстве вузов в зале тренируются одни студенты (преимущественно очной формы обучения), а за сборную выступают совсем другие. Если из-за нехватки мастеров обычный студент попадает в команду, он чувствует себя аутсайдером, а это не стимулирует его желание повышать спортивное мастерство.

2. Студенты традиционно поддерживают друзей, с которыми они учатся и тренируются. Если на площадку выходят спортсмены, которых студенты не знают, то поддержки, а тем более подражания, ожидать не при-

ходится. Поэтому даже увлекательные финальные игры Универсиады проходят при пустых трибунах.

Может, Универсиада способствует росту мастерства тех спортсменов, которые гарантировано попадают в сборные команды вузов? Как правило, такие спортсмены имеют плотный календарь сборов и соревнований, и для них составляет проблему вырваться на эти «внеплановые старты».

Фактически студенческий спорт ограничивается уровнем вузовской спартакиады. Но студенты, тренирующиеся в вузовских залах, нуждаются в соревновательной практике. Поэтому «по инициативе снизу» стали создаваться студенческие лиги по наиболее популярным видам спорта.

Как же сложившаяся ситуация влияет на авторитет и содержание деятельности вузовских кафедр? Преподаватели кафедры, ответственные за вид спорта, в большей мере стали заниматься административно-организационными вопросами, чем тренировочной деятельностью. Им приходится заниматься набором или «перетягиванием» спортсменов, решением учебных вопросов и т. д. Эти же вопросы могут решать с большей эффективностью ректор, проректор или декан. И у них возникает впечатление, что именно они обеспечивают развитие студенческого спорта. Авторитет кафедры и преподавателей физической культуры при этом начинает снижаться.

Эта тенденция усугубляется постоянным расширением программы Универсиады. В 2010 г. она включала 27 видов спорта, при этом в 5-ти – соревнования проводились отдельно среди мужских и женских команд. Среди этих видов многие культивируются только в единичных вузах (тэквондо, тайландский бокс, биатлон, велосипедный спорт и т. д.). Чем менее популярен вид, тем легче в нем набрать зачетные очки Универсиады. Это определяет стремление вузов выставлять команды или отдельных спортсменов в максимально возможном числе видов спорта. На некоторых кафедрах преподаватели отвечают за 2–3 вида спорта. Каждый вид требует соответствующего инвентаря, снаряжения, экипировки. Увеличение сметы расходов на закупку инвентаря вызывает неоднозначную реакцию администрации вуза.

Как показывает анализ практики, Республиканская универсиада в настоящее время ориентирована преимущественно на «проведение целенаправленной работы по отбору студентов-спортсменов для организации их подготовки и участия во всемирных зимних и летних Универсиадах» [3]. При этом организация соревнований отходит от принципов массового спорта в угоду спорту высших достижений, что противоречит сущности и целям студенческого спорта.

Подобная тенденция не соответствует интересам кафедр физического воспитания и студентов, занимающихся спортом в условиях вуза.

Она приводит к необоснованному увеличению расходов без реального улучшения условий для массового студенческого спорта.

Для улучшения условий развития студенческого спорта считаем целесообразным:

- организацию Республиканской универсиады привести в соответствие с Положением (по пунктам 2, 10);
- ввести ограничение зачетных видов спорта в группах учреждений, обеспечивающих получение высшего образования. Это позволит улучшить учебно-тренировочную работу по наиболее популярным видам спорта;
- вернуться к практике обсуждения изменений Положения о Республиканской универсиаде с заведующими кафедрами физического воспитания;
- оказать поддержку студенческим лигам, которые реально отражают интересы студенческой молодежи.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2007–2010 годы. – Минск, 2007.
2. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» от 18 июня 1993 г.: ред. от 19 июля 2006 г.
3. Положение о проведении Республиканской универсиады 2010. – Минск, 2010.

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

---

**Р. И. Купчинов**

*Минский государственный  
лингвистический университет  
info@mslu.by*

Двигательная подготовка направлена на осуществление главной биолого-социальной функции физической культуры – формирование здоровья. Двигательная подготовка создает фундамент здоровья, все то ценное, что создает и использует общество в качестве специальных средств, методов и условий их применения, позволяющих оптимизировать физическое развитие и обеспечивать укрепление организма, достигать определенного уровня психофизического состояния людей независимо от возраста, пола, состояния здоровья, степени (уровня) физической подготовленности. Фи-

зическая культура является важнейшим фактором противостояния «чуме» XXI в. – малоподвижному образу жизни (гипокинезии), основному источнику заболеваний и в первую очередь морфофункциональных болезней. Сегодня гипокинезия многими специалистами в области медицины считается болезнью.

Двигательная подготовка студентов направлена, во-первых, на создание резервных возможностей организма, во-вторых, на ликвидацию (улучшение) психофизического состояния. Поэтому главной целью двигательной подготовки студентов является формирование психофизического состояния (здоровья), т. е. создание резервных возможностей организма человека. При этом во взаимосвязи решаются задачи: комплексное воспитание двигательных способностей (двигательный потенциал человека); умение выполнения разнообразных движений с учетом индивидуального двигательного потенциала; овладение и совершенствование профессиональных умений и навыков, необходимых для счастливой жизнедеятельности и высокопроизводительного труда в различных областях человеческой деятельности.

*Психофизическое состояние здоровья* – это совокупность комплекса количественных показателей, включающих: функционирование организма (работоспособность, адаптация, восстановление); антропометрические показатели физического развития; уровни развития двигательных способностей (выносливости, силовых, скоростных, гибкости, координационных); психологических особенностей личности (темперамент, характер, воля, чувства, эмоции, воображение, способности); состояние здоровья (отсутствие или наличие отклонения в органах и системах организма от норм и их тяжесть).

В процессе выполнения программы обязательного курса физического воспитания реализация основных методических положений в учебно-тренировочном процессе осуществляется через средства двигательной подготовки. Учебно-тренировочный процесс составляет четыре органически взаимосвязанные части: обучение управлению разнообразными движениями; разносторонняя физическая подготовка; специальная подготовительно-профилактическая подготовка; прикладная ориентированная психофизическая подготовка. Особое место в физической культуре студентов занимает спортивная подготовка. Эти виды подготовки во взаимосвязи с дополнительными, индивидуальными и самостоятельными занятиями создают благоприятные предпосылки для решения задач, связанных с улучшением психофизического состояния занимающихся.

С учетом использования одного из подходов к двигательной подготовке определяется конкретная цель с учетом психофизического состояния занимающихся. В физическом воспитании при организации учебно-тре-

нировочного процесса используют шесть основных методических подходов и их сочетание: программно-нормативный, с преимущественной направленностью, развивающе-тренировочный, индивидуально-дифференцированный, подготовительно-профилактический, подготовительно-восстановительный.

*Программно-нормативный подход* разрабатывался на всех этапах развития советской системы физического воспитания и сохранился в нашей стране до настоящего времени. Суть программно-нормативного подхода заключается в обязательном для всех занимающихся выполнении заданного в программно-нормативной форме уровня физической подготовленности, который должен быть достигнут на том или ином возрастном этапе. Программно-нормативный подход используется для занимающихся, имеющих высокий уровень физической подготовленности, и включает в себя систему программ, содержание требований к занимающимся, нормативы физической подготовленности, учебный материал, обеспечивающий их выполнение, наиболее общие положения, определяющие достижения цели, – воспитать физически совершенных людей, всесторонне физически подготовленных к труду и защите Родины.

Подход с преимущественным использованием конкретного вида спорта, по сравнению с другими средствами и методами физического воспитания, позволяет обеспечить высокую степень специализированного развития определенных двигательных способностей, умений и навыков. Цель этого подхода направлена на укрепление здоровья, развитие двигательных возможностей и высокой работоспособности для жизнедеятельности человека. Этот подход в основном используется для занимающихся, имеющих уровень физической подготовленности выше удовлетворительного уровня. Основой оценки эффективности преимущественного подхода с использованием конкретного вида спорта является прирост результатов в комплексе тестов, характеризующих физическую подготовленность.

Целью *развивающе-тренировочного подхода* является его направленность на индивидуальный прирост показателей психофизического состояния к исходному уровню с учетом генетической предрасположенности, типа телосложения и психологических свойств личности в начале этапа подготовки.

Направленность учебно-тренировочного процесса при развивающе-тренировочном подходе заключается, во-первых, занимающихся в соответствии двигательной нагрузки психофизическому состоянию; во вторых, использование эффективных средств физического воспитания, которыми являются: средства с большими энергозатратами в единицу времени, совершенствующие сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляющие костно-мышечную систему, повышающие сопротивляемость

организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. Этот подход используется для занимающихся, имеющих низкий уровень психофизического состояния и незначительные отклонения в состоянии здоровья. При использовании средств физической культуры, эффективным можно считать занятия, на которой за 45 мин энергозатраты составили 350–400 ккал, за 90 мин – 650–700 ккал.

*Подготовительно-профилактический подход* применяется в занятиях физическим воспитанием с занимающимися, имеющими отклонение состояния здоровья, т. е. отнесенные к специальной медицинской группе. Целью занятий с этим контингентом является направленность на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной системы и скелетной мускулатуры (называемая периферическими «сердцами» человека), как базы для использования индивидуально регламентируемых двигательных нагрузок для профилактики и восстановления систем и функционирования органов, имеющих отклонение от нормы.

Достичь необходимого здоровья созидательного эффекта при занятиях физическими упражнениями можно лишь при тренирующем воздействии двигательных нагрузок с соблюдением основных принципов физического воспитания: систематичности (последовательность, регулярность нагрузок), постепенности (постепенное повышение нагрузок, обеспечивающее развитие функциональных возможностей), академичности (индивидуализация нагрузки).

При подготовительно-профилактическом подходе необходимо соблюдать ряд методических правил. Постепенно увеличивать нагрузку, не перегружая организм, а наоборот, давая ему возможность адаптироваться, справляться все с более и более длительными и сложными заданиями, используя следующие способы: увеличение частоты, продолжительности, плотности, интенсивности занятий, постепенное расширение средств, используемых на занятиях, увеличение сложности и амплитуды движений. Эти правила должны способствовать получению желаемых результатов при минимальном расходе энергии 350–450 ккал. Программы при подготовительно-профилактическом подходе, предлагающие меньший энергозатратный расход, оказываются почти неэффективными.

Подготовительно-восстановительный подход используется в двух направлениях: первое – использование физических упражнений как важнейшего стимулятора жизненных функций организма человека во взаимосвязи с другими медицинскими методами для лечения больных; второе – при проведении занятий с занимающимися с ярко выраженными, существенными отклонениями в состоянии здоровья, отнесенных к так называемой группе (ЛФК). Цель этих учебных групп при использовании средств физической культуры обеспечить восстановление здоровья в целом или от-

дельных функций организма, сниженных либо утраченных в результате заболеваний, травм и подготовить занимающихся к полноценной жизнедеятельности. Занятия проводятся исключительно по индивидуальным программам, которые разработаны совместно педагогом и врачом, направлены на энергозатраты за счет мышечной деятельности с учетом возраста и пола в пределах 1900–2400 ккал за неделю. Учебно-тренировочный процесс проводится при постоянном медико-педагогическом контроле, направленном на организацию учебно-тренировочного процесса, который позволяет в наибольшей степени использовать весь арсенал средств двигательной подготовки при строгом соблюдении принципов методики физического воспитания. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно в том случае, если учебные группы по физическому воспитанию скомплектованы по уровню: функциональных возможностей, физического развития, подготовленности, возрастно-половому признаку и отклонениям в состоянии здоровья. Особенностью индивидуально-дифференцированного подхода является возможность методически правильно подойти к организации и управлению учебно-тренировочным процессом с организацией индивидуального, мало группового, поточного и старинного построения при рациональном подборе и тренирующего воздействия физических упражнений.

Для достижения целей физического воспитания студентов требуется решить ряд общих задач:

- сформировать потребность, убежденность в необходимости регулярного физического самосовершенствования и организации здорового образа жизни;
- содействовать укреплению и сохранению здоровья, нормальному физическому развитию и поддержанию высокой работоспособности;
- расширять и углублять теоретические знания в области физической культуры и здорового образа жизни, научить рационально их использовать в быту и трудовой деятельности;
- обеспечить в период завершения возрастного формирования организма развитие основных двигательных способностей;
- закрепить и усовершенствовать умение использовать свой двигательный потенциал в разнообразных движениях;
- способствовать приобретению новых умений и навыков (в том числе прикладных), необходимых в избранной профессии;
- освоить основы профессионально-прикладной ориентированной подготовки будущей трудовой специальности;
- овладеть организацией и методикой применения средств физической культуры в условиях педагогического процесса и вне его для достижения



и сохранения высокого уровня здоровья, работоспособности и производительности труда на многие годы.

Специфическая особенность при освоении программного материала по физическому воспитанию заключается в том, что трудно назвать двигательные способности, воспитание которых считалось бы основным. Быстрота, сила и выносливость, координация – все эти двигательные способности являются необходимыми. Применяя тренировочные средства для их гармоничного развития и взаимосвязи, преподаватель должен учитывать, что воздействие тренировочных средств друг на друга, их взаимная обусловленность и изменение могут привести двух занимающихся к различным результатам.

Физиологическая сущность взаимосвязи двигательных способностей и двигательных навыков обусловлена, прежде всего, такими функциональными свойствами центральной нервной системы, как сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов, функциональной деятельностью нервно-мышечного аппарата, на основе взаимодействия которых осуществляется деятельность человека.

Следовательно, не существует каких-то специальных механизмов в деятельности человека, которые ответственны только за быстроту, силу, выносливость или координацию. Любая двигательная деятельность обеспечивается одними и теми же функциональными системами организма. Но в результате регулярного применения тренировочных средств эти системы специализируются в соответствии с той преимущественной направленностью двигательного режима, которому посвящена двигательная деятельность.

Двигательная подготовка – это раздел управления системой многолетнего учебно-тренировочного процесса на каждом этапе, которая является базовой основой программирования тренировочных программ определяющей реальную цель, длительность пути достижения планируемого результата, принципиальную направленность подготовки. Ориентиром для установления цели двигательной подготовки служат различные модели и модельные характеристики.

На основе проведенных собственных исследований и последних научных данных в области физического воспитания, а также с учетом некоторых тенденций практической работы автора со студентами можно выделить четыре направления подготовки и их влияние на результативность динамики психофизического состояния в целом:

1. Комплексная подготовка способствует росту двигательных возможностей и незначительному приросту результатов во всех видах двигательной деятельности, приводит к стабильным результатам в контрольных нормативах.

2. Преимущественная направленность на подтягивание отстающих сторон подготовленности повышает общий уровень, надежность показа результатов, но весьма незначительно влияет в дальнейшем на рост результатов.

3. Акцентирование подготовки на индивидуальные ведущие способности значительно повышает общий уровень подготовленности и способствует росту результатов, однако стабильность результатов при сдаче контрольных нормативов снижается.

4. Направленность учебно-тренировочного процесса на целостное выполнение используемых средств с максимальной и субмаксимальной интенсивностью значительно повышает уровень физической подготовленности, увеличивает стабильность спортивной техники и результативность при сдаче контрольных нормативов.

Направления подготовки и пути их реализации являются важнейшими стратегическими компонентами программирования учебно-тренировочного процесса для решения задач многолетней и годичной двигательной подготовки студентов.

Один из обязательных факторов оздоровления подрастающего поколения – систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование двигательных нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физической культурой.

Процесс регулярных направленных занятий физической культурой предполагает воспитание не только определенных умений и навыков, двигательных способностей, но и психических качеств, черт и свойств личности человека.

Учебная, профессиональная, бытовая деятельность или занятия физическими упражнениями являются раздражителями для органов, систем и организма человека в целом, которые реагируют психофункциональными изменениями в первую очередь с расходом «рабочих потенциалов» организма (энергетических ресурсов) и с утомлением. Двигательная деятельность человека связана с нагрузкой динамического или статического характера. В физической культуре воздействия на организм человека обозначают термином «двигательная нагрузка».

Важнейшим фактором повышения уровня психофизического состояния занимающихся физической культурой является система использования двигательной нагрузки.

Один из основоположников теории физической культуры профессор А. Д. Новиков сформулировал важное методологическое положение о том, что любое качество может быть воспитано лишь через деятельность и в

процессе деятельности: «Нельзя сделать человека смелым, мужественным, коллективистом одними разговорами об этом. Его надо ставить в условия, требующие проявления указанного качества».

В процессе физической культуры формирование психических свойств личности происходит путем моделирования жизненных ситуаций, «проиграть», которые можно посредством физических упражнений, спортивных, особенно игровых, моментов. Постоянное сознательное преодоление трудностей, связанных с регулярными занятиями физической культурой (например, борьба с нарастающим утомлением, ощущениями боли, страха), воспитывает волю, уверенность в себе, способность комфортно чувствовать себя в коллективе.

Исследованиями доказано, что низкая двигательная нагрузка при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 120–130 уд./мин и реже или увеличение ЧСС на 25–30 % относительно ЧСС в покое не приводит к улучшению уровня психофизического состояния здоровья подрастающего поколения, сколько их не повторять.

*Двигательная нагрузка* – это мера воздействия на организм человека учебной, трудовой деятельностью или физическими упражнениями, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей. Иначе говоря, этим термином обозначают прежде всего количественную меру воздействия физических упражнений. Нагрузка непосредственно сопряжена с расходом «рабочих потенциалов» организма (энергетических ресурсов и др.) и с утомлением.

Основой роста уровня психофизического состояния здоровья являются тренирующий эффект занятий и адаптация организма, занимающегося к нагрузке. Характер и величина этого роста зависят от трех причин: применяемых средств; применяемых нагрузок (объем, интенсивность); уровня двигательной подготовленности.

Подход к физическому воспитанию как к предмету, вызывающему интерес, возник в последние 10–15 лет. Связан этот подход, во-первых, с резким увеличением детей с различными отклонениями в состоянии здоровья, к окончанию школы более 50 %. Во-вторых, низкий общий уровень психофизического состояния среди учащихся составляет 78–80 %. В-третьих, связан этот подход с демократизацией и гуманизацией образования, что позволило занимающимся, которые устают от нагрузки, говорить, что физическое воспитание неинтересно. Это мнение поддерживается родителями и организаторами образования. Такой подход позволил вместо использования эффективных средств физической культуры, направленных на эмоционально-интеллектуальное и функциональное развитие, использовать малоэффективные средства (с низкими энергозатратами), например: настольный теннис, бильярд, бадминтон, атлетическая и женская гимна-

стика, а также различные варианты фитнеса и т. п. При проведении таких занятий, как правило, отсутствует контроль за уровнем физической подготовленности занимающихся. По сути дела такие занятия не улучшают здоровье занимающихся и превращаются в пустую трату времени.

Физическая культура дает оздоровительный эффект для здоровья человека в том случае, если затрачивается определенный труд, связанный с выполнением адекватных нагрузок. Источником положительных эмоций при занятиях физической культурой являются не только игровые и соревновательные физические упражнения, но и преодоление трудностей.

К. Д. Ушинский отмечал, что без личного труда человек не может идти вперед. Воспитание должно развить в человеке привычку и любовь к труду. Оно должно зажечь в нем жажду серьезного труда, без которой жизнь человека не может быть ни достойной, ни счастливой.

При подходе, когда утверждают, что физическое воспитание должно быть интересным, происходит искажение учебно-тренировочного процесса, который должен быть эффективным, направленным в школьные годы на оптимальное физическое развитие растущего организма, как основу для духовного и умственного совершенствования личности, а в студенческие годы для создания резервных возможностей организма для высокой работоспособности на длительный жизненный период.

Ориентиром качественной нагрузки для подрастающего поколения с учетом возраста и уровня подготовленности считается такая нагрузка, которая позволяет потратить за одно занятие (80–90 мин) для девушек 600–700 ккал. Этот минимум можно выполнить при примерном объеме средств, используемых на занятиях при следующей интенсивности: 30 % времени (от общего времени занятий) при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 100–120 уд./мин, или 110–125 ккал, 50 % – при 130–160 уд./мин, или 330–385 ккал, 20 % – при 160–180 уд./мин, или 160–190 ккал. У юношей 720–840 ккал соответственно: 215–250 ккал, 360–420 ккал, 145–170 ккал.

Различные физические упражнения и виды спорта в разной степени воспитывают и формируют психофизические способности занимающихся.

Было бы неправильным сводить использование физической культуры только к повышению уровня отдельных двигательных способностей. Воздействие такой подготовки гораздо многогранней, поскольку в процессе ее ненавязчиво, естественно происходит воспитание целого ряда необходимых человеку в жизни психофизических способностей, черт и свойств личности.

Установлено, что в среднем двигательная активность школьников и учащейся молодежи в период учебных занятий (8 месяцев) составляет 8000–11 000 шагов в сутки; в экзаменационный период (2 месяца) – 3000–4000 шагов, а в каникулярный период – 14 000–19 000. Очевидно, что

уровень двигательной активности студентов во время каникул отражает естественную потребность в движениях, ибо в этот период они свободны от учебных занятий. Исходя из этого можно отметить, что уровень их двигательной активности в период учебных занятий составляет 50–65 %, в период экзаменов – 18–22 % биологической потребности. Это свидетельствует о реально существующем дефиците движений на протяжении 10 месяцев в году.

Учебные занятия по физическому воспитанию (два раза в неделю) в среднем обеспечивают возможность движений в объеме 4000–7300 шагов, что не может компенсировать общий дефицит двигательной активности за неделю. К сожалению, в выходные дни малоподвижный образ жизни доминирует у большинства студентов, а двигательный компонент составляет менее 2 % бюджета свободного времени.

У спортсменов среднесуточный объем двигательной активности составляет 16 000–24 000 шагов. Его повышение до 28 000–32 000 шагов на учебно-тренировочных занятиях затрудняет восстановление. Как следствие, у них существенно снижается в последующие дни объем повседневной двигательной активности до 2500–4000 шагов. Такое явление отражает процесс саморегуляции двигательной активности, внутреннее содержание которого составляет взаимодействие процессов утомления и восстановления.

Следует учитывать сезонные колебания двигательной активности – зимой она снижается на 5–15 % по отношению к лету. У студенческой молодежи, отнесенной к основной медицинской группе, она выше, чем у тех, кто распределен в специальную медицинскую группу, в среднем на 17–28 %. У юношей двигательная активность выше, чем у девушек, в среднем на 25–30 %. Нейродинамические особенности (баланс между торможением и возбуждением) также влияют на объем двигательной активности. У лиц с преобладанием возбуждения наблюдается более высокий уровень двигательной активности, чем у лиц с преобладанием торможения над возбуждением (в 2–3 раза). Лица с уравновешенностью этих процессов по уровню двигательной активности занимают среднее положение.

В соответствии с программой профилактики основных факторов риска среди школьников и учащейся молодежи гиподинамической считается ситуация, при которой студент уделяет физическим упражнениям до 4 часов в неделю, т. е. занимается только в рамках учебных занятий по физическому воспитанию. Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при котором мужчины уделяют занятиям 8–12 часов в неделю, а женщины 6–10 часов. При этом на целенаправленные занятия физическими упражнениями желательно затрачивать не менее

6–8 часов мужчинам и 5–7 часов женщинам. Остальное время дополняется физической активностью в различных условиях бытовой деятельности. Важный фактор оптимизации двигательной активности – самостоятельные занятия учащимися физическими упражнениями (утренняя гимнастика, микропаузы в учебном труде с использованием упражнений специальной направленности, ежедневные прогулки, походы выходного дня и т. д.). Необходимые условия самостоятельных занятий – свободный выбор средств и методов их использования, высокая мотивация и положительный эмоциональный и функциональный эффект от затраченных физических, волевых, эмоциональных усилий.

Таким образом, чтобы выполнять указанный двигательный режим, необходима двигательная деятельность в объеме 1,3–1,8 часа в день. За счет использования двигательной активности с относительно высокой интенсивностью можно сократить ее продолжительность. Так, двухчасовую прогулку со скоростью 4,5 км/ч заменяет 15-минутный бег со скоростью 10 км/ч или 30 мин игры в баскетбол. В качестве компонента не следует забывать и столь популярные у молодежи танцы. Их высокий эмоциональный эффект сопряжен и с хорошим функциональным эффектом (пульсовый режим 120–140 уд./мин).

При выполнении физических упражнений человек получает определенные физические нагрузки. Они различаются своими качественными и количественными характеристиками. В теории физического воспитания под двигательной нагрузкой понимается степень воздействия упражнений на организм и уровень преодолеваемых при этом субъективных и объективных трудностей. Существует немало различных классификаций физических нагрузок, отличающихся характером воздействия на человека. По своей направленности различаются аэробная, анаэробная и смешанная физические нагрузки. Аэробные нагрузки обуславливают протекание в организме аэробного, или кислородного, механизма энергообразования, при котором энергия образуется из питательных веществ (жиров, углеводов) с помощью кислорода вдыхаемого воздуха. Окисляясь, эти вещества дают энергию для работы мышц. В конечном итоге из них образуются углекислый газ и вода. Так как запасы питательных веществ в организме велики, то аэробный механизм энергообразования в состоянии обеспечивать длительную физическую работу человека.

При анаэробных, более интенсивных, физических нагрузках в организме действует анаэробный механизм энергообразования. В этом случае энергетические вещества расщепляются без кислорода воздуха с образованием молочной кислоты. Именно молочная кислота, накапливаясь в крови и мышцах, препятствует продолжительной физической работе, «закисляя» организм. Кроме того, анаэробный механизм значительно менее

экономичен аэробного, поскольку в этом случае образуется почти в 20 раз меньше энергии.

Анаэробные нагрузки человек получает при выполнении физических упражнений преимущественно циклического характера в медленном темпе. При этом развивается способность организма к усвоению кислорода, повышается уровень функционирования системы кровообращения и дыхания, улучшается обмен веществ. Частота пульса у нетренированных студентов составляет 120–136 уд./мин, у тренированных – 150–160 уд./мин.

Анаэробные нагрузки также нужны организму. С их помощью повышается запас энергетических веществ в тканях, увеличивается мощность ферментативных систем и устойчивость тканей к гипоксии – недостатку кислорода. Анаэробные возможности развиваются, когда частота сердечных сокращений при выполнении физической нагрузки становится выше 136–160 уд./мин (в зависимости от физической подготовленности).

Самым распространенным и наиболее удобным методом является определение времени, затрачиваемого на различные формы двигательной активности, в частности на физические упражнения в течение дня и недели. Большинство специалистов предлагают использовать именно этот способ.

Второй способ определения объема двигательной активности – подсчет энергетических затрат на мышечные движения. Создатель отечественной физиологии спорта А. Н. Крестовников утверждал, что ежедневные затраты энергии на физические упражнения у людей умственного труда должны составлять 1100 ккал. Современные ученые считают, что это значение должно быть равно 1200–1500 ккал.

Третий способ измерения объема двигательной активности основывается на подсчете расстояния (в шагах или километрах), которое проходит человек в течение дня. Японские ученые, например, рекомендуют ежедневно совершать 10 тыс. шагов. Советские специалисты советуют проходить в день не менее 8–10 км.

Российский ученый Н. С. Вайнбаум утверждает, что для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний физические тренировки должны проводиться не реже 4–5 раз в неделю при частоте пульса 140–168 уд./мин.

Исследования автора позволяют рекомендовать для учащейся молодежи следующий нагрузочный режим за счет физических упражнений: ежедневную утреннюю гимнастику по 10–15 мин, пешеходные прогулки не менее 60–80 мин (в сумме на протяжении всего дня), специализированные занятия по 45–60 мин (3–4 раз в неделю) в дополнение к двухразовым занятиям физическим воспитанием. Такая двигательная нагрузка в школьные и студенческие годы позволяет поддерживать на оптимальном уровне психофизическое состояние подрастающего поколения.

# ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОМ КАРАТЕ

---

Е. Н. Лысенко, А. Н. Луцкич

*Белорусский государственный университет*

Победа спортсменов на чемпионатах Европы и мира зачастую зависит от того, насколько реализованы двигательные способности, грамотно подобраны способы ведения борьбы и раскрыты резервные возможности спортсменов. Одним из наиболее перспективных направлений тренировочного процесса является решение проблемы индивидуализации, построенного с учетом консервативных природных признаков спортсменов, их потенциальных возможностей [1]. Особое значение рассматриваемая проблема, по мнению А. В. Дмитриева, приобретает в странах с относительно небольшим контингентом занимающихся спортом. Использование индивидуального подхода может обеспечить успешность конкуренции спортсменов Республики Беларусь с атлетами России, США, Китая, что еще раз подчеркивает актуальность данного исследования [1].

Для практики спорта принцип углубленной специализации и индивидуализации является одним из ведущих. Основная задача процесса индивидуализации – своевременное и точное выявление доминирующих двигательных способностей, психологических качеств и других индивидуальных особенностей спортсмена [2]. Возможно, с учетом этих ведущих характеристик должна строиться индивидуальная программа подготовки, подбираться технико-тактическая схема ведения поединка, что, по-видимому, поможет обеспечить получение высоких спортивных результатов. Тренировочный процесс в этом случае может строиться на максимальном использовании доминирующего качества применительно к технике и тактике ведения соревновательной борьбы. С другой стороны, существует мнение, что необходимо развивать отстающие способности, которые имеют значение для достижения высокого результата, невзирая на то, что их адаптационные резервы могут быть уже исчерпаны.

В карате решение проблемы индивидуализации усложняется отсутствием в литературе научно обоснованных данных о ведущих двигательных способностях спортсменов и модельных характеристиках физической и технической подготовленности.

**Целью** проводимого нами исследования является разработка теоретических положений индивидуализации физической подготовки спортсменов-каратистов различной квалификации.



Для решения поставленной цели на первом этапе работы изучалось мнение специалистов по карате по проблемам индивидуализации физической подготовки спортсменов-каратистов.

В качестве инструмента исследования разработана анкета «Индивидуализация физической подготовки спортсменов-каратистов». В анкетировании приняло участие 28 респондентов со стажем работы от 5 до 30 лет различной квалификации и возраста (табл.1).

Таблица 1

**Стаж тренеров, принимавших участие в анкетировании**

Стаж занятий, лет	Количество человек, %
21–30	7,2
16–20	17,8
11–15	39,3
5–10	35,7

Исследование проводилось в рамках международного турнира по карате, который проходил в октябре 2008 г. в г. Минске. Среди респондентов были представители из трех стран: Республика Беларусь, Россия, Эстония. Большинство респондентов (78,5 %) имеют специальное физкультурное образование. В группах спортивного совершенствования работают 57,1 % тренеров, 17,8 % – с группами высшего спортивного мастерства, а 25,0 % респондентов – с учебно-тренировочными.

Тренерам предлагалось оценить в баллах, какие двигательные способности имеют определяющее значение в кумитэ (поединок) и в ката (комплекс упражнений). По результатам анкетирования тренеров по карате, в табл. 2 представлен вклад двигательных способностей в соревновательный результат у спортсменов, специализирующихся в кумитэ. Выявлено, что определяющее значение в кумитэ имеет выносливость, которая оценена на 5 баллов в 82,2 % случаев. Вероятно, это связано с тем, что выносливость позволяет поддерживать высокую интенсивность тренировочной и соревновательной работы и реализовывать соревновательный потенциал. Скоростно-силовые способности получили от тренеров 5 баллов в 53,6 % случаев. В 42,9 % случаев скоростным способностям респонденты поставили 4 балла. Меньшее значение тренеры придают координационным способностям и гибкости, которые были оценены на 5 баллов лишь в 28,6 % и 17,8 % соответственно. Необходимо отметить, что данная оценка является спорной, так как за удары ногами в голову, которые требуют достаточно высокого уровня развития гибкости, спортсменам присуждается 3 балла (максимальная оценка в карате).

Таблица 2

**Вклад двигательных способностей в соревновательный результат  
у спортсменов, специализирующихся в кумитэ, %  
(по результатам анкетирования тренеров по карате)**

Двигательные способности	Баллы				
	5	4	3	2	1
Выносливость	82,2	17,8	0,0	0,0	0,0
Скоростно-силовые	53,6	28,6	17,8	0,0	0,0
Скоростные	32,1	42,9	25,0	0,0	0,0
Координационные	28,6	35,7	35,7	0,0	0,0
Гибкость	17,8	39,3	35,7	7,2	0,0

В таблице 3 представлен вклад двигательных способностей в соревновательный результат у спортсменов-катистов. Выявлено, что ведущей двигательной способностью в ката в 53,7 % случаев тренеры считают координационные способности. По-видимому, это можно объяснить наличием в данном разделе соревнований прыжков, вращений, приемов в одноопорном положении. При оценке гибкости большинство респондентов остановились на 3 баллах (46,4 %), однако нельзя недооценивать гибкость в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах, без которой нельзя достичь высокого уровня технической подготовленности. При оценке скоростно-силовых способностей 50,0 % респондентов поставили 4 балла. Скоростные способности и выносливость в 35,7 % случаев были оценены на 4 балла.

На вопрос о значении двигательной способности при выборе манеры ведения поединка практически 90,0 % респондентов отметили определяющее значение ведущей двигательной способности. При выборе ката лишь 53,5 % опрошенных согласились с данным утверждением.

Таблица 3

**Вклад двигательных способностей в соревновательный результат  
у спортсменов, специализирующихся в ката, % (по результатам  
анкетирования тренеров по карате)**

Двигательные способности	Баллы				
	5	4	3	2	1
Выносливость	28,6	35,7	35,7	0,0	0,0
Скоростно-силовые	28,6	50,0	21,4	0,0	0,0
Скоростные	35,7	35,7	28,6	0,0	0,0
Координационные	53,7	46,3	0,0	0,0	0,0
Гибкость	0,0	10,7	46,4	42,9	0,0

Все опрошенные считают необходимым использование индивидуального подхода в физической подготовке каратистов.

При индивидуализации физической подготовки тренеры рекомендуют ориентироваться на:

- «отстающие» способности, с целью оптимального развития всех способностей, имеющих значение в соревновательной деятельности (35,7 %);
- ведущие двигательные способности (21,4 %);
- предрасположенность спортсмена к проявлению тех или иных способностей (17,8 %);
- антропометрические показатели (10,7 %);
- исходный уровень физической подготовленности (10,7 %).

Таким образом, анкетирование ведущих специалистов по карате показало отсутствие единого мнения по проблемам индивидуализации физической подготовки спортсменов-каратистов, что подчеркивает не только актуальность исследования, но и его практическую значимость. Ответ на поставленные в работе вопросы позволит выйти на новый уровень подготовки спортсменов и разработать теоретические положения индивидуализации физической подготовки спортсменов-каратистов различной квалификации.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. *Дмитриев, А. В.* Индивидуализация в совершенствовании спортивного мастерства боксеров: метод. рекомендации / А. В. Дмитриев; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2008. – 44 с.

2. *Матвеев, Л. П.* Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

## **ГОСУДАРСТВЕННО-ОБЩЕСТВЕННАЯ СИСТЕМА ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

---

**А. А. Макаров**

*Полоцкий государственный университет  
adrenalin82@mail.ru*

Результаты многочисленных исследований (В. В. Столбов, 1994; Л. И. Лубышева, 1997; В. И. Столяров, 1998; А. Т. Контанистов, 2001; В. Сергеев, 2001; В. С. Родиченко, 2003; Л. Н. Барышникова, 2003; А. А. Гужаловский, 2003; А. А. Кокашинский, 2003; Б. Н. Крайко, 2003; М. М. Бу-

латова, 2004; Ц. Высоцки, 2004; М. Е. Кобринский, 2004 и др.) свидетельствует о том, что «олимпийское образование» является неотъемлемой частью образовательного процесса и содействует проникновению подлинных идей олимпизма.

Анализ литературных данных показал, что данный вопрос в масштабах Республики Беларусь является недостаточно изученной и актуальной в настоящее время.

**Целью** настоящей работы явилось определение специфики государственно-общественной системы олимпийского образования в Республике Беларусь.

Перед исследованием были поставлены следующие **задачи**:

1. Определить содержание курса олимпийских знаний.
2. Охарактеризовать белорусскую систему олимпийского образования.
3. Проанализировать учебно-методическую базу олимпийского образования.

**Методы и организация исследования.** Методологической и теоретической основой выполненного исследования явились научные труды отечественных и зарубежных ученых, педагогов и социологов по вопросам олимпийского образования.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы**: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы по исследуемой проблеме.

**Результаты исследования.** «Олимпийское образование» как самостоятельный раздел характеризуется многокомпонентностью содержания:

- в информационном компоненте «олимпийское образование» представлено комплексом знаний об олимпийском движении, философии олимпизма, Олимпийских играх;
- в результативном компоненте оно отражается системой умений и навыков, следовать в своей жизни духовно-нравственным идеалам и ценностям олимпизма, способствовать всестороннему физическому развитию личности, разъяснять и пропагандировать идеи олимпизма;
- в ценностно-мотивационном компоненте «олимпийское образование» проявляется в большей мере, как «олимпийское воспитание», направленное на формирование убеждений и привычек вести честную и справедливую борьбу в спортивных соревнованиях, проявлять мужество и волевые качества в спорте, мотивов на разностороннее и гармоничное развитие, на демократизацию отношений с окружающими их сверстниками и взрослыми.

Процесс внедрения курса олимпийских знаний в образовательный процесс носил следующие мотивы:

1. Введение курса олимпийских знаний определяется сформировавшимся в значительной части общества стремлением заместить склады-

вавшиеся десятилетиями воспитательные стереотипы общечеловеческих ценностей, к которым принадлежат и идеалы олимпизма.

2. Освоение знаний об олимпизме, олимпийском движении, Олимпийских играх способствует формированию у молодежи принципов благородного поведения, стремления к гармоничному развитию физических и духовных способностей.

3. Генеральная социально-педагогическая цель, которая ставится перед олимпийским образованием, состоит в том, чтобы создать в сознании студента образ олимпийского движения, олимпизма и Олимпийских игр как яркой, наглядной, запоминающейся модели современного общества с его организационными, духовными, нравственными, эстетическими и правовыми нормами и атрибутами.

Все вышеизложенное можно считать той социально-педагогической парадигмой, которая предоставила благоприятные условия для создания эффективной постоянно действующей национальной системы олимпийского образования, задача которой – приобщение к общечеловеческим идеалам и ценностям.

Наиболее перспективной является государственно-общественная модель олимпийского образования [2,3].

Основа белорусской государственно-общественной системы олимпийского образования на общенациональном уровне – взаимодействие Министерства образования и Олимпийского комитета, на территориальном – сотрудничество органов образования, с одной стороны, органов государственного управления физической культурой и спортом, с другой стороны.

В рамках общественно-государственной системы рассматривались два подхода к организации олимпийского образования:

1. Непосредственное обучение – организация преподавания олимпийских знаний в теоретическом разделе программы предмета «физическая культура».

2. Контекстное обучение, предусматривающее междисциплинарное освоение олимпийских знаний при прохождении широкого набора учебных дисциплин различного профиля [4].

Анализ процесса формирования учебно-методического комплекса олимпийского образования показал, что данный комплекс включает учебную и программно-методическую литературу. К основной учебной литературе относятся:

- шесть изданий учебного пособия «Твой олимпийский учебник». Главная целевая установка пособия – создать в сознании учащегося образ олимпийского движения, олимпизма и Олимпийских игр как яркую, наглядную, представительную и запоминающуюся модель современного

общества с его общечеловеческими организационными, духовными, нравственными, эстетическими и правовыми нормами и атрибутами. Учебное пособие сегодня состоит из пяти глав с краткими очерками внутри них. Общий тираж шести изданий пособия составил 161 тыс. экз.;

- серия «Олимпийская школа» из 4 брошюр под общей редакцией проф. В. С. Родиченко. В нее входят брошюры «Твои олимпийские игры», «Российский спорт: выбор пути», «Приглашение в страну Фэйр Плэй» и «Международный спорт: организации и люди»;

- брошюра «... И генерал Бутовский для России», изданная в 1994 г. по заказу Олимпийского комитета России тиражом 5 тыс. экз. (автор – проф. В. У. Агеевец);

- пособие «Приглашение в олимпийский мир» (авторы – А. Б. Ратнер, проф. В. В. Столбов, проф. В. С. Родиченко), изданное в 1995 г. тиражом 5 тыс. экз. по заказу ОКР. Необходимо подчеркнуть, что выпуск данного пособия, серии «Олимпийская школа» и брошюры о А. Д. Бутовском преследовал две основные задачи: методическое обеспечение олимпийских уроков на период до выхода олимпийского учебника и привлечение к их проведению выдающихся спортсменов, ведущих тренеров и специалистов;

- мультимедийная компьютерная программа (CD-ROM диск) «Олимпийская энциклопедия», содержащая полную информацию о спортивных результатах всех без исключения Олимпийских игр по летним и зимним видам спорта с 1896 по 1996 г. Программа стала дополнением к олимпийскому учебнику [3].

В рамках данной системы для детских дошкольных учреждений создан воспитательно-образовательный комплекс «Олимпизм и дети», обеспечивающий реализацию программ олимпийского образования в процессе организации соответствующих видов и форм деятельности. Это:

- игры с детьми на воде;
- спортивные игры;
- спортивные праздники;
- ведение дневника юного олимпийца;
- сказки, стихи, загадки, пословицы и поговорки, викторины;
- оздоровительная физкультура для дошкольников.

Содержательное наполнение комплекса «Олимпизм и дети» реализуется в процессе издания серии брошюр для детей и родителей; пособий для воспитателей детского сада; раскраски, мозаики, игры, CD-диски и пр.

С 1 сентября 2003 г. в Республике Беларусь осуществляется проект «Молодежь и олимпизм». Его главные цели:

- 1) создание нового идеологического, «олимпийского», направления в развитии белорусского общества;
- 2) утверждение в молодежной среде олимпийских идеалов;

3) формирование новых идеологических структур (клубов юных олимпийцев и т. п.) в школах, районах, областях [1].

Популяризация данного проекта осуществляется через издательскую деятельность выпуском брошюр олимпийского содержания для населения страны, олимпийских учебников для школ, методических пособий для учителей, олимпийской энциклопедии, республиканской газеты «Олимпийская академия», серии развлекательных материалов олимпийского содержания и т. д.

Олимпийское образование готовит молодежь к участию в социальной жизни, оно эксплицирует само толкование социальной жизни личности в качестве органичной целостности достоинств тела, воли и разума, жизни полной, целостной, исключаяющей какие-либо субкультурные проявления в спортивной деятельности. Оно дополняет естественную социализацию (практический показ и подражание) путем сообщения и усвоения концентрированного, специально отобранного знания. Задача специалистов по олимпийскому образованию состоит в том, чтобы мотивы и склонности к спортивной деятельности у детей и молодежи превратились в более содержательные и социально значимые, перешли в осознанное стремление к гармонии и совершенству, которое выражается в единстве тела, воли и разума. Другими словами, олимпийское образование предоставляет огромные возможности для формирования нравственных принципов, воспитания человека как активного участника общественной жизни.

**Выводы.** 1. Олимпийское образование детей и молодежи в нашей стране набирает силу, приобретает все более широкий размах. Создается необходимая административная и методическая база для введения курса олимпийских знаний. Конечная цель этого курса – создать в сознании учащегося образ олимпизма, олимпийского движения и Олимпийских игр как яркую, наглядную, представительную, запоминающуюся модель современного общества, которая ориентирует на общечеловеческие организационные и правовые нормы, духовные, нравственные и эстетические ценности.

Процесс реализации олимпийского образования состоит из четырех актов: производство знаний и других духовных ценностей, их обмен, трансформация и потребление.

2. Белорусская система олимпийского образования сформирована в основном из уже действующих организаций и структур, но наполнена новыми целями и задачами, представлена новыми механизмами взаимодействия и функционирования всех элементов. Это обеспечит определенную экономию средств, а также позволит довольно быстро реализовать процесс внедрения олимпийского образования во всех образовательных структурах нашей страны.

3. Неотъемлемая и необходимая составная часть систем олимпийского образования – его научно-исследовательское обеспечение. В углубленной разработке нуждается концепция олимпийского образования как гуманистической модели обучения и воспитания молодежи, как личностно ориентированного образования и духовно-нравственного развития личности. Все это свидетельствует о необходимости проведения разноплановых научных исследований в области олимпийского образования.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. *Высоцки, Ц.* Внедрение олимпийского образования в учебно-воспитательный процесс учебных заведений / Ц. Высоцки // Мир спорта. – 2004. – № 4. – С. 86–88.
2. *Гужаловский, А. А.* Олимпийское образование как составная часть физического образования / А. А. Гужаловский // Мир спорта. – 2003. – № 3. – С. 65.
3. *Кобринский, М. Е.* Олимпийское образование в Республике Беларусь / М. Е. Кобринский, А. А. Кокашинский // Мир спорта. – 2003. – № 3. – С. 36–40.
4. *Крайко, Б. Н.* Формирование содержания олимпийского образования Республике Беларусь / Б. Н. Крайко // Мир спорта. – 2003. – № 3. – С. 53–54.

## **ИЗУЧЕНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ И МОТИВОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ПРИ ВЫБОРЕ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ И СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

---

**В. С. Макеева, М. А. Соломченко**

*Орловский государственный университет –  
учебно-научно-производственный комплекс  
vera\_191@mail.ru; marin69@yandex.ru*

Физическая культура и спорт имеют в современных условиях весьма высокую социально-экономическую значимость для общества в целом и для отдельного студента, поскольку занятия развивают, совершенствуют многие важные социальные и биологические качества людей, оказывают прогрессивное влияние на гармоничное развитие и воспитание студенческой молодежи. Действующая в настоящий момент примерная программа по «Физической культуре» предполагает, что результатом обучения должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому стилю жизни и достижению установленного уровня психофизической под-



готовленности. Это предполагает мониторинг системы ценностей студентов, изучение потребностей и мотивов при выборе различных форм и средств физической культуры.

**Цель исследования** – выявить отношение студентов к занятиям физической культурой и ценностям здоровья для формирования оптимальной программы занятий физическим воспитанием.

В работе применялись следующие **методы исследования**: анкетирование, педагогическое наблюдение, проектирование будущей профессиональной деятельности.

Изучение системы ценностей студентов проводилось с помощью анкетирования [1]. Анкета представляет собой 60 утверждений по 3 пункта на каждую ценностную ориентацию, оценка проводится по 5-балльной шкале. Респондентами выступали студенты I–II курса отдельных факультетов Орловского государственного университета в количестве 120 человек.

Установлено, что ценность здоровья осознается студентами как очень высокая, 1–2-е место в общем рейтинге среди 20-ти общечеловеческих. Юноши поставили его на 1-е место, девушки на 1–2-е наряду с такой ценностной ориентацией, как привязанность и любовь, которая у юношей занимает 4-е место.

Современные студенты очень высоко оценивают систему образования в университете. Поэтому профессиональные качества и личный рост занимают у юношей – 2-е и 3-е место и 3–4-е среди девушек. Далее, в порядке убывания значимости, располагаются следующие ценности: автономность – 5-е место; яркие впечатления от жизни – 6-е место у девушек и 7-е место у юношей; материальный успех – 6-е место у юношей и 8-е место у девушек; свобода, открытость, демократия в обществе – 8-е место у юношей и 9–10-е место у девушек; нравственные качества – 7-е место у девушек и 9-е место у юношей; межличностные контакты и общение – 9–10-е место у девушек и 10-е место у юношей; интересная работа – 11-е место; власть и влияние – 12-е место у юношей и 14–15-е место у девушек; служение людям – 13-е место; безопасность и защищенность – 11–12-е место у девушек и 14-е место у юношей; чувственные удовольствия и наслаждения – 15-е место у юношей и 18-е место у девушек; известность – 16-е место у юношей и 17-е место у девушек; привлекательность – 14–15-е место у девушек и 18-е место у юношей; богатство духовной культуры – 16-е место у девушек и 17-е место у юношей; богатая духовно-религиозная жизнь – 19-е место у юношей и 20-е место у девушек; общественно-политическая деятельность – 19-е место у девушек и 20-е место у юношей.

Результаты проведенного исследования позволяют косвенно оценить уровень физической культуры личности опрошенных как не высокий. Сту-

денты, к сожалению, не связывают поддержание высокого уровня здоровья физической подготовленности с успешностью в реализации реальных для них ценностей, таких как подготовка к будущей профессии, профессиональные качества, личный рост.

В исследовании проводилось изучение отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом. Анкета представляет собой четыре блока вопросов: потребности в области физической культуры, реальная активность, мотивы занятий и основные помехи. Респондентами выступали студенты I–II курсов, занимавшихся по программе основного медицинского отделения и групп начальной спортивной подготовки (всего 221 человек).

Полученные данные свидетельствуют о том, что основным положительным мотивом для большинства студентов юношей является улучшение здоровья, для девушек – красивую фигуру. Затем следуют: мотивы улучшения самочувствия, активности, настроения; стремление иметь красивую фигуру; стремление развить физические качества; желание воспитать волю, характер и другие качества. Менее ценными мотивами занятий физкультурой и спортом для студентов являются достижение высоких спортивных результатов, общение, привлечение к занятиям членов своих семей. Такая расстановка мотивов говорит о более высокой привлекательности для студентов тренировок оздоровительной направленности, существующем убеждении в несовместимости достижения спортивных разрядов с учебой в вузе, о желании самосовершенствоваться, о важности эмоционального фона занятий. При этом практически исключение ценности в виде общения, некую замкнутость, сконцентрированность современных молодых людей на себе исключает направленность занятий физической культурой в группе. Это можно отметить и в нежелании приобщить к занятиям спортом членов семей, что также говорит о низком уровне физической культуры и отсутствии должного примера в семьях. Однако осознание значимости физкультурной деятельности в сохранении и укреплении здоровья, в повышении уровня физической подготовленности не обеспечивает должной вовлеченности в данные процессы.

Анализ потребностей студентов в средствах физической культуры и спорта позволил установить, что наиболее популярными видами спорта являются спортивные игры, аэробика (для девушек) и плавание.

Для юношей рейтинг следующий: спортивные игры, плавание, легкая атлетика, туризм и альпинизм, единоборства, лыжный спорт, аэробика. Для девушек: ритмическая гимнастика и аэробика, плавание, спортивные игры, туризм и альпинизм, легкая атлетика, единоборства, лыжный спорт. Около 30 % студентов говорят об отсутствии желания заниматься физической культурой. Реальная активность студентов отличается от их потребностей меньшими значениями.

Количество юношей, испытывающих потребность в занятиях спортивными играми не менее двух раз в неделю – 37,0 %, а в реальности занимаются 26,5 %. Среди девушек также существует такая потребность (21,5 %), но в реальности из их числа не занимается никто. Возможно, это связано с организацией занятий в университете. Потребность в плавании реализуют 40 % желающих заниматься юношей и всего 18 % – девушек. В легкой атлетике 72 % – юношей и 46 % – девушек. Наиболее реализована потребность в занятиях аэробикой у девушек, желающих заниматься не менее двух раз в неделю 77,2 % всех опрошенных, при этом реально занимаются 72,9 % всех опрошенных. Рейтинг реальной активности в порядке уменьшения среди юношей: спортивные игры, легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, единоборство, туризм и альпинизм, ритмическая гимнастика и аэробика. Для девушек рейтинг реальной активности выглядит следующим образом: ритмическая гимнастика и аэробика, плавание, легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, туризм и альпинизм, единоборство.

В качестве основных причин своей физкультурной пассивности студенты называют отсутствие времени, усталость от учебы и домашние дела. Далее в порядке уменьшения значимости следуют: отсутствие желания заниматься и лень; отсутствие такой привычки; отдаленность места занятий от места жительства; материальные трудности; отсутствие цели занятий; психологический дискомфорт из-за своей плохой координации движений; своей фигуры; желание избежать внимания окружающих; проблемы со здоровьем; запрет родителей. В то же время большинство социологов, исследовавших бюджет свободного времени студентов, говорят о достаточном его количестве, но о неумении рационально им распорядиться [2]. При этом отмечается невысокая ценность физкультурно-спортивной деятельности в структуре досуга молодежи.

Причиной низкой физкультурной активности студентов, учитывая признание ими здоровья как высшей ценности, большое значение средств физкультуры и спорта для улучшения здоровья и наличие потребности в занятиях спортом является также переоценка собственного состояния здоровья. То есть субъективная оценка здоровья часто не соответствует объективным показателям. По субъективным оценкам хорошим считают свое здоровье 61 % студентов, удовлетворительным – 35 % студентов и 4 % студентов отмечают неудовлетворительное состояние своего здоровья. Объективные же исследования показали, что 37 % студентов имеют низкий уровень здоровья, нижесреднего – 31 %, средний – 28 %, вышесреднего – 4 % (безопасный уровень здоровья). При этом, когда собственное здоровье оценивается достаточно высоко, главный мотив занятий физкультурой и спортом – улучшение здоровья – теряет свое значение.

В качестве выводов отметим декларативность понимания здоровья как высшей ценности большинством студентов и позитивно пассивное отношение к занятиям физической культурой и спортом. Изменить это отношение возможно через создание условий для самостоятельных занятий студентов с опорой на наиболее популярные виды спорта, повышение уровня здоровья через оптимизацию уровня двигательной активности и формирования убеждений в их действительной необходимости в будущей профессиональной деятельности.

Интересы отдельного студента, отдельной личности не соответствуют и не могут соответствовать интересам общества в целом. С другой стороны, деятельность общества объективно направлена на удовлетворение интересов и потребностей каждой личности. Общество помогает формировать и развивать у каждого студента активный интерес и стойкую потребность к физической культуре и спорту, к занятиям физическими упражнениями.

В процессе обучения студентов использовалась проектная деятельность. Одним из таких самостоятельно разработанных студентами проектов был «Спортивно-ориентированная деятельность студентов вузов как фактор формирования здорового образа жизни» [3]. Студентами проводилось проектирование содержания системы формирования ответственности за свое здоровье. Оно основывается на поэтапном формировании компонентов этого личностно важного качества обучающихся. Участники проекта выступали на конференциях со своими разработками и получили высокую оценку. В результате этого спортивные секции в Орловском государственном техническом университете в настоящее время посещает 38 % студенческой молодежи. Для сравнения в 2006 г. в спортивных секциях занималось 17 % студентов. Проект повысил самооценку студентов факультета, таким образом, подготовив их к работе в своей профессиональной деятельности.

В качестве одной из главных задач обучения по дисциплине «Физическая культура» спортивный клуб и научное студенческое общество определили ориентацию студентов на постепенный переход от обязательных занятий, регламентированных учебной программой, к индивидуальным самостоятельным занятиям. Были изучены приоритеты студентов при выборе спортивных секций. Это расширило сферу предоставляемых во внеучебное время услуг. Необходимо заметить, что в последние годы под воздействием средств массовой информации интересы студентов претерпевают некоторые изменения. Несмотря на сохранение лидирующих позиций игровых видов спорта значительный интерес сегодня у студентов вызывают те секции, на которых решаются задачи коррекции фигуры. Этот факт подтверждает и изучение задач, которые хотели бы решать студенты в процессе занятий физической культурой.

С целью повышения эффективности работы спортивного клуба и поисков путей привлечения студентов к самостоятельным занятиям физической культурой было проведено исследование посещаемости платных и бесплатных спортивных секций, тренажерного зала и занятий различными видами спорта по интересам. При анализе результатов посещения спортивно-оздоровительного комплекса университета во внеучебное время студентами различных факультетов получен ряд интересных данных.

Чаще всего спортивно-оздоровительный комплекс посещают студенты юридического (24,8 %) и экономического (21 %) факультетов. Они отдают предпочтение самостоятельным занятиям в тренажерном зале, и больше всех его посещают студенты-юристы (около 60 %), которые практически не ходят на платные групповые занятия (шейпинг, степ-аэробика, пилатес, китайская гимнастика и др.). Студенты-экономисты также останавливают свой выбор на бесплатных занятиях. Студенты технических факультетов выбирают как платные (25 %), так и бесплатные (27 %) групповые занятия. Младшие курсы всех факультетов выбирают занятия под руководством тренера, тогда как старшекурсники предпочитают планировать время занятий самостоятельно. Причины такого положения обусловлены как расписанием учебных занятий, так и графиком работы обучаемых.

**Выводы.** 1. Целесообразно включить в содержание учебных и оздоровительных занятий те физические упражнения, которые бы кроме решения сугубо тренировочных задач направлено воздействовали на формирование внешнего вида, гармоничное развитие личности студента. Хорошая фигура и физическая подготовленность придают студентам уверенность в своих силах и обеспечивают устойчивую мотивацию к занятиям по физическому воспитанию.

2. Расширить сферу предоставляемых в тренажерных залах услуг с ведением персонального тренинга, необходимого для формирования у занимающихся активности и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой.

3. Чаще привлекать к самостоятельным занятиям студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и даже специально медицинской группе, не имеющих возможности в полном объеме заниматься физической культурой по государственной программе.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. *Макеева, В. С.* Физкультурно-оздоровительная работа в детских и молодежных лагерях: учеб. пособие / В. С. Макеева, М. А. Соломченко. – М. : Физкультура, 2010. – 288 с.

2. *Лубышева, Л. И.* Ценности личной и общественной физической культуры в индивидуальном стиле и здоровом образе жизни // Здоровый образ жизни: сущность, структура, формирование / Л. И. Лубышева. – Томск, 1996. – 147 с.

3. Соломченко, М. А. Основы управления физической культурой и спортом в современных социально-экономических условиях : учеб. пособие / М. А. Соломченко, Р. А. Прохоров. – Орел : Изд-во ГОУ ВПО «ОГУ», 2009. – 148 с.

## **УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ СТУДЕНТОВ В СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ СРЕДЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА**

---

**С. В. Малахов<sup>1</sup>, В. А. Овсянкин<sup>2</sup>,  
Г. В. Поляков<sup>1</sup>**

*<sup>1</sup>Белорусский государственный  
педагогический университет  
имени Максима Танка*

*<sup>2</sup>Белорусский государственный университет*

В современной педагогике в период поступательного развития социальной, культурной и экономической жизни республики реализуется парадигма лично ориентированного образования, основу которой составляют принципы гуманизма. Предполагая отношение к человеку как к основной ценности общественного развития, отечественная педагогика ставит в центр внимания личность молодого человека, максимальное раскрытие и развитие его индивидуального потенциала, становление субъективных качеств. В то же время очевидным фактом становится потребность современного общества в людях с высоким уровнем личностной энергии, ответственности, со способностью к активной творческой самореализации и продуктивному самосовершенствованию для осуществления индивидуальных и общественных интересов. Вместе с тем задачу личностного становления студента невозможно разрешить средствами только учебного процесса, так как приходится признать существование факторов более сильных, чем образовательная среда. Иногда влияние таких факторов стихийно, разрозненно и противоречиво. В этой связи встают вопросы о более системном, интегрированном подходе к изучению факторов, влияющих на личностное становление студента в вузе, а также о преобразовании таких факторов в педагогические, оказывающие скоординированное воздействие на становление личности студента как субъекта деятельности и общения, жизни в целом. Реализация педагогических задач в процессе подготовки молодого специалиста включает, по своей внутренней сути, два основных аспекта. *Первый* – усиление самостоятельной культуросо-зидательной функции образования, его открытость инновациям в тесной

связи с динамично меняющимся социумом. *Второй* – ориентация на утверждение личностной самооценности, превращение образования по его глубинной сути во внутренний процесс личностного становления.

Основная черта современного вузовского образования – требования полного раскрытия творческого потенциала будущего молодого специалиста, усиление его личной ответственности за социальную реализацию собственно жизненного предназначения помимо решения конкретных проблем. Рядом государственных программ и законов предусмотрено решение социально-экономических проблем студенческой молодежи, оказание содействия в трудоустройстве, в том числе обеспечение занятости в каникулярный период, развитие системы молодежного отдыха и туризма, оздоровления, развитие системы массового молодежного спорта, поддержка студенческих общественных организаций. Следует отметить, что, обладая достаточными созидательными возможностями для развертывания своей жизненной траектории и участия в решении актуальных социальных, хозяйственных, экономических и других проблем социума, наше студенчество переживает период самоосуществления, сопровождающийся неизбежными трудностями и испытаниями. Зачастую это негативно сказывается на степени активности, самостоятельности молодых людей в обустройстве своей и окружающей жизни.

Одним из механизмов повышения активности студенчества может стать педагогически целесообразное преобразование и развитие социокультурной среды вуза. Важность развития этой среды, с другой стороны, обусловлена необходимостью решения противоречий между потребностью общества в выпускнике-специалисте, способном к самосовершенствованию, к преобразованию себя и окружающей действительности, творчески относящегося к жизни, являющегося подлинным субъектом деятельности и общения, жизни в целом и сохраняющимся технократическом, узкопрофессиональном подходе к организации условий подготовки специалиста. Таковые противоречия наблюдаются и между внутренним, индивидуальным характером процесса личностного становления студента и внешним влиянием среды вуза, предопределяющей смысл, содержание, направленность и степень активности студента; между педагогическими возможностями социокультурной среды вуза как фактора личностного становления студента и недостаточной разработанностью педагогических условий и технологий активизации процессов саморазвития, самосовершенствования личности студента.

*Социокультурной средой вуза* принято называть интегративный фактор личностного становления студента, влияние которого опосредуется через включение студента в различные ее сферы: образовательную, научную, информационную, коммуникативную, досуговую, предметно-пространственную, бытовую, управленческо-координационную [1]. Социокуль-

турная среда представляет собой пространство совместной жизнедеятельности студентов, преподавателей и сотрудников, структура которого детерминирована особенностями образовательного учреждения в обеспечении выбора ценностей, освоения культуры, жизненных смыслов, способов культурной самореализации, раскрытия индивидуальных ресурсов личности. Технология адаптации студентов к традиционно сложившимся условиям социокультурной среды вуза – проблема, актуальность решения которой с каждым годом только возрастает. Современному студенту довольно не просто заслужить авторитет, добиться внимания противоположного пола, стать душой компании и т. п. Даже успехи в учебе гарантируют, в лучшем случае, попадание в записные «ботаники». Вот именно в таких ситуациях, по нашему мнению, должна сыграть свою главную роль социокультурная среда вуза, а конкретно те ее сферы, которые мы называем коммуникативной и предметно-пространственной. Магистральным направлением физической культуры является, как известно, формирование двигательной активности как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность студента.

Познание глубинной сущности этого явления, как методологического фундамента физической культуры, должно способствовать преодолению психологических (помимо физических) барьеров на пути к приобщению студента к полноценной жизни. Эволюция социокультурной среды вуза обязана войти в русло наиболее внимательного, доброжелательного, но не снисходительного отношения к студентам, отнесенным к различным учебным отделениям по состоянию здоровья. Атмосфера пространства совместной жизнедеятельности студентов и педагогов должна способствовать решению задач формирования осознанного отношения к собственным силам – по сравнению с силами среднестатистического студента – к поддержанию здорового образа жизни. Она призвана вызывать желание улучшать свои личностные качества в соответствии с осознанием необходимости своего личного вклада в жизнь современного общества. Для этого каждый студент, занимающийся физической культурой, должен стремиться к повышению умственной и физической работоспособности за счет постоянной работы, направленной на преодоление необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок [2].

Как часть системы управления физическим состоянием студентов кафедрой физического воспитания и спорта апробирован и внедрен в практику «Дневник здоровья студента БГПУ», постоянная работа с которым обеспечивает:

- получение студентами знаний в области физической культуры, по основам воспитания двигательных способностей и особенностями функционирования организма человека;



- овладение умениями определять и оценивать в динамике уровень своего физического состояния по показателям физического развития, функционального состояния, физической подготовленности, а также составлять, обосновывать и проводить комплексы физических упражнений для воспитания двигательных способностей;

- воспитание осознанной необходимости в занятиях физической культурой, самостоятельных занятиях и самоконтролем;

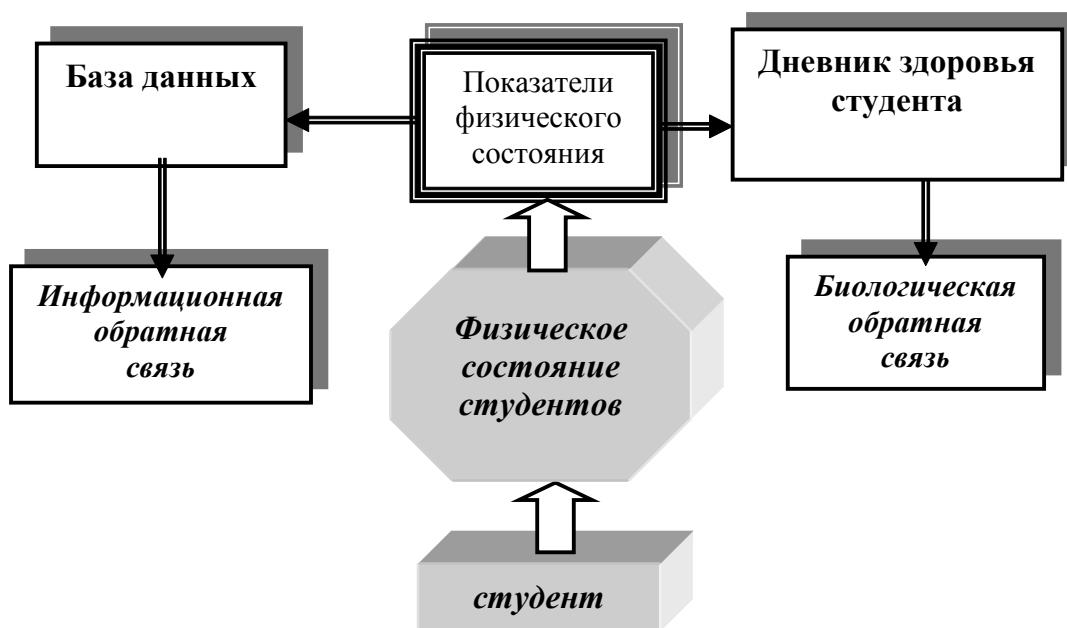
- укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности и работоспособности студентов за счет увеличения бюджета времени на физическую культуру;

- привитие устойчивого интереса и потребности к повседневным занятиям физическими упражнениями спортом через индивидуализацию выбираемых видов и форм физической деятельности;

- привитие навыков самостоятельной организации своей мышечной деятельности [3].

С этой целью для управления физическим состоянием студентов, кафедрой физического воспитания и спорта используется система с двухконтурной обратной связью, являющаяся более эффективной, в сравнении с одноконтурной системой.

Функциональные элементы (блоки) этой системы, обеспечивающие управление физическим состоянием студентов БГПУ, показаны на рисунке. Здесь основные функциональные элементы – база данных о физическом состоянии студентов с информационным блоком обслуживающим ее, личный дневник здоровья студента, который он ведет на протяжении всего периода обучения в университете.



Управление физическим состоянием студента БГПУ

Информационный блок, основанный на использовании персонального компьютера, позволяет эксплуатировать базу данных, рассчитанную на хранение и статистическую обработку результатов тестирования 20 тысяч студентов по 30 показателям. В базу данных вносятся результаты периодического (по семестрам), тестирования физического состояния студентов по учебным группам, курсам, факультетам и всему университету в целом. При этом через преподавателя, на основе статистического анализа данных, создается цепь информационной обратной связи, дающая возможность анализировать и выбирать нужные средства, методы и приемы физической культуры, и что наиболее важно – контролировать основные характеристики тестов, используемых оценки уровня физического состояния [4].

Важное значение в управлении физическим состоянием студентов имеет информационная технология обслуживания базы данных. Именно эта технология определяет быстрдействие системы. Усовершенствование информационной технологии, используемой в данной системе управления, путем создания программного продукта для автоматизации подготовки и анализа большого объема данных, позволит многократно повысить быстрдействие данной системы и получать нужную информацию непосредственно после тестирования.

Таким образом, использование современных технологий в управлении физическим состоянием студентов при наличии благоприятной социокультурной среды вуза, по нашему мнению, способно создать условия, позволяющие студенту максимально эффективно выполнять требования, изложенные в программных документах по физическому воспитанию в вузах.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Сенченко, И. В.* Педагогическое управление процессом самореализации студентов в педагогическом вузе / И. В. Сенченко. – СПб., 2003. – С. 19–22.
2. *Калашникова, Н. Ю.* Воспитательная среда вуза как фактор личностно-профессионального становления студента / Н. Ю. Калашникова. – М. : Просвещение, 2004. – С. 3–7.
3. *Овсянкин, В. А.* Формирование физической культуры студентов в вузовском образовательном процессе / В. А. Овсянкин: материалы итоговой науч.-прак. конф. профессорско-преподавательского состава Санкт-Петерб. ун-та физ. культуры имени П. Ф. Лесгафта за 2007 г. – СПб. : ГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2008. – С. 10–11.
4. *Зайцев, И. Ф.* Управление физическим состоянием студентов БГПУ / И. Ф. Зайцев, В. А. Овсянкин // Здоровье студенческой молодежи : достижения науки и практики на современном этапе : материалы VI междунар. науч.-практ. конф., г. Минск, 30–31 окт. 2008 г. / Белорус. гос. пед. ун-т имени Максима Танка; редкол.: В. Е. Васюк (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГПУ, 2008. – С. 65–67.

# ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОЦЕНКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

---

**О. П. Маркевич, В. А. Медведев**

*Белорусский торгово-экономический  
университет потребительской кооперации  
mamaeva@tut.by, vmedvedev@tut.by*

Одним из наиболее важных факторов, обеспечивающих потенциал здоровья человека в целом, является физическое здоровье, однако физическая подготовленность – необходимый компонент диагностики физического состояния человека. Она отражает состояние физической работоспособности и потенциал двигательной активности, реализуемой в системе физического воспитания.

Как показывают исследования, студентки специального учебного отделения (СУО) имеют не только низкий уровень физического развития, но и физической подготовленности [4, 5]. При этом студенты с более высокой физической подготовленностью лучше адаптируются к новым условиям, возникающим на начальном этапе обучения, и это положительно отражается на самочувствии, психическом состоянии и учебе [2].

Актуальность данной проблемы обуславливается, прежде всего, тесной связью между физической подготовленностью и общим состоянием здоровья. Именно поэтому она так важна для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Учитывая это очень важно организовать занятия физической культурой так, чтобы избежать образования «порочного круга», заключающегося в том, что двигательная недостаточность обуславливает неудовлетворительное функциональное состояние организма, а это, в свою очередь, ведет к нарушению способности выполнять физические нагрузки, столь необходимые для достижения оздоровительного эффекта. Таким образом, складывается парадоксальная ситуация: организм нуждается в физических упражнениях, но, будучи недогружен ими, утрачивает способность к проявлению двигательной деятельности [1, 3].

**Цель исследования** – анализ физической подготовленности студенток I–II курсов специального учебного отделения и поиск новых путей оценки и прогнозирования ее результатов.

**Задачи исследования.** Провести сравнительный анализ показателей уровня физической подготовленности студенток специального учебного отделения. Проанализировать пути прогнозирования индивидуальных показателей физической подготовленности в процессе занятий физическим воспитанием.

**Методы исследования.** В исследовании использовались такие методы, как анализ научно-методической литературы, обобщение передового педагогического опыта, наблюдение, тестирование физической подготовленности, моделирование, методы математической статистики.

Тестирование физической подготовленности студенток опытных групп проводилось в течение первого семестра 2010/11 учебного года. В анализируемые группы вошли студентки I (44 человека) и II (44 человека) курсов, по результатам медицинского осмотра отнесенные к специальному учебному отделению.

Физическая подготовленность студенток, обусловленная уровнем развития двигательных способностей и функциональных систем организма, в значительной мере определяет все виды их двигательной активности. Оценить ее можно при помощи тестов или контрольных упражнений. Для оценки физической подготовленности использовались следующие тесты: поднимание и опускание туловища из исходного положения лежа на спине (количество раз), сгибание и выпрямление рук в упоре лежа на коленях (количество раз), приседания (количество раз), наклон из положения сидя (см) и тест Купера (ходьба, бег 12 мин).

**Результаты и обсуждение.** Для повышения мотивации студенток к занятиям физической культурой применялась модульно-рейтинговая система оценки физической подготовленности студенток СУО. Одним из основных элементов модульного обучения является система рейтингового контроля и оценки достижений обучающихся. Цель внедрения модульно-рейтинговой системы является: повышение качества мотивации студентов; осуществление регулярного контроля и рейтинговой оценки качества обучения студентов при освоении ими модулей; реализация основных педагогических принципов системности и последовательности; индивидуализация обучения.

Комплексная оценка результатов исследования физической подготовленности проводилась в соответствии со следующими уровнями: отличный (41–50 баллов), хороший (40–31), удовлетворительный (30–21) и неудовлетворительный 20 и менее баллов.

Результаты комплексной оценки физической подготовленности студенток I–II курсов представлены в табл. 1. Как показали данные, в группу с отличным уровнем отнесено 23 % студенток I курса и 41 % студенток II курса, с хорошим 54 % и 50 % соответственно. При этом к удовлетворительному уровню отнесено 18 % студенток I курса и 9 % студенток II курса, а к неудовлетворительному – только 5 % студенток I курса.

Таблица 1

**Результаты комплексной оценки физической подготовленности студенток I–II курсов специального учебного отделения**

Уровень физической подготовленности	I курс (n = 44), %	II курс (n = 44), %
Отличный	23	41
Хороший	54	50
Удовлетворительный	18	9
Неудовлетворительный	5	0

Общая выносливость, обуславливаемая функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы, занимает ведущее место в системе оздоровительной физической культуры, определяется адекватными адаптивными реакциями организма в процессе ее развития.

Оценка уровня развития выносливости студенток СУО осуществляется по величине преодоленного за 12 мин расстояния (тест Купера). При этом результат в беге (ходьбе) не соотносится с функциональным состоянием студенток, хотя проводившиеся исследования свидетельствуют о прямой зависимости между функциональным состоянием кардиореспираторной системы и уровнем развития общей выносливости.

Показатель, характеризующий состояние общей выносливости (тест Купера), достоверно выше у студенток II курса ( $1802,3 \pm 30,1$  м) по сравнению с I курсом –  $1703,4 \pm 31,6$  м ( $P < 0,05$ ). При этом в балльной оценке этот показатель является одним из наиболее слабых и составляет 6,2 балла на II курсе и 5,2 балла на I курсе (табл. 2).

Силовая выносливость мышц брюшного пресса (поднимание туловища, количество раз) также имеет тенденцию к улучшению: от  $68,5 \pm 3,1$  до  $74,7 \pm 1,7$  раз ( $P > 0,05$ ), это выражается и в баллах: 9,1 баллов (II курс) и 7,8 баллов (I курс) соответственно.

Силовая выносливость мышц нижних конечностей (приседание, количество раз) колеблется в незначительных пределах от I к II курсу и составляет: от  $72,6 \pm 2,0$  до  $73,0 \pm 1,7$  раз ( $P > 0,05$ ), что в баллах оценивается на 9 в обоих случаях (табл. 2).

Одним из наиболее низких показателей является гибкость, которая достоверно не изменяется и составляет на I курсе  $12,5 \pm 1,2$  и на II курсе  $13,3 \pm 1,1$  см) ( $P > 0,05$ ).

Силовые показатели (сгибание и разгибание рук из исходного положения в упор лежа на коленях) студенток достоверно выше у студенток II курса ( $29,0 \pm 0,9$ ) по сравнению с I курсом ( $25,7 \pm 1,3$  раз) ( $P < 0,05$ ).

Таблица 2

**Анализ исходных показателей физической подготовленности студенток I–II курсов специального учебного отделения**

Контрольные нормативы	I курс <i>n</i> =44 $\bar{X} \pm m\sigma$	Баллы	II курс <i>n</i> =44 $\bar{X} \pm m\sigma$	Баллы	Значение P
Тест Купера (бег 12 мин), м	1703,4 ± ± 31,6	5,2	1802,3 ± ± 30,1	6,2	P<0,05
Поднимание и опускание туловища, кол-во раз	68,5±3,1	7,8	74,7±1,7	9,1	P>0,05
Сгибание рук из и. п. – упор стоя на коленях, кол-во раз	25,7±1,3	7,2	29,0±0,9	8,3	P<0,05
Приседания, кол-во раз	72,6±2,0	9,2	73,0±1,7	9,3	P>0,05
Наклон вперед, см	12,5±1,2	6,0	13,3±1,1	6,2	P>0,05

Для дальнейшего совершенствования процесса тестирования физической подготовленности необходимо создание модельных характеристик тестов физической подготовленности. Бег на выносливость является наиболее сложным в комплексном тестировании студенток СУО. Проблема оптимизации двигательных качеств (выносливости в том числе) обусловлена их низким уровнем развития у студенток СУО. С целью прогнозирования перспектив повышения результата студенток в тесте на выносливость при прохождении курса физического воспитания была разработана статистическая модель.

Уравнение множественной линейной регрессии (модель), построенное для прогнозирования результата бега на выносливость (тест Купера) студенток СУО, выглядит следующим образом:

$$T = 1657,93 + 8,43 \times \text{УФЗ} + 9,88 \times \text{КЗ},$$

где T – тест Купера, м; КЗ – количество посещенных к моменту прогноза занятий; УФЗ – уровень физического здоровья, баллы (методика Г. Л. Апанасенко).

Величина множественного коэффициента корреляции (R) при этом равна 85,65 % (уравнение), а с поправкой на степени свободы (adjusted for d.f.) – 85,32 %, что свидетельствует о включении в модель факторов, позволяющих сделать надежный прогноз.

Абсолютная ошибка (mean absolute error) = ± 59,79.

Уровень значимости составляет – P<0,01.

Таким образом, прогнозирование результата в тесте на выносливость позволяет оценить перспективы студенток СУО по выполнению теста

Купера. Так, если прогнозируемый результат значительно ниже зачетного норматива, то проведение теста нецелесообразно, а студентке необходимо продолжить оздоровительную тренировку. В случае если прогнозируемый результат сопоставим с зачетным нормативом, это является основанием к проведению тестирования.

**Выводы.** 1. Полученные результаты позволяют сделать заключение, что студентки СУО первого курса имеют более низкие показатели физической подготовленности, по сравнению со студентками второго курса, что свидетельствует об эффективности физического воспитания. При этом необходимо отметить низкие показатели общей выносливости и гибкости, на которые следует обратить особое внимание при построении учебного процесса с данным контингентом.

2. Для дальнейшего повышения эффективности процесса физического воспитания в специальном учебном отделении назрела необходимость введения и совершенствования модульно-рейтинговой системы оценки физической подготовленности, которая позволяет их комплексно оценить, а также повысить мотивацию студентов к достижению высоких результатов.

3. Для обеспечения безопасности тестирования физической подготовленности целесообразна разработка моделей прогнозирования индивидуальных показателей физической подготовленности. Для этого необходимо создание моделей прогнозирования показателей физической подготовленности студентов СУО.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бака, Р. Физическая подготовленность как отражение сформированности физической культуры студентов / Р. Бака // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 2. – С. 14–17.

2. Вайник, Г. А. Дифференцированный подход в физическом воспитании студентов на основе контроля их психофизического состояния: дис. ... канд. пед. наук / Г. А. Вайник. – СПб., 1995. – 174 с.

3. Лысова, А. И. Оценивание физической подготовленности студентов как метод педагогической диагностики / А. И. Лысова, А. В. Блинова // Проблемы педагогики и психологии. – 2008. – № 4. – С. 107–110.

4. Физическая культура : учеб. программа для высш. учеб. заведений (для групп специального учебного отделения). – Минск : РИВШ БГУ, 2003. – 46 с.

5. Физическая культура : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений, 2-е изд., перераб. / под ред. В. Д. Дашинорбоева. – Улан-Удэ: ВСГТУ, 2007. – 229 с.

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИЗОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ-ГАНДБОЛИСТОВ

---

А. Г. Мовсесов<sup>1</sup>, Н. А. Борсук<sup>2</sup>

*<sup>1</sup>Белорусский государственный  
университет физической культуры,*

*<sup>2</sup>Брестский государственный  
технический университет  
borsuk-nata@rambler.ru*

Использование изометрических упражнений в общей физической подготовке студентов-гандболистов относится к числу наиболее актуальных. Это связано прежде всего с тем, что из-за травм ведущих игроков команда не может занять соответствующее ей место в чемпионатах или турнирах.

Как правило, основная соревновательная нагрузка ложится на ведущих игроков команды (7–8 человек), и от того, в какой «спортивной форме» они находятся, зависит конечный успех коллектива. Качеством проведенной общей физической подготовки определяется долголетие гандболиста в спорте и сохранение его в течение длительного времени в хорошем физическом состоянии.

Одним из эффективных путей решения этой задачи является применение изометрических упражнений в общей физической подготовке студентов-гандболистов. Современный гандбол предъявляет высокие требования к физическому состоянию спортсмена. Динамические нагрузки, которые испытывает гандболист в процессе соревновательной деятельности, носят разрушающий характер. Постоянные прыжки, борьба за мяч у ворот, игровые столкновения испытывают на прочность суставы, мышцы и связки гандболиста. И если какое-нибудь физиологическое звено тела гандболиста не приспособлено к такой нагрузке, случаются очень тяжелые травмы: разрыв мениска или ахиллового сухожилия; растяжения паховых мышц; повреждения голеностопного, коленного и тазобедренного суставов; разрывы связок и мышц других звеньев тела. Такие травмы надолго выводят гандболистов из строя. Многомесячные лечения отрицательно сказываются на игровой практике спортсмена, а в некоторых случаях гандболист вынужден в расцвете сил покинуть спорт из-за тяжелой травмы. Все перечисленное выше и определило выбор направления нашего исследования.



**Объект исследования** – общая физическая подготовка студентов-гандболистов.

В качестве **гипотезы исследования** выдвинуто предположение о том, что научно обоснованное использование изометрических упражнений в общей физической подготовке гандболистов позволит улучшить их физическое состояние и снизить количество травм в соревновательной деятельности.

**Цель исследования** – обоснование и разработка использования изометрических упражнений в общей физической подготовке студентов-гандболистов.

**Задачи исследования.** 1. Изучить факторы и условия, влияющие на эффективность управления общей физической подготовкой спортсменов.

2. Определить характер травматизма, динамику физического состояния студентов-гандболистов и на этой основе разработать методику использования изометрических упражнений в тренировочном процессе.

3. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики.

**Методы исследований:** анализ литературных источников и документов; опрос в виде анкетирования; интервьюирование; хронометрирование; оценка уровня профессиональной подготовленности тренеров по гандболу; оценка уровня развития физических качеств, функционального состояния организма, психических свойств гандболистов; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

**Научная новизна** работы заключается в обосновании и разработке методики поэтапного использования изометрических упражнений в общей физической подготовке студентов-гандболистов.

**Практическая значимость** работы заключается в разработке методических рекомендаций по использованию изометрических упражнений в общей физической подготовке гандболистов. Эти рекомендации носят комплексный характер и предназначены для широкого круга специалистов, участвующих в управлении учебно-тренировочным процессом в гандбольных командах.

**Обсуждение результатов.** Важной составной частью государственной социально-экономической политики в Беларуси является развитие массовой физической культуры населения и спорта высших достижений. Дстойное выступление белорусских спортсменов на Олимпийских играх и других крупнейших международных соревнованиях является одним из приоритетных направлений государственной политики. Все вышеизложенное в полной мере относится и к спортсменам, занимающимся гандболом.

Изучение состояния дел в белорусском гандболе свидетельствует о негативных изменениях в постановке учебно-тренировочной работы. Это

обусловлено целым рядом обстоятельств: падением массовости занятий гандболом; ухудшением материально-технической базы; недостаточным количеством профессионального тренерского состава; низкой мотивацией молодых тренеров, работающих с детьми; слабым финансированием детско-юношеских школ по гандболу.

В Законе «О физической культуре и спорте в Республике Беларусь», подписанном Президентом Беларуси 29 апреля 1998 г., отмечается необходимость дальнейшего совершенствования системы управления различными сторонами физкультурно-спортивной деятельности.

В современном студенческом спорте вообще и гандболе в частности наметились новые тенденции в совершенствовании технологии управления учебно-тренировочным процессом, основанные на усилении значимости общей физической подготовленности спортсменов (D. Barnett, 1991; V. Allgood, 1997; В. Н. Мышкин, 2001; Г. Н. Германов, 2002; В. И. Сысоев, 2002 и др.). Анализ травматизма студентов-гандболистов свидетельствует о нерешенности ряда вопросов, связанных с управлением физического состояния на различных этапах их игровой деятельности.

Исследования, проведенные в последние годы передовыми отечественными и зарубежными специалистами в области спорта, показывают, что умело, применяемые изометрические упражнения в системе общей физической подготовки значительно «укрепляют» спортсменов, снижают вероятность получения травм (А. Я. Гомельский, 1978, 1996; С. Вее, К. Norton, 1999; R. Blake, 1999; G. Bosc, 2001 и др.). Однако, несмотря на это, нам не удалось обнаружить работы, которые бы раскрывали технологию применения изометрических упражнений в общей физической подготовке гандболистов.

Для решения *первой задачи* исследования (изучить факторы и условия, влияющие на эффективность управления общей физической подготовкой высококвалифицированных гандболистов) были изучены 107 литературных и документальных источников, руководящие документы и необходимые юридические нормативные акты, касающиеся работы профессиональных гандбольных клубов Беларуси. В процессе решения этой задачи выявились факторы, определяющие эффективность использования изометрических упражнений в общей физической подготовке гандболистов.

Нами были разработаны анкеты, проведено анкетирование и ранжирование структуры факторов, определяющих эффективность использования изометрических упражнений в общей физической подготовке квалифицированных гандболистов, и структуры условий, необходимых для эффективного управления общей физической подготовкой. В анкетировании приняли участие 70 специалистов (квалифицированных тренеров и преподавателей по гандболу) ДЮСШ, ЦОП, клубов Республики Беларусь (табл. 1).

Таблица 1

**Ранговая структура факторов, определяющих эффективность использования изометрических упражнений в общей физической подготовке гандболистов**

Основные факторы, определяющие эффективность управления общей физической подготовкой	Сумма рангов
Наличие травматизма в команде	28
Динамика физического состояния в соревновательный период	36
Уровень подготовленности тренеров по использованию изометрических упражнений	49
Рациональное распределение нагрузки в ходе общей физической подготовки	56
Индивидуальные особенности структуры мышц и связок у гандболистов	63
Мотивация гандболистов по использованию изометрических упражнений	69
Уровень общей физической подготовленности гандболистов	70

Респондентам предлагалось проранжировать выделенные нами факторы по степени значимости влияния на повышение эффективности управления учебно-тренировочным процессом (табл. 2).

Результаты ранжирования свидетельствуют, что основополагающим фактором, определяющим эффективность управления учебно-тренировочным процессом по общей физической подготовке, является наличие травматизма в команде. Поэтому при построении технологии управления на этот момент следует уделить особое внимание. Далее по рангу следуют факторы: динамика физического состояния гандболистов в соревновательном периоде; уровень подготовленности тренеров по использованию изометрических упражнений; рациональное распределение нагрузки в ходе общей физической подготовки; индивидуальные особенности структуры мышц и связок у гандболистов; мотивация по использованию изометрических упражнений; уровень общей физической подготовленности гандболистов.

При решении первой задачи исследования следовало выявить условия, необходимые для эффективного управления общей физической подготовкой гандболистов. Результаты проведенного исследования показывают, что к ним относятся: материальное стимулирование гандболистов за отсутствие травм в сезоне; учет индивидуальных возможностей тренера по использованию наиболее эффективных средств и методов общей физической подготовки; поддержание здорового морально-психологического климата в команде; проведение эффективной селекционной работы в гандбольном клубе; рациональное использование времени, выделяемого на общую физическую подготовку; методическое обеспечение общей физической подготовки.

Таблица 2

**Ранговая структура условий, необходимых для эффективного управления общей физической подготовкой гандболистов**

Основные условия, необходимые для эффективного управления	Сумма рангов
Материальное стимулирование гандболистов за отсутствие травм в сезоне	67
Учет индивидуальных возможностей тренера по использованию наиболее эффективных средств и методов общей физической подготовки	64
Поддержание здорового морально-психологического климата в процессе общей физической подготовки	60
Эффективная селекционная работа в гандбольном клубе	68
Рациональное использование времени, выделяемого на общую физическую подготовку	59
Методическое обеспечение общей физической подготовки	70

Изучив факторы и условия, определяющие эффективность учебно-тренировочного процесса, мы приступили к решению *второй задачи* исследования. В настоящее время изучается структура и характер травматизма студентов-гандболистов Брестского государственного технического университета и студентов-гандболистов Брестского государственного университета им. А. С. Пушкина, а также динамика их физического состояния (табл. 3).

Таблица 3

**Характеристика травматизма студентов-гандболистов Брестского государственного технического университета**

Ранговое место	Травмы	Количество, %
1	Голеностопный сустав	40,2
2	Коленный сустав	20,2
3	Пояснично-крестцовый отдел позвоночника	16,4
4	Паховые мышцы бедра	12,2
5	Прочие травмы	11,0

Как показали проведенные исследования, в процессе игровой деятельности больше всего травмируется голеностопный сустав – 40,2 %; травмы коленного сустава составляют 20,2 %; пояснично-крестцового отдела позвоночника – 16,4 %; паховых мышц бедра – 12,2 % и прочие – 11 %. Данное исследование позволило определить направленность использования изометрических упражнений в тренировочной работе по общей физической подготовке.

В настоящее время мы переходим к поиску решения второй части поставленной задачи.

## **ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ – НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ФИТНЕСЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ**

---

**В. В. Незгодинская**

*Полоцкий государственный университет  
vitfit@yandex.ru*

Снижение уровня здоровья и физического развития студентов в последние десятилетия приобрело устойчивый характер. В то же время информационные и психологические нагрузки на организм в процессе обучения в вузе неуклонно возрастают. Это сопровождается увеличением числа студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, в частности различные функциональные нарушения и заболевания позвоночника, снижением двигательной активности и уровня физической подготовленности и работоспособности [2, 3].

Физическое развитие – показатель, который определяет как общую, так и силовую выносливость, гибкость, способность организма к эффективной адаптации и физическим нагрузкам. Для студентов с низким уровнем физического развития очень важно влиться в учебно-тренировочный процесс плавно, равномерно распределяя нагрузки на весь опорно-двигательный аппарат, включающий в себя как мышечную, так и костную систему.

В фитнес индустрии для решения данной проблемы было разработано новое направление – функциональный тренинг (ФТ). Равномерное и одновременное развитие верхних и нижних мышечных групп создает оптимальную нагрузку на всю костную структуру, делая движения в повседневной жизни более естественными и сводя риск получения травмы к минимуму.

**Цель исследования** – повышение эффективности занятий на основе использования функционального тренинга в учебно-тренировочном процессе со студентами высших учебных заведений.

Для выполнения поставленной цели определены следующие **задачи**:

1. Изучить новую методику проведения занятий функциональным тренингом со студентами высших учебных заведений.
2. Экспериментально обосновать методику проведения занятий функциональным тренингом со студентами высших учебных заведений.

**Методы и организация исследования.** Объектом нашего исследования является функциональный тренинг как новый подход к проведению занятий со студентами высших учебных заведений. Для решения постав-

ленных задач использовалась совокупность общих и частных методов исследования:

- изучение и анализ литературных источников;
- педагогические наблюдения;
- контрольные испытания;
- экспертная оценка;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

**Результаты и обсуждения.** Исследования проводились в течение 2009/10 учебного года. Базой проведения экспериментальной работы стал Полоцкий государственный университет. Для проведения педагогического эксперимента были созданы экспериментальная и контрольная группы по 20 человек в каждой. Все испытуемые двух групп были в возрасте от 17 до 21 года. В экспериментальной группе занятия проводились по программе «Функциональный тренинг». Особенность и методика проведения указана ниже. В контрольной группе занятия проходили по рабочей программе по дисциплине «Физическая культура» для непрофильных специальностей.

Основные особенности функционального тренинга:

1. Движения, которые ежедневно выполняются в повседневной жизни на занятиях спортом, на работе, дома (уборка квартиры, игры с детьми, облагораживание дачного участка), требуют функциональной силы, гибкости, равновесия и координации. Достигнуть этого поможет функциональная тренировка, нацеленная на развитие глуболежащих мышц-стабилизаторов, большинство из которых нельзя контролировать сознательно. Именно эти глуболежащие мышцы-стабилизаторы являются той отправной точкой, с которой начинается каждое движение, и опорой для корпуса, который они удерживают в равновесии, когда совершается какое-либо движение.

2. Человек имеет нервно-мышечную и морфологическую асимметрию, но в то же время он обладает механизмом, регулирующим эту неравномерность. Чем лучше развит этот механизм и чем с большей эффективностью он работает, тем лучше человек координирует свои движения и владеет своим телом. Верхняя и нижняя части тела, так же как передняя и задняя, взаимосвязаны между собой и должны функционировать синхронно, как единая динамичная биомеханическая система. Правая и левая стороны тела также должны быть развиты симметрично и работать равномерно, распределяя нагрузку между собой. Однако чаще всего у большинства студентов неравномерно и неодинаково развиты мышцы, потому что одни мышцы выполняют слишком много функций, в то время как другие мышцы слишком много отдыхают. Из-за этого тело становится асимме-

тричным: правая и левая стороны двигаются неодинаково и неравномерно. В результате таких «перекосов» возникают неправильные схемы движения, которые закрепляются и со временем становятся привычными. Без двигательной активности нерабочие части тела теряют свою способность функционировать в полном объеме, что вызывает появление болей в мышцах, нарушение нейтрального положения позвоночника, т. е. приводит к искривлению осанки.

3. Функциональный тренинг способствует восстановлению нервно-мышечной координации, развитию гибкости, силы и равновесия движения. Занятия по этой методике не требуют предварительной подготовки и подходят для студентов с низким уровнем физических возможностей. Функциональный тренинг – силовой урок для восстановления организма после долгого отсутствия двигательной активности, после родов или в пост-реабилитационный период. Движения, используемые в тренировке, имитируют реальные движения, улучшают функциональную силу всей цепи мышц, участвующих в данном процессе. В работу вовлекается большее количество мышечных групп и волокон разного типа, создается оптимальная нагрузка на всю костную систему и связочный аппарат, что способствует сжиганию большего количества калорий и равномерному распределению нагрузки на весь наш опорно-двигательный аппарат. При этом отсутствует излишнее напряжение в суставах, позвоночнике, уменьшается вероятность появления травм, связанных с неестественным положением частей тела во время физической нагрузки.

4. Функциональный тренинг проводится как разновидность и дополнение к традиционному силовому тренингу. Усложнение тренировки происходит не за счет увеличения веса отягощения, а за счет усложнения движений при помощи специального оборудования, в частности кор-платформ, босу (резиновых полусфер), фитболов (резиновых гимнастических мячей).

В работе по методике «Функциональный тренинг» используется и вес собственного тела, а также свободные веса, амортизаторы, мячи. Баланирующая основа, на которой выполняются упражнения, активизирует большое количество мышц как крупных, так и мелких (глубокие по-стуральные мышцы), которые на обычных тренажерах не работают. Старания удерживать равновесие, чтобы не упасть или не скатиться с неустойчивой поверхности, способствуют затратам большего количества энергии, при этом суставы надежно оберегаются от излишнего воздействия, так как неустойчивая, пружинящая поверхность принимает на себя часть ударной нагрузки.

Занятия по функциональному тренингу состоят из следующих частей:

**1. Подготовительная часть** занятия направлена на настройку физических и психических параметров организма.

Эта часть бывает, как правило, двух видов.

1. Разминка аэробного характера, комплекс состоит из простых базовых шагов аэробики. Темп музыки 136–138 уд./мин.

2. Простые разминочные движения из йоги и Пилатеса, дыхательные упражнения. Темп низкий, 100–110 уд./мин. В подготовительной части акцент делается на выстраивания правильной осанки и различных частей тела, восстановления мышечного баланса в ходе выполнения упражнений. Продолжительность разминки 5–10 мин.

*Основная часть* занятия ФТ начинается с базовых упражнений. Упражнения выполняются стоя и в партере.

В ФТ есть понятие «Прогрессия 1, 2, 3». Отличительной особенностью ФТ является способ выполнения упражнений. Принцип прогрессии: от простого к сложному, т. е. постепенного включения в работу максимального количества мышечных групп.

«Прогрессия 1» – движение базовое, направленное на работу мелких мышечных групп плечевого пояса, соединяется с базовым упражнением, направленным на работу с крупными группами мышц (мышцы ног). Выполняется на 8 счетов.

«Прогрессия 2» – выполняется «Прогрессия 1» и остановка в паузе, затем вместо паузы добавляются новые движения на 16 счетов.

«Прогрессия 3» – выполняется «Прогрессия 2» и остановка опять в паузе, затем вставляется в середину повторы движений. Выполняется на 32 счета.

Такой способ выполнения функционального упражнения способствует развитию силовой выносливости, снижению жировой массы тела и коррекции телосложения. Этому способствует специальное музыкальное сопровождение 134–138 уд./мин.

Основной особенностью функционального тренинга является выполнение асимметричных упражнений, которые позволяют добиться баланса в развитии правой и левой половины тела, что в конечном снижает риск травм и развитие заболеваний опорно-двигательного аппарата. В ходе занятий оказывается комплексное воздействие на все системы организма. Здесь сочетаются все возможные режимы мышечной работы, т. е. задействованы мышечные волокна разных типов. Продолжительность основной части 30–50 мин.

*В заключительной части* выполняются традиционные упражнения из стретчинга.

На начальном этапе показатели студенток экспериментальной и контрольной групп не имели достоверных различий по уровню физического



развития ( $p > 0,05$ ). Общая масса тела по средней величине обследования экспериментальной и контрольной групп составила 60,3 кг при среднем росте 167 см (табл. 1).

В конце обследования в экспериментальной группе средняя масса тела уменьшилась с 60,3 кг до 57 кг ( $p > 0,05$ ). Наибольшие сдвиги в улучшении результатов произошли в экспериментальной группе.

До начала педагогического эксперимента показатели физической подготовленности студенток вуза экспериментальной и контрольной групп не отличались достоверным различием ( $P > 0,05$ ) (табл. 2).

Таблица 1

### Динамика показателей физического развития

Показатели измерений	$X \pm \sigma$			
	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
Длина тела, см	$167 \pm 4,7$	$169 \pm 4,4^*$	$167 \pm 4,5$	$168,5 \pm 4,3^{**}$
Масса тела, кг	$60,7 \pm 5,4$	$57,5 \pm 5,3^*$	$60,5 \pm 5,9$	$59,7 \pm 5,9^{**}$
Обхват талии, см	$70,7 \pm 4,4$	$68,3 \pm 3,7^*$	$71,0 \pm 4,4$	$69,8 \pm 4,3^{**}$
Обхват бедра, см	$58,0 \pm 3,8$	$52,5 \pm 4,8^*$	$57,9 \pm 4,5$	$56,8 \pm 4,3^{**}$

\*  $P < 0,05$ ; \*\*  $P > 0,05$

Таблица 2

### Результаты исследования уровня физической подготовленности

Показатели измерений	$X \pm \sigma$			
	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
Отжимание за мин, кол-во раз	$36,0 \pm 4,2$	$45,0 \pm 3,5^*$	$32,0 \pm 3,3$	$37,0 \pm 2,8^{**}$
Сила правой кисти, кг	$20,8 \pm 2,9$	$24,4 \pm 2,3^*$	$19,9 \pm 3,7$	$22,4 \pm 3,4^{**}$
Сила левой кисти, кг	$19,1 \pm 2,8$	$21,9 \pm 2,7^*$	$18,3 \pm 9,0$	$20,4 \pm 3,0^{**}$
Подъем прямых ног за мин, кол-во раз	$31,0 \pm 2,7$	$39,0 \pm 2,7^*$	$29,6 \pm 3,0$	$36,0 \pm 2,8^{**}$
Подъем туловища за мин, кол-во раз	$35,8 \pm 3,3$	$44,0 \pm 3,0^*$	$31,4 \pm 3,1$	$36,8 \pm 3,2^{**}$
Подвижность позвоночного столба, баллы	$2,9 \pm 1,0$	$4,3 \pm 0,8^*$	$3,0 \pm 1,2$	$4,0 \pm 0,9^{**}$

\*  $P < 0,05$ ; \*\*  $P > 0,05$

Сравнивая средние показатели первого этапа (табл. 2), видим, что в экспериментальной группе показатель силы рук (36 раз), подъем туловища (36 раз) выше, чем в контрольной группе: сила рук (32 раза), подъем туловища (31 раз).

**Выводы.** 1. Уровень физической подготовленности студенток на начальном этапе исследования находился ниже требований стандартных нормативов. Полученные данные указывают на достоверные признаки дефицита двигательной активности, что отражается на уровне их физической подготовленности. Систематическое применение комплексного подхода к занятиям оздоровительной аэробикой в экспериментальной группе значительно улучшают показатели физической подготовленности студенток вуза. Сила разгибателей рук возросла с 36 до 45 раз ( $P < 0,05$ ). Подвижность позвоночного столба увеличилась с 2,9 до 4,3 балла ( $P < 0,05$ ).

2. Анализ данных физического развития показал, что у 68 % студенток наблюдалась повышенная масса тела, норма – у 27 % студенток и у 5 % зафиксированы результаты ниже нормы. На заключительном этапе обследования в экспериментальной группе средняя масса тела уменьшилась с 60,7 до 57,5 кг ( $P < 0,05$ ), в контрольной группе с 60,5 до 59,7 кг ( $P > 0,05$ ), что свидетельствует об эффективности предложенной программы «Функциональный тренинг».

3. Таким образом, внедрение в учебно-тренировочный процесс физвоспитания новых популярных методик, средств и направлений, доступных для студентов разного уровня подготовленности и состояния здоровья, позволяет повышать качество занятий с увеличением оздоровительного эффекта.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Борилкевич, В. Е.* Организационные и методические принципы системы «Аэрофитнес» / В. Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 8. – С. 24.
2. *Гуськов, С. И.* Новые виды физической активности женщин – веление времени / С. И. Гуськов, Е. И. Дегтярева // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 2. – С. 56–58.
3. *Лисицкая, Т. С.* Аэробика на все вкусы / Т. С. Лисицкая. – М. : Просвещение-Владос, 1994. – 96 с.
4. *Любимова, Г. И.* Основы оздоровительной аэробики и силового тренинга : учеб. пособие / Г. И. Любимова. – Хабаровск : ХГТУ, 1997. – 176 с.
5. *Рогожин, М. Ф.* Фитнес, идеальное здоровье / М. Ф. Рогожин. – М.: РИПОЛ классик, 1999. – 340 с.

# ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ СРЕДСТВАМИ РАЗЛИЧНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ГИМНАСТИКИ

---

**В. И. Новицкая, Д. Э. Новицкий,  
М. А. Журавкина**

*Белорусский государственный университет  
N\_viktorija@rambler.ru*

Актуальность воспитания гибкости в спорте не вызывает сомнений. Это физическое качество предопределяет способность совершать движения на качественно высоком уровне, минимизируя риск повреждений. Для баскетбола степень развития гибкости также обуславливает эффективность выполнения большого спектра технических приемов и в рамках преподавания дисциплины «Физическая культура» в вузе рассматривается как один из показателей физического развития студентов, требующий целенаправленного формирования.

**Цель** представленного исследования – теоретическое обоснование и подбор средств для развития гибкости баскетболистов студенческого возраста на этапе спортивного совершенствования.

**Гипотеза:** развитие гибкости является необходимым условием для эффективного овладения техникой движений в баскетболе и может быть успешно достигнуто путем применения в учебно-тренировочном процессе средств различных направлений гимнастики (стретчинг, йога, пилатес и др.).

**Задачи.** 1. Изучить теоретическое и практическое состояние проблемы развития гибкости баскетболистов.

2. Теоретически обосновать и разработать содержание комплекса гимнастических упражнений, преимущественно направленного на развитие гибкости, в соответствии с двигательной спецификой баскетбола.

3. Проверить опытно-экспериментальным путем эффективность использования разработанного комплекса гимнастических упражнений в учебно-тренировочном процессе баскетболистов.

Практические результаты были получены авторами путем сравнительного анализа динамики показателей физической, функциональной и технической подготовленности студентов (юноши 17–20 лет) двух групп спортивного совершенствования по баскетболу БГУ с объемом тренировочных нагрузок 6 часов в неделю. В 1-й группе – экспериментальной (16 человек) – каждое занятие включало комплекс упражнений на раз-

витие гибкости, проводимый в течение 25–30 мин; 2-я группа – контрольная (15 человек) – занималась по стандартной программе. Группы были сопоставимы по возрасту, полу, ростовым и весовым показателям. Плановые занятия проводились в течение 4 месяцев (с сентября по декабрь).

Исследование проводилось после предварительного анализа данных специализированной литературы, включая публикации зарубежных авторов, с использованием следующих **методов**:

- контрольных испытаний для фиксирования показателей гибкости и функциональной подготовленности (наклон вперед из положения сидя [11,12], прогиб по Ф. Л. Доленко [5], тест Томаса [13], определение подвижности плечевого и тазобедренного суставов, определение индекса Руфье);

- педагогического наблюдения с применением компьютерных технологий для определения технической подготовленности игроков (компьютерная программа BSUstatBASKET) [14];

- математической статистики (программный пакет Statistica 6.0).

Важнейшими предпосылками для хорошего здоровья и физиологического долголетия человека, с точки зрения специалистов теории физкультуры и спорта, является гармоничное развитие всех физических качеств, подготовленность кардиореспираторной системы к нагрузкам, нормальное соотношение доли скелетной мускулатуры, жирового компонента и других биоимпедансных характеристик, а также отсутствие травм. В современной литературе уделено достаточно внимания вопросам функциональной подготовки и мерам профилактики нежелательных реакций со стороны сердечно-сосудистой системы при занятиях физической культурой и спортом, а также проблемам диагностики, профилактики и борьбы с избыточным весом. Однако вопросы, которые касаются методики и физиологических особенностей развития некоторых физических качеств, в частности гибкости, у спортсменов студенческого возраста не получили достаточного освещения. Несмотря на то что степень развития этого физического свойства не взаимосвязана непосредственно с механизмом возникновения какого-либо заболевания, с позиции здравоохранения, его воспитание предопределяет возникновение функциональных состояний, затрагивающих качество жизни. Два состояния, тесно связанные с уменьшением силы и гибкости, – это остеопороз и боли в пояснице [1]. Как и считалось ранее, гибкость имеет большое значение для предупреждения травм в спорте [2].

В связи с тем, что сама по себе физическая активность направлена на укрепление мышечно-связочного аппарата, восприимчивость к мышечным повреждениям вследствие статического растяжения у спортсменов ниже, чем у физически неподготовленных лиц [3]. Тем не менее на прак-

тике доказана целесообразность организации целенаправленного процесса воспитания гибкости у спортсменов различной специализации, в том числе в системе силовой [4] или технической подготовки [5].

Перед планированием занятий по развитию гибкости необходимо обозначить те положительные изменения, которые возможно достичь посредством упражнений на растягивание. Эффект, производимый такими упражнениями, условно можно подразделить на сиюминутный и перспективный. К сиюминутным изменениям можно отнести уменьшение закрепощенности мышц, увеличение диапазона движений в суставах, активизацию кровообращения в тканях. Субъективно эти физиологические реакции приводят к ощущению свободы и легкости в движениях, а фактически определяют объективное состояние мышечно-связочного аппарата наименее подверженного повреждениям – растяжению мышц, сухожилий, связок. Перспективный эффект, по мнению специалистов [6], глобален и заключается в улучшении качества жизни занимающихся на фоне их хорошего самочувствия и длительного физического долголетия.

Свобода движений, гибкость и умение расслабиться создают базу для освоения сложно-координационных приемов баскетбола и придают им силу и непринужденность. Более гибкий игрок при использовании в нападении такого технического приема как двойной шаг, способен не только выполнять его с более широкой амплитудой, но также контролировать и регулировать длину, темп и направление шагов, управлять высотой прыжка и временем полета. Это дает спортсмену дополнительные доли секунды, за которые он может успеть оценить игровую ситуацию и выполнить такие технически сложные элементы, как скрытая голевая передача, обманные движения на бросок и передачу, бросок, «слэм-данк» и т. д. Гибкость способствует более качественному выполнению обманных движений при обыгрывании не только вблизи кольца, но и в глубине площадки. При переходе от защиты в быстрое нападение более гибкий игрок использует минимальное число ударов мяча в пол, снижая риск его потери. По данным Woolstenhulme Mandy [7], развитие гибкости обуславливает более успешную борьбу за отскочивший мяч. Эластичность мышц бедра также необходима для более эффективного перемещения в защитной стойке (при личном прессинге), а также при выполнении командных взаимодействий в защите (зонный прессинг, «ловушки», перехваты). Таким образом, исходя из специфики выполняемых в баскетболе движений, наиболее «востребованными» у спортсменов и, следовательно, нуждающимися в целенаправленном развитии эластичности анатомических структур, являются голеностопный, плечевой, тазобедренный суставы и позвоночник [1].

Баскетбол является не только технически сложным, но и высокотравматичным видом спорта. В результате многолетних исследований В. Ф. Баш-

киров определил, что острые травмы опорно-двигательного аппарата в баскетболе составляют 70,09 % от всех патологий [8]. Это подтверждается статистическими данными Республиканского диспансера спортивной медицины, где установлено, что травмы нижних и верхних конечностей у баскетболистов всех возрастов составляют 72 % от всех зафиксированных заболеваний [9]. Примером актуальности выполнения баскетболистами растягивающих упражнений может служить карьера одного из самых титулованных игроков НБА Майкла Джордана. В течение тринадцати сезонов в составе «Чикаго Буллз» Джордан получил только одну серьезную травму – перелом ноги в 1985 г. Во многом «везение» Джордана его личный врач Тим Гровер связывает с интенсивным режимом поддержания физических возможностей и особенно с его преданностью упражнениям на растягивание до и после тренировок и игр [4]. В исследованиях Вее-Он, L. и соавт. [10] пришли к заключению, что целенаправленное развитие гибкости баскетболисток привело к снижению количества травм, связанных с повреждением передней крестообразной связки.

Вызывает интерес также медитативный аспект системы развития гибкости [2]. Наряду с формированием двигательных качеств применение упражнения на растягивание в тренировочном процессе берут на себя функцию психологического тренинга. В результате выполнения медленных растягивающих движений гимнастики Пилатеса, соблюдения техники дыхания йоги снимается нервное напряжение и в значительной мере снижается мышечный тонус. Для достижения гармоничного эффекта, который заключается в психологической релаксации и одновременной подготовке организма занимающихся к предстоящей физической нагрузке, во время разминки целесообразно использовать соответствующее музыкальное сопровождение, а также беседы тренера с игроками перед матчем.

По мнению М. П. Желобковича и соавт. [15], увеличение показателей гибкости происходит в результате роста нагрузки и постепенного увеличения длительности растянутого состояния мышечно-связочного аппарата, которая зависит от возраста и объема повторений на каждый сустав. Хартли-О'Брайен [6] предлагает два подхода к улучшению гибкости: снижение сопротивления тугоподвижной мускулатуры и увеличение силы мышц-антагонистов. Данные методы предполагают применение элементов различных направлений гимнастики в организации тренировочного процесса. Непосредственно соответствующей по содержанию является система растягивающих упражнений (стретчинг), однако средства других изученных нами направлений гимнастики (йога, пилатес) также могут быть успешно использованы в занятии, повысив тем самым его методическую ценность и эффективность [5, 13, 17]. Таким образом, составленный авторами и адаптированный к условиям учебно-тренировочного процесса

баскетболистов комплекс гимнастических упражнений включал в себя элементы системы профилактических и лечебных упражнений йога «крокодил» [17], систему упражнений Пилатеса и стретчинг-программу. При выборе упражнений исходили из описанной выше специфики движений в баскетболе. Выполнение осуществляли согласно методическим рекомендациям по каждому из приведенных направлений.

**Анализ результатов** практической части исследования показал, что изначально среднее значение показателя развития гибкости в контрольной и экспериментальной группах согласно 10-балльной оценочной шкалы [11] находилось на уровне 4–5 баллов. После 4 месяцев занятий по разработанной системе в экспериментальной группе произошел статистически значимый прирост показателей гибкости: наклона туловища вперед ( $P < 0,05$ ), что соответствует 8–9 баллам [11], прогиба по Ф. Л. Доленко ( $P < 0,01$ ), эластичности мышц-сгибателей бедра (тест Томаса) ( $P < 0,0001$ ), подвижности плечевых суставов ( $P < 0,0001$ ). В контрольной группе достоверного различия по данным показателям не выявлено.

Наименее значимые изменения были достигнуты в развитии подвижности тазобедренных суставов (экспериментальная группа  $P = 0,5485$ , контрольная –  $P = 1,0$ ). Представленные результаты, а также данные, приведенные в литературе [5], позволяют предположить, что специфика передвижения в баскетболе (резкая смена направления и скорости, заслоны, борьба под щитом, передвижение в защитной стойке) приводит к снижению эластичности мышц и связок паховой области и внутренней поверхности бедра.

В обозначенном периоде различие в динамике показателей функциональной подготовленности по результатам пробы Руфье составила 0,4 балла (в среднем на 1,4 балла в экспериментальной группе и на 1,0 балл в контрольной) ( $P < 0,05$ ). Динамика показателей технической подготовленности имеет аналогичный характер: среднее значение коэффициента качества результативности игрока в экспериментальной группе возросло на 0,2 балла, в контрольной группе – на 0,11 балла ( $P < 0,05$ ). Намеченная тенденция подтверждает гипотезу проведенного исследования, демонстрируя целесообразность использования разработанного комплекса гимнастических упражнений в учебно-тренировочном процессе баскетболистов.

Анализ данных также выявил положительную корреляцию показателей наклона туловища вперед с длиной рук и ног ( $P < 0,05$ ), что подтверждает обоснованность критических замечаний специалистов [5] относительно информативности этого широко применяемого в системе образования теста на гибкость [11, 12].

**Выводы.** 1. Воспитание гибкости является объективной предпосылкой для овладения сложными техническими приемами в баскетболе и упраж-

нения на развитие данного качества целесообразно включать на всем протяжении спортивной подготовки, начиная со специализированного развития подвижности в суставах и с последующим ее поддержанием.

2. Внедрение комплекса гимнастических упражнений с элементами йоги, пилатеса и стретчинга в учебно-тренировочный процесс студентов-баскетболистов приводит к улучшению показателей гибкости всех отделов позвоночника, эластичности мышц-сгибателей бедра и подвижности плечевых суставов, а также оказывает положительное влияние на состояние кардиореспираторной системы.

3. Существует необходимость внедрения в систему подготовки баскетболистов упражнений, совмещающих процессы развития силы и гибкости в тазобедренном суставе, так как специфика передвижения в баскетболе приводит к снижению эластичности мышц и связок паховой области и внутренней поверхности бедра, что в свою очередь может привести к снижению эффективности выполнения некоторых технических приемов.

4. Широко применяемый в системе образования тест на гибкость – наклон туловища вперед – в случае его применения для оценки гибкости баскетболистов характеризуется низкой информативностью, так как его абсолютный показатель зависит от антропометрических особенностей испытуемого (длины рук и ног).

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Майкейли, Л.* Энциклопедия спортивной медицины / Л. Майкейли, М. Дженкинс. – СПб.: Изд-во «Лань», 1997. – 400 с.
2. *Oz, Mehmet.* Ask Dr. Oz /M. Oz // Esquire. – 2006. – Vol. 146, № 3. – P. 128.
3. *Egan, Alison D.* / A. Egan, J. Cramer, L. Massey, S. Marek // Journal of Strength & Conditioning Research (Allen Press Publishing Services Inc.). – 2006. – Vol. 20, № 4. – P. 778–782.
4. *Gorman, C.* Stretch like Mike / C. Gorman // Time. – 1999. – Vol. 153, № 8.
5. *Власенко, С. Н.* Гибкость – важный фактор здоровья : учеб. пособие / С. Н. Власенко. – Минск, 1992. – 99 с.
6. *Hartley-O'Brien, S. J.* Six mobilisation exercises for active range of hip flexion / S.J. Hartley-O'Brien. – Research Quarterly for Exercise and Sport 51(4), 1980. – P. 625–635.
7. *Woolstenhulme, M. T.* Ballistic stretching increases flexibility and acute vertical jump height when combined with basketball activity / M. T. Woolstenhulme, C. M. Griffiths, E. Woolstenhulme, A.C. Parcell // Journal of Strength & Conditioning Research (Allen Press Publishing Services Inc.). – 2006. – Vol. 20, № 4. – P. 799–803.
8. *Башкиров, В. Ф.* Профилактика травм у спортсменов / В. Ф. Башкиров. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 176 с.
9. *Бондарь, А. И.* Баскетбол: теория и практика / А. И. Бондарь. – Минск : БГУФК, 2007. – 423 с.



10. Effects of sports injury prevention training on the biomechanical risk factors of anterior cruciate ligament injury in high school female basketball players / L. Bee-Oh [et al.] // American Journal of Sports Medicine. – 2009. – Vol. 37, № 9. – P. 1728–1734.
11. Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь: утв. постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, 24 июня 2008 г., № 17.
12. 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.
13. Хоули, Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке. – Киев: Изд-во «Олимпийская литература», 2004. – 360 с.
14. Новицкий, Д. Э. Метод комплексной оценки подготовленности баскетболиста и команды в процессе игры / Д. Э. Новицкий [и др.] // Вопр. физ. воспитания студентов вузов : сб. науч. ст. / редкол.: В. А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2010. – Вып. 8. – С. 138–144.
15. Injuries in high-risk persons and high-risk sports. A longitudinal study of 1818 school children / F. J. Back [et al.] // Am J Sports Med. – № 19 (2). – 1991. – P. 124–130.
16. Виес, Ю. Б. Фитнес для всех / Ю. Б. Виес. – Минск : Книжный дом, 2006. – 512 с.
17. Рааб, Алоиз. Йога против нарушений осанки и болей в спине / Алоиз Рааб. – Минск : Полымя, 1986. – 41 с.

## **ЧЕРЛИДИНГ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ**

---

**Н. В. Орлова**

*Брестский государственный  
технический университет  
kryloleg@yandex.ru*

Черлидинг широко известен за рубежом. Его появление было обусловлено необходимостью организованной поддержки спортивных команд. В процессе спортивных состязаний соревновались не только спортсмены, но и группы поддержки.

В результате появились отдельные соревнования по черлидингу, возникли разные направления.

Первое направление – сопровождение различных соревнований для создания благоприятного морально-психологического климата во время их прохождения, смягчения агрессивного настроения болельщиков, поддержки спортивных команд, участвующих в соревнованиях [1].

Второе направление – соревновательный черлидинг выделился в самостоятельный вид спорта.

Сегодня черлидинг получил распространение более чем в 40 странах мира. Общее число черлидеров в мире превышает 6 млн человек.

Одним из самых популярных способов приобщения студенческой молодежи к спорту за рубежом является черлидинг – группа поддержки спортивных команд. Это направление в спорте развивает не только физические возможности студентов, но и качества лидера, создавая новый идеал для молодежи.

По мнению специалистов, заслуживают внимания проблемы массового спорта, его развития в студенческой сфере вузов нефизкультурного профиля.

Данная форма занятий подразумевает использование физических упражнений, а также легкодоступных массовых видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха студенческой молодежи, получения удовлетворения от этого вида деятельности, отвлечения молодежи от обыденности.

Этот вид физической деятельности отличается выбором средств, методов, форм проведения занятий. Решение проблем массового спорта в студенческой среде неразрывно связано со многими факторами: социальными, культурологическими, экономическими, а также управленческими.

Студенческий спорт играет важную роль в подготовке жизнеспособного и социально активного поколения [2].

**Цель работы** – анализ влияния занятий черлидингом на студентов.

**Задачи исследования:** 1. Выявить роль инновации для развития студенческого спорта.

2. Оценить влияние черлидинга на разные группы студентов (болельщиков, спортсменов и членов группы поддержки).

Анализ степени заинтересованности в данном спорте проведен на основе анкетирования студентов, что явилось основным методом исследования. Команда черлидеров в БрГТУ существует уже почти три года.

В анкетном опросе приняли участие студенты, занимающиеся по общей программе физического воспитания (78 человек); студенты, занимающиеся в спортивных секциях БрГТУ (56 человек) и члены команды черлидеров «Цитадель» (10 человек). Анкетирование выявило достаточно слабый интерес студентов к участию в спортивной жизни БрГТУ: лишь 9 % являются активными болельщиками, а 37 % студентов никогда не поддерживали спортсменов вуза на трибунах.

В основном желание посетить соревнование определяется наличием среди участников друзей или одноклассников (54 %). При этом большинство (54 %) спортсменов сами являются активными болельщиками либо болеют за своих друзей (46 %), а «черлидеры» занимают самую активную позицию в поддержке спортсменов БрГТУ (рис. 1).

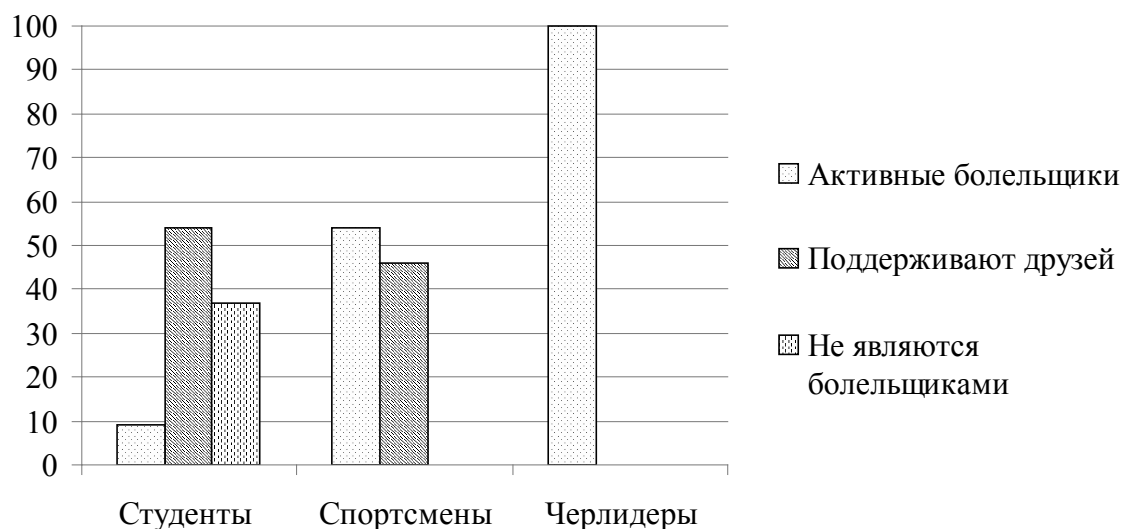


Рис. 1. Степень поддержки спортсменов БрГТУ на трибунах

Для повышения числа болельщиков студенты предложили улучшить информирование о спортивных мероприятиях с участием команд и спортсменов вуза, проводить более интересные спортивные мероприятия, многие отметили необходимость повышения культа спорта в вузе. Освобождение от занятий в качестве метода привлечения зрителей на трибуны отметили в основном те студенты, которым спортивная жизнь вуза не интересна. Это позволяет прогнозировать достаточно низкую эффективность применения такого подхода.

Чтобы увеличить число активных болельщиков среди спортсменов, необходимо объединить спортсменов разных направлений. Все участники опроса поддержали эту идею, так как, по их мнению, объединение будет способствовать взаимной поддержке команд, а также усилит «боевой дух» университета на межвузовских соревнованиях.

Как показывает исследование, черлидинг – это мощный инструмент приобщения молодежи в спортивную жизнь вуза, поэтому необходимо привлекать в организованную группу поддержки как можно больше студентов, причем не только девушек, но и молодых людей.

О всестороннем положительном влиянии черлидинга на студенческую молодежь говорят и результаты анкетирования, проводимого среди участниц группы поддержки БрГТУ. Тренировки положительно сказались на эмоционально-психологическом состоянии членов команды: девушки отметили, что уход в спорт действует как разрядка после учебы, повышает настроение, приносит удовлетворение и легкость. Участие в группе поддержки сделало девушек более раскрепощенными, способствовало развитию личностных волевых и нравственных, лидерских качеств.

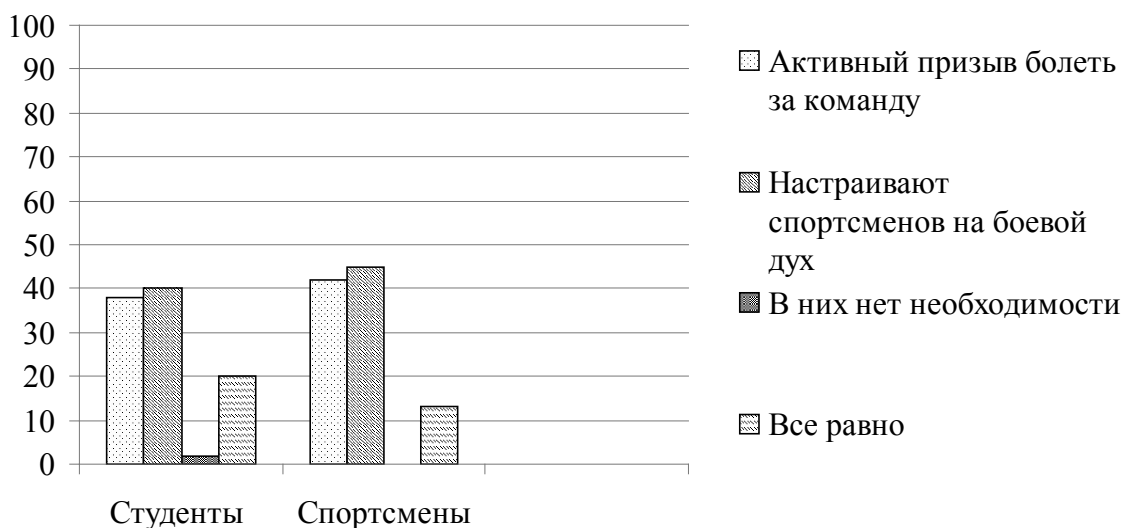


Рис. 2. Отношение к организованным группам поддержки

Результаты анкетирования студентов и спортсменов отразили в основном положительное отношение к организованным группам поддержки за активный призыв болеть за свою команду (38 % у студентов и 42 % у спортсменов) и настрой спортсменов на боевой дух (40 % и 45 %). То есть 78 % и 87 % студентов и спортсменов соответственно позитивно оценивают деятельность черлидеров (рис. 2).

Все это свидетельствует о том, что спортсмены нуждаются в их поддержке, в активности болельщиков и в благоприятной обстановке на соревнованиях, а студентам важна атмосфера праздника на спортивных мероприятиях. Создать такую атмосферу, а также превратить студентов из пассивных зрителей в участников происходящего действия – основная задача «черлидеров».

Все это свидетельствует о том, что спортсмены нуждаются в поддержке «черлидеров», в активности болельщиков и в благоприятной обстановке на соревнованиях, а студентам важна атмосфера праздника на спортивных мероприятиях. Создать такую атмосферу, а также превратить студентов из пассивных зрителей в участников происходящего действия – основная задача «черлидеров». Однако далеко не все знают о существовании группы поддержки в БрГТУ: 85 % спортсменов и 82 % студентов, из них выступления «черлидеров» видели 54 % спортсменов и лишь 18 % студентов.

Причем на младших курсах команда «черлидеров» более известна, что может быть обусловлено относительно большей их увлеченностью спортивными мероприятиями вуза. Очевидно, что для популяризации «черлидинга» необходимо создать культ спорта, развить моду, престижность участия в спортивной жизни университета.

Работа «черлидеров» связана в основном именно с активизацией болельщиков, поэтому необходимо максимальное привлечение студентов на соревнования по различным видам спорта.

Вопрос: «Хотели бы вы принимать участие в поддержке спортсменов БрГТУ?» дал нам следующие результаты: 12 % студентов не желают принимать участия в поддержке спортсменов, 48 % готовы поддержать морально и 40 % примут активное участие в поддержке, из которых 25 % будут болеть на трибунах, 4 % согласилось быть организаторами болельщиков на трибунах, 11 % хотят вступить в группу «черлидеров» (рис. 3).

При анализе результатов по курсам обучения в университете выясняется, что старшие курсы менее заинтересованы в спортивной жизни вуза, поэтому спортивные мероприятия должны быть в основном ориентированы на 1, 2 курсы и именно их необходимо в первую очередь привлекать на трибуны спортивных площадок.

Анкетирование спортсменов выявило неоднозначные мнения о том, какова активность болельщиков БрГТУ: 14 % отметили высокую активность, 20 % – низкую, 33 % оценили активность болельщиков на «4» и еще 33 % дали удовлетворительную оценку (рис. 4).

Соревнования по традиционным видам спорта должны проходить более масштабно, призывая всех студентов активно болеть за команду, отстаивающую честь университета.



Рис. 3. Отношение к участию в поддержке спортсменов БрГТУ

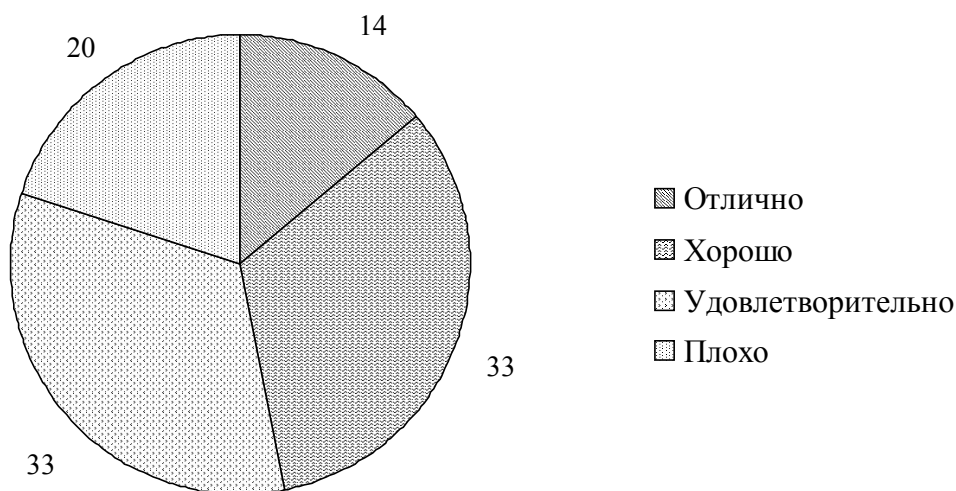


Рис. 4. Оценка активности болельщиков БрГТУ

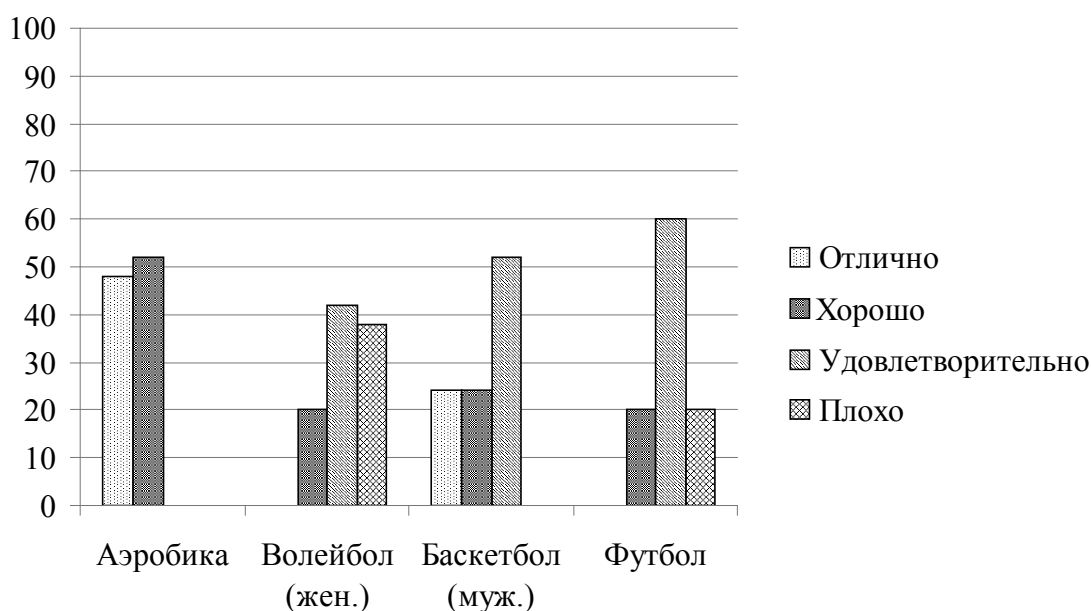


Рис. 5. Оценка активности болельщиков БрГТУ (анализ по видам спорта)

Исходя из результатов анкетирования, наилучшую поддержку болельщиков получают девушки, занимающиеся аэробикой (48 % дали отличную оценку, 52 % – «4»); примерно равную и в основном удовлетворительную поддержку получают футболисты и баскетболисты, а самую слабую поддержку отметили участницы команды по волейболу – низкую оценку дали болельщикам 38 % из них (рис. 5).

По результатам исследования мы можем сделать вывод, что развитие «черлидинга», его популяризация и массовое привлечение молодежи в этот вид спорта позволит повысить процент спортивно-активных студентов. Благодаря приданию зрелищности любому спортивному мероприятию и приобщению зрителей к непосредственному участию в этих мероприя-

тиях черлидинг способен максимально увеличить число болельщиков на внутри- и межвузовских соревнованиях. В свою очередь, благоприятная обстановка на спортивных площадках, активная поддержка со стороны «черлидеров» и болельщиков на трибунах привлекают больше ребят в студенческий спорт, а также позволят спортсменам различных направлений достигать лучших результатов.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Носкова, С. А. Черлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе / С. А. Носкова // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 6. – С. 49–51.

2. Чепел, Л. Р. Как стать первоклассным тренером по черлидингу / Л. Р. Чепел. – М. : Патриот, 2004. – 126 с.

## **КОМПЛЕКСНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ЛИЧНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

---

**Н. В. Орлова, О. В. Крыловский**

*Брестский государственный  
технический университет  
kryloleg@yandex.ru*

Образовательный процесс в вузе будет эффективнее, если качество профессиональной подготовки преподавателей будет выше.

Наше исследование подтверждает гипотезу о необходимости всестороннего изучения личности преподавателя по физической культуре и спорту. Результаты экспериментальной работы, предметом которой были педагоги, повлекли за собой более углубленное изучение особенностей их личности.

С целью изучения мнения преподавателей по физической подготовке и спорту о готовности к профессиональной деятельности было проведено анкетирование.

Итоги анкетирования позволили избежать многих недоразумений и ответить на следующий непростой вопрос: что и как изучать в личности преподавателя по физической подготовке и спорту.

Вопрос о всестороннем изучении и знании подчиненных педагогов является одним из тех вопросов, от которого во многом зависит успех повседневной деятельности заведующего кафедрой физической культуры и спорта. Как подтверждает опыт, попытки оказать нужное влияние на педагога без всестороннего знания его, как правило, не дают желаемых результатов.

Целью исследования явилось изучение индивидуально-психологических особенностей педагога по физическому воспитанию и спорту для повышения качества его профессиональной подготовленности.

Цель была конкретизирована следующими задачами:

- 1) подготовить программу изучения индивидуально-психологических особенностей педагогов по физическому воспитанию и спорту;
- 2) сформировать мотивацию у преподавателей физического воспитания и спорта для творческого подхода к учебно-тренировочному процессу;
- 3) создать педагогический идеал у преподавательского состава кафедры для развития творчества и мастерства в проведении учебно-тренировочных занятий.

В процессе исследования применялись методы сбора и анализа текущей информации (педагогический анализ, анкетирование, опрос, интервью) и методы математической обработки результатов исследования.

Программа изучения индивидуально-психологических особенностей педагогов реализуется с помощью определенных методов и средств (см. рисунок).



Методика всестороннего изучения личности преподавателя по физической культуре и спорту



Наиболее часто изучение преподавателя физической подготовки и спорта начинается с анализа биографических данных, при котором применяется биографический метод – способ изучения личности, исходя из знания его жизненного пути. Биографический вариант данного метода заключается в интерпретации влияния тех или иных биографических факторов и биографии в целом на развитие личности, ее социально-биологические особенности. Для этого необходимо знать вероятное влияние тех или иных биографических факторов на развитие личности преподавателя по физической культуре и спорту.

Здесь следует оговориться, что весьма осторожной должна быть оценка личности по тем или иным биографическим данным. Это связано с тем, что нет ни одного факта биографии, который бы был однозначно связан с той или иной тенденцией развития личности.

Экспериментальные исследования выявили, что при одном и том же (пусть самом благополучном или неблагоприятном) факте биографии наблюдаются различные и порой противоположные тенденции развития личности в процессе профессиональной деятельности. Таким образом, определенная тенденция развития личности не имеет строго детерминирующей ее биографической фактологии. Только при аутентичной интерпретации особенностей жизненного пути конкретной личности повышается вероятность, определенная точность прогноза.

Необходимо учитывать и то, что личность преподавателя на том или ином этапе своего развития может как бы сбросить с себя груз биографии, измениться скачкообразно. И, последнее, применяя биографический метод, следует как можно полнее восстанавливать жизненный путь преподавателя, соотнести его с развитием мотивационной сферы, с его стремлениями, желаниями, его мечтой.

Наблюдение как метод изучения личности особенно информативен в сложных и ответственных для педагога ситуациях: выполнение первых поручений; хозяйственно-бытовые работы; поведение при возможных конфликтах; вызовы к различным «высоким» начальникам.

Важным для оценки педагога является выяснение его отношения к профессиональной деятельности, уровня развития волевых качеств, выносливости, трудолюбия и др. В процессе наблюдения важно фиксировать признаки нравственной и психологической неустойчивости.

Опыт подтверждает, что наблюдение как метод изучения личности граничит с искусством: тембр голоса, движение глаз, расширение или сужение зрачков, едва заметная деформация общения с окружающими и другие самые разнообразные и труднофиксируемые реакции личности могут служить основанием для глубоких психолого-педагогических выводов (В. Я. Слепов, Н. Ф. Феденко, 1986).

В теории и практике установлен еще один примечательный факт. Большое влияние на восприятие человека человеком оказывает первая информация, определяющая установку на дальнейшее его восприятие. Предварительная положительная информация о личности нередко вырабатывает установку, которая способствует фиксации положительных сторон в деятельности данной личности и вытесняет из поля восприятия негативные факты. При этом начальник-наблюдатель может субъективно стремиться к беспристрастности, но объективно находится под влиянием сформировавшейся установки. Наблюдению должна предшествовать информация о наблюдаемой личности (иначе оно не будет достаточно содержательным и конкретным), но эта информация должна быть объективной, достоверной.

В процессе целенаправленного наблюдения важно обращать внимание на осанку, походку, манеру поведения, внешний вид педагога, фиксировать факты их резкого изменения. Татуировка на коже, ее характер и другие наблюдаемые признаки могут много дать для понимания педагога. Однако следует заметить, что выводы на основе наблюдения должны быть осторожными и соотноситься с данными, полученными при применении других методов изучения личности педагога.

Беседе как методу изучения личности должна предшествовать информация, полученная путем анализа биографических данных с помощью наблюдения и др. Она может быть формализованной и неформализованной. Формализованная беседа применяется тогда, когда информация, полученная другими способами изучения личности, не дает достаточно полного и однозначного представления о личности педагога. В этом случае вопросы беседы могут совпадать с элементами программы изучения педагога. Неформализованная беседа целесообразна тогда, когда предварительное изучение дало достаточно полную и объективную информацию о тех или иных психологических, социально-психологических, социальных особенностях преподавателя и когда требуется что-то уточнить в собранной информации, психологически сблизиться с данным человеком.

Ожидаемая эффективность беседы зависит от многих существенных и кажущихся незначительных факторов. Один из важнейших – создание непринужденной обстановки в процессе беседы. Для установления желаемого психологического контакта важно начать беседу с вопросов, которые близки и волнуют преподавателя. В разговоре следует корректно задавать вопросы и выслушивать ответ на них с выдержкой и до конца.

Кроме информации, требуемой программой изучения педагога, важно установить его общий настрой в данный момент времени, планы на перспективу. При создании доброжелательной, «задушевной» обстановки уместно поговорить с педагогом об условиях, в которых живут его родители, его

семья, близкие родственники, о его отношениях с ними, в какой форме поддерживаются контакты с друзьями, что знает о спорте и какими видами увлекался, не злоупотребляет ли своей физической силой и т. д.

Многое для понимания личности педагога может дать то, как он оценивает своих друзей, каков был круг его интересов, как проводил досуг, выходные дни и праздники, каковы причины перехода из одной школы и другую, с одного места работы на другое.

В процессе беседы рекомендуется стремиться к углублению степени взаимного доверия, постепенно переходя к животрепещущим проблемам кафедры физического воспитания и спорта: какие трудности более всего испытывает в работе; с кем сложились предконфликтные и конфликтные отношения и др. Таким образом, беседа, ее эффективное проведение – это искусство, и им призван овладеть каждый руководитель педагогического коллектива.

Результаты профессиональной деятельности можно фиксировать в процессе наблюдения, обобщения независимых характеристик и др. Данный метод принципиально важен для глубокого понимания личности, так как по координации действий, деятельности личности можно наиболее глубоко судить о человеке.

Замечено, что чем труднее, сложнее, ответственнее выполняет задачу педагог, тем полнее его можно оценить как личность, диагностировать его морально-волевые и психологические качества, заметить то, чем он отличается от других педагогов. На практике и в жизни на этот счет встречается немало противоречий.

Метод обобщения независимых характеристик позволяет всесторонне и наиболее достоверно изучить индивидуально-психологические особенности педагога и предотвратить при этом возможные ошибки. Он дает возможность посмотреть на педагога глазами не только заведующего кафедрой физического воспитания и спорта, но и его товарищей, сравнить мнение начальника с мнением преподавателей и др. В заключение следует подчеркнуть, что результаты изучения индивидуально-психологических особенностей педагогов должны фиксироваться. Опыт подсказывает, что данный дневник не должен быть общедоступным, иначе многие из педагогов замыкаются в себе и душевные контакты прерываются.

Исследования показывают, что развитие творчества преподавателей по физическому воспитанию и спорту непосредственно связано с формированием у них профессиональной готовности к поиску новых подходов к осуществлению профессиональной деятельности по физическому воспитанию студентов. Динамика корреляционной связи эффективности профессиональной деятельности с основными компонентами педагогического творчества преподавателей по физическому воспитанию и спорту представлена в таблице.

**Динамика корреляционной связи эффективности профессиональной деятельности с основными компонентами педагогического творчества преподавателей по физическому воспитанию и спорту**

Компоненты готовности к творческой деятельности	Профессиональная подготовленность (парное сравнение)		
	На этапе формирования готовности к творческой деятельности	На этапе становления творческой деятельности	На этапе творческой зрелости
Устойчивая мотивация преподавателей к творческой педагогической деятельности	654	542	418
Нацеленность на поиск новых, более эффективных способов решения профессиональных задач	596	627	347
Уровень развития знаний, навыков и умений по проведению физической подготовки	435	506	317
Уверенность в своих силах и способностях	711	514	321
Творческое мышление	424	516	685
Сообразительность при решении профессиональных задач	318	481	672

Примечание. Запятые, нули и знаки (+, –) коэффициентов корреляции опущены.

Под профессиональной готовностью преподавателей физического воспитания и спорта к творческой деятельности понимается особое функциональное состояние психики спортивного педагога, характеризующееся сформированностью и мобилизованностью всех необходимых для поиска новых и эффективных педагогических решений компонентов. Проведенный анализ по изучению личности педагога показал, что к таким компонентам относятся: устойчивая мотивация преподавателей к творческой педагогической деятельности; нацеленность на поиск новых, более эффективных способов решения педагогических задач; достаточный уровень индивидуальной подготовленности педагога для осуществления творческих действий по физическому воспитанию студентов; уверенность в своих силах и способностях.

Необходимость формирования профессиональной готовности преподавателей к проявлению творчества обусловлена тем, что значительная их часть не готова к осуществлению творческой педагогической деятель-

ности. При этом одна из главных задач заключается в развитии у преподавателей по физическому воспитанию и спорту мотивов, побуждающих их к проявлению творчества в процессе физического воспитания студентов.

Изучение психолого-педагогической литературы позволяет сделать вывод, что мотивация представляет собой не что иное, как совокупность определенных мотивов поведения и деятельности человека, которые выступают внутренней движущей силой его творчества.

Как показывают исследования, творческая педагогическая деятельность является полимотивированной и побуждается различными мотивами. У педагогов с высоким уровнем проявления педагогического творчества преобладают широкие социальные мотивы и мотивы идентификации, у спортивных педагогов, не отличающихся высоким уровнем творчества – преобладают утилитарные мотивы.

В ходе индивидуальных бесед, проведенных с преподавателями, было определено, что основными источниками формирования у них педагогического идеала служат образцы деятельности выдающихся представителей отечественной и зарубежной высшей школы. Причем для каждого десятого педагога в качестве идеала выступает конкретная личность спортивного педагога. Для 26 % педагогическим идеалом является собирательный образ, включающий в себя лучшие качества различных педагогов, а 62 % не имеют целостного педагогического идеала. Во многом такое положение дел связано со слабым знанием преподавательским составом творческих идей, находок, сделанных другими спортивными педагогами.

Решение задачи формирования педагогического идеала у преподавательского состава следует осуществлять на двух уровнях: в масштабе вуза и кафедры физического воспитания и спорта. В этих целях на первом уровне могут проводиться научные конференции, желательно постоянно определять рейтинг преподавателей по оценкам студентов, физкультурных работников, организовывать научные дискуссии.

Определение рейтинга преподавателей по оценкам самих студентов обеспечивает осознание педагогами собственных недостатков в работе, активизирует поиск педагогического идеала, к которому следует стремиться.

Существенное влияние на развитие мотивации творческой педагогической деятельности, по мнению многих педагогов и руководителей кафедр физического воспитания и спорта, оказывает создание перспектив в деятельности и возможностей для их достижения.

В ходе специально проведенной исследовательской работы были выявлены следующие перспективные рубежи, которые ставят перед собой преподаватели по физическому воспитанию и спорту на пути развития своего творчества и педагогического мастерства.

На этапе становления творческой деятельности преподаватели стремятся выйти на рубеж, позволяющий им «на равных быть с лучшими» и пользоваться заслуженным признанием со стороны коллег.

На последнем этапе развития педагогического творчества ставится задача быть лучше других, разработав свой неповторимый стиль профессиональной деятельности, гарантирующий максимально возможный успех в учебно-тренировочном процессе по физической культуре.

Наиболее ярко педагогическое творчество проявляется при этом по результатам выступлений студентов на соревнованиях. А наиболее значимыми являются такие формы признания заслуг преподавателя, как избрание на вышестоящую должность (для 90 % педагогов), материальное вознаграждение (для 85 %), похвала, награждение грамотами (для 60 %), рекомендации посетить занятия отличившегося спортивного педагога (для 40 %), оказание доверия через постановку задачи, которую может выполнить наилучшим образом именно данный преподаватель (для 25 %).

Существенно влияет на развитие мотивации творческой деятельности преподавательского состава степень демократизма в решении кадровых проблем.

Исследования показывают, что для развития творческой мотивации преподавательского состава необходимо дальнейшее расширение «поля перспектив», создание таких условий, которые бы заставляли педагога постоянно стремиться к своему самосовершенствованию. Этому могло бы способствовать введение определенной педагогической квалификации. На наш взгляд, следует ввести четырехуровневую систему спортивно-педагогической квалификации в соответствии с количеством стадий в развитии педагогического творчества.

Подводя итог сказанному, следует отметить, что формирование устойчивой мотивации педагогов к творческой деятельности является одним из основных направлений эффективного развития педагогического творчества. Оно реализуется через комплекс педагогических мер, опирающихся на психологические механизмы формирования мотивации и обеспечивающих прямое и опосредованное воздействие на сознание, чувства и волю педагогов с целью формирования и упрочения у них убеждений, идеалов и стремлений к творческому решению учебно-тренировочных задач по физическому воспитанию.

Общая педагогическая подготовка должна включать изучение педагогической теории по физическому воспитанию и спорту, передовой тренерской практики, сведений об общей методике постановки учебно-тренировочного процесса в спортивных командах вуза. Общепедагогические знания, тесно связанные с методологическими, выступают теоретической основой формирования у преподавателей педагогических умений: гностических, конструктивных и проектировочных, организаторских, коммуникативных, а также умений в области самообразования.

Следует отметить, что выбор конкретных форм и методов работы с преподавателями, отличающимися низким уровнем подготовленности к творческой деятельности, должен определяться с учетом их мнения и индивидуальных особенностей.

Проведенная исследовательская работа показывает, что наибольшую эффективность для опытных педагогов имеют самостоятельная работа, обсуждение конкретных методик с коллегами, взаимное посещение учебно-тренировочных занятий по физическому воспитанию. Для молодых педагогов большое значение имеют разъяснения тех или иных методик, проведение методических семинаров, посещение открытых и показательных учебно-тренировочных занятий с их последующим обсуждением.

Одним из основных методов формирования навыков творческого решения учебно-воспитательных задач является анализ педагогических ситуаций. Практически он используется в различных формах учебно-методической работы. Ситуации для педагогического анализа подбираются непосредственно из практики работы преподавателей по физическому воспитанию и спорту и направляются на развитие педагогической целесообразности при принятии того или иного решения.

При обучении педагогов целесообразно применять также метод «мозгового штурма». Он используется для генерации новых педагогических идей, преодоления инерционности и стереотипности мышления преподавательского состава.

Творческие дискуссии с педагогами используются для обсуждения наиболее сложных и спорных педагогических проблем, возникающих в ходе учебно-тренировочной деятельности. Наряду с «запланированными» дискуссиями могут возникать и спонтанные дискуссии, чего не следует бояться. Дискуссии позволяют вырабатывать самостоятельность и критичность мышления, углублять имеющиеся знания.

Наряду с выбором оптимальных методов учебно-методической подготовки преподавателей, одним из основных путей повышения их творческого потенциала является активная самостоятельная работа по развитию творческих возможностей.

При организации самостоятельной работы необходимо учитывать, что, как правило, каждый спортивный педагог достаточно хорошо знает имеющиеся у него недостатки. В связи с этим усилия надо сосредоточивать на том, чтобы оказать помощь тому или иному преподавателю в планировании работы по своему самосовершенствованию. Кроме того, необходимо привлекать молодых педагогов к разработке методических рекомендаций по проведению того или иного занятия.

Одним из важных средств самостоятельной работы преподавательского состава является изучение спортивно-педагогической литературы.

**Выводы.** 1. Формирование устойчивой мотивации педагогов к творческой деятельности является одним из основных направлений эффективного развития педагогического мастерства.

2. Наряду с выбором оптимальных методов учебно-методической подготовки преподавателей, одним из основных путей повышения их творческого потенциала является активная самостоятельная работа по развитию творческих возможностей.

3. Развитие мотивов, побуждающих к поиску новых, более эффективных способов решения педагогических задач, формирование целей, связанных с созданием новаторских педагогических систем, повышение профессиональной подготовленности педагогов и их уверенности в своих силах и способностях обеспечивают высокую психологическую готовность к творческой деятельности по проведению учебно-тренировочного процесса.

## **МЕНЕДЖМЕНТ РЕКРЕАЦИОННОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

---

**Е. В. Отравенко**

*Луганский национальный университет  
имени Тараса Шевченко*

Вхождение Украины в европейское образовательное пространство, как составной интегрированной конкурентоспособной европейской экономики, основанной на прочных знаниях, предвидит необходимость усиления внимания к возможностям конструктивного подхода в решении учебных проблем физического воспитания.

Физическое воспитание учащейся молодежи в нашей стране является одной из главных государственных задач, цель которой имеет повышение уровня здоровья молодого поколения. Однако за последнее время наблюдается тенденция ухудшения здоровья детей и учащейся молодежи, более 30 % учеников и студентов по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе. В связи с этим происходят изменения образовательных программ в различных учебных заведениях, где особое



внимание отводится ответственному отношению к своему здоровью и здоровью окружающих, как наивысшей индивидуальной и общественной ценности. Сегодня ведется настойчивая работа по необходимости более тесного практического взаимодействия между вузами и школами, унификации подходов к формированию знаний и ценностей физической культуры, подготовке и вооружению высококвалифицированных специалистов в данной области современными оздоровительными технологиями. Во многих высших учебных заведениях вводятся новые специальности, в школах внедряются вузовские разработки.

Менеджмент с латинского языка переводится «указывать рукой», руководить. Менеджмент (в широком смысле) – означает разработку (моделирование), создание и максимально эффективное использование социально-экономических систем различных уровней. Менеджмент (в узком смысле) – управление социально-экономическими системами, в том числе производственными.

Известны основные функции менеджмента: планирование, организация, мотивация, коммуникации, управление, процессы разработки и принятия решений, контроль. Взаимосвязь этих функций определяется тем, что нельзя управлять неорганизованной системой, т. е., чем лучше организовано предприятие, тем меньше оно нуждается в управлении.

Таким образом, современный менеджмент можно рассматривать как специфическое средство, специфическую функцию, специфический инструмент для производства организациями результата. Менеджер должен соблюдать принципы управления:

- лояльность к работающим, занимающимся в оздоровительных центрах и клубах;
- 100 %-ная ответственность;
- коммуникации, пронизывающие организацию снизу вверх, сверху вниз, по горизонтали;
- атмосфера в коллективе, постоянное обучение всех везде и всегда;
- своевременная реакция на изменение в окружающей среде;
- методы работы с людьми, обеспечивающие удовлетворенность работой;
- непосредственное участие менеджеров в работе групп на всех этапах как условие согласования и целостности;
- умение контактировать с людьми;
- честность и доверие к людям;
- использование в работе фундаментальных основ менеджмента;

- организаторские и конструктивные способности;
- качество личной работы, постоянное самосовершенствование.

Реализация принципов управления в современных условиях предъявляет высокие требования к личности менеджера. В современных условиях развития здорового молодого поколения особое внимание нужно уделять подготовке менеджеров в сфере оздоровительно-рекреативной физической культуры. *Рекреация* с латинского языка переводится «отдых, восстановление сил человека». Оздоровительно-рекреативная физическая культура – восстановление сил человека за счет применения средств физического воспитания. Широко известны основные виды физической рекреации: пешие и лыжные прогулки, рыбная ловля, охота, туризм (пеший, водный, велосипедный), массовые игры (волейбол, теннис, бадминтон, городки и др.).

Принцип оздоровительной направленности физического воспитания конкретизируется в физкультурно-оздоровительных технологиях, которые в последнее время интенсивно развиваются. Понятие «физкультурно-оздоровительная технология» объединяет процесс использования средств физического воспитания в оздоровительных целях и научную дисциплину, которая разрабатывает и совершенствует основы методики построения физкультурно-оздоровительного процесса.

Практическим проявлением физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании являются различные фитнес-программы, которые составляют основное содержание деятельности физкультурно-оздоровительных групп (ФОГ), которые создаются на базе физкультурно-оздоровительных обществ и т. д.

Необходимо отметить, что указанные технологии имеют огромное восстановительное и рекреационное значение, направлены на улучшение здоровья. Они предвидят представления общефилософских, общекультурных аспектов, что в конечном итоге позволит пройти путь от физического воспитания, механистического понимания этого процесса, как «формирование тела», к физической культуре личности.

Противоречия, которые возникают между старыми формами и методами физического воспитания и передовой практикой, инновационными педагогическими технологиями, создают предпосылки для кардинальных перемен состояния физического воспитания учащейся молодежи. А для этого необходимо установить преемственность физического воспитания учащейся молодежи: от школы – к вузу, от вуза – к школе, создавать школы-кафедры, готовить достойную смену высококвалифицированных специалистов, имеющими высокий уровень профессиональных знаний, владеющими современными оздоровительными технологиями.

# КОРРЕКЦИОННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗРИТЕЛЬНО-СЕНСОРНУЮ СИСТЕМУ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

---

**А. И. Расолько**

*Белорусский государственный университет*

Одно из первых мест в отклонении здоровья среди студенческой молодежи, направленной в специальное учебное отделение, занимает миопия различной степени (близорукость). В настоящее время близорукость встречается у 32–37 % студентов I курса технических вузов и у 50–60 % – гуманитарных. При этом количество близоруких студентов возрастает от курса к курсу не только количественно, но и качественно: слабая и средняя степень близорукости переходит в среднюю и высокую. У некоторых студентов снижение остроты зрения возникает на первом курсе и быстро прогрессирует от курса к курсу. Физическое воспитание, как обязательный предмет, призвано корректировать негативные последствия зрительно-сенсорной системы и тем самым укреплять здоровье обучающихся. Но в то же время преподаватель, работая со студентами специального учебного отделения (СУО), поставлен в затруднительное положение, поскольку, с одной стороны, он должен обеспечивать поступательное увеличение физических нагрузок, а с другой – этому в известной мере препятствует состояние здоровья студентов с их ограниченными возможностями. Одним из возможных путей выхода из создавшегося положения может быть оперативный контроль реакции студентов на задаваемую нагрузку и направленно воздействовать на зрительный анализатор.

Преподаватель должен располагать знаниями о состоянии зрения своих студентов и их уровне физической подготовленности. Одной из причин низкого уровня оздоровительной направленности занятий по физической культуре является отсутствие информации о функциональном состоянии обучающейся молодежи [2, 6, 7]. Вышеизложенное позволяет вносить коррективы в процесс обучения, повышать его эффективность и выступать элементом обратной связи в системе «педагог – студент».

**Цель.** Выявить комплексную направленность различных физических упражнений на зрительно-сенсорную систему занимающихся.

**Задачи.** 1. Определить влияние физических упражнений на зрительно-сенсорную систему без предметов в положении сидя и лежа, с гимнасти-

ческой палкой, набивным мячом (на месте и в движении в парах), а также с элементами игры в бадминтон.

2. Обосновать влияние физических нагрузок на состояние зрительно-сенсорной системы студентов с близорукостью.

Для исследования остроты зрения в начале и в конце каждого занятия использовался аппарат «Рота» с таблицей Сивцова – Головина. Для решения поставленных задач была разработана комплексная программа для студентов с нарушением зрения. В эксперименте приняло участие 30 человек. Эксперимент продолжался в течение семестра. При проведении занятий измерялась острота зрения левого и правого глаза в начале и в конце каждого занятия, с занесением данных показателей в протокол.

Абитуриенты, зачисленные в вуз, по состоянию здоровья, освобожденные от физкультуры в школе, или имевшие ограничения в использовании физических упражнений, приобрели психологические предубеждения, влияющие на их отношение к физическому воспитанию как предмету, обязательному при обучении в вузе.

Для выяснения отношения студентов с близорукостью к физической культуре как предмету, использовались педагогические методы: беседа и интервью.

В основе развития близорукости, в большинстве случаев, лежит значительная нагрузка на зрительно-сенсорную систему в период обучения в школе. А частным усугубляющим фактором является слабое физическое развитие по причине пониженной двигательной активности.

Проанализировав данные, полученные с помощью беседы и интервью, выяснилось, что отношение к физической культуре у близоруких студентов формируется под влиянием окружающих людей (родителей, сверстников, врача). При этом 75 % обследованных рассматривают занятия физической культурой как вредный фактор для состояния зрительного анализатора. В то же время студенты с хорошим физическим развитием не снижают двигательной активности, и у них не наблюдается прогрессирования миопии. Выяснилось, что контингент студентов СУО с диагнозом миопия очень разнообразен. При этом отношение к физической культуре у них различно – от крайних противников до союзников, с большим количеством студентов, относящихся безразлично к физкультуре как предмету. Безразличие часто объясняется противоречивостью суждений специалистов о влиянии физической культуры на зрение. Студенты с нормальным физическим развитием чувствуют себя хорошо, и у них не наблюдается прогрессирование болезни.

Физические упражнения в процессе занятий по физическому воспитанию являются факторами внешнего управляемого воздействия, в результате которых в организме студентов происходят изменения или перестройки, обеспечивающие адаптацию к данным воздействиям и способствующие повышению общей физической работоспособности.

Согласно исследованиям (А. И. Расолько, 1982 г.), проведенным со студентами с миопией, было установлено, что острота зрения является показателем утомления [3]. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов по-разному влияют на зрительный анализатор, что подтверждает представленная ниже таблица определения остроты зрения до и после выполнения комплексов физических упражнений с предметами и без них.

**Изменение остроты зрения (в диоптриях) у студентов с миопией до нагрузки и после проведения комплексов физических упражнений (n = 30)**

Комплексы физических упражнений	Показатель остроты зрения				Разница показателей остроты зрения	
	до нагрузки		после нагрузки		левый глаз	правый глаз
	левый глаз	правый глаз	левый глаз	правый глаз		
Без предметов в положении сидя и лежа (силовые)	0,6 ± 0,04	0,4 ± 0,04	0,5 ± 0,03	0,4 ± 0,04	- 0,1	0
С гимнастической палкой	0,5 ± 0,03	0,5 ± 0,04	0,6 ± 0,03	0,6 ± 0,04	+ 0,1	+ 0,1
С набивным мячом на месте	0,4 ± 0,03	0,5 ± 0,05	0,4 ± 0,04	0,5 ± 0,03	0	0
С набивным мячом в парах в движении	0,6 ± 0,04	0,4 ± 0,05	0,5 ± 0,05	0,3 ± 0,04	- 0,1	- 0,1
Элементы игры в бадминтон, мин	0,5 ± 0,03	0,5 ± 0,03	0,6 ± 0,04	0,6 ± 0,03	+ 0,1	+ 0,1

Как видно из таблицы, силовые упражнения несколько снижают (недостаточно достоверно) остроту зрения. Упражнения с набивным мячом на месте оставляют ее без изменений, а в движении в парах несколько снижают. Упражнения с гимнастическими палками и без предметов под музыку повышают остроту зрения на 0,1 на оба глаза (недостаточно достоверно). Несмотря на некоторую тенденцию к снижению остроты зрения сразу после выполнения упражнений силового характера, которые объяснимы общим утомлением организма. Эти упражнения могут быть использованы в учебном процессе, поскольку через 30 мин отдыха острота зрения возвращается к первоначальному уровню.

Эффективность влияния физических упражнений значительно возрастает, если преподаватель и сами занимающиеся получают информацию о степени воздействия упражнений на организм.

Для студентов СУО особое значение имеет дозировка физических упражнений, что обусловлено, по крайней мере, двумя основными причинами: с одной стороны, мышечная нагрузка не должна навредить ослабленному организму, а с другой – оказать общеукрепляющий и тренирующий эффект, препятствующий дальнейшему развитию болезни.

Экспериментальная проверка физических упражнений для студентов с распределением их по пульсовой нагрузочной стоимости позволила осуществлять подбор упражнений отдельно для мужчин и женщин при планировании занятий по физическому воспитанию.

Упражнения силового характера при повышении частоты сердечных сокращений от 160 до 170 уд./мин и выше несколько снижают остроту зрения (от – 0,1 до 0,2 диоптрий), которая после 30-минутного отдыха возвращается к исходному уровню [5].

На основании результатов исследований влияния различных упражнений на организм студентов с миопией была составлена программа коррекционной направленности физических упражнений на зрительно-сенсорную систему для студентов. Ее методические особенности включают:

- специальные упражнения для зрительно-сенсорной системы на каждом занятии;
- упражнения, подбираемые индивидуально таким образом, чтобы они оказывали, с одной стороны, тренирующий эффект на состояние сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, а с другой – сопровождалась благоприятным влиянием на зрительную систему.

Результаты проведенных исследований позволяют рассматривать физическую культуру как эффективное средство профилактики прогрессирования близорукости, что совпадает с мнением и других авторов [1, 4, 5]. При анализе анкет респондентов с диагнозом «миопия» были выявлены 3 модели отношения студентов к физической культуре:

1) лица со слабым физическим развитием, у которых обнаружение миопии повлекло за собой снижение двигательной активности, дальнейшее ослабление здоровья и усугубление болезни;

2) лица с нормальным физическим развитием, у которых обнаружение миопии также повлекло снижение двигательной активности, что способствовало ухудшению общего состояния организма и зрения;

3) лица с нормальным физическим развитием, которые, несмотря на поставленный диагноз заболевания, продолжали активно заниматься физической культурой, и это им позволило сохранить не только достаточно высокую работоспособность, но и предупредить дальнейшее ухудшение зрения.

Экспериментально обоснованная пульсовая нагрузочная стоимость физических упражнений, применяемых на физкультурных занятиях со

студентами СУО, позволяет преподавателю методически правильно планировать занятия с учетом состояния здоровья занимающихся и степени воздействия на их организм.

Состояние зрительного анализатора оказалось в тесной связи с реакцией сердечно-сосудистой системы на выполняемые упражнения. При этом выяснилось, что если нагрузка достигала определенного для данного человека уровня, то она улучшала и остроту зрения. При недостаточной физической нагрузке острота зрения оставалась без изменения. Если физическая нагрузка оказалась выше оптимального уровня (индивидуально для каждого студента), то в зависимости от степени утомления, острота зрения снижалась. Ухудшение состояния зрительного анализатора студенты практически не чувствуют. Через 30 с после окончания занятий зрение возвращается к исходному уровню [5].

Занятия по данной программе способствовали повышению работоспособности студентов и стимулировали работу сенсорно-зрительной системы.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Альбокринова, О. И.* Профилактика прогрессирования миопии у студентов специального учебного отделения гуманитарного вуза средствами физической реабилитации / О. И. Альбокринова. – Минск : МГЛУ, 2004. – 17 с.

2. *Коледа, В. А.* Формирование физической культуры студента / В. А. Коледа, В. Н. Дворак // Физическая культура студентов – основа их последующей профессиональной деятельности : материалы I Респ. науч.-метод. семинара, г. Минск, 24 ноября 2006 г. – Минск : МИУ, 2006. – С. 10–15.

3. *Расолько, А. И.* Снижение остроты зрения как показатель утомления у студентов специального учебного отделения, страдающих близорукостью / А. И. Расолько // Роль физического воспитания в формировании личности будущего специалиста в свете решений XXVI съезда КПСС : тезисы докл., Таллин, 11–13 мая 1982 г. – Таллин : Таллин. пед. ин-т им. Э. Вильде, 1982. – С. 55–56.

4. *Расолько, А. И.* Методические указания по физическому воспитанию студентов специального учебного отделения / А. И. Расолько. – Минск : БГУ, 2001. – 38 с.

5. *Расолько, А. И.* Повышение эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студентов специального отделения с диагнозом «миопия» / А. И. Расолько // Ученые записки : сб. науч. тр. / редкол. : М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2010. – Вып. 13. – С. 185–198.

6. Физическая культура : учеб. пособие / Е. С. Григорович [и др.]; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – Минск : Выш. шк., 2008. – 223 с.

7. 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.

# **ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ «ПАСПОРТА ЗДОРОВЬЯ»**

---

**К. Ю. Романов, Е. С. Григорович,  
А. М. Трофименко, А. А. Колосовская**

*Белорусский государственный  
медицинский университет*

В рамках осуществления педагогического эксперимента коллективом авторов из числа преподавателей кафедры физического воспитания и спорта БГМУ подготовлено учебное пособие «Физическая культура», в котором изложена тематика теоретического, методического и практического разделов для студентов медицинских вузов. В пособии представлен, разработанный «Паспорт здоровья», содержание которого позволяет получить данные об уровне физического здоровья и физической подготовленности студентов. В начале учебного года студенты тестируются по показателям физического здоровья и физической подготовленности, которые заносятся в анкету. Далее студенты при методической помощи преподавателя выполняют расчеты и оценку этих показателей.

Таким образом, студент получает умения определять свой УФЗ и УФП, что в свою очередь способствует мотивации к занятиям по физической культуре для повышения или сохранения своего физического здоровья и подготовленности.

В сентябре 2007/08 учебного года были обследованы студенты I курса БГМУ (154 юноши и 430 девушек). У студентов определялись: рост, вес, жизненная емкость легких, динамометрия правой и левой кисти, частота сердечных сокращений в покое. На основании этих данных рассчитывались следующие индексы: силовой индекс, жизненный индекс, индекс массы тела и проба Руфье (таблица).

Полученные данные были подвергнуты статистическому анализу и сопоставлены с показателями нормы, рекомендуемыми для здоровых людей данного возраста [1, 2].

Анализ полученных результатов свидетельствует, что средние показатели длины тела исследуемых студентов соответствуют норме, составляя у юношей  $179,5 \pm 1,2$  см, девушек –  $165,7 \pm 0,6$  см.



## ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ

Дата \_\_\_\_\_

Ф. И. О. \_\_\_\_\_ Курс \_\_\_\_\_ Факультет \_\_\_\_\_  
 Группа \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Год рождения \_\_\_\_\_ Преподаватель \_\_\_\_\_

1	Каким видом спорта занимались (какой разряд)	
2	Каким видом спорта желаете заниматься	
3	Медицинская группа (основная, подг., СМГ)	
4	Умеете плавать	

### Показатели физической подготовленности

Бег 100 м, с		Бег 2000 м (юноши), 1000 м (девушки), с		Подтягивание, поднимание туловища		Прыжок в длину с места, см		Средний балл
результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	

### Показатели физического здоровья

Показатели	Результат	Индексы	Результат	Оценка
Рост, см		Индекс массы тела Вес (гр) / Рост (см)		
Вес, кг				
Спирометрия, мл		Жизненный индекс Спирометрия (мл) / вес (кг)		
Динамометрия пр. руки				
Динамометрия лев. руки		Силовой индекс Динамометр (кг) / вес(кг) · 100		
ЧСС1 в покое, уд/мин				
ЧСС2 после 30 присед.,		Проба Руфье-Диксона ((ЧСС2-70)+(ЧСС3-ЧСС1))/10		
ЧСС3 после 1 мин отдыха				
Интегральный показатель физического здоровья				

Оценка соответствия величин длины и массы тела исследуемых студентов проводилась с использованием индекса массы тела. Было выявлено, что у исследуемых студентов эти показатели составили  $383,8 \pm 5,6$  у. е. у юношей и  $343,9 \pm 5,4$  у. е. у девушек, что соответствует норме.

### Показатели уровня физического здоровья студентов I курса БГМУ

Тесты	Юноши (n=154) $X \pm m_x$	Границы нормы	Девушки (n=430) $X \pm m_x$	Границы нормы
Рост, см	179,5 ± 1,2	–	165,7 ± 0,6	–
Вес, кг	68,9 ± 1,6	–	57,0 ± 0,9	–
ЖЕЛ, л	3,3 ± 0,2	4,0–5,0	2,9 ± 0,5	2,6–3,6
Динамометрия пр. кисти	42,7 ± 0,5	> 44	26,1 ± 0,3	> 28
Динамометрия лев. кисти	40,7 ± 0,5	> 44	23,9 ± 0,3	> 28
ЧССп, уд./мин	81,1 ± 1,7	60–80	85,8 ± 1,0	60–80
СИ, у. е.	64,1 ± 3,2	> 66	46,7 ± 0,7	> 51
ЖИ, мл/кг	48,8 ± 3,2	> 56	51,5 ± 0,9	> 46
ИР, у. е.	11,0 ± 0,6	< 8	12,3 ± 0,3	< 8
ИМТ, у. е.	383,8 ± 5,6	< 400	343,9 ± 5,4	< 375
УФЗ, баллы	6,2 ± 0,4	> 8	6,4 ± 0,1	> 8

У обследованных юношей средний показатель жизненной емкости легких составил  $3,3 \pm 0,2$  л, что ниже нормы (4,0–5,0 л), у девушек  $2,9 \pm 0,5$  л при норме – 2,6–3,6 л.

Сопоставление средних величин жизненного индекса студентов с оценочной шкалой показывает, что средний результат у юношей составил  $48,8 \pm 3,2$  у. е. и является неудовлетворительным (при норме > 56), а у девушек жизненный индекс составил  $51,5 \pm 0,9$  у. е. (при норме > 46) и является удовлетворительным.

Средний показатель динамометрии кисти у исследуемых юношей составил  $42,7 \pm 0,5$  кг правой кисти, и  $40,7 \pm 0,5$  кг левой кисти, у девушек средний показатель динамометрии правой кисти –  $26,1 \pm 0,3$  кг, левой –  $23,9 \pm 0,3$  кг. Сопоставление средних величин динамометрии правой и левой кисти исследуемых студентов с оценочной шкалой этого показателя показывает, что результаты как у юношей, так и у девушек соответствуют неудовлетворительному уровню. Соответственно, при сопоставлении средних значений силового индекса студентов с оценочной шкалой все показатели являются неудовлетворительными, составляя  $64,1 \pm 3,2$  у. е. у юношей и  $46,7 \pm 0,7$  у. е. у девушек.

У обследованных студентов средний показатель ЧСС в покое у юношей составляет  $81,1 \pm 1,7$  уд./мин, у девушек –  $85,8 \pm 1,0$  уд./мин, что превышает верхнюю границу нормы – 60–80 уд./мин.

Среднее значение пробы Руфье у юношей составило  $11,0 \pm 0,6$  у. е., а у девушек  $12,3 \pm 0,3$  у. е., что выше нормы – < 8. Сопоставление вели-

чин пробы Руфье показывает, что средние результаты как у юношей, так и у девушек соответствуют неудовлетворительному уровню.

На основании показателей физического развития и функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем у обследуемых студентов по методике профессора Г. Л. Апанасенко [1] был определен их уровень физического здоровья. Так, у юношей этот показатель составил  $6,2 \pm 0,4$  балла, а у девушек –  $6,4 \pm 0,1$  балла, что соответствует неудовлетворительному уровню.

Изучение показателей физического здоровья студентов I курса показало наличие негативных отклонений в средних значениях, характеризующих функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной (у юношей) и мышечной систем. Интегральная оценка уровня физического здоровья у данного контингента является неудовлетворительной.

С целью определения уровней физической подготовленности обследуемые студенты были протестированы по контрольным нормативам в соответствии с типовой программой по физической культуре: подтягивание (юноши), поднимание туловища из положения лежа (девушки), прыжки в длину с места, бег 100 м, бег 2000 м (юноши), бег 1000 м (девушки).

Результаты изучаемых показателей оценивались по разработанной нами 10-балльной шкале с определением интегральной оценки физической подготовленности.

Анализ результатов физической подготовленности обследованных студентов показал, что средний показатель в подтягивании на перекладине у юношей составил  $8,8 \pm 0,5$  раз, что соответствует удовлетворительной оценке. Средний показатель в поднимании туловища у девушек составил  $50,5 \pm 0,5$  раз, что оценивается на «хорошо».

Средний результат в прыжках в длину составил у юношей  $220,5 \pm 5,3$  см, а у девушек –  $175,4 \pm 1,2$  см, что оценивается удовлетворительно.

У обследованных студентов средний показатель бега на 100 м у юношей составил  $14,0 \pm 1,6$  с, а у девушек –  $17,1 \pm 1,7$  с и оценивается на удовлетворительную оценку.

В беге на 2000 м средний результат у юношей составил  $532 \pm 3,16$  с, что оценивается как удовлетворительно, у девушек средний результат бега на 1000 м составил  $308,6 \pm 3,1$  с, что также оценивается как удовлетворительно.

Таким образом, практически все контрольные нормативы студенты выполнили только на удовлетворительные оценки, соответственно и уровень физической подготовленности составил у юношей и девушек 5,5 балла и является удовлетворительным.

**Выводы.** 1. Полученные данные являются основанием для усиления образовательной и методической направленности учебного процесса, что,

на наш взгляд, будет способствовать осознанной, основанной на знаниях и убеждениях, мотивации и потребности постоянно заботиться о своем здоровье.

2. Большинство средних показателей, характеризующих функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной (только у юношей) и мышечной систем, являются неудовлетворительными. Интегральная оценка уровня физического здоровья у данного контингента – неудовлетворительно.

3. Практически все показатели физической подготовленности выполнены студентами на удовлетворительную оценку.

Полученные экспериментальные данные являются основой для разработки физкультурно-оздоровительной технологии, направленной на формирование уровня физического здоровья и физической подготовленности студентов Белорусского государственного медицинского университета.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. *Апанасенко, Г. Л.* Так можно ли измерить здоровье? / Г. Л. Апанасенко // Советский спорт. – 1987. – 17 мая. – С. 2.
2. *Киеня, А. И.* Здоровый человек : основные показатели : справочник / А. И. Киеня, Ю. И. Бандажевски. – Минск : ИП «Экоперспектива», 1997. – 108 с.

## **ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОТ ШКОЛЫ К ВУЗУ**

---

**Э. И. Савко**

*Белорусский государственный университет  
SavkoEl@mail.ru*

В научном познании преемственность выражается в относительной устойчивости основных принципов разрешения фундаментальных проблем. Понятие «преемственность» появляется для того, чтобы связать воедино диалектические противоположности – устойчивое и изменчивое в развитии системы, передачу старого и возникновение нового, того, что уже было в прошлом с тем, что еще не существует. В контексте преемственности рассматриваются проблемы непрерывного развития, его связности, устойчивости развивающейся системы во времени и пространстве.

Диалектический материал различает преемственность при количественных изменениях, когда ее основное содержание составляет сама

структура, организация объекта (например, биологическое воспроизводство в рамках одного вида) и преемственность при качественных изменениях, когда структура объекта трансформируется, а содержанием преемственности являются отдельные элементы и характеристики объекта. Принципиальное значение имеет выявление специфики преемственности в общественном развитии. В силу сложности и внутренней противоречивости социального развития преемственность здесь может носить либо прогрессивный, либо реакционный характер, в зависимости от того, каково отношение ее содержания к социальному прогрессу.

Отмечая некоторые отличия в терминологии, констатируем, что общим для приведенных определений является содержащееся в них указание объективной принадлежности преемственных связей к процессу развития, движения, диалектического синтеза и закона перехода количества в качество и переход на новый более высокий уровень развития.

Иначе говоря, преемственность является обязательной чертой законов отрицания и перехода количественных изменений в качественные, и ей присущи признаки, основные для любой философской, общетеоретической категории: объективность, всеобщность и сущность как диалектические законы носят объективный и всеобщий характер и отражают существенные стороны развития, которые так необходимы нам при рассмотрении нашей проблемы. Философскую преемственность нельзя рассматривать в отрыве от физического воспитания.

**Преемственность поколений.** Человек на протяжении своей жизни выступает в основном в трех ролях: будучи ребенком, является объектом преемственности и выполняет в этом процессе и субъективные функции; после окончания вуза, будучи уже главным образом субъектом преемственности, продолжает наследовать в качестве объекта передовые традиции общества [3].

Преемственность в системе физического воспитания отражает социальную природу поколений в конкретных исторических условиях развития общества и несет на себе отпечаток воспитательной политики государства. Это дает основание рассматривать значение анализируемой проблемы с широких социальных позиций.

Под преемственностью в широком смысле слова подразумевается «объективная необходимая связь между новым и старым в процессе развития», предполагающая «не только ликвидацию старого, но сохранение и дальнейшее развитие того прогрессивного, рационального, что было достигнуто на предыдущих ступенях, без чего невозможно движение вперед ни в бытии, ни в познании».

Преемственность в физическом воспитании необходимо рассматривать в едином ключе: оздоровление, образование, обучение и воспитание, ко-

торое невидимой нитью пронизывают непрерывное образование. Она должна являться основополагающим звеном в системе физического воспитания.

Система преемственности физического воспитания (ФВ) трактуется как системный объект, сложный по структуре и функциям, а также по многообразному взаимодействию со всей социальной сферой. Это – вариативная и вместе с тем сбалансированная модульная структура, позволяющая прогнозировать образовательно-организационные модели, проектировать содержание зависимости от требований стандарта, специфики и традиций учебного заведения, особенностей региона и социальных условий. Систематичность предполагает определенные связи между знаниями, убеждениями, умениями и навыками, совокупность элементов, обеспечивающих целостность процесса, преемственность раскрывает характер связей, их внутреннюю природу, обеспечивая оригинальную динамику различных подсистем.

Если непрерывность относится к внешней стороне процесса (место, время, организация деятельности), то преемственность – к его внутренней стороне. Последовательность определяет порядок, строгое чередование звеньев и этапов учебно-воспитательного процесса, а преемственность имеет в виду внутренние связи соседних этапов, характер реализации последовательности.

Различные функции преемственности в учебном процессе обуславливают многозначность этого понятия. Поскольку обоюдная связь предыдущего с последующим носит в этом процессе необходимый и всеобщий характер, постольку она выступает в качестве его закономерности и дает основу для квалифицированного осуществления такой связи, являясь ее условием.

В научной литературе пока еще недостаточно раскрыто универсальное значение преемственности для достижения закономерностей учебно-оздоровительного процесса, для разрежения его противоречий, осуществления логики.

Преемственность характеризует систему связей в структуре системы физического воспитания, динамику и взаимосвязь ее звеньев.

В системе многих противоречий процесса обучения ведущая роль принадлежит противоречию между выдвигаемыми требованиями (внешними и внутренними) к педагогам и учащимся возможностями по их реализации Ю. К. Бабанский [8].

Преемственность рассматривается нами как закон функционирования всех специально организуемых, управляемых процессов. Без нее невозможно прогрессивное развитие. С этой точки зрения она приобретает важный социальный контекст. В преемственности как социальном про-

цессе различают две стороны: передачу тех или иных ценностей и их усвоение. Отсюда вытекает двусторонняя природа этого процесса, наличие в нем субъекта (субъектов) и объекта (объектов). Содержательная сторона ее обусловлена характером тех ценностей, которые передаются.

В связи с этим понятие «преемственность» может рассматриваться в различных контекстах. В социальном плане это развитие тех или иных явлений, процессов, состояний в сфере материальной, общественной, духовной жизни; в методологическом значении – изучение процессов, явлений, состояний, когда принцип преемственности адекватен природе их последовательного развертывания; в педагогической сфере преемственность любого явления или процесса. При этом функционирование ее универсально, она является общепедагогическим законом.

Термин «преемственность» охватывает весьма широкий социальный диапазон. Преемственность присуща любому рационально организуемому процессу социальной практики, ибо она предлагает необходимый элемент связи прошлого, настоящего и будущего в процессе выработки организованных форм, который позволяет диалектически сочетать старое с новым, осуществлять замену одной формы другой, более совершенной, находить новые формы и создавать предпосылки для их успешного развития [1, с. 96].

Преемственность физического воспитания предполагает совершенствование настоящего и обоснованное программирование будущего с опорой на прошлое, на дальнейшее развитие прогрессивного и конструктивного из предшествующего. Будучи законом управляемого развития, преемственности физического воспитания, присуща его динамика и логика последовательности.

Энциклопедическим стало следующее определение преемственности: «Преемственность, связь между явлениями в процессе развития, когда новое, снимая старое, сохраняет в себе некоторые его элементы» [7, с. 791]. Указанное определение дает исходный ключ к пониманию сущности педагогической преемственности. Однако последняя имеет свои особенности в силу своеобразности природы, особых задач субъектов и объектов педагогического процесса.

Реализация преемственности учебно-воспитательного процесса может осуществляться путем такой реконструкции педагогической системы, которая соответствовала бы задачам обеспечения целостности процесса и результатов учебно-воспитательной работы.

Преемственный характер учебно-воспитательного процесса средней и высшей школы должен обеспечиваться и преемственностью методов обучения. Под методом обучения понимают обычно способ деятельности педагога и обучаемых, направленный на реализацию целей обучения, а

также систему действий педагога, организующих учебную деятельность обучающихся и обеспечивающих решение задач обучения. Чтобы осуществить отбор методов обучения, следует определить, какие задачи и при каких условиях можно успешно решить с помощью тех или иных методов.

Школьник становится студентом-первокурсником, и возникает противоречие между новыми установками и требованиями вуза к недостаточной физической подготовленности студента-новичка. Средняя школа готовит своих выпускников к выполнению всеобъемлющего круга социальных функций: студента, рабочего, военнотружущего и т. д., но она не выпускает готового специалиста. Так возникает проблема адаптации выпускника средней школы к любой сфере последующей деятельности, и преемственность такой сферы средней и высшей школы следует рассматривать как закономерность, принцип, процесс и способ разрешения противоречия между специальными задачами высшей школы и общеобразовательным характером подготовки в средней школе. В реализации этой задачи педагогам школы и вуза необходимо учитывать психологические феномены перехода личности со школьной скамьи на вузовскую. А если иметь в виду теоретико-методологическую суть этого перехода, то ее значение важно для других стыкующихся подсистем непрерывного физического воспитания.

Одна из распространенных теоретических и практических точек зрения с кардинальной психологической разницей между старшеклассником и студентом заключается в изменении жизненной практики. А именно те проблемы, которые для старшеклассника выступали как желаемые (профессионализация интересов, в том числе и физкультурно-спортивных, независимость в решении жизненных вопросов, независимость вкусов и манер от мнений, взрослых и др.), для студентов становятся сугубо практическими, реально осуществимыми [3].

Учебно-воспитательный процесс стал бы намного эффективнее, если бы удалось реализовать преемственность методических систем ДООУ и НОШ, средней и высшей школы. Однако в настоящее время системы методов и приемов обучения школы и вуза мало связаны между собой. Единство педагогических действий провозглашается, но редко выполняется.

Преемственность высшей и общеобразовательной школы и детсада имеет важный социальный контекст. Она вовлекает каждое поколение учащейся молодежи в процесс усвоения духовных, физических, мировоззренческих и нравственных ценностей общества. С этой точки зрения, будучи школьником, личность выступает в роли объекта преемственности, выполняя при этом и некоторые субъективные функции. Будучи студентом, постепенно осуществляется перевод его на позицию субъекта преемственности – носителя и передатчика, духовных ценностей общества новым



поколениям. В третьей роли (субъекта преемственности) – в приумножении культурных достижений человечества, важное значение приобретает сформированность составляющих культуры, в том числе и культуры физической.

Таким образом, решить проблему преемственности можно лишь при условии реализации единой линии общего развития ребенка, т. е. его духовного, психического и физического, на этапах дошкольного, школьного детства и студенчества. Только такой подход может придать педагогическому процессу физического воспитания целостный, последовательный и перспективный характер. Только тогда ступени образования будут действовать не изолированно друг от друга, а в тесной взаимосвязи, если организовать учебно-воспитательный процесс с опорой на развитие, получаемое в дошкольных учреждениях. Последняя, вузовская, должна ориентироваться на последующую образовательную работу в школе, при этом формирование качеств, необходимых школьнику, должно осуществляться на основе развития тех качеств, которые присущи дошкольнику [6].

**Цель работы** – рассмотреть преемственность физического воспитания оздоровительной направленности от дошкольного воспитания к вузу.

**Задачи.** Определить ведущие составляющие физической подготовленности и здоровья на каждой школьной ступени.

**Методы исследования.** Для решения поставленной задачи и намеченной цели проведен анализ в сфере научных разработок, материалов конференций и литературных источников и определены приоритеты преемственности в физическом воспитании оздоровительной направленности от ДООУ до вуза.

Диалектика связи преемственности с другими принципами обучения и воспитания, в том числе физического воспитания, проявляется, в частности, в том, что ее технология служит условием и механизмом реализации других принципов учебно-оздоровительного и воспитательного процессов, которые в свою очередь выступают в роли определяющих факторов осуществления преемственности.

Экономическое значение преемственности в нашем плане следует рассматривать в качестве подготовки высококвалифицированного и физически развитого специалиста для нашего общества.

Психологическое значение преемственности в системе формирования специалиста тесно связано, в частности, с проблемой программирования общих целей и задач учебно-оздоровительного и воспитательного процесса.

Каждый субъект образования, взяв на себя обязательства выполнять определенные образовательные функции, становится ответственным за их исполнение.

**Результаты исследования.** Наиболее перспективным, на наш взгляд, является процесс воспитания дошкольника при условии его активного взаимодействия с миром, «*познавать – развивать – самосозидать здоровье*» – таков должен стать девиз деятельности педагогов УСО по укреплению здорового поколения [5].

Поэтому преемственность на различных ступенях образования проявляется в следующем:

- в сохранении здоровья на всех этапах развития;
- в дальнейшем развитии у занимающихся всего положительного, что генетически заложено в пренатальном периоде и добавляя на последующих ступенях воспитания и обучения, в обеспечении системности знаний, умений и навыков, в дальнейшем развитии содержания, форм и методов оздоровления, воспитания и обучения;
- в обеспечении качественного подхода при переходе с одной возрастной ступени образования на другую, более высокого качества.

Преемственность ФВ оздоровительной направленности между различными ступенями образования включает социально-педагогические условия формирования культуры здоровья личности. К данным условиям относят: знание педагогами детей, учащихся и студентов, владением формами и методами работы в детском саду, школе и вузе; в воспитании культуры здоровья личности и используемых для этого средств; развитие важных составляющих личности, необходимых в школе, вузе и в последующей профессиональной деятельности [9]. Обобщенная модель, на наш взгляд, преемственного формирования культуры здоровья личной готовности к обучению в системе образования включает:

- мотивационную готовность к самосозиданию здоровья;
- содержательно-информационную готовность к культуре здоровья;
- творческо-деятельную готовность к самосозиданию здоровья;
- операционно-деятельная готовность к ценности здоровья;
- диагностическую готовность к самосозиданию культуры здоровья.

Вышеизложенное составляет готовность к обучению на следующую и последующую ступени образования и выступает главной целью процесса обучения культуре здоровья в условиях системы образования (УСО).

По нашему мнению, проблема преемственности в физическом воспитании детей дошкольного возраста должна рассматриваться, прежде всего, как познание ребенком своей совершенной природы и поэтому необходимо:

- развить у ребенка уважительное отношение к своему физическому телу, как самому совершенному творению;
- формировать культуру движений при ходьбе, беге и удержании правильной осанки во время движений и при выполнении других двигательных действий;

- содействовать культуре телесности;
- воспитывать духовность.

Формирование у ребенка культуры телесности, в свою очередь, способствует гармоничному развитию личности, стимулированию раскованности и свободе движений, активизации творческих способностей, самовоспитания и самореализации.

Методологической основой для реализации преемственности в дошкольном и начальном школьном образовании выступает концепция непрерывного развития ребенка, его самосозидающая основа, направленная на всестороннее развитие психофизических способностей и укрепление здоровья.

Результаты исследования моторики детей 7–16 лет свидетельствует, что с каждым последующим возрастом происходит «затормаживание» в точности движения, одновременности и отчетливости выполнения [4].

Поэтому в младшем школьном возрасте необходимо:

- развивать мелкую моторику рук;
- формировать правильное дыхание во время выполнения физических упражнений;
- совершенствовать координацию движений и умение дифференцировать временные характеристики движения;
- формировать умения выполнять движение точно и с минимальной затратой сил.

При организации физического воспитания с детьми среднего школьного возраста следует предусматривать решение следующих задач:

- формировать точность движений;
- совершенствовать умение дифференцировать временные параметры движений;
- развивать умение одновременно выполнять движение обеими руками в разных плоскостях;
- воспитывать быстроту выполнения движений и их четкое выполнение;
- совершенствовать функции кардиораспираторной системы;
- продолжать формировать элементы культуры телесной;
- укреплять познание о своем организме и учить избавляться от негативных факторов;
- обучать методикам оздоровления.

Учащиеся старших классов должны уметь:

- выполнять любые движения с минимальной затратой сил и наибольшей эффективностью для себя;
- правильно дышать при выполнении физических упражнений;
- самостоятельно регулировать физическую нагрузку;
- концентрировать внимание на отдельных частях тела;

- владеть навыками произвольного расслабления;
- овладеть навыками дыхательной и релаксационной гимнастик;
- осуществлять самоконтроль во время физических нагрузок.

Физическое воспитание подростков может быть ориентировано на самосовершенствование и самореализацию на основе целенаправленных занятий избранным видам спорта.

Занятия физическим воспитанием в вузе должны носить методически-консультативный характер. Студенты, овладев оздоровительными методиками, постепенно приступают к самосовершенствованию, самоуправлению, самоконтролю и самосозиданию под чутким руководством преподавателя физической культуры.

Одна из основных задач преемственности заключается в формировании такой направленности студента, которая бы психологически настраивала его на активное преодоление естественных трудностей перехода из одной системы в другую. Конечно, важно вооружить первокурсника специальными знаниями, умением и навыками, необходимыми для успешного прохождения курса физического воспитания в вузе. Но столь же существенно не упустить важнейшего в преемственности – формирование внутренней позиции, перспективных устремлений, нравственное, профессиональное и физическое становление современного специалиста [1, 2, 3].

Приводим обобщенную таблицу преемственности физического воспитания в учреждениях системы образования от школы к вузу.

Здесь просматривается инновационность образовательного процесса в целом, в том числе физического воспитания (ФВ). Инновационным является оздоровительная проблематика в воспитании и самовоспитании здоровья подрастающего поколения и выступает как экономическая ценность нашего государства.

#### Реализация преемственности физического воспитания в УСО

Цель осуществления преемственности	Задачи, средства и методы	Виды преемственности	Механизмы реализации преемственности
1. Создание единого образовательного пространства в ДОУ – школе – вузе	Оздоровительные, воспитательные, образовательные. Культура: ходьбы, бега, движений. Развитие тонкой моторики и дыхания. Игры, корригирующие ФУ. ФК-активный отдых	<b>Познавательнопереисследовательская:</b> способствует формированию системы знаний, представлений о мире, природе, своего организма, развитию психических качеств ФК личности ребенка	Мониторинг ФР и ФП психического развития, здоровья, включающий критерии и уровни преемственности ФВОЗН, мотивация учебной деятельности

Окончание табл.

Цель осуществления преемственности	Задачи, средства и методы	Виды преемственности	Механизмы реализации преемственности
2. Создание единого терминологического пространства	Взаимосвязь в формах, методах и средствах непрерывного образовательного процесса	<b>Процессуально-координационная:</b> взаимосвязь в формах, методах и средствах НОП	Уровень сформированности умений, навыков по осуществлению преемственности ФКЛ
3. Формирование ценностных установок у всех участников на самоконтроль и рефлексия	Оздоровительные, воспитательные, образовательные, воспитание ФКЛ. Игры, корригирующие ФУ. Танцевальные, гимнастические и изб. виды спорта	<b>Ориентировочно-ценностная:</b> способствует формированию ценностных ориентации, направленности на усвоение правил, норм поведения и ценностных установок на добро, красоту, справедливость	Мониторинг личностного развития, включающий критерии: соблюдение гигиенических норм и требований, принятие социальных ролей, уровень воспитанности
4. Совершенствование профессионализма педагогов ФВ	Самосознание самопознание, самоуправление, самовоспитание, самосозидание	<b>Организационно-технологическая:</b> отбор общего и особенного в содержании образования дошкольников и младших школьников, овладение технологиями воспитания и обучения	Планирование деятельности педагогов, контрольные срезы и анализ результатов деятельности педагогов

В заключение следует отметить, что при таком подходе к организации физического воспитания расширяются возможности для реализации преемственности ее оздоровительной направленности в процессе непрерывного образования.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – М. : Просвещение, 1968. – 164 с.
2. Быховская, И. М. «Человек телесный» в социокультурном пространстве и времени / И. М. Быховская. – М. : ФОН, 1997. – 209 с.
3. Годник, С. М. Процесс преемственности высшей и средней школы / С. М. Годник. – Воронеж : Изд-во Воронеж.ун-та, 1981. – 207 с.
4. Жук, Э. И. Моторная зрелость детей и влияние на нее различных физических упражнений: дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / Э. И. Жук. М. : ВНИИФК, 1987. – 210 с.

5. Жук, Э. И. Здоровье человека, культура и самосозидание здоровья / Э. И. Жук // Научные аспекты рационального использования природных ресурсов : труды междунар. конф. – Брест, 1998. – С. 48–50.

6. Карпухин, С. И. Преемственность воспитания в системе: школа – вуз – предприятие / С. И. Карпухин // Советская педагогика. – 1982. – № 10. – С. 78–82.

7. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. – М., 2005. – 989 с.

8. Педагогика : учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / под ред. Ю. К. Бабанского. – М. : Разд.1 : Теоретико- методологические основы педагогики. – С. 7–90.

9. Физическая культура : учеб. пособие / В. А. Коледа [и др.]; под общ. ред. В. А. Коледы. – Минск : БГУ, 2005. – 211 с.

## **СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ, ПОСТУПИВШИХ В ГУВПО «БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» В 2006 г.**

---

**Д. Н. Самуйлов**

*ГУВПО «Белорусско-Российский университет»  
fisbru@tut.by*

Физическая культура и спорт являются важными социальными факторами, необходимыми для укрепления здоровья молодых людей, повышения их работоспособности. Особенно это касается студенческой молодежи, так как учеба в вузе – это сложная и напряженная умственная деятельность.

Качество учебного процесса по физической культуре в вузе зависит от множества объективных и субъективных причин: имеющейся материально-технической базы, штатных преподавателей, традиций вуза, спортивных интересов занимающихся и т. д. Важную роль здесь играют также уровень физической подготовки студентов и их желание заниматься физической культурой и спортом.

Надо отметить, что в настоящее время в физическом воспитании студентов сложилась проблемная ситуация. В последние годы физическое развитие и физическая подготовленность молодых людей значительно ухудшились. Все большее количество абитуриентов, поступающих в вуз, имеют отклонения в состоянии здоровья [3].

Ежегодно, по результатам медицинского осмотра, около 30 % студентов, поступивших в ГУВПО «Белорусско-Российский университет», отнесены к специальной медицинской группе. Нормативные требования существующей программы сложны для многих студентов основной группы. В этих условиях важен индивидуальный подход к каждому студенту, а основополагающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей контрольных нормативов [2].

С целью определения эффективности процесса физического воспитания в ГУВПО «Белорусско-Российский университет» нами был проведен анализ динамики уровня физической подготовленности студентов основного отделения, поступивших в университет в 2006 г., по основным упражнениям: юноши – бег 100 м, 2000 м, подтягивание на высокой перекладине; девушки – бег 100 м, 1000 м, поднимание туловища из положения лежа на спине.

Исследование проходило в период с сентября 2006 г. по май 2010 г. В 2006/07 учебном году в исследовании участвовали 392 юноши и 186 девушек (остальные студенты были отнесены к специальной медицинской группе), в 2007/08 – 384 юноши и 173 девушки, в 2008/09 – 378 юношей и 167 девушек, в 2009/10 учебном году – 363 юноши и 161 девушка.

Для оценки физической подготовленности студентов использовались контрольные нормативы, разработанные методической комиссией кафедры физвоспитание и спорт на основании учебной программы для непрофильных специальностей высших учебных заведений [4] (табл. 1).

Результаты сдачи контрольных нормативов студентами обобщены в табл. 2–7. Анализируя данные табл. 2, можно сделать вывод, что уровень физической подготовленности студентов по данному виду удовлетворительный (средний балл 5,25–6). Динамика сдачи контрольных нормативов по бегу на 100 м у юношей на каждом из четырех курсов была стабильно положительной, средний показатель динамики составил + 0,15 с.

Таблица 1

**Контрольные нормативы физической подготовленности студентов основного отделения**

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности									
	отличный		хороший		удовлетворительный		низкий		очень низкий	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
Бег 100 м, с	12,8	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	15,0
Бег 2000 м, с	7,50	8,00	8,15	8,25	8,35	8,50	9,00	9,15	9,30	10,00

Окончание табл. 1

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности									
	отличный		хороший		удовлетворительный		низкий		очень низкий	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Подтягивание на перекладине, количество раз	17	15	13	12	11	10	9	8	7	5
Девушки										
Бег 100 м, с	15,3	15,7	16,0	16,2	16,4	16,6	16,8	17,2	17,6	18,0
Бег 1000 м, с	4,00	4,10	4,20	4,30	4,40	4,45	4,50	5,00	5,10	5,30
Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз	65	60	55	50	48	45	40	35	30	20

Таблица 2

**Динамика сдачи контрольных нормативов по бегу на 100 м (юноши)**

Курсы	Осень		Весна		Динамика, с
	результат, с	баллы	результат, с	баллы	
I	14,0	5	13,7	6	+ 0,30
II	13,8	6	13,7	6	+ 0,10
III	13,9	5	13,8	6	+ 0,10
IV	13,9	5	13,8	6	+ 0,10
Среднее значение	13,9	5,25	13,75	6	+ 0,15

Таблица 3

**Динамика сдачи контрольных нормативов в беге на 2000 м (юноши)**

Курсы	Осень		Весна		Динамика, мин, с
	результат, мин, с	баллы	Результат, мин, с	баллы	
I	8,50	5	8,40	5	+ 0,10
II	8,58	4	8,45	5	+ 0,13
III	8,53	4	8,39	5	+ 0,14
IV	8,42	5	8,39	5	+ 0,03
Среднее значение	8,51	4,5	8,41	5	+ 0,10



Как видно из табл. 3, уровень физической подготовленности по бегу на 2000 м у юношей удовлетворительный (средний балл 4,5–5). Следует отметить значительное ухудшение показателей в осенних семестрах II и III курсов с последующим улучшением их весной, при этом динамика на каждом из четырех курсов была стабильно положительной, средний показатель динамики составил + 10 с.

Анализируя данные табл. 2, можно сделать вывод, что уровень физической подготовленности студентов по данному виду удовлетворительный (средний балл 5,25–6). Динамика сдачи контрольных нормативов по бегу на 100 м у юношей на каждом из четырех курсов была стабильно положительной, средний показатель динамики составил + 0,15 с.

Анализируя данные табл. 4, можно сделать вывод, что динамика сдачи контрольных нормативов по подтягиванию на всех четырех курсах была стабильно положительной, средний показатель динамики составил + 0,7 раз. По данному виду уровень физической подготовленности юношей удовлетворительный (средний балл 5,5–6,5), а в весенних семестрах II и IV курсов – хороший.

Таблица 4

**Динамика сдачи контрольных нормативов по подтягиванию студентов I–IV курсов (юноши)**

Курсы	Осень,		Весна		Динамика, раз
	результат, раз	баллы	результат, раз	баллы	
I	10,2	5	11,0	6	+ 0,8
II	11,5	6	12,3	7	+ 0,8
III	10,8	5	11,4	6	+ 0,6
IV	11,7	6	12,6	7	+ 0,9
Среднее значение	11,1	5,5	11,8	6,5	+ 0,7

Таблица 5

**Динамика сдачи контрольных нормативов по бегу на 100 м студентов I–IV курсов (девушки)**

Курсы	Осень		Весна		Динамика, с
	результат, с	баллы	результат, с	баллы	
I	17,5	2	17,2	3	+ 0,3
II	17,4	2	17,6	2	– 0,2
III	17,2	3	17,5	2	– 0,3
IV	18,3	0	17,8	1	+ 0,5
Среднее значение	17,6	1,7	17,5	2	+ 0,1

Исходя из данных табл. 5 мы видим, что уровень физической подготовленности по бегу на 100 м у девушек оказался очень низким, динамика была нестабильной, и хотя в итоге все-таки средний показатель динамики составил + 0,1 с, но в этом виде наблюдается ухудшение результата при сравнении показателей осеннего семестра I курса и весеннего семестра IV курса – 0,3 с.

Как показывают данные табл. 6, динамика сдачи контрольных нормативов по бегу 1000 м у девушек была стабильно положительной, средний показатель динамики составил + 8 с. Уровень подготовленности студенток в этом виде низкий и очень низкий.

Таблица 6

**Динамика сдачи контрольных нормативов по бегу на 1000 м студентов I–IV курсов (девушки)**

Курсы	Осень		Весна		Динамика, мин, с
	результат, мин, с	баллы	результат, мин, с	баллы	
I	5,05	2	4,57	3	+ 0,08
II	5,08	2	4,53	3	+ 0,15
III	5,24	1	5,17	1	+ 0,07
IV	5,00	3	4,56	3	+ 0,04
Среднее значение	5,09	2	5,01	2,5	+ 0,08

Таблица 7

**Динамика сдачи контрольных нормативов по подниманию туловища студентов I–IV курсов (девушки)**

Курсы	Осень		Весна		Динамика, раз
	результат, раз	баллы	результат, раз	баллы	
I	47,9	5	52,2	7	+ 4,4
II	55,7	8	52,5	7	– 3,5
III	56	8	57,4	8	+ 1,4
IV	55,5	8	57,8	8	+ 2,3
Среднее значение	53,8	7,25	55,0	7,5	+ 1,2

Анализируя данные табл. 7, следует отметить, что динамика сдачи контрольных нормативов по подниманию туловища у девушек на протяжении всех четырех курсов была нестабильной, средний показатель динамики составил +1,2 раза. Однако уровень физической подготовленности в данном виде у студенток хороший (средний балл 7,25–7,5) и, кроме того, при сравнении результатов осеннего семестра I курса и весеннего семестра

IV курса наблюдается увеличение показателя в 10 раз, что является самым лучшим показателем динамики во всех видах.

**Выводы.** 1. Уровень физической подготовленности юношей, принимавших участие в исследовании, удовлетворительный по всем трем нормативам. У девушек отмечается низкий и очень низкий уровень в беговых нормативах и хороший в поднимании туловища.

Таким образом, исследование подтвердило, что для многих студентов основной группы нормативные требования сложны, значит, необходимо их пересматривать и корректировать, а также при оценке успеваемости использовать индивидуальный подход к каждому студенту, учитывая посещаемость занятий, активность и наличие положительной динамики сдачи контрольных нормативов.

2. Одной из причин низкого уровня сдачи беговых нормативов студентками Белорусско-Российского университета является отсутствие своего стадиона для регулярных занятий легкой атлетикой. У юношей этот недостаток частично компенсируется активным участием в игровых видах, которые способствуют развитию беговых качеств.

3. За время проведения исследования наблюдалась стабильно положительная динамика по всем трем нормативам у юношей и нестабильно положительная у девушек в течение каждого учебного года (результаты в весеннем семестре всегда были выше, чем в предшествующем ему осеннем). Также улучшились результаты в последнем семестре IV курса по сравнению с первым семестром I курса во всех видах, кроме бега на 100 м у девушек. Это подтверждает эффективность работы преподавателей кафедры физвоспитания и спорта Белорусско-Российского университета. В то же время наблюдалось ухудшение показателей по всем видам после летних каникул как у юношей, так и у девушек, что свидетельствует о низком уровне самостоятельных занятий студентов физической культурой во внеучебное время. В связи с этим преподавателям следует обратить особое внимание на формирование у студентов сознательного отношения к занятиям физическими упражнениями.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2001. – 448 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.
3. Физическая культура : учеб. пособие / Е. С. Григорович [и др.]; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – Минск : Выш. шк., 2008. – 223 с.
4. 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.

# **КОНТРОЛЬ И РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОК, ОБУЧАЮЩИХСЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА» БГЭУ**

---

**Е. В. Сетько, Е. А. Кульба**

*Белорусский государственный  
экономический университет  
Alena\_W\_S@tut.by*

Контрольные упражнения (моторные тесты) являются одним из традиционных педагогических методов этапного и текущего контроля в вузе. При соответствии предлагаемых испытаний половозрастным особенностям студентов, специфике специализации, направленности тренировочного процесса, требованию к информативности и надежности – это наиболее доступный способ массовой диагностики физической подготовленности. Однако влияние на достижения в физических упражнениях морфологических данных, соматотипа, психофизиологических, психологических свойств личности, прошлого психомоторного опыта затрудняет получение достоверных предельно возможных результатов и искажает их качественную оценку.

Анализ применения нормативов в учебном процессе БГЭУ выявил ряд проблем:

1. Негативное отношение студентов к наличию тестов. При анонимном опросе на вопрос: «Что вам не нравится на занятиях по физической культуре?», более 60 % респондентов II курса ответило: «Нормативы». Среди причин указывались: их «бессмысленность» (неинформативность с обыденной точки зрения), сопровождающие сильные болевые ощущения, невозможность достичь требуемых значений ввиду индивидуальных особенностей.

2. Низкая целесообразность контроля того или иного признака с точки зрения спортивной специализации, ППФП, современных представлений о телесном и двигательном совершенстве.

3. Несоответствие ряда параметров упражнений по критериям «безопасность» и «доступность».

4. Расхождение направленности тренировочного процесса и объекта контроля.

5. Отсутствие специальной подготовки к нормативам: несоответствие режимов и зон выполнения рабочих заданий на занятиях и контрольных.

6. Искажение реальной картины физической подготовленности. Часть студентов, в стремлении любой ценой добиться нужного количества повторений, нарушает технику упражнений; другие – прекращают выполнение упражнений при достижении «проходных» значений.

7. Слабая волевая регуляция у студентов.

**Цель работы.** Совершенствовать контроль и развитие силовых качеств студенток специализации «Оздоровительная аэробика».

**Задачи.** 1. Установить соответствие применяемых для контроля силовых качеств упражнений по критериям: целесообразность, доступность, безопасность.

2. Выбрать альтернативные упражнения.

3. Провести исследование.

4. Дать рекомендации по совершенствованию контроля и индивидуализации развития силовых качеств у девушек.

**Методы исследования.** Обзор научно-методической литературы по теме, педагогическое наблюдение, эксперимент, математическая статистика.

Развитие силовых качеств является одним из основных направлений улучшения физической формы в оздоровительной и спортивной тренировке. При этом увеличивается доля активной мышечной массы, укрепляется соединительная и костная ткань, улучшается телосложение. Параллельно создаются предпосылки повышения уровня скоростных качеств, гибкости, координационных способностей. В тренировке женщин рекомендуется ориентироваться на силовую выносливость, что способствует снижению жирового компонента, избегая предельных и околопредельных нагрузок. Особое внимание стоит уделять формированию «силового пояса»: мышцам спины и брюшного пресса, соблюдать рациональную технику движений, исключать травмы. С точки зрения ППФК наиболее оптимальна кондиционная тренировка – развитие функциональных возможностей организма до уровня, обеспечивающего сохранение и укрепление здоровья, освоения жизненно важных умений и навыков, улучшение физического развития и устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов среды и профессиональной деятельности.

Обзор нормативов, применяемых для специализации «Оздоровительная аэробика» БГЭУ, выявил несовершенства. При традиционном выполнении «поднимания-опускания туловища» возникают опасные технические ошибки, не запрещенные процедурой тестирования. Например: отсутствие мышечного контроля брюшным прессом при опускании туловища (т. е. падение на спину); резкий прогиб в поясничном отделе позвоночника при опускании и запрокидывание головы назад в нижней позиции, последую-

щий рывковый наклон головы и инерционный подъем туловища. Подобное исполнение грозит болью в пояснице, обострением остеохондроза, ущемлением корешков спинного мозга, ушибами, головной болью. При закрепленных стопах упражнение в значительной мере выполняется за счет сгибателей бедра, что искажает оценку состояния мышц живота. Упражнение определяет скорее скоростную выносливость, так как 50–60 движений за минуту (норматив на высокую оценку), т. е. примерно одно движение в секунду. Столь высокий темп еще больше затрудняет грамотное выполнение.

Упражнение «сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях» (традиционная постановка кистей на ширине плеч и сгибание рук назад) не соответствует реальной подготовленности студенток. Слабость трицепса вынуждает студенток симулировать упражнение: «проваливаться» в зоне лопаток (сводить плечи назад) при минимальном сгибании в локтевых суставах; опусканием таза с прогибом в пояснице «достигать» требуемой амплитуды. Рывок тазом назад с переносом веса тела на колени позволяет вернуться в исходное положение без нагрузки на руки. Наблюдаемая при этом неспособность по вербальным указаниям корректировать позу тела свидетельствует о слабом проприорецептивном контроле.

Наблюдение за выполнением приседаний обнаруживает следующие факты: из-за морфологических особенностей упражнение выполняется в разных стойках и амплитуде; происходит избыточный наклон туловища вперед и сгибание в пояснице; неконтрольное резкое опускание в нижнее положение; сведение коленей для облегчения подъема вверх. Упражнение становится рискованным, а результаты искажаются.

Ни одно из упражнений не позволяет оценить состояние мышц-разгибателей туловища.

**Эксперимент.** 1. Для измерения силовой подготовленности студенток специализации «Оздоровительная аэробика» выбраны модификации четырех упражнений, охватывающие в совокупности основные мышечные группы (табл. 1.). Описана эталонная техника выполнения движений, возможные ошибки выполнения, их причины и устранение.

Упражнения № 1, 2 и 4 выполняются 2 мин в произвольном темпе для достижения максимального количества повторений. При наступлении мышечного отказа или непреодолимой усталости можно прекратить досрочно. Упражнение № 3: фиксируется время сохранения позы, максимальная продолжительность 2 мин. Если студентка получает два замечания о технической ошибке, тест прекращается с текущим результатом.

**Модифицированные упражнения для контроля  
силовой подготовленности студентов**

Объект контроля	Упражнение	ОМУ
Динамическая сила/силовая выносливость мышц груди, плечевого пояса, статическая сила брюшного пресса	№ 1. И. п. Широкий упор, лежа на коленях. Сгибание-разгибание рук, угол сгибания 90° и более	Фиксировать поясницу и таз в физиологическом положении, держать голову прямо. Соблюдать амплитуду движений
Динамическая сила/силовая выносливость мышц брюшного пресса. Подвижность поясничного отдела позвоночника	№ 2. И.п. Сидя, согнув ноги, спина округлена, руки скрещены на груди, пальцы на плечах. Опускание-поднимание туловища	Подконтрольно опускать поясницу, затем лопатки, подниматься начиная с лопаток. Голова немного наклонена. Стопы, таз касаются пола
Статическая сила/статическая выносливость мышц-разгибателей шеи, туловища, ног; мышц, приближающих лопатки к позвоночнику, заднего пучка дельт. Подвижность позвоночника, плечевого пояса	№ 3 . И. п. Лежа на животе прогнувшись, кисти в замок за головой («Лодочка») Удерживать И. п.	Максимальны высокое положение туловища и ног, голова прямо, локти в стороны, ноги прямые
Динамическая сила/силовая выносливость мышц ног. Координация движений, равновесие	№ 4. И. п. Стойка врозь, руки на поясе. «Выпад» назад поочередно	Подконтрольно опускаться в выпад, разгибать колени в верхней точке, сохранять вертикальное положение туловища

На предварительном этапе эксперимента в учебных группах состоялись беседы. Студенткам объяснили значения контрольных упражнений как инструмента для оптимизации дальнейшего процесса занятий с точки зрения развития физических качеств и построения гармоничной фигуры. Формировали положительное отношение к болевым ощущениям при максимальной работе, мотивировали к качественному и предельному выполнению. На занятиях девушки освоили технику упражнений, были разобраны типичные ошибки и проведена индивидуальная коррекция, получили рекомендации по выбору оптимального темпа, ритма и распределения сил во время испытаний. Совершенствование техники дополнили изучением правильного дыхания.

После соответствующей разминки и психологической настройки контрольные упражнения по экспериментальной системе выполнили 299 сту-

денток I–II курса БГЭУ основного отделения, посещающих специализацию «Оздоровительная аэробика» (тест 1). Все тестируемые соблюдали процедуру и успешно справились с заданием. Данные представлены в табл. 2.

Таблица 2

**Результаты выполнения контрольных упражнений**

Показатель \ Упражнение	1, повтор.	2, повтор.	3, с	4, повтор.
Среднее значение, $\bar{x}$	43,03	24,54	94,01	58,55
Стандартное отклонение, $\sigma$	12,63	10,89	24,86	11,79
Мода, $M_o$	40	30	120	60
Медиана, $M_e$	42	25	100	59
Минимальное значение	10	3	25	26
Максимальное значение	83	56	120	108
Коэффициент вариации, $V\sigma$	29,36 %	44,38 %	26,44 %	20,13 %

Из таблицы 2 видно, что физическая подготовленность студенток значительно различается. В зависимости от исходной подготовленности, контрольные упражнения № 1, 2, 4 позволяют измерить силу или силовую выносливость. В упражнении № 4 с наибольшей частотой встречается максимально возможный результат, который соответствует физиологической (медицинской) норме. Наибольший разброс результатов обнаруживается в упражнении № 2 ( $V\sigma = 44,38\%$ ), по остальным упражнениям исследуемую выборку можно считать однородной ( $V\sigma < 33\%$ ). Расчет критерия А. Н. Колмогорова показал, что распределение результатов отличается от нормального, что затрудняет дальнейший параметрический анализ.

2. Для изучения динамики физической подготовленности в учебном процессе, ее зависимости от применяемых нагрузок, исследование продолжили. Испытуемых разделили на экспериментальную ( $n = 175$  чел.) и контрольную ( $n = 124$  чел.) группы. В течение следующих 12-ти недель на каждом занятии 20 мин отводилось для развития силовых качеств. Студентки выполняли два подхода тех же упражнений, что и на контроле (стандартные), и два подхода других четырех упражнений (дополнительные) для тех же мышечных групп. Для экспериментальной группы количество повторений в стандартных упражнениях рассчитывались индивидуально в соответствии с контрольным результатом. Первые 3 недели – 60 % максимума, далее 65, 70 и 75 % соответственно. У контрольной группы по той же схеме, но от среднего результата группы. Дозировки экспериментальной группы были записаны на специальном бланке, чтобы студентки видели динамику заданий и могли сравнивать результаты свои



и других девушек. Контрольная группа получала задание устно. Дополнительные упражнения менялись на каждом занятии. Для экспериментальной группы предлагался диапазон повторений, а для контрольной – фиксированные значения. На 13-й неделе силовые упражнения исключили, а на 14-й провели контрольный срез в стандартных упражнениях (тест 2). Результаты в табл. 3.

Таблица 3

**Результаты эксперимента по развитию силовых качеств**

Группа	Упражнение	1-й тест ( $x \pm \sigma$ ) / $V\sigma$	2-й тест ( $x \pm \sigma$ ) / $V\sigma$	Индивидуальный сдвиг ( $x \pm \sigma$ ) / $V\sigma$
Экспериментальная	1, повтор.	25,49 ± 11,34 44,49 %	30,19 ± 12,05 39,91 %	4,54 ± 6,79 149,56 %
Контрольная		23,2 ± 10,11 43,58%	26,46 ± 10,33 39,04 %	3,15 ± 3,85 122,22 %
Экспериментальная	2, повтор.	42,0 ± 11,72 27,9 %	51,74 ± 13,42 25,94 %	9,72 ± 8,61 88,58 %
Контрольная		44,48 ± 13,73 30,87 %	49,57 ± 13,06 26,35 %	5,2 ± 5,04 96,92 %
Экспериментальная	3, с	95,75 ± 26,62 27,80 %	107,92 ± 19,78 18,33 %	12,2 ± 16,47 135 %
Контрольная		91,87 ± 24,99 27,20 %	98,08 ± 24,02 24,49 %	6,13 ± 14,6 238,17 %
Экспериментальная	4, повтор.	59,42 ± 13,16 22,15%	68,56 ± 13,21 19,27%	8,98 ± 10,3 114,7 %
Контрольная		57,31 ± 9,43 16,54 %	62,82 ± 11,57 18,42 %	5,4 ± 6,92 128,15 %

После цикла занятий положительная динамика результатов во всех упражнениях лучше у экспериментальной группы (экспериментальная / контрольная, упражнение № 1 – 4,54 ± 6,79 / 3,15 ± 3,85; № 2 – 9,72 ± 8,61 / 5,2 ± 5,04; № 3 – 12,2 ± 16,47 / 6,13 ± 14,6; № 4 – 8,98 ± 10,3 / 5,4 ± 6,92). По критерию А. Н. Колмогорова распределение результатов выборки отличается от нормального. Высокие значения коэффициента вариации в оценке индивидуальных сдвигов свидетельствует о неоднородности изменения результатов у студенток, что можно объяснить влиянием на процесс развития физических качеств многих факторов.

Наблюдение за студентками в ходе эксперимента показало, что применение индивидуальных нагрузок, рассчитанных по результатам контрольных упражнений, способствует формированию позитивного отношения к тренировочной работе, ответственности при выполнении заданий,

осознанности при соблюдении техники движений. Стимулирует возникновение субъективных ощущений прогресса, прироста возможностей, что облегчает реализацию волевых усилий. Позволяет девушкам увидеть взаимосвязь между улучшением физической формы и регулярным выполнением упражнений со значительной нагрузкой. Чувство собственной уникальности и индивидуальности повышает значимость проделанной работы. Вызывает интерес к итоговому тестированию.

**Выводы.** 1. Применяемая система контрольных упражнений в вузе требует пересмотра исходя из современного состояния и требований общества.

2. Целесообразно дифференцировать контроль физической подготовленности в зависимости от пола, состояния здоровья, уровня физического развития, спортивной специализации, направленности тренировочного процесса, личных целей занимающихся.

3. При разработке норм необходимо учитывать физиологическую целесообразность достижения максимальных результатов. Ведь для преодоления гипокинезии и предотвращения гиподинамии решающими являются частота и регулярность выполнения физических упражнений, а не наличие рекордных результатов, поэтому актуальна замена максимальных тестов неопредельными. Выполнение неопредельных нагрузок обеспечит безопасность и комфортность, а результаты будут менее подвержены искажению от влияния психологических факторов.

4. Ввиду больших различий в уровне развития физических качеств студентов рационально создание многоступенчатой системы контрольных упражнений. Когда основной объект контроля сохраняется на каждом уровне, а параметры упражнения от уровня к уровню усложняются. При достижении должного результата в упражнении легкой степени переходят к контролю по более трудной.

5. Для повышения эффективности подготовки студентов выделять в учебном процессе макроциклы, подбирать упражнения, отражающие характер предполагаемой деятельности. Применять их для контроля исходного состояния занимающихся, по результатам которого рассчитывать индивидуальные дозировки нагрузки для выполнения на занятиях, в конце макроцикла измерять и оценивать сдвиги.

6. Учитывая современные представления о телесном совершенстве и его преобладании над двигательным, возможно включение в сферу контроля показателей тонуса мышц, процентного содержания жировой массы и т. д. По результатам обследований разделять студентов по подгруппам для решения задач снижения жировой массы тела, увеличения мышечной массы и т. д.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. *Лях, В. И.* Тесты в физическом воспитании школьников / В. И. Лях. – М. ; Назрань: ООО «Фирма “Изд-во АСИ”», 1998. – 270 с.
2. Учет индивидуальных особенностей студентов при оценке их физической подготовленности / Витеб. гос. технол. ун-т. – Витебск : ВГТУ, 1997. – 16 с.
3. Энциклопедия физической подготовки / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов. – М. : АО «Лептос», 1994. – 359 с.
4. *Озолин, Н. Г.* Настольная книга тренера / Н. Г. Озолин. – М. : Астрель : АСТ, 2002. – 863 с.
5. *Платонов, В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. *Фурманов, А. Г.* Оздоровительная физическая культура : учебник для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.

## **АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ**

---

**В. И. Сиськов, А. А. Кабыш**

*Белорусский торгово-  
экономический университет  
gki@mail.gomel.by; bteu@bks.by*

Термин «аэробика» означает «живущий в воздухе» или использующий кислород. Аэробика воспитывает у студента определенные навыки, такие как терпение, ритм музыки, сочетание физических упражнений с музыкальным сопровождением.

Аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени. Они предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода. В результате происходят благоприятные изменения в легких, сердце и сосудистой системе. Можно сказать, что регулярные занятия аэробикой повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций – транспорт кислорода.

В наше время большинство людей малоподвижны. Даже молодежь не очень балует себя физическими нагрузками. А недостаток движений

плохо сказывается и на состоянии здоровья, и на возможностях человека во всех сферах жизни. Медицинские исследования показывают, что физические упражнения помогают улучшить психическое состояние, кровообращение и защитить организм от сердечных заболеваний.

**Цели и задачи работы.** 1. Необходимость укрепления состояния здоровья студенческой молодежи «Белорусского торгово-экономического университета», находящейся в чернобыльской зоне.

2. Разработка оптимальной физической нагрузки на занятиях у занимающихся при определенных временных параметрах.

Слово «аэробика» применительно к различным видам двигательной активности, имеющим оздоровительную направленность, предложил известный американский врач Кеннет Купер. В конце 1960-х гг. под его руководством проводилась исследовательская работа для военно-воздушных сил США по аэробной тренировке. Основы этой тренировки, ориентированные на широкий круг читателей, были изложены в книге «Аэробика», изданной в 1963 г. Термин «аэробный» заимствован из физиологии, он используется при определении химических и энергетических процессов, обеспечивающих работу мышц. Известно, что обмен веществ при возбуждении мышцы представляет собой сложную систему химических реакций. Процессы расщепления сложных молекул на более простые сочетаются с процессами синтеза (восстановления) богатых энергией веществ. Один из этих процессов может идти только в присутствии кислорода, т. е. в аэробных условиях. При аэробных процессах вырабатывается значительно большее количество энергии, чем при анаэробных реакциях. Углекислый газ и вода являются основными продуктами распада при аэробном способе выработки энергии и легко удаляются из организма при помощи дыхания и пота. К видам двигательной активности, стимулирующим повышение потребления кислорода во время занятий, относятся различные циклические движения, выполняемые с невысокой интенсивностью достаточно длительное время.

Выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, также стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это и дало основание использовать термин «аэробика» для разнообразных программ, выполняемых под музыкальное сопровождение и имеющих танцевальную направленность. Это направление оздоровительных занятий получило огромную популярность во всем мире. В связи со специфичными целями и задачами, решаемыми в разных направлениях современной аэробики направленности, можно использовать классификацию аэробики как правильный цикл развития: оздоровительная, прикладная, спортивная.

*Оздоровительная аэробика* – одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой.

Над разработкой и популяризацией различных программ, синтезирующих элементы физических упражнений танца и музыки для широкого круга занимающихся, активно работают различные группы специалистов. В том числе американская ассоциация аэробики, американская аэробическая ассоциация здорового образа жизни, международная ассоциация спортивного танца и другой характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа кардиораспираторной системы. В оздоровительной аэробике можно выделить достаточное количество разновидностей, отличающихся содержанием и построением урока.

*Прикладная аэробика* получила определенное распространение как дополнительное средство в подготовке спортсменов других видов спорта, а также в производственной гимнастике, в лечебной физкультуре и в различных рекреационных мероприятиях (шоу программы, группы поддержки спортсменов, черлидинг).

*Спортивная аэробика* – это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики «базовые» аэробные шаги и их различные разновидности.

Оздоровительные программы аэробики привлекают широкий круг занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание уроков в зависимости от их интересов и подготовленности. Основу любого урока составляют различные упражнения, выполняемые в ходьбе, беге, прыжках, а также упражнения на силу и гибкость, выполняемые из разных исходных положений.

Используя разнообразные программы аэробики, можно получить максимум пользы за минимум времени.

Для достижения вышеперечисленных результатов 90 мин занятий аэробикой в неделю вполне достаточно.

Эффективность нагрузок определяется 4 факторами: типом нагрузки, ее эффективностью, частотой и продолжительностью.

*Тип нагрузки.* Для развития выносливости предпочтительны динамические упражнения с участием больших мышечных групп (не менее 1/6–1/7 общего объема мышц). Динамические упражнения – это работа, про-

водимая при постоянном напряжении и включающая в себя ритмические сокращения сгибателей и разгибателей. Занятия состоят из так называемых циклических упражнений: бега, плавания, езды на велосипеде, ходьбы на лыжах и др. Статические нагрузки не вызывают необходимых изменений в сердечно-сосудистой системе (ССС) и сами по себе не ведут к развитию выносливости, но значительно увеличивают силу мышц.

*Интенсивность нагрузки* является основным фактором, от которого зависит повышение функциональных возможностей органов кровообращения и ССС, которыми определяется оздоровительное действие физической активности.

Обобщение классических исследований показало, что только нагрузка, вызывающая учащение пульса до 130 уд./мин и выше и сохраняющая определенное время этот ритм, ведет к достоверному увеличению максимального потребления кислорода (МПК).

В таблице 1 приведены данные о соотношении потребления кислорода и ЧСС (в процентах от максимального).

Таблица 1

**Соотношение потребления кислорода и ЧСС**

Процент от МПК	Процент от максимальной ЧСС
28	50
42	60
56	70
70	80
83	90
100	100

Серия специальных экспериментов показала, что интенсивность и продолжительность нагрузки – это основные факторы оздоровительного действия.

При составлении программы занятий физическими упражнениями следует учитывать данные о необходимости «пиковых нагрузок». Для лучшего развития выносливости нужны не монотонные нагрузки, а работа с периодами максимальной мощности. Работа переменной мощности с периодами возрастающей интенсивности оказывает на организм более выраженное воздействие.

При организации физкультурно-оздоровительных мероприятий целесообразно на фоне нагрузок средней интенсивности включать кратковременные нагрузки (на уровне 95–100 % от максимальной ЧСС). Средняя интенсивность составляет 70–80 % от максимальной ЧСС (табл. 2).

**Максимальная, средняя и минимальная ЧСС  
при оздоровительных занятиях**

ЧСС, уд./мин	Возраст (лет)				
	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69
Максимальная	190	185	180	170	160
«Пиковая» (90–95 %)	179	174	170	161	152
Минимальная	144	141	138	132	126
Средняя	155	152	149	141	135

*Частота нагрузок.* Если физические нагрузки регулярны, то определяется прямая зависимость между частотой тренировок и их оздоровительным действием. Исследовалась эффективность физкультурно-оздоровительных занятий разной частоты (1–5 раз в неделю) при интенсивности 70–90 % от максимальной ЧСС. Оказалось, что достоверное увеличение МПК и работоспособность начинается с двухразовых занятий в неделю. Значительный прирост МПК начинается с трехразовых занятий и дальнейшее увеличение частоты до 5 раз не дает дополнительный прирост МПК.

При увеличении частоты занятий может возрастать риск травм опорно-двигательного аппарата, поэтому нецелесообразно заниматься чаще, чем 5 раз в неделю. 2–3-разовые занятия обеспечивают необходимый оздоровительный эффект. Для поддержания уже достигнутого уровня выносливости необходимо также не менее двух занятий в неделю. При этом возможно некоторое снижение интенсивности до нижнего предела при увеличении времени занятий.

*Продолжительность нагрузок* тесно связана с интенсивностью работы. При интенсивности 70 % от максимальной ЧСС продолжительность нагрузки должна составлять 20 мин. Нижний предел продолжительности работы (так называемый период вработывания) составляет 4–5 мин нагрузки. Оптимальная продолжительность оздоровительных нагрузок составляет 20–60 мин.

Несомненно, существует необходимость индивидуальных нагрузок в зависимости от возраста и уровня подготовленности, но установлено, что здоровые люди во время занятий должны производить ту мышечную работу, которая способствует развитию выносливости. Это должны быть динамические упражнения с интенсивностью в зоне тренирующего действия (50–85 % от МПК или 65–90 % от макс. ЧСС) продолжительностью 20–60 мин и частотой 2–5 раз в неделю. Для лиц с очень низкой подготовленностью рекомендуется начинать с менее интенсивных, но более

длительных нагрузок. В основную часть занятия целесообразно включение 1–3 «пиковых» нагрузок.

Рекомендуются 5-разовые занятия с затратой энергии не менее 550 ккал за каждую тренировку, или ежедневный бег трусцой по 20 мин, или 4–5-кратные занятия продолжительностью 30 мин с интенсивностью энергозатрат 7,5 ккал/мин. Все официальные программы физкультурно-оздоровительных занятий в разных странах придерживаются этих принципов дозирования нагрузок. Оптимальным признан уровень энергозатрат 2000 ккал в неделю.

Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля.

При регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. Наиболее удобная форма самоконтроля – это ведение специального дневника. Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы – субъективные и объективные. К субъективным показателям можно отнести самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции. Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления. При наличии сильного дискомфорта следует прекратить занятия и обратиться за консультацией к специалистам.

Как правило, при систематических занятиях физкультурой сон хороший, с быстрым засыпанием и бодрым самочувствием после сна.

Применяемые нагрузки должны соответствовать физической подготовленности и возрасту.

Аппетит после умеренных физических нагрузок также должен быть хорошим. Есть сразу после занятий не рекомендуется, лучше подождать 30–60 мин. Для утоления жажды следует выпить стакан минеральной воды или чая.

При ухудшении самочувствия, сна, аппетита необходимо снизить нагрузки, а при повторных нарушениях – обратиться к врачу.

Дневник самоконтроля служит для учета самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрации антропометрических изменений, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения двигательного режима.

Регулярное ведение дневника дает возможность определить эффективность занятий, средств и методов, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии.



В дневнике также следует отмечать случаи нарушения режима и то, как они отражаются на занятиях и общей работоспособности. К объективным показателям самоконтроля относятся наблюдение за частотой сердечных сокращений (пульсом), артериальным давлением, дыханием, жизненной емкостью легких, весом, мышечной силой, спортивными результатами.

Общепризнанно, что достоверным показателем тренированности является пульс. Оценку реакции пульса на физическую нагрузку можно провести методом сопоставления данных частоты сердечных сокращений в покое (до нагрузки) и после нагрузки, т. е. определить процент учащения пульса. Частоту пульса в покое принимают за 100 %, разницу в частоте до и после нагрузки – за X. Например, пульс до начала нагрузки был равен 12 ударов за 10 с, а после – 20 ударов. После нехитрых вычислений выясняем, что пульс участился на 67 %.

Аэробика – это хорошее самочувствие, отличное настроение и избавление от лишнего веса. Аэробика – это движение под музыку, стимулирующее работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем и при желании меняющее фигуру. Аэробика привлекает своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание уроков в зависимости от интересов, возраста, физического состояния, подготовленности занимающихся. Существует огромное количество видов аэробики (на сегодняшний день около 40) и каждый может выбрать тот или те, которые больше по душе и которые ему необходимы. Наиболее простым и доступным видом оздоровления в студенческой среде является проведение занятий и спортивных секций в учреждениях образования: в средних школах, колледжах, вузах. В БТЭУ успешно работают спортивные секции по аэробике для улучшения состояния здоровья студенческой молодежи, при этом строго учитывается преподавателем индивидуальный подход при проведении занятий по аэробике в спортивном зале.

**Выводы.** 1. При проведении занятий и спортивных секций по аэробике должен учитываться профессионализм преподавателя, а также степень физической подготовки занимающихся студентов.

2. Содержание занятий по аэробике для студентов должно варьироваться таким способом, чтобы занимающиеся постепенно привыкали к непрерывной нагрузке и выдерживали ее без особого напряжения, выполняя упражнения легко, без резких движений на хорошем эмоциональном фоне с современным музыкальным сопровождением.

3. Разработанная целевая программа на занятиях аэробики должна быть рассчитана на определенный срок и служить выполнению поставленной цели, т. е. укреплению здоровья занимающихся студентов и развитию у них недостающих физических качеств, которые так необходимы им в нашей чернобыльской зоне.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. *Ростова, В. А.* Оздоровительная аэробика / В. А. Ростова, М. О. Ступкина. – М., 2009.
2. Журнал «Shape». – 2009. – № 3.
3. Журнал «Cosmopolitan». – 2009. – № 5.
4. Аэробика для хорошего самочувствия / пер. с англ. – М. : Физкультура и спорт, 2001.
5. *Новиков, Н. П.* Физкультура и спорт / Н. П. Новиков. – М., 2002.

## **ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД ПРИ РЕШЕНИИ АКТУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

---

**А. Н. Соусь, А. В. Казакова**

*Белорусский национальный  
технический университет  
sous.l@mail.ru*

В начале XXI в. проблема здоровья населения до сих пор стоит остро во всем мире, несмотря на громадные достижения в медицине, науке и технике, накопленные за весь период существования человечества. Согласно оценке экспертов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье каждого человека более чем на 50 % зависит от образа жизни.

Студенческая молодежь является значительной составляющей частью нашего общества, и естественно, все современные социально-экономические изменения в обществе оказывают влияние и на молодежь, в частности, на формирование и сохранение ее здоровья.

Мы изучили субъективные оценки собственного здоровья у студенческой молодежи. Объектом исследований стали 200 студентов I–II курсов 2009–2010 гг. Белорусского национального технического университета, из них 44,7 % юношей и 43,2 % девушек. Возраст анкетированных колебался от 18 до 22 лет. На вопрос о регулярности питания выяснилось, что 75 % студентов питаются нерегулярно, а ответы на вопрос о получении необходимого количества витаминов выяснили, что 73 % опрошенных имеют витаминную недостаточность.

Несколько успокаивающими были данные, полученные от студентов по самостоятельному расчету энергозатрат в калориях за один день по

специально разработанной нами методике. Сбалансированное поступление энергии с ее затратами оказалось у 60 % участников эксперимента, при том, что студенты не относятся к категории лиц с особо интенсивным трудом и среди испытуемых не было спортсменов (группы специального медицинского отделения). Эти данные интересны и требуют дальнейшего изучения, поскольку в целом структура питания населения Беларуси характеризуется продолжающимся снижением проблемы наиболее ценным в биологическом отношении пищевых продуктов, таких как мясо, молоко, рыба, яйца, свежие фрукты и овощи, что привело к значительному для здоровья населения недостатку микроэлементов, белковому и энергетическому дефициту. При этом существенно увеличивается потребление хлеба и картофеля. Как следствие сложившейся структуры питания в целом для населения в республике остается весьма актуальной проблема избыточной массы тела и ожирения, что является одним из важных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Другой педагогический эксперимент мы проводили как с целью определения некоторых показателей здоровья испытуемых студентов, так и с целью получения их более или менее систематическому контролю за состоянием своего здоровья с помощью доступных методов и средств. Наиболее простым и, тем не менее, информативным показателем изменений, происходящих в организме, является динамика пульса, и мы предложили студентам провести ортостатическую пробу. По оценке ортостатической пробы большинство студентов имело удовлетворительное состояние нервной регуляции сердечно-сосудистой системы (рис. 1, 2).

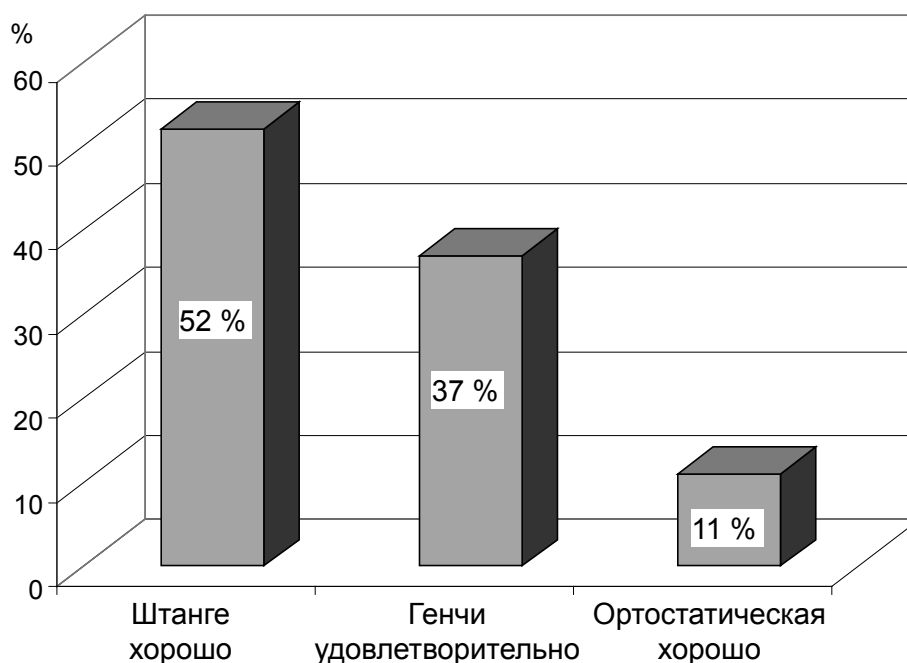


Рис. 1. Показатели функционального состояния здоровья студентов

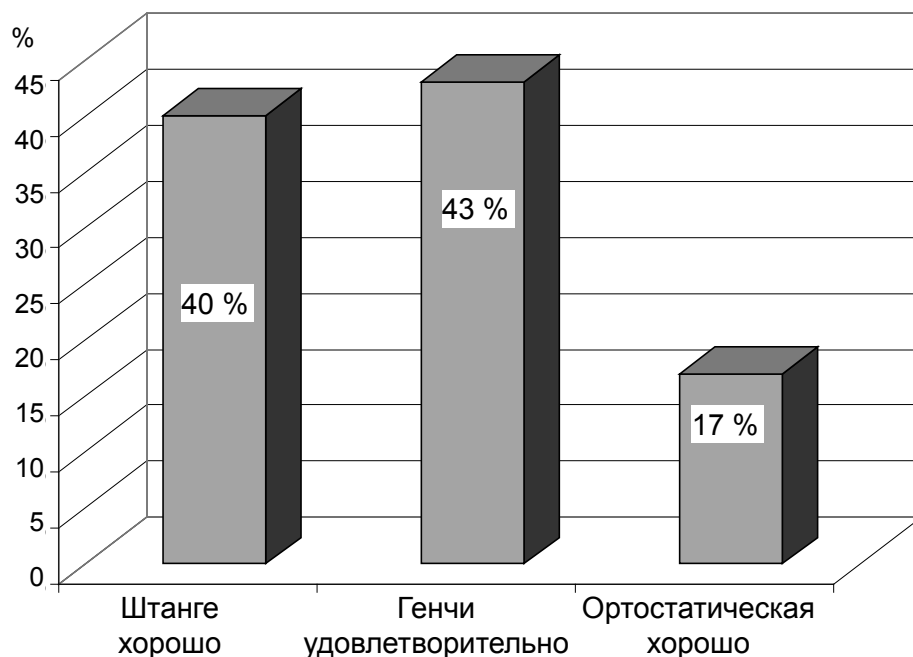


Рис. 2. Показатели функционального состояния здоровья студенток

Результаты функциональной пробы с физической нагрузкой позволили дать представление о функциональном состоянии организма, приспособительных и восстановительных реакциях организма. Состояние нервной регуляции сердечно-сосудистой системы и восстановление сердечной деятельности было значительно ниже нормы у меньшей части участвующих в эксперименте студентов. Для них мы рекомендовали крайне осторожно подходить к дозировке нагрузки при проведении занятий физкультурой (рис. 3, 4).

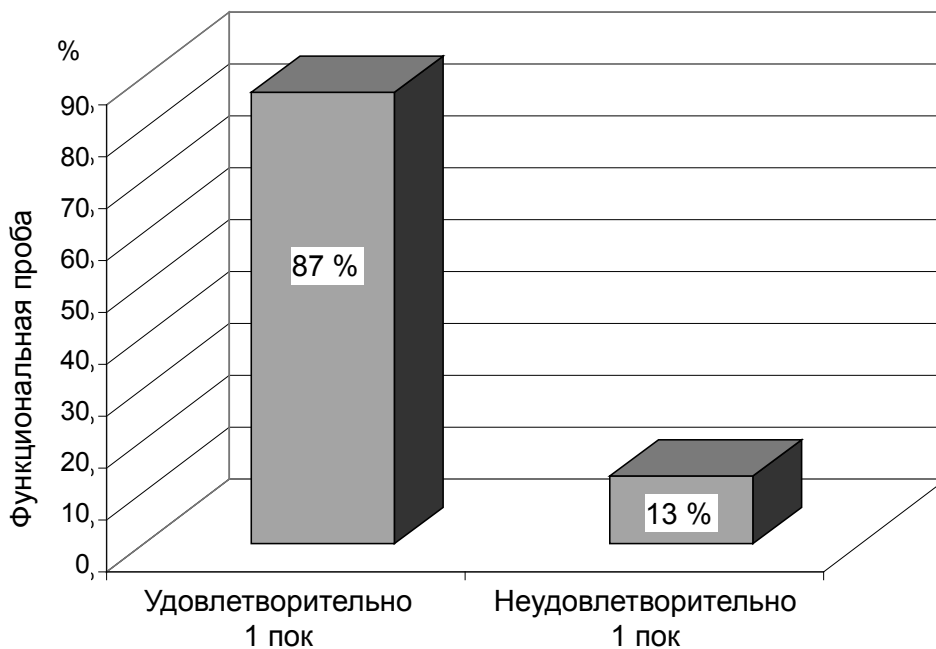


Рис. 3. Показатели функционального состояния студентов

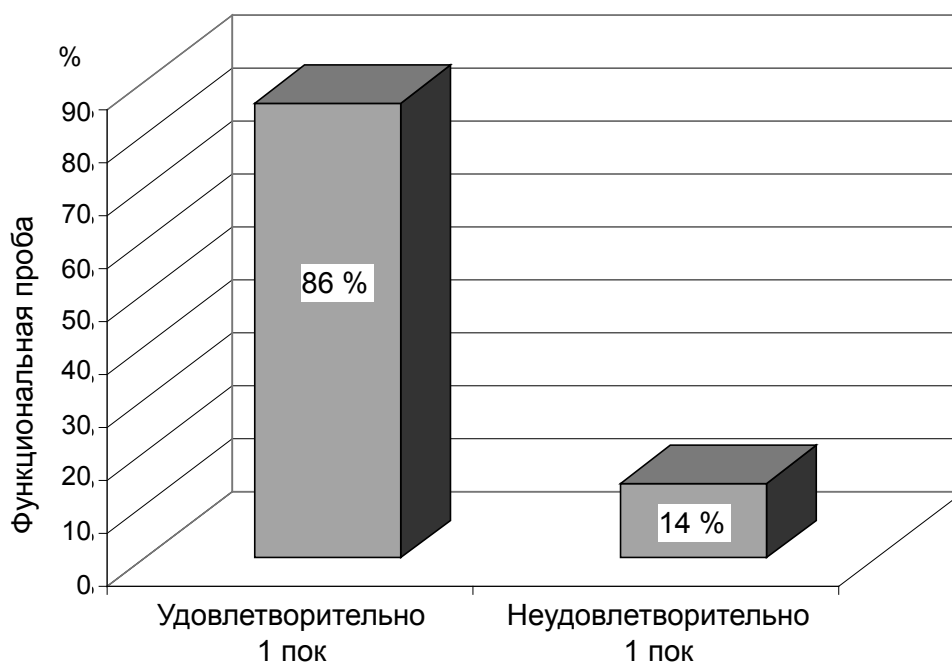


Рис. 4. Показатели функционального состояния студенток

Для оперативного контроля за состоянием физической подготовленности студентов специальной медицинской группы и возможностей индивидуального подхода к каждому применялась серия специальных тестов. На основании этого мы обосновали необходимость двигательной активности как одного из факторов формирования здоровья, особенно для девушек, поскольку этот факт связан с рядом объективных трудностей, таких как нет инструментария для определения жизненной емкости легких, электропульсометра, а также большое количество студенток.

Представленная информация позволяет сделать заключение о том, что современный студент, проживший в столичном городе, в целом понимает приоритетную ценность здоровья, но имеются определенные проблемы в соответствующих знаниях, на что необходимо обратить внимание и учесть при разработке соответствующих материалов по здоровому образу жизни.

Реализация государственной программы по формированию здорового образа жизни населения Республики Беларусь «будет способствовать созданию системы приоритетов в общественных отношениях, позволяющих создать государственный механизм поддержки выбора здорового образа жизни и сформировать высокий спрос на личное здоровье, создать предпосылки для его удовлетворения». В комплексе с другими она позволит стабилизировать основные показатели здоровья.

Следовательно, задача высших учебных учреждений заключается в дальнейшем поиске эффективных методов воспитания учащейся молоде-

жи по формированию глубокого убеждения в ценности здорового образа жизни, которое стало бы основой поведения. Инновационный подход позволяет комплексно вести учет состояния здоровья студентов и составлять комплексы упражнений по заболеваниям групп А, Б, В.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. *Акулик, И. В.* Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Акулик. – М. : Медицина, 1990. – 192 с.
2. *Соусь, Л. Н.* Методы самоконтроля при оценке физического здоровья у студентов высшего технического учебного учреждения : метод. пособие / Л. Н. Соусь. – Минск : БНТУ, 2004. – 21 с.
3. *Соусь, Л. Н.* Методы субъективных оценок в формировании здорового образа жизни студентов высшего технического учебного учреждения : учеб.-метод. пособие / Л. Н. Соусь. – Минск : БНТУ, 2004. – 23 с.
4. Государственная программа по формированию здорового образа жизни населения Республики Беларусь на 2004–2006 гг.

## **ИННОВАЦИОННАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КОНДИЦИЙ СТУДЕНТОВ**

---

**П. Г. Сыманович<sup>1</sup>, С. Д. Бойченко<sup>2</sup>,  
Г. И. Фомочкина<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>*Белорусский национальный  
технический университет*

<sup>2</sup>*Щецинский университет  
E-mail: bntu.nir@gmail.com*

Проблема здоровья подрастающего поколения и студенческой молодежи является приоритетным направлением социальной политики нашего государства, так как здоровье молодежи во многом определяет будущее процветание нации [1].

Учебный процесс в вузе проходит на фоне всевозрастающей гиподинамии, а также связан с большими психофизиологическими нагрузками, что предъявляет высокие требования к функциональному состоянию и

физической работоспособности студентов. Физическая культура, массовый спорт, здоровый образ жизни должны стать надежной защитой, способной помочь студенческой молодежи адаптироваться к новым условиям жизни и профессиональной деятельности, противостоять непрерывно ухудшающейся экологической обстановке.

Занятия физической культурой, спортом, ведение здорового образа жизни обладают широким позитивным спектром воздействия на молодого человека. Это проявляется в жизненной активности, собранности, коммуникабельности, умение обеспечить полноценный отдых, с наименьшими потерями перенести последствия стрессов, в целеустремленности и уверенности в собственных силах. Снижение временных показателей адаптационных процессов, повышение работоспособности, снижение заболеваемости, усиление защитных функций организма, что особо важно в молодом возрасте. А для достижения этого необходимо малое – понять, что здоровье в наших руках сохранить и даже улучшить его в наших силах.

В последние годы особое внимание обращено на здоровый образ жизни студентов, так как они значительно чаще, чем молодые люди других социальных групп того же возраста, подвержены различным заболеваниям. Кроме того, это связано с озабоченностью государства и общества по поводу здоровья молодых специалистов. Наиболее актуальным средством приобщения молодежи к здоровому образу жизни выступают занятия физической культурой.

Физическая культура в вузе представлена как учебная дисциплина, входящая в число обязательных дисциплин, что подчеркивает ее значимость в формировании культуры здоровья будущих специалистов в процессе профессиональной подготовки. Организация работы по физическому воспитанию в вузе регламентируется законодательными, инструктивными и программными документами, определяющими основную направленность, объем и содержание учебных занятий.

П. Р. Лесгафт, зная о том, что физические упражнения стимулируют функцию подкорковых образований (гипоталамус), повышают работоспособность головного мозга, увеличивая, таким образом, продуктивность умственной работы, писал: «Умственное и физическое должно находиться в тесном единстве, всякое одностороннее развитие непременно разрушит гармонию в образовании и не создаст условия для развития цельного человека».

Многолетний опыт работы в вузе дает основание утверждать, что физическая культура с ее духовно-нравственными ценностями является основой в системе непрерывного образования и самосовершенствования личности.

С целью апробирования инновационных методик в процессе учебных занятий физической культурой в Белорусском национальном техническом университете внедрена методика оценки индивидуального уровня физической кондиции (ИУФК) и общего уровня физической кондиции (ОУФК), модифицированная нами по [2] в десятибалльную шкалу.

Одним из главных критериев оценки процесса физического воспитания в вузе является динамика уровня физической подготовленности студентов, проследить за которой можно посредством приема информативных тестов, характеризующих физические качества человека, например карты «Проверь себя» [2].

Задачи этой методики следующие:

- личная заинтересованность каждого человека в проверке своих физических кондиций и совершенствовании своей физической подготовленности;
- приобщение к основам здорового образа жизни;
- удовлетворение естественной потребности каждого человека в физической активности;
- получение комплексной оценки физических кондиций человека в онтогенезе, с помощью которой врач, тренер, преподаватель физического воспитания, учитель физической культуры в школе и сам тестируемый могут корректировать физическую подготовку;
- принятие самостоятельных решений по организации спортивных, оздоровительных и рекреативных занятий.

На основе карты «Проверь себя» мы создали «Карту здоровья» студентов БНТУ. Карта включает шесть следующих тестовых испытаний: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжки в длину с места; поднимание туловища; вис на перекладине на согнутых руках; наклоны туловища вперед; бег на 1000 м. Тестирование проводится по общепринятой методике со студентами I–IV курса на 14 факультетах.

Нами было протестировано с помощью «Карты здоровья» 107 студентов-юношей, поступивших на первый курс университета в 2008 г. и 102 студента-первокурсника 2009 г.

У каждого студента по модифицированной нами методике [3] был определен (рассчитан) индивидуальный уровень физических кондиций (ИУФК) и общий уровень физических кондиций (ОУФК). Средние значения индивидуального уровня физических кондиций по годам поступления, согласно нормативам «Карты здоровья», представлены в таблице.



**Средние значения ОУФК по годам поступления  
(расчетные условные единицы)**

Тесты	Год поступления	
	2008	2009
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	– 0,219	– 0,146
Прыжок в длину с места	0,297	– 0,090
Поднимание туловища	0,277	0,273
Вис на перекладине на согнутых руках	– 0,211	– 0,115
Наклоны туловища вперед	0,285	– 0,145
Бег на 1000 м	– 0,117	– 0,123
Среднее значение общего уровня физических кондиций	– 0,040	– 0,017

Анализ полученных результатов выявил, что среднее значение общего уровня физических кондиций (СЗОУФК) для студентов машиностроительного факультета в 2008 г. составило 0,04, что соответствует по предложенной нами шкале оценок ИУФК 6 баллам, у студентов 2009 г. поступления – 0,017, что также соответствует 6 баллам. Наиболее высокие показатели были у студентов 2008 г. поступления в прыжке в длину с места 0,297 – оценка 7 баллов, поднимании туловища 0,277 – оценка 7 баллов, наклон туловища вперед 0,285 – оценка 7 баллов. У студентов 2009 г. только в тесте поднимания туловища показатели 0,273 оценка – 7 баллов, а в прыжке в длину с места 0,09 – оценка 6 баллов и наклоне туловища 0,145 – оценка 6 баллов. Менее развитыми, по отношению к другим качествам, оказались силовые способности как у студентов 2008 г. поступления – вис на перекладине 0,211 – оценка 6 баллов, сгибание и разгибание рук в упоре лежа 0,219 – оценка 6 баллов, так и у студентов 2009 г. поступления – вис на перекладине 0,115 – оценка 6 баллов, сгибании и разгибании рук в упоре лежа 0,146 – оценка 6 баллов. На одинаково стабильном уровне оказалась выносливость, бег на 1000 м – 0,117 и 0,123 – оценка 6 баллов.

Многолетний опыт работы показывает, что для качественного освоения материала учебной программы по физической культуре студентам необходимо иметь значительную физическую подготовку, в особенности отдавать приоритет развитию силовых качеств и выносливости, увеличивать объем режима двигательной активности в недельном цикле до 10–14

и более часов. В связи с этим мы рекомендуем студентам применять разработанную нами методику самостоятельных занятий [1].

Экспериментальные данные позволяют нам констатировать, что только инновационные формы занятий (аэробика, бодифитнес, стрельба из лука и др.) и научно обоснованные средства и методы физической культуры способны в значительной мере оздоровить студентов и добиться их положительной мотивации к занятиям физическим упражнениям [4].

Результаты проведенного исследования (тестирование физических кондиций, функциональных возможностей по ряду проб, определение двигательного возраста и др.) послужили основанием для получения комплексной оценки физических кондиций студентов и построения экспериментальных форм занятий физической культурой, что в свою очередь способствовало созданию инновационной методики и позволяет сделать следующие выводы:

- предложенные тесты достаточно информативны и доступны;
- позволяют определять как ИУФК, так и ОУФК по таблицам возрастных оценочных нормативов для мужчин и женщин;
- данные тестов без дополнительных расчетов представляются в графической форме, что позволяет наглядно увидеть сильные и слабые стороны физических кондиций;
- разработана методика определения двигательного (биологического) возраста, что создает у студентов положительную мотивацию как к учебным, так и самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- предоставляется возможность объективно сравнить результаты тестирования студентов с данными их сверстников из стран СНГ и создания собственного компьютерного банка данных физической подготовленности студентов.

В заключение хотелось бы отметить, что сегодня необходимо, на уровне массового сознания, изменить отношение педагогического сообщества к «физической культуре» как к «второстепенной» дисциплине и построение здоровьеукрепляющего воспитательно-образовательного процесса, основанного на междисциплинарных связях. Для этого требуется объединить усилия органов власти и управления, ученых, работников медицины, педагогов, психологов, тренеров, преподавателей физической культуры по приобщению наших граждан и в первую очередь детей и учащейся молодежи к здоровьесберегающему физкультурно-спортивному образу жизни.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Приоритетные формы физкультурно-оздоровительной работы со студенческой молодежью / П. Г. Сыманович [и др.] // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры и спорта учащейся молодежи : материалы междунар. науч.-практ. конф. – Минск, 2005. – С. 6–9.

2. *Вавилов, Ю. В.* Проверь себя (к индивидуальной системе самосовершенствования человека) / Ю. В. Вавилов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 9. – С. 58–62.

3. *Бельский, И. В.* Физическая культура в образовательном пространстве высшего учебного заведения / И. В. Бельский, П. Г. Сыманович // Мир спорта. – 2006. – № 2. – С. 79–82.

4. *Сыманович, П. Г.* Экспериментальное обоснование совершенствования спортивно-технического мастерства стрелков из лука при использовании методики сопряженной тренировки / П. Г. Сыманович // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2009. – № 5. – С. 88–92.

## СОДЕРЖАНИЕ

---

Предисловие .....	3
<i>Афонько О. М.</i> Деятельность преподавателя как фактор эффективности обучения студентов дисциплине «Физическая культура» .....	5
<i>Ахременко Е. С.</i> Организация и проведение занятий по физической культуре и здоровью при переходе с первой ступени общего среднего образования на вторую .....	15
<i>Баранова И. И., Петровская О. Г.</i> Повышение эффективности выполнения специальных игровых действий в баскетболе .....	22
<i>Борисова Л. М., Тверская С. С.</i> Концепция воздействия физических упражнений на биологически активные точки .....	29
<i>Бурмистрова Н. И., Захарова И. П., Поликушина Л. Е.</i> Преимущество внедрения технологий физической реабилитации: от вуза к ДОУ, от ДОУ к школе .....	36
<i>Васильков П. С., Гащенко Л. А.</i> Инновационные процессы в развитии студенческого спорта .....	42
<i>Гончаренко М. С., Пилат В. С., Толыгин С. В., Велинец П. В., Пахолок М. Л.</i> Боевой гопак – инновационная технология оздоровления и воспитания школьников .....	48
<i>Воронцова Л. В.</i> Мониторинг физической подготовленности как необходимость учета современного состояния здоровья и физической подготовленности .....	54
<i>Гончаренко М. С., Коновалова Е. О., Миргород И. М.</i> Влияние занятий физической культурой в спортивных секциях на состояние физического здоровья студентов с разным типом кровообращения .....	58
<i>Иванов С. А.</i> Перспективы и формы информационного направления олимпийского образования студентов Гомельщины .....	69
<i>Карлюк Т. В., Маркевич О. П.</i> Особенности организации учебного процесса на занятиях по физическому воспитанию в вузе .....	77
<i>Касьян О. Н.</i> Влияние методики энергетической балансировки тела на состояние здоровья студентов-валеологов .....	82
<i>Красильников В. В., Омелюсик В. А., Астравляничик С. В.</i> Организация учебно-тренировочных занятий в группах спортивного совершенствования по ориентированию .....	89
<i>Кривцун В. П., Шкирьянов Д. Э.</i> Инновационная форма физкультурно-оздоровительных занятий студентов на тропях здоровья .....	104

<i>Крыловский О. В.</i> Использование спортивной специализации в учебном процессе по физическому воспитанию с целью совершенствования физической подготовки студентов непрофильных вузов .....	112
<i>Крыловский О. В., Орлова Н. В.</i> Коррекционно-оздоровительные функции студенческого спорта для студентов специального учебного отделения (на примере атлетической гимнастики) .....	118
<i>Кузьменков Н. Ф., Пехота Е. И., Масловская Ю. И., Гринцевич Л. А.</i> Деятельный подход к организации занятий с не умеющими плавать студентами .....	123
<i>Кулинкович Е. К., Лосева И. И.</i> Состояние и перспективы студенческого спорта: социально-управленческий аспект .....	129
<i>Купчинов Р. И.</i> Двигательная подготовка студентов в процессе физического воспитания .....	133
<i>Лысенко Е. Н., Луцкич Л. Н.</i> Индивидуализация физической подготовки в спортивном карате .....	145
<i>Макаров А. А.</i> Государственно-общественная система олимпийского образования в Республике Беларусь .....	148
<i>Макеева В. С., Соломченко М. А.</i> Изучение потребностей и мотивов студенческой молодежи при выборе различных форм и средств физической культуры .....	153
<i>Малахов С. В., Овсянкин В. А., Поляков Г. В.</i> Управление физическим состоянием студентов в социокультурной среде педагогического вуза .....	159
<i>Маркевич О. П., Медведев В. А.</i> Пути совершенствования оценки показателей физической подготовленности студенток специального учебного отделения .....	164
<i>Мовсесов А. Г., Борсук Н. А.</i> Использование изометрических упражнений в общей физической подготовке студентов-гандболистов .....	169
<i>Незгодинская В. В.</i> Функциональный тренинг – новое направление в фитнесе для студентов .....	174
<i>Новицкая В. И., Новицкий Д. Э., Журавкина М. А.</i> Воспитание гибкости у студентов-баскетболистов средствами различных направлений гимнастики .....	180
<i>Орлова Н. В.</i> Черлидинг в студенческом спорте .....	186
<i>Орлова Н. В., Крыловский О. В.</i> Комплексное изучение личности специалиста в области физической культуры и спорта .....	192
<i>Отравенко Е. В.</i> Менеджмент рекреационной и оздоровительной работы .....	201
<i>Расолько А. И.</i> Коррекционная направленность физических упражнений на зрительно-сенсорную систему студентов специального учебного отделения .....	204

<i>Романов К. Ю., Григорович Е. С., Трофименко А. М., Колосовская Л. А.</i> Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов посредством использования «Паспорта здоровья» .....	209
<i>Савко Э. И.</i> Преемственность физического воспитания от школы к вузу .....	213
<i>Самуйлов Д. Н.</i> Сравнительная характеристика динамики физической подготовленности студентов основного отделения, поступивших в ГУВПО «Белорусско-Российский университет» в 2006 г. ....	223
<i>Сетько Е. В., Кульба Е. А.</i> Контроль и развитие силовых качеств студентов, обучающихся специализации «Оздоровительная аэробика» БГЭУ .....	229
<i>Сиськов В. И., Кабыш А. А.</i> Аэробика как средство воспитания физических качеств у студентов .....	236
<i>Соусь Л. Н., Казакова Л. В.</i> Инновационный подход при решении актуальных проблем формирования здорового образа жизни студенческой молодежи специального медицинского отделения .....	243
<i>Сыманович П. Г., Бойченко С. Д., Фомочкина Г. И.</i> Инновационная педагогическая методика тестирования физических кондиций студентов .....	247

Научное издание

**ИННОВАЦИОННЫЕ  
ПРОЦЕССЫ В ФИЗИЧЕСКОМ  
ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ**

**Сборник научных статей**

**Выпуск 2**

В авторской редакции

Ответственный за выпуск *Т. М. Турчиняк*

Художник обложки *Т. Ю. Таран*

Технический редактор *Г. М. Романчук*

Компьютерная верстка *Т. А. Малько*

Корректор *Н. П. Ракицкая*

---

Подписано в печать 20.04.2012. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,88. Уч. -изд. л. 13,66. Тираж 100 экз.

Белорусский государственный университет.  
ЛИ № 02330/0494425 от 08.04.2009.  
Пр. Независимости, 4, 220030, Минск.

Республиканское унитарное предприятие  
«Издательский центр Белорусского  
государственного университета».  
ЛП № 02330/0494178 от 03.04.2009.  
Ул. Красноармейская, 6, 220030, Минск.