



**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
И ПРОДОВОЛЬСТВИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «ВИТЕБСКАЯ ОРДЕНА
«ЗНАК ПОЧЕТА» ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ВЕТЕРИНАРНОЙ МЕДИЦИНЫ»**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
КАК ВАЖНЕЙШИЙ КОМПОНЕНТ
СТРАТЕГИИ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

МАТЕРИАЛЫ

**Международной научно-практической конференции
(г. Витебск, 15 - 16 мая 2019 г.)**

**Текстовое электронное издание
сетевого распространения**

ISBN 978-985-591-080-1

**© УО «Витебская ордена «Знак
Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», 2019**

УДК 796
ББК 75

Статьи прошли рецензирование
и рекомендованы к опубликованию

ОРГКОМИТЕТ КОНФЕРЕНЦИИ:

Гавриченко Н.И. – ректор УО ВГАВМ (председатель).
Белко А.А. – проректор по научной работе (зам. председателя).
Лукина Л.В. – зав. кафедрой философии и политологии (ответственный секретарь).
Прохоров Ю.М. – профессор кафедры физического воспитания и спорта (ответственный редактор).
Журба В.А. – проректор по учебной работе.
Великанов В.В. – проректор по информационной и воспитательной работе.
Мотузко Н.С. – проректор факультета повышения квалификации.
Сучков А.К. – заведующий кафедрой физического воспитания и спорта.
Кортунова А.И. – заведующий кафедрой иностранных языков.
Васютенок В.И. – начальник спортивного клуба.
Алисейко Е.А. – заведующий редакционно-издательским отделом.

Физическая культура как важнейший компонент стратегии устойчивого развития Республики Беларусь : [Электронный ресурс] материалы Международной научно-практической конференции, Витебск, 15-16 мая 2019 г. УО ВГАВМ; редкол: Н. И. Гавриченко (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГАВМ, 2019. Режим доступа: <http://www.vsavm.by>. Свободный.

В сборник включены работы специалистов в области физической культуры и спорта, профессорско-преподавательского состава учреждений высшего образования Республики Беларусь, Словении, Польши, Украины, России.

**УДК 796
ББК 75**

ISBN 978-851-591-080-1

© УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», 2019

Научное электронное издание

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВАЖНЕЙШИЙ КОМПОНЕНТ СТРАТЕГИИ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Текстовое электронное издание сетевого распространения

Для создания электронного издания использовалось
следующее программное обеспечение:
Microsoft Office Word 2007,
DoPDF v 7.

Минимальные системные требования:
Internet Explorer 6 или более поздняя версия;
Firefox 30 или более поздняя версия;
Chrome 35 или более поздняя версия.
Скорость подключения не менее 1024 Кбит/с.

Ответственный за выпуск	А. А. Белко
Технический редактор и компьютерная верстка	Е. А. Алисейко
Компьютерный набор	Ю. М. Прохоров
Корректоры	Т. А. Драбо, Е. В. Морозова

Дата размещения на сайте 18.06.2019 г.
Объем издания 588 Кб.
Режим доступа: <http://www.vsavm.by>

Учреждение образования «Витебская ордена «Знак Почета»
государственная академия ветеринарной медицины».
Свидетельство о государственной регистрации издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий
№ 1/362 от 13.06.2014.
ЛП № 02330/470 от 01.10.2014.
Ул. 1-я Доватора, 7/11, 210026, г. Витебск

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ – ОДНО ИЗ ВЕДУЩИХ НАПРАВЛЕНИЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УДК 796.412.034.2(476)

МАССОВЫЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НА ПРИМЕРЕ АЭРОБИКИ СПОРТИВНОЙ

Астрейко Н.Н.

Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь

Современная Беларусь не зря считается спортивной страной. В нашей республике приняты законодательные акты, обеспечивающие участие государства в развитии и финансировании физической культуры и спорта, строительстве спортивных сооружений, подготовке специалистов в области физической культуры и спорта, спортсменов высшего уровня.

Ежегодно в Беларуси проводится около 22 тысяч спортивных мероприятий. Традиционными стали соревнования «Белорусская лыжня», Всебелорусский физкультурно-спортивный праздник, посвященный Дню Независимости Республики, Всебелорусский легкоатлетический кросс на призы газеты «Советская Белоруссия». В стране проводятся республиканские соревнования среди детей и подростков по футболу, гандболу, биатлону, лыжным гонкам, стрельбе, хоккею. Особое внимание уделяется физическому воспитанию детей и учащейся молодежи. Одним из крупнейших соревнований является Республиканская спартакиада школьников, возобновленная с 2006 года. У нас развиваются 28 олимпийских вида спорта и 36 не олимпийских видов. В Беларуси работают учебные центры для подготовки профессиональных спортсменов, БГУФК, училища олимпийского резерва, специальные школы олимпийского резерва, детско-юношеские спортивные школы. Подготовку спортивного резерва осуществляет 464 организации и 453 специальных учебно-спортивных учреждения. В этих организациях занимаются около 175 тысяч юных спортсменов.

В стране функционирует более 23 тысяч физкультурно-спортивных сооружений, в их числе 136 стадионов, 327 бассейнов, 52 спортивных манежа, 4510 спортивных залов, 35 спортивных сооружений с искусственным льдом. За последние годы введены в эксплуатацию спортивный комплекс «Чижовка-Арена», физкультурно-оздоровительный комплекс с аквазоной – аквапарк «Лебяжий», многофункциональный комплекс «Мандарин», учебно-тренировочный центр фристайла и множество других сооружений во многих городах страны.

Последнее время в Беларуси проводится много крупнейших международных соревнований. Чемпионаты мира по хоккею, велосипедному спорту, тайландскому боксу, пауэрлифтингу, Чемпионаты Европы по художественной гимнастике, самбо, боксу, индорхоккею, шахматам и другие. 21 октября 2016 года по итогам голосования на 45-м заседании Генеральной ассамблеи Европейских олимпийских комитетов, который проходил в Минске, Беларусь получила право на проведение II Европейских игр в наступившем 2019 году. Они пройдут в Минске и Минском районе предположительно по 15 видам спорта. Соревнования будут проводиться на лучших спортивных сооружениях мирового уровня, среди них: «Минск-Арена», «Дворец спорта», «Чижовка-Арена», Дворец спорта «Уручье», гребной канал в Заславле и другие. Открытие и закрытие Европейских игр планируется на минском стадионе «Динамо».

Аэробика спортивная вошла в программу II Европейских игр и будет впервые представлена зрителям нашей страны на таких крупных соревнованиях. Все поклонни-

ки этого вида спорта возлагают на это мероприятие свои надежды, связанные с тем, что этот зрелищный вид спорта будет представлен широкой аудитории и получит толчок в своем развитии в нашей стране. К сожалению, аэробика спортивная не олимпийский вид спорта и не имеет национальной команды, поэтому не финансируется Министерством спорта и туризма в полном объеме. Выделяются средства на сборную команду и ее участие в этапах кубка мира и Европы, но не закладывается бюджет на проведение республиканских и городских соревнований, даже на проведение Чемпионата и первенства РБ. О существовании этого интереснейшего вида спорта мало кто знает. Слово «аэробика» напоминает белорусам лишь об оздоровительной аэробике, которая была представлена зрителям по телевидению еще в девяностых годах Натальей Новожиловой. С тех пор фитнес-аэробика получила широкое распространение. Аэробика же спортивная пребывает в неизвестности и в настоящее время. В Беларуси всего две детско-юношеские спортивные школы открыли это направление. Они находятся в Бобруйске и Гомеле. В Минске работает много частных клубов на базе школ, гимназий и вузов. Аэробика спортивная широко популярна в России, где она введена в обязательную школьную программу, на Украине, во всех странах Европы и Америке. Уже давно открыто отделение аэробики спортивной в БГУФК, но большинство выпускников идут работать в фитнес, так как нет ДЮСШ.

Многие вузы страны давно и не безуспешно культивируют и развивают аэробiku спортивную. Это БГУФК, БГУ, БГМУ, Брестский ГУ им. А. С. Пушкина, БГЭУ, Витебский ГМУ, Бел ГУТ, БГТУ, АУПРБ. Есть даже такие, которые начали развивать этот вид спорта с начала его появления в нашей стране с 1992 года и продолжают это до настоящего времени. Это БГУФК, БГУ и БГМУ. В других вузах, как БНТУ и БГПУ им. М. Танка преемственность тренеров-преподавателей была прервана, и команды по аэробике спортивной перестали существовать. Сейчас, когда в международные соревнования по аэробике спортивной включена танцевальная аэробика – аэроданс, мы надеемся, что этот интересный и зрелищный, а главное доступный и несложный вид аэробики завоеует популярность во многих вузах страны. Главная проблема, чтобы о нем узнали. В Республиканскую Универсиаду он не включен, так как введение нового вида сопряжено с дополнительными расходами и всегда добавить что-то новое не просто и требует времени. В этом году мы попытались включить танцевальную аэробiku в программу Чемпионата и первенства Республики Беларусь по аэробике спортивной, но в министерстве ее исключили, написав «в реестре не значится». Кто и когда может внести этот вид в реестр неизвестно.

На примере Белорусского государственного университета мы видим, что можно успешно развивать и массовый и профессиональный спорт. Ежегодно в программе студенческой спартакиады БГУ проводятся соревнования по аэробике спортивной между факультетами. На этих соревнованиях принимает участие в среднем 11 команд, почти все факультеты выставляют команду. В программу соревнований включены обязательные элементы из всех групп сложности, и судейство соответствует действующим правилам международной федерации гимнастики. Спортсмены могут выполнить на этих соревнованиях массовые разряды. Студенты готовятся к этим соревнованиям с большим энтузиазмом и воодушевлением. Девушки с удовольствием занимаются оздоровительной аэробикой. Группы оздоровительной аэробики не могут вместить всех желающих. И это понятно, так как им предлагают фитнес, только бесплатный и вместо занятий по физической культуре. А вот сделать набор в сборную команду по аэробике спортивной гораздо сложнее. Мало кто из студентов, даже имеющих достаточную спортивную подготовку, готов к серьезной работе и каждодневным тренировкам. Они пришли в вуз учиться, программа очень сложная, требования к студентам высокие и пропускать занятия нельзя. Даже свободное посещение не позволяет пропустить занятий больше, чем требуется непосредственно для участия в соревнованиях. Многие преподаватели не обращают на него внимания и отрицательно относятся к занятиям спортом студен-

тами, когда это сопряжено с пропуском их занятий. Совместить учебу и профессиональное занятие спортом под силу не многим, только тем, кто очень этого хочет. Такие студенты есть, но, к сожалению, их немного. За последние три года семи студенткам БГУ присвоено звание мастера спорта по аэробике спортивной. А нужно отметить, что выполнить этот норматив непросто. Пять из семи студенток учатся на бюджете и получают стипендию, что говорит об их хорошей успеваемости. Еще одна учится на платном отделении, но получила снижение оплаты за отличную учебу, и только одна девушка учится на средние оценки. Три студентки являются членами сборной команды страны и одна из них, Завадская Алеся, стоит в основном составе группы и готовится выступать на II Европейских играх в июне. Эта студентка окончила факультет прикладной математики (ФПМИ) и поступила в магистратуру исключительно с целью продолжить тренировки и бороться за место в основном составе сборной команды страны, чего и достигла благодаря своему трудолюбию и целеустремленности.

Добиться результата в подготовке спортсменов высокого класса по аэробике спортивной на базе вуза очень сложно и почти невозможно, так как к нам не приходят профессиональные спортсмены. Все выпускницы ДЮСШ города Бобруйска идут поступать в БГУФК. За все годы работы этой ДЮСШ только одна сильная спортсменка поступила в Гомель на заочное обучение и тренировалась на базе БГУФК в сборной команде. В остальных вузах тренеры сборных команд по аэробике спортивной вынуждены набирать девушек и юношей, которые раньше занимались танцами, спортивной и художественной гимнастикой, спортивной акробатикой, крайне редко – спортивной аэробикой. И, как правило, все из них уже закончили свою спортивную карьеру в лучшем случае несколько лет назад, а чаще всего – лет в 12. Задача преподавателя – так заинтересовать студентов, чтобы они захотели снова тренироваться, трудиться, добиваться результата, разряда, обучаться новому виду спорта, осваивать новые элементы. Очень стимулирует студентов возможность выступать на международных соревнованиях. Правда, поездки проводятся за свой счет и под силу только материально обеспеченным студентам. Вузы, к сожалению, не берут на себя расходы на командирование студентов и тренера. Кафедра физического воспитания и спорта БГУ делает все возможное, чтобы помочь заинтересовать студентов в тренировках и участии в Республиканской Студенческой универсиаде. Руководство кафедры и спортивный клуб БГУ поддерживают студентов-спортсменов материально, ходатайствуют о снижении оплаты за обучение, предоставлении общежития и свободного посещения.

Литература. 1. Гречнева, Е. Ф. Реализация государственной молодежной политики в Республике Беларусь [Электронный ресурс] / Е. Ф. Гречнева. – Режим доступа: <http://elib.bsu.by/handle/123456789/106442>. – Дата доступа: 04.03.2019.

УДК 619:614.48

НЕВИДИМАЯ СТОРОНА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА К МАТЧУ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Барболин И.В.

Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь

В данной научной статье рассмотрено, из чего состоит подготовка спортсмена к матчу в настольном теннисе. Подробно описана тактическая составляющая подготовки, приведены методы и способы противостояния неудобным соперникам, как правильно начать разминку, как правильно войти в матч, умение наблюдения и анализа действия

противника, а также использования любой, даже самой маленькой, детали в подготовке к матчу.

У многих людей о настольном теннисе неоднозначное мнение. Большинство из них вообще не считают данную игру за вид спорта и ассоциируют ее с «пинг-понгом», играть в которую можно на пляже, в подвале, проходе и т.д., кстати, что очень обижает настоящих ценителей настольного тенниса. Есть также часть людей, которые признают эту игру, часто в нее играют и думают, что сложного в ней ничего нет. Главный рецепт побед и для одной и для другой стороны является, пожалуй, ловкость да реакция для отбивания, перекидывания мяча на ту сторону. И только настоящие любители данной игры и, конечно же, профессионалы, понимают, что рецепт победы состоит из множества компонентов, таких как: физическая подготовка, природные данные, техническое оснащение выполнения движений, правильно подобранный инвентарь, психологическая подготовка и т.д. Однако, даже в этой категории многие не придают большого значения тактической подготовке, так называемой невидимой подготовке, а основное свое внимание заостряют на физической и технической подготовке, той, которую все видят и понимают. А ведь очень много встреч выигрывается уже до начала матча, когда спортсмен подошел подготовленным к своему противнику и разложил его по полочкам.

Игрок, который набрал больше очков в партии и, соответственно, выиграл больше партий в матче, считается победителем. Поэтому главное, чему учат теннисистов настольников, это выигрывать очки. Каким образом они будут выиграны: в результате атакующих или защитных действий, или из-за ошибки оппонента при розыгрыше мяча – неважно. Значение имеет только то, что очко выиграно. Эта цель должна присутствовать на всех стадиях обучения и совершенствования спортивного мастерства.

Настольный теннис состоит из сложных и не всегда однозначных последовательностей движений (открытых кинематических цепей), поэтому лишь в 40% случаев можно применять заранее отработанные схемы двигательной активности. Для сравнения, в гребле автоматически выполняется до 95% движений. Преимущества во встрече достигает тот спортсмен, который может быстрее и лучше приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней среды.

Все удары в настольном теннисе зависят от характеристик приходящего от соперника мяча (за исключением подачи), то есть от его скорости, вращения, траектории полета и точки отскока от стола. Соответственно, техника выполнения удара является базой, лежащей в основе всех действий спортсмена. Техника и тактика в настольном теннисе также тесно взаимосвязаны: техника определяет тактику, а тактика, в свою очередь, влияет на дальнейшее развитие технических приемов [1].

Одна из составляющих успеха в настольном теннисе - умение видеть и/или предугадывать действия соперника. Принятие правильного решения зависит, во-первых, от умения игрока правильно оценивать ситуацию (поведение соперника и полет мяча), а во-вторых, от опыта игрока, позволяющего ему предугадывать возможные действия соперника в ответ на определенные удары [2].

Далее мы поговорим о той стороне настольного тенниса, которой уделяется меньше всего внимания, умственной. Какие возможности надо изыскивать, какие варианты действий использовать для достижения превосходства до, во время и после игры. Как психологически и тактически подготовиться к борьбе, как противостоять соперникам с различными стилями игры, как распознать важные нюансы динамики встречи, как сопротивляться давлению и психологической атаке соперника?

Встреча начинается задолго до игры. Другими словами, можно получить преимущество еще до начала игры, а можно и не получить. Наблюдая за игрой профессионалов, понимаешь, что у лучших теннисистов игра начинается задолго до первой подачи. Они подходят к столу уже достаточно подготовленными к игре и стремятся захватить инициативу как можно скорее. Еще до встречи с соперником в день игры (а еще лучше - накануне) полезно проанализировать историю ваших матчей,

восстановить план предстоящего поединка. Надо представить, чего конкретно следует добиться по ходу игры, вспомнить, чего допускать нельзя.

Начало разминки. Часто случается, что игроки слегка разомнут мышцы, разыграют у стола несколько мячей и считают, что готовы к игре на счет. Они едва разогрели тело, но все-таки уделили этому больше внимания, чем умственной подготовке. Для профессионала, понимающего значение психологического и тактического анализа, подготовка к встрече начинается накануне, когда он размышляет о предстоящей игре, мысленно представляет, чего можно ждать от соперника, прокручивает в голове прошлые розыгрыши, принимает решение, какие удары наиболее часто использовать против данного соперника, представляет возможные ситуации и пути выхода из них. Утром этот процесс продолжается на подсознательном уровне. Для большинства же из них подготовительный процесс продолжался целые сутки: удары по мячу, разминка мышц, массаж и, прежде всего, психологический и тактический анализ.

План игры. Оценивая соперников, анализируя их стиль и возможности, следует выстроить план встречи. Если в прошлый раз соперник сумел ограничить использование вашей сильной игры справа, надо подумать, как избежать повторения этого на сей раз. Если у него выявлена слабость в игре, стоит поразмышлять, как этим воспользоваться. Таким образом, вырабатывается индивидуальный план на конкретную встречу.

Важность успешной игры в дебюте. Навязав сопернику свое преимущество в самом начале, вы ставите его в положение «попробуй догони». Иногда он наверстывает упущенное, но далеко не всегда. Правильно начав игру, вы обеспечиваете себе шанс успешно ее закончить. А у соперника возникает мысль: «Наверное, сегодня не мой день». И такое может происходить все чаще и чаще.

Предпосылки к победе. Для развития аналитического осмысления игры полезно как можно чаще именно под таким углом присматриваться к встречам возможных соперников, да и не только их. Играется матч, а вы пытаетесь найти позитивные решения для усиления игры сначала за одного игрока, а потом - за его соперника. Или берете на себя роль секунданта одного из своих более молодых одноклубников или земляков, участвующих в турнире. Так происходит накопление тактического потенциала. Вы все более уверенно и оперативно улавливаете игровые характеристики изучаемых теннисистов. Где они допускают ошибки, какие удары любят? Как ведут себя в разных игровых ситуациях, особенно критических? Постарайтесь примерить эти сведения к возможной встрече с вами и используйте для построения эффективного плана игры[3].

Здесь важна еще одна сторона познания. Если применить к самому себе то, что вы применяете по отношению к другим игрокам, то вы сделаете очень важную вещь - начнете глубже изучать свою игру. Поверьте, это не такое уж простое занятие. Изучая себя с пристрастием, вы узнаете о себе много нового. Изучайте себя, изучайте других, используйте для этого видеосъемку, запись важных поединков. Обсуждайте эти материалы с тренером. Вы создаете для себя бесценный банк данных, который рано или поздно сделает из вас сильного и подготовленного игрока - приверженца умного тенниса [4].

Противостояние неудобным соперникам. Многие спортсмены заранее отдают предпочтение игрокам, имеющим более высокий рейтинг или солидный турнирный авторитет, они убеждены, что результаты прошлых встреч определяют итоги будущих поединков. Эти выводы глубоко ошибочны и, скорее всего, приведут к поражениям. Такой заранее выстроенный табель о рангах приводит как к переоценке, так и к недооценке игроков в данный конкретный момент. А если вы заранее рассчитываете на победу либо ожидаете поражения, то это не позволяет мобилизоваться и показать все лучшее. Такой подход не позволяет игроку быстро прогрессировать. На самом деле вы должны быть убеждены, что вовсе не от ваших противников зависит, выиграете вы или

проиграете. В большинстве случаев это должно зависеть от вас. От вашей отдачи в игре, от вашего настроения, от вашей тактики. И если в этот раз вы не сумели одержать победу, то это означает только одно - не все возможности были использованы [5].

Из всего вышесказанного и позаимствованного у признанных мастеров и экспертов хочется подчеркнуть следующее, что все эти методы и способы подготовки не принесут мгновенный и стопроцентный результат. В то же время с этим нельзя не согласиться, и в большинстве своем все эти, как кто-то подумает, «мелочи» помогают достичь желаемого результата и подойти к встрече (матчу) подготовленным и физически, и тактически. Да, очень часто следуя всем этим методам, описанным выше, у спортсмена они не работают. Бывает, что невыполнение этих «мелочей» сходит игроку с рук, т.к. факторов влияющих на результат, несчетное количество, таких как: неудачная спортивная форма соперника, просчет противника в тактике, неправильно подобранный инвентарь оппонента и т.д. Но в спорте больших достижений не бывает «мелочей», вернее они есть и их очень-очень много, и именно они отличают профессионального успешного спортсмена от посредственного игрока, либо игрока-любителя. Тот спортсмен, который собрал их больше всего и сумел ими правильно воспользоваться, и достигнет побед и высоких результатов.

Каждый спортсмен, противник, день, матч индивидуален и очень важно правильно воспользоваться всеми подсказками данной статьи, т.к. иной раз, слишком много думая о сопернике и тактике против него, можно попросту «перегореть» и, выйдя на матч, не быть готовым к борьбе не только с соперником, но и с самим собой.

Главный посыл, который я хотел передать в данной работе (статье)- это вовсе не четкое следование всем подсказкам, описанным выше, и слепая вера тактическим задумкам, а умение спортсмена думать, анализировать и развивать себя как настоящего профессионала своего дела, умеющего воспользоваться каждой ценной «деталью-мелочью», что повлияет не только на успешную спортивную карьеру, но и на успешную жизнь вне спорта.

Литература. 1. Худец, Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым /пер. с англ. Белозеров О. - М.: ВистаСпорт, 2005. – 272 с. 2. Команов, В. В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика / В.В. Команов. - М.: Информпечать, 2012. – 192 с. 3. Пуни, А. Ц. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для ИФК / А. Ц. Пуни. - М.: Физкультура и спорт, 1979. – 143 с. 4. Барчукова, Г. В., Мизин, А. Н. Настольный теннис в вузе : учеб. пособие для студентов нефизкультурных вузов / Г. В. Барчукова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 132 с. 5. Серова, Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. - СПб.: Издательство «СПОРТ», 2001. – 96 с.

УДК 796.011

МЕСТО И РОЛЬ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РЕАЛИЗАЦИИ ЦЕЛЕЙ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ

Круталевич М.М., Онищук О.Н., Макаренко В.А.

УО «Международный государственный экологический институт имени А.Д.Сахарова»
Белорусского государственного университета,
УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима
Танка», г. Минск, Республика Беларусь

В статье по результатам анализа информационных источников и опыта

организационно-педагогической работы по проведению различного уровня спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных и других мероприятий сделана попытка проанализировать возможности олимпийского образования по реализации целей устойчивого развития при системном к нему подходе.

Современное состояние олимпийского образования в Республике Беларусь характеризуется достаточно высоким уровнем проводимой Национальным олимпийским комитетом (НОК) Беларуси, общественным объединением «Белорусская олимпийская академия» и другими организациями работы, связанной с пропагандой среди молодежи основополагающих принципов олимпизма, приобщением обучающихся к его идеалам и ценностям. Тем не менее, данная работа требует совершенствования, системного подхода. Определенный недостаток современной теории и практики педагогической деятельности по олимпийскому образованию состоит в том, что реализация его целей, как правило, осуществляется путем проведения разрозненных, не связанных между собой акций, мероприятий с акцентом на отдельные аспекты или компоненты олимпийского движения. Сегодня есть необходимость перехода не только к осмыслению, но и практическому воплощению системного подхода в этой деятельности, в том числе, использовать огромный потенциал олимпийского образования в реализации целей устойчивого развития, принятых на Саммите ООН по устойчивому развитию в рамках юбилейной 70-й Генассамблеи ООН в сентябре 2015 года «Повестке дня в области устойчивого развития на период до 2030 года» (Повестка–2030) [1]. В Беларуси цели устойчивого развития отражены в «Национальной стратегии устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь до 2030 года», одобренной Президиумом Совета Министров Республики Беларусь (протокол заседания от 2 мая 2017 года №10)[2]. Следовательно, актуальность такой работы очевидна.

Анализ информационных источников показывает, что Международный олимпийский комитет (МОК) целенаправленно осуществляет свою деятельность по направлениям, содействующим устойчивому развитию, реализует также принятую Генассамблей ООН (Нью-Йорк, декабрь 2018 г.) резолюцию «Спорт как фактор, способствующий устойчивому развитию» и др. Поэтому неслучайно президент МОК Томас Бах отметил: *«Мы приветствуем резолюцию, одобренную ООН, поскольку она подтверждает универсальность спорта и его объединяющую силу для укрепления мира, образования, гендерного равенства и устойчивого развития в целом. Благодаря своему глобальному охвату и влиянию на общины и, в частности, на молодежь, спорт может способствовать интеграции и расширению прав и возможностей людей во всем мире... Мы хотим, чтобы олимпийское движение стало движущей силой устойчивого будущего для всех»* [3]. Следовательно, МОК, а также Национальные олимпийские комитеты и олимпийское движение в целом несут особую ответственность за обеспечение устойчивого будущего для нашего мира. Обеспечить такую ответственность в определенной степени может системное олимпийское образование, которое способствует формированию духовно-нравственных ценностей, направленных на пробуждение сознания и восприимчивости к глобальным проблемам, сопричастность к судьбам всего человечества.

Сегодня стало очевидным, что системный подход в олимпийском образовании предполагает не только выделение тесно связанных между собой основных блоков системы, но и взаимосвязанную реализацию их содержания, направленную на формирование и совершенствование у детей и молодежи:

- определенной системы знаний;
- определенной системы мотивации: ценностных ориентаций, интересов, потребностей, установок и т.п.;
- определенной системы умений и навыков, способностей и т.п.

При этом цель педагогической деятельности в рамках олимпийского образования

должна быть направлена на формирование и совершенствование у детей и молодежи не всех связанных со спортом и физическим воспитанием знаний, интересов, потребностей, способностей, умений и навыков и т.п., а только тех, которые ориентируют обучающихся на высокие результаты в спорте, на хорошую физическую подготовку, здоровый образ жизни, позволяют правильно оценить и в полной мере использовать гуманистический потенциал спорта и физического воспитания, заложенный в основных идеалах и ценностях олимпизма [4]. Это даст возможность избежать некоторых негативных явлений, связанных с использованием спорта в коммерческих целях, определенной агрессивностью, достижением победы любой ценой, употреблением допинга и др.

Поэтому олимпийское образование в настоящее время не должно сводиться только к формированию знаний об / о:

- Олимпийских играх и олимпийском движении, их истории, основных идеалах и ценностях олимпизма;

- потенциале спорта в становлении личности, позитивном воздействии на нравственную, эстетическую, экологическую и др. культуру человека, его интеллектуальные, физические, творческие и др. способности;

- концепции и основных идеях гуманизма в целом и др.

В данном случае полученные знания необходимо использовать как мощное социально-педагогическое средство развития мотивационного потенциала обучающихся, сориентированного на гармоничное развитие личности и его реализацию в своем поведении, воплощение в жизнь важнейших ценностей олимпизма. Используя такой потенциал, по существу решается группа взаимосвязанных задач, в том числе и по выполнению целей устойчивого развития, поскольку образование является важнейшим ресурсом такого развития. Миссия образования направлена на повышение компетентности людей, а главное – на формирование у мирового сообщества устойчивой потребности на взаимное уважение и согласование интересов, на выстраивание таких отношений между народами и окружающей средой в целом, которые учитывали и обеспечивали бы потребности нынешнего и будущих поколений[5]. Значит, на образование возлагается особая ответственность в строительстве более солидарного мира. В этом случае не имеющее границ олимпийское образование, как и спорт, должно использоваться в качестве уникального средства содействия миру и достижению целей устойчивого развития.

Задачи, решаемые в олимпийском образовании, по формированию, развитию и совершенствованию целого комплекса гуманистически ориентированных умений, способностей, навыков и т.п. при их целенаправленном воплощении в жизнь подразумевают не только охрану окружающей среды и природных ресурсов в процессе организации и проведения широкомасштабных спортивно-массовых мероприятий, но и создание благоприятных условий для социально-экономического развития, удовлетворение основных культурных и материально-ценностных потребностей людей, ответственность человечества за наш общий дом.

В частности, сформированные(приобретенные)в спортивно-образовательной сфере умения добиваться высоких достижений в спортивных соревнованиях без ущерба здоровью, использовать спорт в сочетании с другими средствами для гармоничного всестороннего развития личности ,разъяснять и пропагандировать идеи олимпизма и содействовать его развитию; привычки всегда вести честную и справедливую борьбу, проявлять мужество и волю к победе; потребности в активных занятиях спортом в рамках здорового образа жизни; умения и навыки корректного общения с окружающими людьми, бережного отношения к окружающей среде, соответствующей требованиям высокой экологической культуры, и др. однозначно порождают чувство сопричастности к общим судьбам и ценностям, будут содействовать реализации стратегии всего человечества – передать будущему

поколению планету в хорошем состоянии и создать условия для развития общества, экономики и экологии, то есть реализации целей устойчивого развития, направленных на ликвидацию нищеты, сохранение ресурсов планеты и обеспечение благополучия для всех.

Рассматривая системное олимпийское образование как важнейший мировой ресурс устойчивого развития, необходимо констатировать, что его использование в нашей стране, с одной стороны, позволит избежать существующих крайностей в реализации задач олимпийского движения и возникающих в образовательной системе определенных кризисных явлений, с другой – гармонично вписаться в глобальное образовательное пространство с национальным концептуальным подходом и тем самым эффективно содействовать выполнению целей устойчивого развития.

Литература. 1. *Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development Transforming our world* [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sustainabledevelopment.un.org/post2015>. – Дата доступа: 22.02.2019. 2. *Национальная стратегия устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь на период до 2030 года* [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.economy.gov.by/uploads/files/NSUR2030/Natsionalnaja-strategija-ustojchivogo-sotsialno-ekonomicheskogo-razvitija-Respubliki-Belarus-na-period-do-2030-goda.pdf>. – Дата доступа: 05.03.2019. 3. *Концептуальные подходы к становлению и развитию олимпийского образования в Беларуси* / М. Е. Кобринский [и др.] // *Мир спорта*. – 2002. – № 1. – С. 3–9. 4. *Образование в интересах устойчивого развития в Беларуси: теория и практика* / под науч. ред. А. И. Жука, Н. Н. Кошель, С. Б. Савеловой. – 2-е изд. – Минск : БГПУ, 2017. – 640 с.

УДК 796.034.6 (476)

ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Лавренов В. Н.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины, г. Витебск, Республика Беларусь

Актуальность физического развития наиболее остро стоит в настоящее время. Это обусловлено тем, что спортивная деятельность повышает резистентность организма к различным инфекционным заболеваниям, помогает хорошо выглядеть и предотвращает различные возрастные болезни. Однако есть люди, сделавшие спорт не только своим хобби, но и профессией. Именно они на Олимпийских играх демонстрируют итоги своего таланта и многолетней работы. Олимпийские игры базируются на 5 основных принципах: честная игра; уважение к другим; стремление к совершенству; гармония разума, души и тела; радость от усилий.

История же Олимпийского движения в Беларуси начинается с 1952 года, когда впервые советские спортсмены, а в их числе и белорусы, приняли участие в XV летних Олимпийских играх в столице Финляндии – Хельсинки. На этих играх лучший результат показал Анатолий Юлин, заняв 4 место. Самостоятельной командой Беларусь впервые была представлена на олимпийской арене на XVII зимних Олимпийских играх в Лиллехаммере (Норвегия) 1994 года. Были завоеваны 2 серебряные награды: Светлана Парамыгина (биатлон, 7,5 км), Игорь Железовский (коньки, 1000 м). За все годы суверенитета Беларуси наши спортсмены выступили на 11 Олимпийских играх - 6 зимних и 5 летних. Чемпионами и призерами игр стали 95 спортсменов. Они завоевали 91 олим-

пийскую медаль: 18 золотых, 28 серебряных и 45 бронзовых. Самой результативной олимпиадой являются летние Олимпийские игры в Пекине в 2008 году, когда наша страна завоевала 19 медалей, в том числе 4 золотые и 5 серебряных. Белорусская команда заняла 16-е место по количеству завоеванных медалей: золото - Андрей Арямнов (тяжелая атлетика), Оксана Менькова (легкая атлетика, метание молота), Александр и Андрей Богдановичи (гребля на байдарках и каноэ, двойка), Роман Петрушенко, Алексей Абалмасов, Артур Литвинчук и Вадим Махнев (гребля на байдарках и каноэ, четверка).

На сегодняшний день президент РБ А.Г. Лукашенко обозначил спорт одним из приоритетов развития государства. В мае 1997 году, выступая на Олимпийском собрании, Президент страны сказал: - В мире нет аналогов, чтобы Глава государства избирался руководителем Национального олимпийского комитета. Мною двигало желание сохранить все лучшее, что накоплено в спорте в республике за годы ее участия в международном олимпийском движении. С его избранием спортивная жизнь в стране получила новый мощный импульс. Укрепилась материально-техническая база спорта. Реконструированы центральные стадионы, олимпийские спортивные комплексы. Учреждены именные стипендии Президента Республики Беларусь. Дальнейшее развитие получили олимпийские виды спорта: хоккей, биатлон, футбол, легкая атлетика, гребля, теннис, тяжелая атлетика. Созданы необходимые условия для развития массовой физической культуры, детского, юношеского спорта, роста мастерства белорусских спортсменов. Поэтому уже сегодня на территории только Минской области существует более 3900 спортивных объектов, существует 70 федераций по различным видам спорта. Ежегодно наша страна принимает крупные международные спортивные мероприятия. В 2019 году этим мероприятием станут Европейские игры, которые пройдут в Минске с 21 по 30 июня. На них будет представлено 4082 спортсмена, разыграно 200 комплектов медалей, а соревнования для 9 видов спорта из 15 будут квалификационными к Олимпийским играм 2020 г. Данное мероприятие позволит не только продемонстрировать ловкость, силу и умение спортсменов, но также сблизит людей.

Популяризации здорового досуга, активного образа жизни, творческих и физических возможностей граждан Республики Беларусь способствует туристическое направление. Создан Республиканский и областные центры туризма и краеведения, проводятся Республиканские туристские конкурсы "Познай Беларусь". Активно внедряются в повседневную жизнь разнообразные виды туризма, такие как экологический, социальный, самодетельный, выездной, внутренний.

Физическая культура в Беларуси сегодня доступна всем категориям граждан. Значительную поддержку государство и общественные структуры оказывают адаптивному направлению, т.е. физической культуре людей с отклонениями в психофизическом развитии: проводятся конкурсы, встречи, праздники. Большой популярностью среди детей и подростков пользуются международные и республиканские соревнования "Трейнинг Дэй" по программе "Спешиал Олимпикс" (1996 г.) и Республиканские конкурсы "Усе разам", проводимые в г. Витебске с 2003 г.

Республика Беларусь сохранила высокий уровень подготовки физкультурно-спортивных кадров. В учебные планы вводятся новые специализации: физическая реабилитация, эрготерапия, спортивный менеджмент и др. Специалистов высокой квалификации готовят факультеты физической культуры государственных университетов в Витебске, Полоцке, Гомеле, Барановичах, Бресте, Гродно, Могилеве, Минске.

На сегодняшний день действует государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016 – 2020 годы, которая направлена на развитие спорта, поддержание интереса у всех слоев населения и способствование росту достижений не только на уровне республиканских, но и на международных соревнованиях.

Литература. 1. Андриевич, В. В. Беларусь Олимпийская / В. В. Андриевич, Н. В. Маринина, Р. М. Милевская. – Минск, 2017. – С. 8–35. 2. Концептуальные подходы к становлению и развитию олимпийского образования в Беларуси / М. Е. Кобринский [и др.] // Мир спорта. – 2002. – № 1. – С. 3–9.

УДК 796.071

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛИСТА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Лопатик Т.А.

Государственное учреждение образования «Академия последипломного образования», г. Минск, Республика Беларусь

Необходимость в профессиональном развитии возникает тогда, когда специалист осознает несоответствие имеющихся у него компетенций современным требованиям профессиональной деятельности.

В словаре русского языка под редакцией С.Г. Бархударова [3] «развитие» определяется как:

- 1) процесс перехода из одного состояния в другое, более совершенное;
- 2) степень умственной, духовной зрелости, просвещенности, широта кругозора».

Профессиональное развитие – это формирование личности в условиях профессиональной деятельности, происходящее на основе рефлексивного пересмотра субъективного опыта, позволяющего определить имеющиеся затруднения и наметить эффективные способы выхода из них.

В структуре профессиональной готовности специалиста выделяют пять блоков профессионально важных качеств: первый блок – личностно-мотивационный – характеризуется тем, что профессионально важные качества, входящие в него, определяют то или иное отношение к профессиональной деятельности, желание или нежелание принимать, выполнять функциональные обязанности в соответствии с предназначением; второй блок – понимание и принятие задач профессиональной деятельности и задач – предполагает знание и понимание задач, поставленных специалистом, желание их выполнять; стремление к успеху или желание избежать неудачи; третий блок профессиональной готовности – представления о содержании профессиональной деятельности и способах ее выполнения – отражает уровень профессиональных знаний и умений, способностей обучать и воспитывать подчиненных; четвертый – информационный блок профессиональной готовности – составляют качества, обеспечивающие восприятие, переработку и сохранение разнообразной информации, умение ориентироваться в многообразии и противоречивости различных сведений и источников в процессе работы; пятый блок – управление деятельностью – характеризуется тем, что профессионально важные качества, входящие в него, обеспечивают планирование, контроль и оценку специалистом своей деятельности, а также восприимчивость к обучающему воздействию [2].

Совершенствование профессиональной подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта приобретает особую значимость, поскольку напрямую связано с реализацией острой потребности современного человека в компенсации двигательной недостаточности.

Высокий уровень требований к профессиональной подготовке специалистов в области физической культуры и спорта предполагает овладение теоретическим знанием и практическими умениями с целью творческой самореализации, оптимизации спосо-

бов и средств решения профессиональных задач. Профессиональная готовность специалиста в сфере физической культуры и спорта предполагает наличие у него уровня физического здоровья, необходимого для осуществления профессиональной деятельности, определенного уровня сформированности физических качеств, а также физической культуры личности.

Б. С. Гершунским была предложена иерархическая образовательная «лестница» восхождения человека ко все более высоким образовательным результатам от грамотности – образованности – профессиональной компетентности к профессиональной культуре и менталитету. Грамотный человек, по его мнению, – это человек, подготовленный к дальнейшему обогащению и развитию своего образовательного потенциала. Образованность же представляет собой грамотность, доведенную до общественно и личностно необходимого максимума. Категория «профессиональная компетентность» определяется Б.С. Гершунским, главным образом, уровнем собственно профессионального образования, опытом и индивидуальными способностями человека, его мотивированным стремлением к непрерывному самообразованию и самосовершенствованию, творческим и ответственным отношением к делу. Культура является высшим проявлением человеческой образованности и профессиональной компетентности. Высшая ценность образования и его высшая цель – формирование менталитета личности и социума, воплощающего глубинные основания мировосприятия, мировоззрения и поведения человека. Менталитет определяет конкретное поведение людей, их отношение к различным сторонам общественной жизни [1].

Остановимся на категории «профессиональная компетентность», которая представляет собой интегрированную характеристику подготовки специалиста.

В компонентный состав содержания профессиональной компетентности ученые включают: знание содержания компетентности (когнитивный аспект); умение, опыт проявления компетентности в разнообразных стандартных и нестандартных ситуациях (поведенческий аспект); ценностное отношение к содержанию, процессу и результату актуализации компетентности (ценностно-смысловой аспект); эмоционально-волевою регуляцию процесса и результата проявления компетентности (регулятивный аспект); готовность к актуализации проявления компетентности в разнообразных ситуациях решения социальных и профессиональных задач (мотивационный аспект).

Профессиональная компетентность специалиста в сфере физической культуры и спорта определяется видами деятельности, которые ему необходимо выполнять: образовательной; научно-методической; педагогической; спортивно-тренировочной; организационно-управленческой; проектно-аналитической; научно-исследовательской; физкультурно-оздоровительной; коррекционной. Для осуществления всех вышеназванных видов деятельности специалисту необходимо владеть широким спектром компетенций в различных предметных областях (как гуманитарных, так и естественнонаучных), обеспечивающих базис для проектирования, моделирования и конструирования в сфере физической культуры и спорта. Кроме того, следует отметить, что успешная профессиональная деятельность специалиста в сфере физической культуры и спорта будет эффективна при наличии гибкого, критического мышления, коммуникативных и организаторских способностей, предприимчивости, социальной и деловой активности.

Важнейшей особенностью профессиональной деятельности специалиста в сфере физической культуры и спорта является взаимодействие с социальным окружением, которое предполагает наличие умения устанавливать конструктивное взаимодействие с различными группами субъектов (представителями государственных органов, общественных организаций, средств массовой информации; руководителями учреждений образования; коллегами; обучающимися и их законными представителями и др.). Эффективность этого взаимодействия достигается на основе имеющихся и формирующихся качеств личности специалиста, таких как: психологическая устойчивость, эмоциональная стабильность, способность понимать чувства и состояния других людей, уме-

ние поставить себя на место другого человека, способность к мотивации и социальной активации, способность к лидерству и др. Также предъявляются серьезные требования к возможности осуществления иноязычного взаимодействия специалистов в сфере физической культуры и спорта, предполагающего владение иностранными языками и использование их в профессиональной деятельности и межличностной коммуникации (чтение и перевод научных статей; разработка и реализация социальных и образовательных проектов; участие в международных научно-практических конференциях, симпозиумах, спортивных соревнованиях и других мероприятиях). Задача сохранения, развития, передачи культурных и духовных ценностей предшествующих поколений, а также подготовки специалистов к культурному, профессиональному и личностному общению с представителями стран с иным общественным устройством, иными социальными традициями, языковой и общей культурой в современном глобализованном мире звучит сегодня особенно остро.

Формирование личности профессионала – процесс протяженный во времени. Современные молодые люди, даже обладая внутренней мотивацией к профессиональному развитию, предпочитают обучаться на краткосрочных курсах, поскольку не готовы ждать: результат им нужен здесь и сейчас, а формирование личности высококвалифицированного специалиста в любой области – долговременный процесс, связанный с формированием профессионального менталитета, основанного на высоком уровне образованности личности.

Литература. 1. Гершунский, Б. С. *Философия образования* / Б. С. Гершунский. – М., 1998. – С. 62–66. 2. Нижегородцева, Н. В. *Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе : пособие для практических психологов* / Н. В. Нижегородцева, В. Д. Шадриков. – М. : ВЛАДОС, 2001. – С. 125–134. 3. *Орфографический словарь русского языка / под ред. С. Г. Бархударова, И. Ф. Протченко, Л. И. Скворцовой.* – М., 1989. – 398 с.

УДК 619:614.48

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ЛЕГКОАТЛЕТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ И В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Максимов П.В.

Государственное учреждение образования «Университет гражданской защиты Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь»,
г. Минск, Республика Беларусь

Вопросы качественной подготовки спортивного резерва во многих видах спорта в нашей республике неоднократно обсуждались в последние годы. И связано это, прежде всего, с демографической ситуацией, неблагоприятными условиями среды проживания, форсированием специальной подготовленности на начальных этапах занятий в спортивных секциях, где нередки случаи использования значительного объема и интенсивности тренировочной нагрузки из арсенала высококвалифицированных спортсменов. В связи с этим актуальной является задача разработки и внедрения новых подходов к подготовке спортсменов, которые бы отвечали современным запросам теории и практики спорта.

Высокий уровень результатов, показываемых в настоящее время большой группой спортсменов, есть следствие достижений науки и практики спортивной тренировки,

внедрения современных средств и методов контроля за подготовкой спортсменов высокой квалификации.

Одной из актуальных проблем, стоящих на данный момент перед специалистами и тренерами, является обеспечение высокого результата в ответственных соревнованиях, как необходимого условия для победы. Это определяет поиск дальнейших путей оптимизации тренировочного процесса. Решение этой задачи неразрывно связано с анализом и обобщением передового опыта практики.

Вопросы качественной подготовки спортивного резерва во многих видах спорта в нашей республике неоднократно обсуждались в последние годы. И связано это, прежде всего, с демографической ситуацией, неблагоприятными условиями среды проживания, форсированием специальной подготовленности на начальных этапах занятий в спортивных секциях, где нередки случаи использования значительного объема и интенсивности тренировочной нагрузки из арсенала высококвалифицированных спортсменов. В связи с этим актуальной является задача разработки и внедрения новых подходов к подготовке спортсменов, которые бы отвечали современным запросам теории и практики спорта.

Планирование - необходимое условие, которое обеспечивает последовательный рост результатов в многолетнем тренировочном процессе квалифицированных спортсменов. Предметом планирования тренировки являются объективные закономерности развития спортивных достижений и формирования личности спортсмена [3].

Анализ и обобщение литературных источников подтвердили необходимость изучения всей совокупности аспектов планирования годичной подготовки легкоатлетов, в частности:

- планирование тренировки рассматривается как один из факторов управления тренированностью спортсменов, программой, задающей цель деятельности спортсмена и указывающей средства и методы для ее достижения;

- цель и задачи планирования подготовки спортсменов должны определять основную направленность тренировочного процесса в течение каждого года, этапа, недельных тренировочных и соревновательных микроциклов [4, 5].

В практике легкоатлетического спорта наиболее распространенной структурой планирования годичного цикла – двухцикловая. На протяжении многих лет структура планирования годичной подготовки подвергалась коррекции.

Каждый годовой макроцикл состоит из этапов (мезоциклов) длительностью от 4 до 8 недель. Этапы, в свою очередь, состоят из микроциклов от 3 до 10 дней. В годовом плане отражается стратегия развития двигательных качеств, соотношение периодов подготовки, а также определяются главные старты спортивного сезона (1, 2 или 3 раза в год) [4].

Средство – это конкретное содержание действия спортсмена, а метод - это способ действий, путь их применения. Основными средствами тренировки спортсмена являются физические упражнения, которые условно можно разделить на три группы: общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные [7].

Специально подготовительные упражнения могут избирательно воздействовать на отдельные звенья тела спортсмена - это упражнения локального воздействия; могут также воздействовать на весь организм в целом, т.е. повторяют в тех или иных (облегченных, утяжеленных) условиях тренировочного процесса соревновательные упражнения в целом - это упражнения глобального воздействия [6].

Средства спортивной тренировки разделяются по направленности воздействия на две группы:

- преимущественно связанные с совершенствованием различных сторон подготовленности - технической, тактической и т.п.;

- преимущественно связанные с развитием двигательных качеств [7].

Методы спортивной тренировки в практических целях принято условно делить на

три группы: словесные, наглядные и практические.

Методы практических упражнений можно разделить на две основные подгруппы:

– методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;

– методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Обе группы методов тесно взаимосвязаны, применяются в неразрывном единстве, обеспечивают эффективное решение задач спортивной тренировки.

Среди методов, преимущественно направленных на освоение спортивной техники, выделяют *методы разучивания движений в целом и по частям*. Разучивание движений в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно.

Повышение жизнедеятельности и устойчивость организма к различным внешним воздействиям, в том числе и к тренировочным нагрузкам, помогает легче переносить их и быстрее восстанавливаться [7].

Современная система подготовки легкоатлета является сложным, многофакторным явлением, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т.п., обеспечивающие организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям и достижение им наивысших спортивных показателей. Спортивная подготовка является важным стимулом для молодых спортсменов, повышает стремление тренироваться упорно и настойчиво, вкладывать все силы в достижение цели. В то же время систематические занятия спортом - это мощный фактор, способствующий развитию лучших человеческих качеств, воспитание смелых, сильных, выносливых и закаленных людей [2].

Спортивная подготовка, являясь многолетним и круглогодичным процессом, решает вопросы, которые, в конечном счете, обеспечивают спортсмену крепкое здоровье, нравственное и интеллектуальное воспитание, гармоничное физическое развитие, техническое и тактическое мастерство, высокий уровень развития специальных физических, психических, моральных и волевых качеств, а также знаний и навыков в области теории и методики спорта. В связи с этим в спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические и интегральные. Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления учебно-тренировочным процессом. Вместе с тем следует учитывать, что в тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей [1].

Исследованы основные направления подготовки спортсменов высокой квалификации и их методы: техническая, физическая, тактическая и психологическая подготовка.

Техническая подготовка состоит из следующих этапов: формирование двигательных представлений, двигательных умений, первичного двигательного навыка, актуализированного двигательного навыка, дифференцированного двигательного навыка и вариации широкого спектра родственных движений. Реализация данных целей достигается за счет методов словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия, а также способов, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений.

Литература. 1. Алабин, В. Г. *Исследование средств и методов начальной спортивной подготовки детей и подростков : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. Г.*

Алабин. – М., 1966. – 22 с. 2. Гетманец, С. И. Избранный вид или легкоатлетическая подготовка? / С. И. Гетманец // Легкая атлетика. – 1960. – № 4. – С. 13–14. 3. Жекас, Б. П. Экспериментальное исследование некоторых вопросов развития быстроты и скоростной выносливости у юношей-спринтеров : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Б. П. Жекас ; Тартуский университет. – Тарту, 1969. – 33 с. 4. Корецкий, В. М. Возрастные изменения быстроты движений у школьников и влияние тренировки в легкоатлетических упражнениях на ее развитие : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. М. Корецкий ; ВНИИФК. – М., 1961. – 16 с. 5. Купчинов, Р. И. Управление многолетней подготовкой спортсменов-многоборцев : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Р. И. Купчинов. – Минск, 1998. – 386 с. 6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2006. – 464 с. 7. Макаров, А. Н. Легкая атлетика : учебное пособие для педагогических училищ (отделений) физического воспитания / под ред. проф. А. Н. Макарова. – М. : Просвещение, 1977. – 278 с.

УДК 616.619

ИНФОРМАТИВНОСТЬ ПОКАЗАТЕЛЯ АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА ПРИ ОЦЕНКЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ

Медвецкая Н.М.

УО «Витебский государственный университет им. П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Студенческий возраст – важный период социализации личности, достижение творчески активной, умственно и физически здоровой жизнедеятельности на основе здорового образа жизни. Известно, что болезни современного человека обусловлены, прежде всего, его образом жизни и повседневным поведением. В настоящее время здоровый образ жизни рассматривается как основа профилактики заболеваний и увеличения ожидаемой средней продолжительности жизни [1].

Занятия спортом и физической культурой повышают уровень состояния здоровья населения в целом. Но спортивная деятельность, направленная на достижение высоких результатов, требует индивидуального подхода не только к организации тренировочного процесса, режима труда и отдыха спортсменов, но и оценки состояния их здоровья и своевременной профилактики нарушений различных систем организма, причиной которых являются большие физические нагрузки и несоблюдение норм здорового образа жизни.

Физические нагрузки в спорте, направленные на достижение высоких результатов, требуют индивидуального подхода не только к организации тренировочного процесса, режима труда и отдыха спортсменов, но и оценки состояния их здоровья и своевременной профилактики нарушений различных систем организма.

Несмотря на то, что спортом занимаются, как правило, люди молодого возраста, а высококвалифицированных спортсменов считают наиболее здоровой частью общества, нельзя исключить возникновение у них различных патологий, причиной которых являются большие физические нагрузки во время проведения тренировочных занятий и соревнований.

Кроме того, у спортсменов, проходящих обучение в учреждениях образования, присутствует ежедневное высокое постоянное эмоциональное напряжение во время занятий и экзаменационных сессий. Подготовка к занятиям и теоретическое изучение

учебного материала по специальным учебным программам курса требует значительного времени, часто в ущерб полноценному отдыху и при спортивной деятельности могут наблюдаться различные нарушения и патологические изменения в функционировании систем организма студентов [1].

Объектом настоящего исследования являются юноши и девушки факультета физической культуры и спорта (ФФК и С) и будущие социальные работники факультета социальной педагогики и психологии (ФСП и П) в количестве 120 человек. Из 80 студентов (60 юношей и 20 девушек в возрасте 18 – 20 лет) 12 кандидатов в мастера и 10 мастеров спорта. Во время обучения в университете (2 года) около 25% спортсменов повысили квалификационный разряд.

Предмет исследования – результаты определения их отношений к физической культуре и спорту и функционального состояния систем организма различными методами.

Цель исследования состоит в выявлении особенностей отношений к физической культуре и спорту студентов факультета физической культуры и спорта (ФФК и С) и будущих социальных работников факультета социальной педагогики и психологии (ФСП и П).

Теоретической и методологической основой работы являлись научные работы, посвященные вопросам выявления состояния здоровья и функциональных возможностей тренированных студентов.

Для ее осуществления поставлены основные задачи: изучение физиологических механизмов развития состояния тренированности; освоение простых методик оценки адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы спортсменов; обсуждение полученных данных и выводов о результативности применения наиболее оптимальных методов исследований.

Комплексное обследование проводилось в условиях кабинета функциональной диагностики факультета физического воспитания и спорта.

В программу исследований включены этапы: исследование результатов оценки студентами значения их учебной деятельности в воспитании различных социально-психологических и физических качеств; выявление основных причин нежелания или невозможности активно заниматься физическими упражнениями, а также отношение студентов к постановке физического воспитания и формирование у студентов физкультурно-спортивных потребностей и интересов; предложения студентов по повышению эффективности физкультурно-оздоровительной работы; исследование формирования физических качеств у студентов и определение физического развития студентов и проведение исследований их сердечно-сосудистой системы пробой Летунова, клинортоостатической пробой и физической работоспособности с помощью индекса Гарвардского степ-теста.

Значительное внимание уделено изучению расчетного показателя адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы студентов как доступного и информативного.

Задача оценки физиологического состояния системы кровообращения в целом сводится к определению «цены адаптации», к целенаправленному анализу комплекса показателей, отражающих состояние приспособительных реакций [2].

Рядом авторов разработана классификация уровней здоровья людей с отсутствием заболеваний, представленная четырьмя градациями: состояние удовлетворительной адаптации организма к условиям окружающей среды; состояние напряжения адаптационных механизмов; неудовлетворительная адаптация организма и срыв адаптации. Такая шкала состояний отражает постепенное снижение адаптационного потенциала (АП) и переход от полного здоровья к предболезненным состояниям.

В научных публикациях представлены результаты исследований функционального состояния сердечно-сосудистой системы методикой изучения адаптационного по-

тенциала (АП), но приведенные данные его оценки противоречивы. Так, автор Киселева Д.В., исследуя динамику адаптационного потенциала учащихся в 2004–2005 годах, [3] делает противоположные выводы об оценке полученных результатов: в одном заключении снижение АП свидетельствует о повышении адаптационных механизмов, а в другом - о снижении и ухудшении состояния адаптированности.

Целью настоящего исследования явилось изучение и подтверждение расчетного показателя адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы как достаточно информативного и интегрированного для выявления адаптивных возможностей организма к условиям среды; уточнение шкалы градаций АП.

$0,14 (АДС) + 0,008 (АДД) + 0,014 (В) + 0,009 (МТ) - 0,009 (Р) - 0,27,$

где В – возраст (в годах), АДС и АДД – соответственно систолическое и диастолическое артериальное давление (в мм рт. ст.), ЧП – частота пульса (в минуту), МТ – масса тела (в кг), Р – рост (в см).

Для отнесения обследуемых к тому или иному классу функциональных состояний в исследовательской практике обычно используется следующая шкала: удовлетворительная адаптация – пороговые значения АП - не более 2,1 балла, напряжение механизмов адаптации – 2,1–3,2 балла, неудовлетворительная адаптация – 3,21 – 4,3 балла, срыв адаптации – не менее 4,31 балла [3].

Анализ полученных индивидуальных данных адаптационного показателя выявил наличие единичных случаев напряжения механизмов адаптации (2,3; 2,4; 2,7), неудовлетворительная адаптация не наблюдалась. Напряжение механизмов адаптации наблюдалось у спортсменов низких (начальных) квалификационных разрядов и у не регулярно тренирующихся (2 девушки и юноша).

Научные утверждения представляют адаптивные перестройки как динамический процесс, поэтому в динамике приспособительных изменений у спортсменов целесообразно выделять несколько стадий: физиологического напряжения, адаптированности, дезадаптации и реадаптации. По данной градации два спортсмена (спортсменки) могут быть расценены как находившиеся в стадии физиологического напряжения. После корректировки их графиков тренировок и улучшения медицинского контроля отмечен переход данных спортсменов по динамике приспособительных реакций в стадию адаптированности.

Заключение. С возрастом студентов (от 18 к 20 годам) прослеживается закономерная динамика снижения абсолютных значений АП, что можно расценивать как улучшение адаптивных процессов их сердечно-сосудистой системы. Напряжение механизмов адаптации наблюдается у спортсменов низких квалификационных разрядов или нерегулярно тренирующихся. В динамике приспособительных изменений у спортсменов целесообразно выделять несколько возможных стадий: физиологического напряжения, адаптированности, дезадаптации и реадаптации.

Таким образом, на основании полученных данных исследований можно сделать заключение о достаточной информативности показателя адаптационного потенциала при оценке функционирования сердечно-сосудистой системы спортсменов.

Литература 1. Прохоров, Ю. М. Организационные и содержательные аспекты формирования физической культуры личности студента (на примере ВГУ имени П. М. Машерова) / Ю. М. Прохоров // Мир спорта. – 2016. – № 4 (65). – С. 27–32. 2. Панкова, М. Д. Результаты подготовки специалистов по физической культуре и реабилитации в учреждении образования «БГУФК» / М. Д. Панкова // Здоровье и здоровый образ жизни: состояние и перспективы : сборник трудов 5 Российской научно-практической конференции. – Смоленск : СмолГУ, 2007. – С. 336–339. 3. Киселева, Д. В. Оценка динамики адаптационного потенциала учащихся старших классов лицея №3 г. Могилева / Д. В. Киселева // Региональные проблемы природопользования и охраны природных ресурсов верхнего Поднепровья и сопредельных территорий. – Могилев : МГУ им. А. А. Кулешова, 2005. – С. 74.

НАЦИОНАЛЬНОЕ ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В БЕЛАРУСИ: ИСТОРИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Недосеков Ю. В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Олимпизм – это своеобразная концепция жизни людей, занимающихся спортом, возвышающая гармонию тела, воли и разума. Олимпийское движение – это организованная деятельность всех лиц и организаций, соблюдающих положения Олимпийской хартии, направленная на реализацию ценностей олимпизма и осуществляемая под руководством Международного олимпийского комитета (МОК). Символом олимпийского движения являются пять переплетенных колец. Целью олимпизма является объединение спортсменов всего мира на великом спортивном празднике – Олимпийские игры.

По некоторым историческим свидетельствам появление Олимпийских игр относится к IX веку до н.э. Исторически неопровержимым фактом является памятник, поставленный в Олимпии победителю состязаний в беге – Корэбиз Элиды, и дата его воздвижения – 776 год до н.э., его и стали считать датой проведения I Олимпийских игр. В то время многочисленные войны разоряли греческие государства. В доказательство своих миролюбивых устремлений и в благодарность богам царь Ифит учреждает атлетические игры, которые будут проходить раз в четыре года на территории Олимпии. На период проведения Олимпийских игр, которые проводились раз в четыре года, все откладывали оружие и направлялись в Олимпию, чтобы восхищаться атлетами и славить богов. Отсюда и их название – Олимпийские игры. Первоначально программа Олимпийских игр ограничивалась бегом на один стадий. В дальнейшем она расширялась: бег на два стадия, на четыре; бег с вооружением; пентатлон (пятиборье) – бег и прыжки, метание диска и копья, борьба, скачки на колеснице, кулачный бой. С 632 г. до н.э. в программу Игр стали включаться и детские соревнования.

Главной наградой победителя Олимпийских игр – «олимпионика» – была оливковая ветвь. Ее срезали со старого дерева (считалось, что это дерево посадил Геракл). Имя атлета высекалось на мраморной плите. Жители города, который представлял атлет, одаривали олимпионика дорогими подарками, его освобождали от налогов, предоставляли бесплатное место в театре. Возвращение домой олимпионика превращалось в триумфальное шествие, его имя увековечивалось в гимназиях и храмах, велся учет его достижений, на его примере воспитывалась молодежь, а особо выдающимся – воздвигались памятники, их почитали наравне с богами. Римский император Феодосий I в 392 году принял свод законов по борьбе с язычеством и сооружения и храмы Олимпии были разрушены.

С идеей возрождения Олимпийских игр, которые согласно Олимпийской хартии, «...объединяют спортсменов-любителей всех стран в честных и равноправных соревнованиях. .. не допускается никакой дискриминации по расовым, религиозным или политическим мотивам», выступил общественный французский деятель Пьер де Кубертен. В выступлении он заявил, что нужно возродить Олимпийские игры, сделав спорт интернациональным. В результате в Париже (16–23 июня 1894 г.) состоялся международный конгресс по возрождению Олимпийских игр. На конгрессе единогласно было принято решение о создании Международного олимпийского комитета и определено, что I Олимпийские игры современности должны состояться в Греции. 6 апреля 1896 года на восстановленном мраморном стадионе в Афинах в присутствии 80 тысяч зрителей I Олимпийские игры современности были объявлены открытыми. В играх участвовал 241 спортсмен из 14 государств. Разыгрывалось 43 комплекта медалей. По резуль-

татам соревнований награды получили 11 стран: первое место – США – 20 медалей . Из них: 11золото; 7серебро; 2 бронзовые. Второе место заняла Греция – 46 медалей (10+17+19). Кроме этого, медалей были удостоены спортсмены Австралии, Австрии, Великобритании, Венгрии, Германии, Дании, Франции и Швейцарии.

Программа Игр включала соревнования по: греко-римской (классической) борьбе, велоспорту, гимнастике, легкой атлетике, плаванию, пулевой стрельбе, теннису, тяжелой атлетике и фехтованию. Парусная и гребная гонки не были разыграны из-за сильного ветра и волнения моря.

Счет летним Олимпийским играм ведется с 1896 г. и проводятся в первый год Олимпиады – 4-летнего периода между играми. Олимпиады получают свой номер и даже в том случае, когда Олимпийские игры не проводятся (например, XII – 1940–1943 гг., XIII – 1944–1947 гг.). Зимние олимпийские игры – крупнейшие международные соревнования по зимним видам спорта. Они проводятся также под эгидой Международного олимпийского комитета один раз в 4 года. Зимние Олимпийские игры начали проводиться с 1924 года. С 1924 по 1992 год зимние Олимпийские игры проводились в те же годы, что и летние. С 1994 г. зимние Олимпийские игры проводятся со сдвигом в 2 года относительно летних Олимпийских игр. Программа Игр может меняться по решению МОК.

Возникновение видов спорта, в которых могут участвовать инвалиды, связывают с именем английского нейрохирурга *Людвига Гутмана*, который собрал британских ветеранов, вернувшихся после Второй мировой войны с поражением спинного мозга, для участия в спортивных соревнованиях. Он был сторонником использования спорта для улучшения качества жизни инвалидов с поражением спинного мозга. Сток-Мандевилльские игры колясочников (1948 г.). Начиная с 1948 года, британские Сток-Мандевилльские игры проводились ежегодно, а в 1952 году, с приездом голландской команды спортсменов-колясочников для участия в соревнованиях, Игры получили статус международных и насчитывали 130 участников. В дальнейшем они получили официальный статус и были названы «Паралимпийские игры» (1980 год). Паралимпийские игры являются самыми престижными соревнованиями для спортсменов с инвалидностью, отбор на которые проходит в рамках национальных, региональных и мировых состязаний. В связи с широким распространением этого вида соревнований возникла необходимость создания управляющего органа. В 1982 году был создан Координационный совет международных спортивных организаций для инвалидов.

Паралимпийские, также как и Олимпийские, игры проходят раз в четыре года через две недели после окончания Олимпийских игр по месту проведения последних. В 2001 году эта практика закреплена соглашением между Международным олимпийским комитетом и Международным паралимпийским комитетом (МПК). Летние Паралимпийские игры проводятся с 1960 г., а зимние Паралимпийские игры – с 1976 года.

Впервые семь белорусских спортсменов выступали на XV летних Олимпийских играх в составе сборной команды СССР в 1952 году (г. Хельсинки, Финляндия). Медалей им завоевать не удалось, но зато удалось приобрести опыт участия в столь масштабных соревнованиях. В 1956 году на XVI летних Олимпийских играх в Мельбурне выступали 9 спортсменов из Беларуси (гребля на байдарках – 1, легкая атлетика – 6, фехтование – 2), и они открыли счет олимпийским медалям: легкоатлет Михаил Кривонов был награжден серебряной медалью (метание молота).

На IX зимних Олимпийских играх (1964 г., г. Инсбрук, Австрия) принимал участие 1091 спортсмен из 36 стран. В том числе и в составе спортивной делегации СССР были и представители Белорусской Советской Социалистической Республики. Первый почин зимних олимпийских наград белорусских спортсменов сделала Рита Ачкина, которая завоевала бронзовую медаль в эстафетной гонке, еще в составе сборной команды СССР (была 6-й в лыжном спринте) на X зимних Олимпийских играх (1968 г., г. Гренобль, Франция).

Белорусскими атлетами в составе сборной команды СНГ на IX летних Паралимпийских играх 1992 года в Барселоне, где соревновалось 3200 паралимпийцев из 86 стран по 15 видам спорта, было завоевано 46 медалей: 17(З) + 14(С) + 15(Б). Впервые белорусские паралимпийцы выступили самостоятельной командой на X летних Паралимпийских играх в Атланте (1996 г.) и выступили довольно успешно. Было завоевано 13 медалей: 3(З) + 3(С) + 7(Б); 2000 г. (Сидней) – 23 медали: 5(З) + 8(С) + 10(Б); 2004 г. (Афины) – 28 медалей: 10(З) + 11(С) + 7(Б); 2008 г. (Пекин) – 13 медалей: 5(З) + 7(С) + 1(Б); 2012 г. (Лондон) – 10 медалей: 5(З) + 2(С) + 3(Б); 2016 г. (Рио-де-Жанейро) – 10 медалей: 8(З) + 0(С) + 2(Б).

Беларусь по праву может гордиться своей историей участия в Олимпийских играх. Так, за годы суверенитета Беларуси наши спортсмены выступили на 11 Олимпийских играх – 6 зимних и 5 летних. Чемпионами и призерами Игр стали 91 спортсмен, которые завоевали: 18 – золотых, 28 – серебряных и 45 – бронзовых медалей. Начиная с 1992 года Республику Беларусь на каждых олимпийских играх – летних и зимних, представляет национальная сборная команда, которая фактически всегда возвращалась на родину с олимпийскими наградами. Результаты выступлений белорусских спортсменов бывали лучше и хуже, но триумфа наши спортсмены добились на XXII зимние Олимпийские игры, где принимали участие 2800 спортсменов из 88 стран. Спортсмены Беларуси завоевали 5 золотых, 1 серебряную медаль. В неофициальном командном зачете по количеству завоеванных медалей Беларусь заняла 8-е место.

Спорту в нашей стране уделяется огромное внимание. Вопросы его развития находятся на постоянном контроле. 22 марта 1991 года в суверенной Беларуси, на учредительной конференции в Минске создается Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь, который является самостоятельным общественным объединением. На 101-й сессии Международного олимпийского комитета, состоявшейся 21-24 сентября 1993 года в Монако, Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь получил официальное признание, так как его статус, роль, методы и направления работы полностью соответствуют Олимпийской Хартии. Руководителем Национального олимпийского комитета избран президент Республики Беларусь А.Г. Лукашенко, который на Олимпийском собрании (2012 г.) говорил, что спорт не только здоровье и трудовой ресурс нации, но и огромный пласт нашей идеологической работы, а значит – один из приоритетов государственной политики. Благодаря победам белорусских атлетов на международных аренах формируется имидж государства, воспитывается патриотизм у молодого, подрастающего поколения белорусов.

Таким образом, олимпизм является одним из основополагающих компонентов физической культуры. Данное направление предполагает формирование профессионального мастерства спортсмена международного уровня, способного к завоеванию самых престижных достижений в области спорта. Олимпизм формирует определенную субкультуру личности спортсмена, психологию победителя, успешного и счастливого человека. Учит быть честным, дисциплинированным, творчески активным человеком, гражданином, патриотом, тружеником.

В 2020 году в Токио (Япония) пройдут XXXII летние Олимпийские игры, и наша страна с нетерпением наблюдает за выступлениями белорусских спортсменов на международных аренах. Мы верим в наших спортсменов, которые имеют все шансы завоевать олимпийские награды.

Литература. 1. Колобова, К. М. Олимпийские игры / К. М. Колобова, Б. Л. Озерская. – М. : Знание, 2000. – С. 16–17. 2. Прохоров, Ю. М. Физическая культура : курс лекций : учебно-методическое пособие / Ю. М. Прохоров. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2017. – 190 с. 3. Шебель, Т. Ю. Олимпия и ее игры : пер. с нем. / Т. Ю. Шебель. – М. : Знание, 2000. – С. 20–22. 4. Андриевич, В. В. Беларусь Олимпийская / В. В. Андриевич, Н. В. Маринина, Р. М. Милевская. – Минск, 2017. – С. 8–35.

ОЛИМПИЗМ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ

Прохоров Ю. М., Голято Д. А.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Несомненно, спорт, формирование здорового образа жизни, развитие олимпийского движения являются на данный момент частью современной государственной политики Республики Беларусь. Ввиду этого, в значительной мере обращено внимание на подрастающее поколение, для которого в республике организуются и проводятся массовые спортивные мероприятия, спартакиады, первенства и чемпионаты по различным видам спорта для учащихся и студентов. Благодаря этому белорусские школы, вузы, а также детские дошкольные учреждения хорошо оснащены для занятий спортом. В рамках программы «Олимпийские надежды Беларуси» во многих учебных заведениях организованы клубы «Юный олимпиец». Указом Президента Республики Беларусь установлены стипендии лучшим белорусским атлетам. Реализуется Государственная программа развития физической культуры и спорта. Современную Беларусь трудно представить без Олимпийского движения. Это согласованная, организованная, универсальная и постоянная деятельность всех лиц и организаций, вдохновляемых ценностями олимпийского движения (олимпизм), осуществляемая под руководством Международного олимпийского комитета (МОК). Эта деятельность охватывает пять континентов, и символом олимпийского движения являются пять переплетенных колец. Принадлежность к олимпийскому движению требует соблюдения положений Олимпийской хартии и признания международного олимпийского комитета (МОК).

История олимпизма начинается с глубокой древности и овеяна разными легендами. Олимпизм – философия жизни, возвышающая и объединяющая в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума. Соединяя спорт с культурой и образованием, он стремится к созданию образа жизни, основывающегося на радости от усилия, воспитательной ценности хорошего примера, социальной ответственности, уважении гуманистических ценностей, приверженности этическим отношениям и эстетическому вкусу. Целью олимпизма является объединение спортсменов всего мира на великом спортивном празднике – Олимпийские игры. В Олимпийской хартии говорится, что «...любая форма дискриминации в отношении страны или лица – расового, религиозного, политического или иного характера, или по признаку пола – несовместима с принадлежностью к олимпийскому движению».

Олимпийское движения в Беларуси началось в 1952 году, когда впервые белорусские спортсмены в составе команды СССР приняли участие в XV летних Олимпийских играх в столице Финляндии – Хельсинки. Как независимое государство Республика Беларусь впервые выступила на зимней Олимпиаде 1994 года в Лиллехаммере. На летних Олимпийских играх 1992 года белорусские спортсмены входили в состав Объединенной команды.

После официального признания Национального олимпийского комитета 21 сентября 1993 года на 101-й сессии МОК в Монако – белорусские спортсмены приняли участие в тринадцати Олимпийских играх. И завоевали 97 медалей, в том числе 20 золотых, 32 серебряные и 45 бронзовых. Каждые олимпийские игры наши атлеты показывают стойкость, целеустремленность, выдержку, самообладание и патриотизм, а их успешные выступления на Международной арене свидетельствуют о том, что Беларусь богата незаурядными спортивными талантами, среди которых можно выделить О. Корбут, Е. Ходотович, Ю. Нестеренко, С. Мартынова, В. Азаренко, А. Кушнира, Д. Домрачеву.

Не только в Республике Беларусь, но и за ее пределами широко известны витебские спортивные школы: гимнастики, тяжелой и легкой атлетики, биатлона, бокса, конькобежного спорта, прыжков на батуте, восточных единоборств. Воспитанники этих школ были удостоены высших мировых спортивных титулов, вписали яркие страницы в историю развития белорусского спорта. Среди них чемпионы и призеры Олимпийских игр, мира и Европы: Лариса Петрик, Тамара Лазакович, Александр Тумилович, Юрий Балабанов, Татьяна Аржанникова, Алексей Синкевич – спортивная гимнастика (тренеры – Викентий Дмитриев, Николай Лескович); Вячеслав Яновский, Сергей Ляхович, Виктор Зуев – бокс (тренеры – Валерий Кондратенко, Анатолий Колчин, Александр Стрижак); Игорь Каныгин – греко-римская борьба (тренер Владимир Изопольский); Татьяна Ивинская – баскетбол (тренер Людмила Гусева); Александр Поташов – спортивная ходьба (тренер Николай Снесарев); Татьяна Паллюх, Лилия Иванова, Галина Лебедева, Дмитрий Поляруш, Евгений Беяев, Николай Казак, Владислав Гончаров – прыжки на батуте (тренеры – Владимир Швальбо, Валерий Вагель); Вадим Сашурин, Алексей Айдаров, Петр Ивашко, Наталья Мороз – биатлон (тренеры – Виктор Виноградов, Михаил Соболев, Владимир Махлаев) и другие.

Благодаря олимпийским играм, и спорту в целом, нас знают во всем мире. Спортивные достижения прививают устойчивый интерес и потребности личности к повседневным занятиям физическими упражнениями и спортом. Широкой пропагандой физической культуры и спорта среди подрастающего поколения формируется здоровая нация.

Спорт, формируя физические потенции индивида, способствует гармоничному развитию личности, воспитанию трудолюбия, дисциплины и ответственности, национальной гордости и патриотизма. Он имеет ценностную доминанту, выступая профилактическим средством респираторных заболеваний, физического и духовного развития личности. Спортсмены фактически не болеют простудными заболеваниями, вероятность генетического наследования тяжелых заболеваний у них минимальна. Они ведут здоровый образ жизни, рационально используют двигательный режим и оптимальное питание.

В общем, спортивная деятельность укрепляет здоровье, удлиняя период творческого долголетия, служит эффективным средством гармоничного воспитания личности.

Литература. 1. О физической культуре и спорте : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-3 // Эталон [Электронный ресурс] / Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Минск, 2014. 2. Прохоров, Ю.М. Физическая культура: курс лекций : учебно-методическое пособие / Ю. М. Прохоров. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 190 с.

СТРАТЕГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Прохоров Ю. М., Желязкова К.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Современные условия жизни предъявляют высокие требования к организму человека и характеризуются повышенной степенью экстремальности. Стало очевидным, что в современном обществе любой человек испытывает на себе большой объем психофизической нагрузки, что неминуемо сказывается как на результатах его деятельности, так и уровне здоровья. Статистические данные Министерства здравоохранения фиксируют рост общего количества заболеваний: простудных, сердечной и сосудистой систем и др., среди самых разнообразных слоев населения, причем нередко существенно отличающихся по своему социальному статусу, уровню доходов, образованию, возрасту и другие. Сложившиеся обстоятельства в социальных, экономических, экологических, трудовых факторах предъявляют определенные требования во всех сферах жизнедеятельности, в том числе и к физической подготовке человека, как хорошего специалиста, гражданина, труженика, способного к высоким творческим достижениям.

Физическая культура как специфический вид жизнедеятельности должна занимать первостепенное значение в ряду жизненно важных условий жизни человека, так как без работы мышц невозможно выполнение ни одного двигательного акта, в том числе и умственного. Предметом нашего исследования и явилось отношение к физическому здоровью и понимание его значимости. Нами исследовался и деятельный компонент занятий физическими упражнениями с целью укрепления здоровья.

По результатам проведенных нами исследований считаем необходимым отметить потерю престижности занятий различными видами массовой физической культуры и спортом среди разнообразных слоев населения, в первую очередь, среди подрастающего поколения. Ушли в прошлое соревнования среди улиц, «дворовые» подвижные и спортивные игры, хотя доказано, что систематические занятия физическими упражнениями и спортом способствуют повышению общей резистентности организма к неблагоприятным воздействиям различного характера. Статистика, с одной стороны, фиксирует явное падение уровня физического развития среди учащейся молодежи, в силу резкого снижения двигательной активности и безразличного отношения к своему здоровью, воспринимаемого как естественно данного жизненного качества. С другой стороны, наметился необоснованный уклон в сторону занятий такими видами физического воспитания, как фитнес, бодибилдинг, большой теннис, аквааэробика и др., однако, доступны они только для группы людей с определенным материальным достатком и устойчивым социальным положением.

Стратегической целью физического воспитания является формирование здорового образа жизни и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом. На протяжении длительного жизненного периода с рождения и до выпускника вуза воспитательная система учреждений образования решает вопросы популяризации занятий физическими упражнениями и спортом.

Вместе с тем проведенные нами эмпирические исследования среди учащейся молодежи: выпускники государственного учреждения образования «Средняя школа № 3 г. Витебска», студенты ВГУ имени П. М. Машерова и студентами УО ВГАВМ (всего принимало участие 240 чел.) показывают низкий уровень физического развития и состояния здоровья. Большинство респондентов посещают занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» только из необходимости получения зачета и в случае его от-

мены занятия бы не посещали 76%. 15% студентов считают возможным вообще отменить этот предмет в вузе. В качестве основной причины своих отношений они называют отсутствие свободного времени из-за большого объема учебной нагрузки по другим предметам.

В вузах практикуют формирование учебных групп спортивного совершенствования. Так, в ВГУ имени П.М. Машерова на факультете физического воспитания и спорта работает 23 группы повышения спортивного мастерства, в учреждении образования «Витебская государственная ордена «Знак Почета» академия ветеринарной медицины» работает 7 групп спортивного совершенствования по: спортивным единоборствам: борьба, бокс, карате; аэробике и спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол; легкой атлетике; лыжному и гиревому спорту и другие. Это направление в академии активно развивается, и студенты довольно успешно выступают на студенческих и других официальных соревнованиях. Данный контингент студентов, замещая обязательные учебные занятия занятиями в спортивных секциях, которые проводятся три раза в неделю, несомненно, компенсируют физическую нагрузку, которую получают студенты на учебно-тренировочных занятиях, проводимых согласно расписанию. Администрация академии поощряет денежной премией студентов, занявших призовые места на соревнованиях, организует учебно-тренировочные сборы, лучшие спортсмены занимают достойное место на Доске почета студентов. Среди студентов ВГАВМ популярно посещение тренажерного зала как дополнительного вида занятий с целью развития силовых способностей, однако количество таких занимающихся к общему числу студентов не превышает 5%.

Исследуя концептуальные подходы в решении образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач по физическому воспитанию, считаем необходимым выделить, что специалисты в области теории и методики физического воспитания констатируют неэффективность административного управления и принудительной методики физического воспитания, декларируемые на протяжении долгого времени, начиная с периода советского воспитания, не дало необходимых результатов. На современном этапе развития научных знаний, ими акцентируется внимание на формировании мировоззренческих убеждений у молодежи в аксиологической природе и значимости физической нагрузки как важного фактора активной и продуктивной жизнедеятельности человека.

Специалистами Всемирной организации здравоохранения доказано, что систематические занятия физическими упражнениями и спортом, в сочетании с закаливанием организма, позволяют на 100% избавиться от простудных заболеваний, на 30% уменьшить генетическую предрасположенность в наследовании сахарного диабета, психических расстройств, раковых и других тяжелых медицинских заболеваний.

Таким образом, опираясь на результаты проведенных нами исследований, мы считаем вполне обоснованными следующие выводы:

1. Физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения вызывает серьезную озабоченность, так как культурологическое понимание незаменимости физической нагрузки и ее обязательности у школьников и студентов находится на низком уровне. Еще хуже дело обстоит с деятельным компонентом, так как многие молодые люди отводят физической культуре второстепенное место. Несмотря на понимание важности физической культуры, они не считают возможным найти время на организацию практических занятий этим видом деятельности, ссылаясь на другие приоритеты: учеба, интернет, материальный достаток, друзья и др.

2. В настоящее время наиболее важным представляется разработка мотивационных и стимулирующих мероприятий, направленных на понимание значимости физической культуры и спорта, для личности, общества и государства в целом. В этой связи считаем уместным совместные усилия всех образовательных институтов и структур управления как единой образовательной системы. Особое место в данном процессе

должен занимать институт семейного воспитания. На раннем этапе социализации ребенок познает мир через систему семейных отношений, где пример и подражание родителям выступают главным фактом гармоничного развития личности ребенка, его будущих стремлений и достижений. Отсутствие единой позиции негативно сказывается на имидже физической культуры и понимании ее значимости для каждого человека. Такая ситуация в дальнейшем приведет к снижению уровня здоровья и росту заболеваемости, к уменьшению потенциальных возможностей трудового ресурса и оборонной способности нации, ставя под угрозу экономическую, интеллектуальную и социальную стабильность нашего общества и перспективность развития государства.

3. Только в процессе утверждения в сознании личности престижности физической нагрузки и внедрения в практику жизнедеятельности человека физических упражнений и спорта стратегия сокращения количества часов обязательных учебно-тренировочных занятий в учреждениях образования и перевода их на факультативные будет целесообразна. В настоящее время данный подход, по нашему мнению, считаем несколько преждевременным.

4. Остается актуальным и вопрос подготовки квалифицированных кадров в области физической культуры и спорта. Высокий уровень профессиональной компетенции специалистов позволит формировать направленность сознания личности на незаменимость физической культуры как фактора активной творческой деятельности на протяжении всей жизни человека.

Литература. 1. Об утверждении Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016–2020 годы [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 14 марта 2016 г., № 200. – Режим доступа: http://pravo.newsby.org/2016by/20160330/prp20160330_102.pdf. – Дата доступа: 05.03.2019. 2. Об утверждении Программы непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи на 2016-2020 гг. [Электронный ресурс] : постановление Министерства образования Респ. Беларусь, 22 февраля 2016 г., № 9. – Режим доступа: https://www.bsuir.by/m/12_100229_1_106130.pdf. – Дата доступа: 05.03.2019. 3. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-3. – Режим доступа: http://base.spinform.ru/show_doc.fwx?rgn=65106. – Дата доступа: 05.03.2019. 4. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.

УДК 796.078:378

РОЛЬ СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Прохоров Ю. М., Иванов Д.И.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Неотъемлемой частью государственной политики суверенной Беларуси стала физическая культура. В соответствии с программой развития Беларуси на 2016-2020 гг. спортивная деятельность направлена: - на развитие массового спорта среди всех социальных групп населения, начиная с раннего детского до пенсионного возраста; - на дальнейшее формирование системы стимулов, обеспечивающих высокую степень заинтересованности людей в занятии физкультурой и спортом; - на укрепление

физического здоровья населения; - на повышение имиджа страны в мировом спортивном сообществе.

Республика Беларусь постоянно проводит организационное реформирование физкультурно-спортивной деятельности, реализуя модель субъектного взаимодействия в области спорта и туризма, где субъекты управления физической культурой: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, областные управления спорта и туризма, городские (районные) отделы образования, спорта и туризма отвечают за организацию спортивной работы, финансовое и медицинское обеспечение официальных спортивных мероприятий, подготовку спортивного резерва, а представительство спортсменов в международных организациях передано общественным субъектам управления в лице национальных федераций по видам спорта. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь отвечает за развитие олимпийского движения, а отделы образования, спорта и туризма обеспечивают развитие массового спорта среди населения и работу детских юношеских спортивных школ [1].

В нашей республике функционирует 55 высших учебных заведений и в 51 вузе работают кафедры физического воспитания, в 39 созданы спортклубы. К регулярным занятиям физкультурой и спортом привлечены 96 процентов от 180 тысяч студентов дневной формы обучения, а непосредственно повышают свое спортивное мастерство более 11 тысяч человек. В национальных чемпионатах выступает 35 клубных команд по 7 игровым дисциплинам, из которых 27 представляют учреждения, относящиеся к Министерству образования Республики Беларусь [3, 4].

Значительная часть людей, активно занимающихся спортом,- это студенты высших учебных заведений. Председатель Национального олимпийского комитета Республики Беларусь (А.Г. Лукашенко) обращал внимание участников олимпийского собрания на опыт зарубежных стран, согласно которому высшие учебные заведения непосредственно занимаются подготовкой спортсменов высокого класса.

В ноябре 2012 г. состоялось учредительное собрание, на котором был принят Устав Белорусской ассоциации студенческого спорта (БАСС). Учредителями БАСС стали 54 учреждения высшего образования Республики Беларусь и общественное объединение «Белорусский республиканский союз молодежи». Инициатором создания выступил Национальный олимпийский комитет. Главной целью деятельности БАСС является содействие и консолидация усилий учреждений среднего специального и высшего образования, других заинтересованных организаций в развитии и популяризации физической культуры и видов спорта, в том числе включенных в программу Олимпийских игр. БАСС является добровольным объединением учреждений высшего образования Республики Беларусь, коммерческих и некоммерческих организаций, в том числе общественных объединений, занимающихся развитием и популяризацией студенческого спорта как одного из направлений государственной политики. По инициативе БАСС ежегодно в стране проходит Республиканская универсиада среди учащейся молодежи. В Программе круглогодичной Универсиады студентов вузов Республики проводятся соревнования по 33 видам спорта (24 олимпийским и 9 неолимпийским видам спорта), а также многоборьям «Здоровье» (летнее и зимнее). Так, в республиканской Универсиаде (2018 г.) приняли участие 100 тысяч студентов. БАСС, начиная с 2019 года, соревнования по олимпийским игровым видам спорта проводятся в формате студенческих лиг: футбольная лига (мужчины, женщины); баскетбольной лига (мужчины, женщины); гандбольной лига (мужчины, женщины); волейбольная лига (мужчины, женщины); в отдельный вид выделены и студенческие соревнования по гребле академической [2].

На всемирной студенческой зимней универсиаде, которая состоялась 2 – 12 марта 2019 года в городе Красноярске наши спортсмены показали достойный результат. Так студентка из Белорусского государственного педагогического университета М. Танка

Александра Романовская завоевала золотую медаль во фристайле, Александра Романовская и Артем Башлаков выиграли золото в смешанной командной акробатике, в мужском массовом старте по биатлону серебряную медаль завоевал Максим Воробей [5].

Лучшие студенты-спортсмены получают право участвовать в официальных международных соревнованиях студентов: первенство Европы, Кубок мира, олимпийские игры. Так, в 2008 году на XXIX летней Олимпиаде в Пекине в состав белорусской делегации были включены 77 студентов из 15 вузов, что составляет 43,8 % от общего количества спортсменов. Спортсмены-студенты завоевали 17 медалей: 6 золотых, 4 серебряных и 7 бронзовых. На XXI зимних Играх в Ванкувере (2010 г.) студенты составляли 32,6% (16 атлетов) и удостоились одной золотой и одной бронзовой медалей. В 2012 году на летних Олимпийских играх из общего числа спортсменов национальной сборной команды (285 атлетов), 73 участника являлись студентами (45,2 %) (Лондон, 2012 г.) и 14 студентов принимали участие в зимних Олимпийских играх в Сочи (2014 г.). В 2018 году белорусские студенты принесли в копилку Республики 47 медалей, из которых 14 - высшего достоинства. Исследования показывают, что государство, используя все имеющиеся возможности, содействует развитию олимпийского движения. Данное направление деятельности занимает одно из приоритетных мест, как во внутренней, так и внешней политике государства. Вместе с тем, большой студенческий спорт – это дело избранных, которые начинали заниматься еще в детско-юношеских спортивных школах.

Стратегической целью физической культуры как учебной дисциплины высшей школы является формирование основ здорового образа жизни. По данным социологических исследований, в иерархии жизненных ценностей белорусов здоровье занимает первое место – 84,7%. При этом 70,3% населения отмечают, что здоровый образ жизни входит в моду. Еще выше этот показатель у представителей подрастающего поколения – 79,7%. За последние годы значительно увеличилось число людей желающих вести здоровый образ жизни, однако статистика свидетельствует и об увеличении студентов, причисленных к специальной медицинской группе с 16,9 до 17,6 %.

Таким образом, результаты проведенных нами исследований показывают, что студенческий спорт можно рассматривать как полноценное движение студентов, направленное на укрепление здоровья и профилактику заболеваний, физическое развитие, пропаганду здорового образа жизни. Он вносит весомый вклад в формирование психофизической подготовки будущих специалистов высшей квалификации, формируя комплекс физических и других качеств: дисциплины, настойчивости, целеустремленности, решительности и др. Совмещать спортивную деятельность с обучением в вузе достаточно сложно, но для хороших спортсменов создаются определенные условия: индивидуальные программы обучения, особый график посещения занятий, материального и морального поощрения и другое.

Приведенные выше результаты свидетельствуют о том, что студенты-спортсмены на официальных международных соревнованиях достойно представляют нашу страну и довольно часто гимн Республики Беларусь, который звучит в честь победителя, свидетельствует о славе белорусского студенческого спорта.

К сожалению, многие студенты не осознают ценности физической нагрузки и незаменимость физических упражнений и спорта как особого вида деятельности человека. Их физкультурно-оздоровительная работа опосредована лишь учебно-тренировочными занятиями в соответствии с учебной программой. Они считают достаточным получение зачета по данному предмету, мало думая о необходимости формирования высокого уровня физических потенциалов как главного фактора успешной и долгой творческой жизни человека. Уникальность же физической культуры студентов, как учебной дисциплины состоит в укреплении здоровья, профилактике заболеваний и

повышении уровня общей работоспособности.

Подводя итоги вышесказанному, можно с уверенностью утверждать, что именно здоровье людей, здоровый образ жизни, развитие физической культуры и спорта должны быть одной из главных составляющих социально-экономического благосостояния, прогрессивного развития общества и успешно реализуемой национальной политики государства. Поскольку будущее нашей страны находится в руках молодежи, то она должна быть развита не только духовно, умственно, но и физически, быть здоровой.

Литература. 1. Белорусская ассоциация студенческого спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.sportbass.by/>. – Дата доступа: 01.03.2019. 2. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 гг. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mst.by/ru/razvitie-sporta-ru/>. – Дата доступа: 01.03.2019. 3. Информация об организации проведения Республиканской универсиады [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sporteducation.by/ru/>. – Дата доступа: 22.02.019. 4. Прохоров, Ю. М. Физическая культура : курс лекций : учебно-методическое пособие / Ю. М. Прохоров. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2017. – 190 с.

УДК 159.9.072.433

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ В УСЛОВИЯХ УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Прусов Н.Н.

Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь

В данной статье рассматривается проблема психологической подготовки борцов различных факультетов БГУ, на основе учета их индивидуальных, разнообразных свойств психики, зависящих от ряда сложных обстоятельств. Психологическая подготовка рассматривается на различных этапах, начиная от этапа тренировок, задолго до соревнований, и, заканчивая соревнованиями непосредственно.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям началась с работы А.Ц. Пуни. Первоначальным направлением в ней было воспитание морально-волевых качеств [2, с. 75]. В дальнейшем, в 70-80-е годы XX века на смену этого направления пришло эмоциональное направление. В сегодняшних концепциях психологической подготовки спортсменов к соревнованиям преобладает мотивационное направление. Кроме того, для спортсменов конкретного вида спорта должна быть своя индивидуальная психологическая подготовка.

На современном этапе развития борьбы, а также при условии быстрого роста спортивных достижений, особое значение приобретает постоянное совершенствование методики подготовки спортсменов с учетом возрастающих требований соревновательной деятельности. Успех в спортивной деятельности борцов, а также победы на различных соревнованиях связаны с конкретными, направленными именно на индивидуального спортсмена, а не на массу спортсменов методическими разработками. Также успех связан с использованием различных средств и методов тренировки. При этом чрезвычайно важно учитывать индивидуальные особенности воспитания и укрепить отличительные, свойственные только данному спортсмену психологические качества. По словам Е. Н. Гогунова, для того чтобы реализовать в полной мере свои физические, технические и тактические способности, навыки и

умения, а, кроме того, вскрыть резервные возможности как обязательный элемент соревнования, спортсмену необходимо психологически готовиться к условиям спортивной деятельности [1, с. 79]. Закономерности, причины и динамика предсоревновательных состояний, психологические особенности соревнований определяют высокие требования к психике спортсмена. Все то, что было отработано и накоплено в процессе обучения и тренировок в течение месяцев или лет, может быть растеряно в считанные минуты, а порой и секунды перед стартом или в ходе спортивной борьбы. Поэтому следует помнить, что психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям - важный и обязательный элемент обучения и тренировки [1, с. 159].

Достичь высокого уровня профессионального мастерства, а, следовательно, максимально раскрыть свои возможности может тот, кто обладает высоким уровнем стрессоустойчивости, кто идет к победе, уверен в том, что его близкие и родные постоянно будут его поддерживать и помогать. Тот, кто готов рисковать, но рисковать разумно, использовать малейшую возможность для достижения поставленной цели. Все описанные мною выше свойства и качества будут характеризовать спортсмена действительно высокого класса. Данные свойства будут являться результатом не только каждодневных тренировок, но и продолжительной психологической подготовки. Конечно, эти свойства формируются, прежде всего, спортсменом, в ходе длительных тренировок и волевых усилий над собой, но огромную помощь оказывает психологическое сопровождение, осуществляемое спортивным психологом, который является полноправным членом команды и обеспечивает конструктивное взаимодействие между тренером и спортсменом.

Мотивировать спортсмена к тренировкам помогут исследования его характера и выявление особенностей темперамента, ведь если человек будет обладать чертами флегматика, то с ним нельзя работать по той же программе что и с сангвиниками или холериками. Также данные исследования помогут не только мотивировать спортсмена, но и помогут правильно и более просто, затратив меньше труда, психологически подготовить его к соревнованиям.

Психологическое сопровождение спорта появилось в первой половине 90-х гг. Связано это было с кардинальными изменениями в жизни общества в целом, реконструкцией системы спорта, а, следовательно, с формированием новых потребностей системы подготовки спортсменов. Произошел переход от психологического обеспечения спорта высших достижений к психологическому сопровождению спортивной карьеры в целом как системе психологической помощи спортсмену на всех этапах многолетней спортивной деятельности, включая также уход из спорта и переход к другой деятельности и карьере.

Рассматривая задачи психологической подготовки в спорте высших достижений, В. В. Фролов представляет их следующим образом. На этапе предсоревновательной подготовки выделяется три периода: первый - от получения сообщения о предстоящем соревновании до получения сведений о жеребьевке; второй период - от ознакомления с результатами жеребьевки до начала первого старта; третий период - от начала первого этапа соревнования до их завершения. На каждом периоде решаются свои задачи [3, с. 15].

Само собой разумеется, что лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена непосредственно в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте - важнейший элемент надежности спортсмена. Но каждое соревнование - это и разрядка накопленного нервно-психического потенциала и нередко - причина значительных физических, духовных, душевных травм. К тому же, участие в соревнованиях - это всегда получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа в совершенствовании спортивного мастерства.

Принципы работы спортсмена как главного участника психологического

сопровождения:

1. Принцип заинтересованности. Борец обязан быть лично заинтересован в реализации своих возможностей, в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса и в достижении поставленных задач. Только в случае высокой мотивации включение психологического компонента в деятельность по приготовлению к состязаниям будет эффективно.

2. Принцип толерантности. Толерантность означает уважение, принятие и правильное понимание форм самовыражения и способов проявлений человеческой индивидуальности. Это означает, что каждый спортсмен вправе придерживаться своих убеждений, ценностей и признает такое же право за другими. Это означает признание того, что люди по своей природе различаются по внешнему виду, положению, речи, поведению и ценностям и обладают правом жить в мире и сохранять свою индивидуальность. Это также означает, что взгляды одного человека не могут быть навязаны другим.

3. Принцип обеспечения суверенных прав личности спортсменов. Эта идея проявляется в диагностическом исследовании и означает, что спортсмена обязаны перед обследованием предупредить о том, кому будут доступны результаты данного исследования и о том, кто и какие решения может принять. Обязательно должно быть получено официальное разрешение тренера на проведение исследования. Данный этический принцип дает право спортсмену отказаться от диагностического исследования.

4. Принцип сознательности определяет обязанность понимания борцами роли психологических качеств для достижения цели в спортивной борьбе, изучение психологических понятий, понимание актуальности самоанализа, желание воспитывать эти качества самостоятельно, контролировать их; роль непрерывного увеличения трудностей и помех для спортивной идеализации борца. Принцип сознательности показывает планомерное коллективное исследование борцом и его наставником психогаммы именно выбранного вида спорта, психологической самобытности борца и поправку его психологических качеств, разработку проекта психологической подготовленности, ее средств и приемов (включая методы индивидуального воздействия, имеющие психотерапевтическую направленность, которыми нередко с успехом пользуются тренеры).

5. Принцип активности в структуре психологического сопровождения определяет необходимость формирования у спортсменов целенаправленности в совершенствовании своих психических свойств. Активность во многом зависит от осознанности мотивов и интересов спортсменов. Поэтому реализация принципов активности связана с выработкой положительных общественно значимых мотивов тренировки и участия в соревнованиях, с формированием устойчивых интересов к проблемам подготовки вообще и психологической подготовки, в частности.

6. Принцип всесторонности при осуществлении психологического сопровождения заключается в том, что психолого-педагогическому воздействию должны быть подвергнуты все психические проявления, от которых зависит надежное и совершенное выполнение спортивной деятельности: и свойства личности спортсмена, и психические, психомоторные процессы, и психологические состояния. Психологическое сопровождение может плодотворно осуществляться только в неразрывной связи со всеми другими сторонами подготовки спортсмена - физической, технической и тактической.

Проблема психологической подготовки актуальна в современной науке. Разработаны подходы и теории, раскрывающие сущность данного явления. Но, тем не менее, отсутствуют конкретные пути его практической реализации в такой узкой сфере, как спорт.

Литература. 1. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогун. – М., 2004. – 177 с. 2. Пуни, А. Ц. Психологическая подготовка к соревнования в спорте / А. Ц. Пуни. – М., 1969. – 189 с. 3. Фролов, В. В. Педагогические средства и методы совершенствования надежности высококвалифицированных дзюдоистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. В. Фролов. – М., 2002. – 24 с.

УДК 796:338.486.5

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОГНОЗ В СПОРТЕ

Сидоров В.В., Зайцев В.А.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Научным прогнозированием занимаются ученые в различных отраслях, в том числе и в области физической культуры и спорта (Баландин В.И., Бестужев-Лада Й.В., Верхошанский Ю.В., Гужаловский А.А., Доля Г.В., Плахтиенко В.А., Платонов В, Н. и др.). Значимость данной проблемы заключается в поисках новых путей подготовки высококвалифицированных специалистов и спортсменов. Прогнозирование – это разработка прогнозов в спорте, - форма конкретизации предвидения перспектив развития того или иного процесса или явления, характерного для спортивной деятельности. Задача прогнозирования сводится к выявлению вероятного развития конкретного явления, которое в наибольшей степени соответствует научному знанию, отражает передовые тенденции и определяет процесс достижения планируемого эффекта. Прогнозированию в спорте подвергаются самые различные процессы и явления: - роста спортивных достижений; - соотношения сил на международной и национальной спортивных аренах; - технико-тактических и функциональных возможностей отдельных спортсменов и команд; - развития спортивной борьбы в отдельных соревнованиях, схватках, поединках, стартах и другое.

Большинство исследователей занимались прогнозированием роста рекордов победителей олимпийских игр без указания конкретных спортсменов, которые могли бы претендовать на эти рекорды (Булгакова Н.Ж., Кузнецов В.В., Новиков А.А, Семенов Г.П., Хоменков Л.С.)

В.Н. Платонов в 1997 г. разделил прогнозирование по временным диапазонам: краткосрочное прогнозирование, связанное с небольшими временными промежутками, которые обычно исчисляются минутами и часами, днями, среднесрочное - неделями и месяцами, долгосрочное прогнозирование может охватывать периоды от 1-2 до 3-4 лет, сверхдолгосрочное – от 6-10 до 15-20 лет и более. Н.Ж. Булгакова подчеркивает необходимость разработки долгосрочного прогноза. С этой целью выдвигаются следующие вопросы: определение оптимальных возрастных зон наивысших достижений в том или ином виде спорта; прогнозирование уровня спортивных результатов на очередной олимпийский цикл; определение возрастной динамики спортивных достижений у ведущих спортсменов.

Однако, как показала практика, прогноз по средним данным ежегодных приростов был неточным, и результаты оказались заниженными. Пловцы-финалисты Олимпийских игр 1972 г. достигли более высоких результатов, чем предполагалось по прогнозу. Ошибка произошла потому, что не были учтены периоды наиболее бурных приростов спортивных результатов.

Обобщение исследований, проведенных по проблеме прогнозирования позволяет заключить, что для многолетнего индивидуального прогноза необходимо учиты-

вать: возраст достижения высших результатов в данном виде спорта; оптимальный возраст достижения высокого «исходного» для данного вида спорта результата; число лет подготовки для достижения «исходного» результата; уровень «исходного» результата для каждого вида спорта (после 2-4 лет подготовки); многолетнюю динамику спортивных результатов сильнейших спортсменов мира.

Анализ возрастной динамики силовой подготовленности пловцов 11-16 лет показал, что с возрастом силовые показатели увеличиваются неравномерно. Неравномерность прироста силы в онтогенезе связана с увеличением количества мышечных волокон, с изменением соотношений мышечного и соединительнотканного компонентов, с увеличением физиологического и анатомического поперечников и биомеханическими изменениями мышц. Прирост статической силы тяги, измеренной в середине гребка, наиболее ярко выражен в возрастном периоде 13-15 лет с пиком прироста в 13 и 15 лет. После 15 лет прирост статической силы тяги незначителен и статистически незначим, тогда как динамическая сила тяги на привязи (Fт. при $V = 0$) в полной координации и при плавании одними руками увеличивается с 12 до 16 лет с пиком прироста в 14 и 15 лет. Статистически значимые различия данных показателей сохраняются с 12 до 16 лет. Это свидетельствует о том, что при относительной стабилизации статической силы тяги тяговые усилия в динамическом режиме продолжают увеличиваться, т.е. функциональные свойства мышц продолжают развиваться, что способствует увеличению коэффициента использования силовых возможностей. В возрасте 12 лет прирост динамической силы тяги при помощи движений ног несколько более выражен, чем прирост показателя тяговых усилий при помощи движений рук. Это обусловлено возрастными особенностями роста и развития организма, а также сложившейся методикой обучения способам спортивного плавания, предполагающей начинать обучение плаванию кролем на груди с освоением техники движения ногами. Однако уже в возрасте 13 лет прирост тяговых усилий в динамическом режиме при помощи движений руками значительно опережает прирост тяговых усилий при помощи движений ног. Данная тенденция сохраняется и в 16-летнем возрасте. Это объясняется значительным увеличением доли использования силовой подготовки в тренировочном процессе, направленной на развитие силы мышц рук как в неспецифических условиях, так и в специфических условиях водной среды. В результате совершенствуются функциональные свойства рабочих мышц и межмышечная координация в гребковых движениях руками. Анализ возрастного развития коэффициента использования силовых возможностей (КИСВ) выявил, что наиболее высокие значения реализации силовых возможностей отмечаются в возрасте 16 лет.

Корреляционный анализ позволил выявить степень существенности показателей в их взаимосвязи со скоростью плавания на различных этапах подготовки. На этапе базовой подготовки была выявлена существенная взаимосвязь между скоростью плавания на различные дистанции и силовыми показателями юных пловцов, где проявление силовых возможностей в неспецифических условиях в большей степени влияет на скорость плавания ($r = 0,748$), чем показатели силовой подготовленности, проявляемые в специфических условиях (Fт.коор. при $V = 0$, $r = 0,609$). Это объясняется тем, что развитие силовых возможностей пловцов на этапе базовой подготовки, проявляемое в неспецифических условиях, опережает развитие силы, проявляемое в специфических условиях водной среды. Регрессионный анализ подтвердил наличие установленных взаимосвязей, но предлагаемые математические модели являлись неадекватными. На этапе углубленной специализации на различных дистанциях наиболее тесная зависимость отмечалась с показателями тяговых усилий в динамическом режиме (Fт.коор. $r = 0,738$). Таким образом, на этапе углубленной специализации большее значение приобретают силовые показатели, проявляемые в специфических условиях. Однако корреляционная зависимость скорости плавания от показателей силовых возможностей, проявляемых в неспецифических условиях (Fт.сер.гр. $r = 0,627$), свидетельствует о том,

что высокий уровень общей силовой подготовленности создает предпосылки для развития функциональных свойств рабочих мышц. Практически равная существенная взаимосвязь на различных дистанциях обуславливается тем, что данный этап подготовки является поисковым и характеризуется отсутствием четкой дифференцированной системы ориентации спортсменов на выбор дистанции и способа плавания.

В результате регрессионного анализа разработаны уравнения линейной множественной регрессии, позволяющие прогнозировать спортивный результат.

1. Показатели силовых возможностей, проявляемых в специфических условиях.

$$V_{100} = 1,04 + 0,013 \text{ Ft.ног} + 0,025 \text{ Ft.рук} + 0,021 \text{ Ft.коор.}$$

$$V_{400} = 0,89 + 0,016 \text{ Ft.ног} + 0,012 \text{ Ft.рук} + 0,022 \text{ Ft.коор.}$$

$$V_{1500} = 0,909 + 0,203 \text{ Ft.рук} + 0,014 \text{ Ft.коор.}$$

2. Показатели силовых возможностей, проявляемых в неспецифических условиях:

$$V_{100} = 0,874 + 0,001 \text{ стан.дин.} + 0,018 \text{ Ft.суша}$$

$$V_{400} = 0,79 + 0,001 \text{ стан.дин.} + 0,014 \text{ Ft.суша.}$$

Модели прогнозирования спортивного результата признаны адекватными. На этапе высшего спортивного мастерства более четко прослеживается изменение характера взаимосвязи в зависимости от длины дистанции. На дистанции 100 метров отмечается практически равная зависимость скорости плавания от силовых показателей, проявляемых в неспецифических ($r = 700$) и специфических условиях водной среды (Ft.рук $r = 0,756$; Ft.ног $r = 0,725$; Ft.коор. $r = 0,788$). На средних и длинных дистанциях наиболее тесная взаимосвязь выявлена с характеристиками тяговых усилий в динамическом режиме, т.е. значительное влияние оказывает функциональное развитие сократительных свойств рабочих мышц, что вполне закономерно (с увеличением дистанции требования, предъявляемые к функциональным параметрам, увеличиваются).

Уравнения линейной множественной регрессии принимают следующий вид:

1. Показатели силовых возможностей, проявляемых в неспецифических условиях:

$$V_{100} = 1,42 + 0,001 \text{ кист.дин.} + 0,008 \text{ Ft.сер.гр.}$$

2. Показатели силовых возможностей, проявляемых в специфических условиях:

$$V_{100} = 1,38 + 0,015 \text{ Ft.ног} + 0,003 \text{ Ft.рук} + 0,011 \text{ Ft.коор.}$$

Модели прогнозирования спортивного результата на дистанциях 400 и 1500 м являлись неадекватными. Данные модельные характеристики силовой подготовленности пловцов-кролистов на различных этапах подготовки позволяют целенаправленно управлять тренировочным процессом и контролировать их подготовленность. Они имеют возможность прогнозировать максимальную скорость плавания способом кроль на груди на различных дистанциях по морфологическим, силовым, функциональным и психофизиологическим показателям пловцов на различных этапах подготовки и стадиях полового развития.

Примечания:

V_{100} - скорость на дистанции 100 м.

V_{400} - скорость на дистанции 400 м.

V_{1500} - скорость на дистанции 1500 м.

Ft. сер.гр. - тяговые усилия в середине гребка в статическом режиме.

Ft. рук - тяговые усилия при помощи движений руками в динамическом режиме.

Ft. ног - тяговые усилия при помощи движений ногами в динамическом режиме.

Ft. коор. - тяговые усилия при плавании в полной координации в динамическом режиме.

Закключение: Какими бы принципами мы не руководствовались в спорте, в конечном итоге нам приходится сравнивать спортсменов по скорости, силе и т.д. Обычно по уровню спортивных достижений на Олимпийских играх судят о развитии спорта на данный период времени и в конкретной стране.

Завершая работу, можно прийти к выводу, что спортивные результаты можно прогнозировать. Для этого существуют разнообразные методы, но 100%-ной гарантии все-

таки ни один метод дать не может.

Литература. 1. Теория спорта / С. С. Гурвич [и др.] ; под общ. ред. Н. Я. Петрова, А. В. Медведя. – Минск : БГУИР, 1997. – 711 с. 2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2004. – 480 с.

УДК 796.922:612.7

ВЛИЯНИЕ ОБЪЕМА И ИНТЕНСИВНОСТИ НАГРУЗОК НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Станский Н.Т., Алексеенко А. А.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», г. Витебск, Республика Беларусь

Спортивная тренировка лыжников-гонщиков характеризуется возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Однако этот процесс не может длиться бесконечно. Необходимость тщательного изучения методики тренировочного процесса становится все более очевидной. Поэтому выбор величины и продолжительности нагрузки является одним из наиболее важных для тренера и спортсмена.

Тренировочная нагрузка в целом характеризуется такими факторами, как скорость передвижения (м/сек), продолжительность работы (мин.), степень напряжения функций организма, оцениваемая по физиологическим показателям и уровню аэробной и анаэробной производительностью [1].

Цель статьи – исследование влияния объема и интенсивности нагрузки на функциональное состояние лыжников-гонщиков.

Нами было проведено исследование с целью получения информации о срочном тренировочном эффекте и определения характера энергообеспечения передвижения на лыжах продолжительностью от 30 минут до 2 часов с интенсивностью 85-90% от соревновательной скорости на 10 км. Педагогический эксперимент проводился на базе УО «Витебское училище олимпийского резерва» с группой лыжников-гонщиков, имеющих классификацию не ниже I разряда, заслуженного тренера Республики Беларусь Солоненко А.В. на промеренной трассе, имеющей подъемы и равнинные участки. Во время работы и в период восстановления проводились регистрация ЧСС, заборы проб выдыхаемого воздуха, определялся кислородный долг.

Для практики лыжного спорта важно знать, какие критерии определяют дозирование нагрузки. Среди специалистов лыжного спорта широкое применение нашел способ планирования и учета тренировочной нагрузки по показателям внешней механической работы, когда объем измеряется в метрах, а интенсивность – скоростью передвижения. Другой распространенный метод – по ЧСС. Однако этот показатель не несет достаточной информации о характере энергообеспечения [2].

В настоящее время в тренировке лыжников-гонщиков получили распространение несколько режимов работы, рассчитанных в % от соревновательной скорости: восстанавливающий (70-75), поддерживающий (80-85), развивающий (85-90) и соревновательный. При этом основным в дозировании является регулирование скорости, а затем – выбор продолжительности нагрузки с учетом индивидуальных возможностей на данном этапе подготовки [3].

Анализ полученных результатов (приведенных в таблице) показывает, что в зависимости от длительности передвижения на лыжах, выполняемого в одном режиме, а

также рельефа местности изменения различных функций, и в первую очередь характер энергообеспечения организма, различны.

Таблица - Динамика энергетического обеспечения организма в зависимости от рельефа и продолжительности работы

Время работы	Равнина				Подъем				Через 1 мин. после подъема				Кислородный долг сразу после подъема (л)	Кислородный долг через 1 мин. после подъема (л)
	Легочная вентиляция (л/мин)	Потребление кислорода (мл/кг)	ЧСС (мл/кг)	Пульс (уд/мин)	Легочная вентиляция (л/мин)	Потребление кислорода (мл/кг)	ЧСС (мл/кг)	Пульс (уд/мин)	Легочная вентиляция (л/мин)	Потребление кислорода (мл/кг)	ЧСС (мл/кг)	Пульс (уд/мин)		
30 мин.	89.10	51.98	8.65	169.5	102.65	60.12	12.85	180.9	88.69	52.12	8.77	171.1	7.03	5.42
%	67.0	71.2	33.0	82.9	77.2	82.4	48.8	88.5	66.7	71.4	33.3	83.7	51.4	39.6
60 мин.	88.95	51.84	8.84	170.5	103.37	60.48	13.03	181.6	89.6	52.27	9.17	171.2	7.37	5.62
%	66.9	71.0	33.6	83.4	77.7	82.8	49.5	88.8	67.4	71.6	34.9	83.8	53.8	41.1
120 мин.	90.48	54.0	9.24	172.7	108.26	64.51	15.07	184.3	94.25	56.44	10.0	176.2	8.22	6.83
%	68.0	74.0	35.1	84.5	81.4	88.4	57.3	90.2	70.9	77.3	38.0	86.2	60.0	49.9

С возрастанием продолжительности работы от 30 минут до 2 часов происходит неодинаковое увеличение показателей как анаэробной производительности (скорость накопления кислородного долга на 9.5%, кислородный долг на 8.6%), так и показателей потребления кислорода, легочной вентиляции и ЧСС соответственно на 6.0, 1.0, 1.7%. В зависимости же от рельефа местности изменение функциональных показателей еще значительнее. Так, при преодолении подъемов скорость накопления кислородного долга на 22.2% больше, чем на равнине, а потребление кислорода, легочная вентиляция и ЧСС увеличиваются на 14.4, 13.4, 5.7% соответственно.

Скорость восстановления организма после преодоления подъемов в работах разной продолжительности также неодинакова: через 1 минуту передвижения по равнине разница в скорости накопления кислородного долга, потреблении кислорода, ЧСС, легочной вентиляции и легочного долга в 30-минутной и 2-часовой работах составляет соответственно 4.7, 5.9, 2.5, 4.2, 10.3%.

Заключение. По результатам проведенной работы можно заключить следующее:

1. Передвижение на лыжах продолжительностью как 30 минут, так и 60 минут со скоростью 85-90% от соревновательной на 10 км оказывает одинаковое воздействие на развитие функций организма.

2. Увеличение продолжительности работы с той же интенсивностью до 2 часов вызывает возрастание потребления кислорода, скорости накопления кислородного долга и легочной вентиляции.

3. Скорость восстановления разных функций после преодоления подъема происходит неодинаково: быстрее восстанавливаются показатели ЧСС и легочной вентиляции и медленнее оплачивается кислородный долг.

4. При проведении тренировочных занятий нельзя по одному показателю ЧСС судить о степени напряженности энергообеспечения организма; его надо дополнять сведениями о соотношении аэробной и анаэробной производительности в конкретных условиях тренировочной и соревновательной деятельности лыжников-гонщиков.

5. Планирование объема и интенсивности тренировочной нагрузки и ее выполнение должно соответствовать функциональным возможностям организма спортсмена [4].

Литература. 1. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : ФиС, 1977. – 271 с. 2. Зимин, Н. М. Физиология человека : учебник для институтов физической культуры / Н. М. Зимин. – М. : ФиС, 1977. – 496 с. 3. Сыч, В. Л. Современная система спортивной подготовки / В. Л. Сыч. – М. : СААМ, 1994. – 446 с. 4. Станский, Н. Т. Системный подход в методике подготовки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде / Н. Т. Станский // Вестник Витебского государственного университета. – 2011. – № 1 – С. 76–79

УДК 619:614.48

ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Алексеев А.А.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Волевые особенности деятельности волейболиста определяются правилами игры, характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы [1]. Волейбол является одним из наиболее насыщенных эмоциональными переживаниями видов спорта [2]. Высокий темп игры, ее длительность, напряженность соревновательной борьбы, готовность к выполнению ответных действий в условиях дефицита времени, результативный характер каждого приема и большая ответственность каждого действия, а кроме того, присутствие большого количества бурно реагирующих зрителей определяют насыщенность ее сильными и разнообразными эмоциями, одни из которых оказывают положительное влияние, другие – отрицательное. Эмоциональное состояние волейболиста все время изменяется в зависимости от хода поединка и нередко доходит до стадии аффекта или полной апатии [3].

Цель исследования – выявление волевых особенностей студентов-волейболистов.

Материалы и методы: исследование проводилось со студентами факультетов ВГУ, занимающихся в спортивных секциях по волейболу. В исследованиях приняли участие 56 студентов-волейболистов 1-4 курсов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, математическая обработка результатов исследования.

Результаты и их обсуждение. В результате проведенных исследований было определено, что волевая подготовка студентов-волейболистов определяется характером игровых действий и особенностями соревнований. Выполнение большинства приемов игры связано со стремительностью реакции, быстрым переключением с одних форм движений на другие, с правильным ориентированием на площадке. Сложность игровых действий заключается в том, что весь арсенал приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, совершенно иных по скорости и характеру. Игра волейболиста связана с выполнением ответных действий в условиях острого дефицита времени, и поэтому от него требуется максимальная быстрота реагирования, точность и своевременность восприятий и ответных действий.

В то же время волейбол предъявляет большие требования к волевым качествам спортсменов. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогает волейболисту сохранять точность движений, ясность тактической мысли. Высокий эмоциональный подъем и хорошая морально-волевая подготовка нередко приводят к победе над более сильными соперником. Волевые качества волейболистов проявляются в преодолении трудностей, обусловленных особенностями игры. При равном техническом мастерстве побеждает команда, игроки которой проявляют большую волю к победе. Задачи и действия каждого спортсмена диктуются функциями его в команде, но подчинены общими задачами коллектива. Такие понятия, как взаимосвязь, взаимозависимость, взаимо-

страховка, определяют не только степень сыгранности отдельных игроков, звеньев и всей команды в целом, но в известной степени характеризуют и моральные качества спортсменов – взаимопомощь, товарищескую поддержку, чувство коллективизма.

Современная подготовка волейбольных команд, особенно в вузах, сложный педагогический процесс, управление которым определяет тренер-преподаватель. Перспективный план подготовки включает четырехлетний цикл. На 4 курсе студенты-спортсмены, как правило, снижают интенсивность и объем тренировочной нагрузки. В четырехлетнем цикле ежегодно четко определены три периода: переходный, подготовительный, соревновательный. Педагогический контроль подготовки предполагает контроль модели и состава команды, процесса подготовки и ее выступление на соревнованиях.

Контроль подготовки осуществлялся ежегодно в два этапа. Первый - с 1 сентября по 31 декабря и основной - с 1 января по 31 мая. В это время проводился оперативный, поэтапный, годичный контроль.

Подготовительный период подготовки достаточно продолжительный (2-4 месяца); целенаправленный, спокойно, без нервных стрессов. Вот на это и следует нынешнему тренерскому составу обратить внимание. В настоящее время, действительно, основной период подготовки очень труден не только с точки зрения физической, но и психологической. Поэтому в подготовительном периоде игроки должны испытывать небольшую психологическую нагрузку, чтобы трудности долгих соревнований они могли преодолеть без срывов, отрицательно сказывающихся на результатах игр, особенно в их конце. В тренировочный процесс включена отработка многих новых, сложнейших игровых вариантов в соответствии с техническими требованиями, предъявляемыми команде высокого класса. Тренер производит выбор игровых вариантов для отработки, в соответствии с концепцией команды, технической зрелостью и физическими данными отдельных игроков. Игровые варианты в зависимости от их характера могут быть атакующие и оборонительные (защитные). При обработке варианта атаки для достижения желаемого результата должны отрабатываться и соответствующие варианты защиты.

Среди игровых вариантов атаки мы использовали следующие:

- Нападающий удар с низкой и короткой передачи и его модификация;
- Нападающий удар с низкой и длительной передачи с краев сетки и его модификация;
- Нападающий удар с высокой передачи с краев сетки. Сложные игровые варианты атаки;
- Нападающий удар с низкой скрытой короткой передачи с обоих краев сетки и его модификация;
- «крест» (низкая скрытая короткая передача);
- Нападающий удар из-за набегавшего игрока и его модификация;
- Нападающий удар игрока задней линии.

В тренировочном процессе мы рекомендуем систематически повторять все простые игровые варианты; так как совершенное владение ими создает предпосылки для успешного овладения сложными игровыми комбинациями, особенно при изменении состава игроков.

Нередко мы наблюдали, что команда во время тренировок владеет простым вариантом, но в важной встрече в критические моменты она способна его эффективно использовать. Это – своеобразный сигнал того, что тренер не применял правильный подход при его отработке. Необходимо в самом начале отрабатывать простой вариант без защиты и с точной первой передачи.

Заключение. В условиях подготовки, моделирующих соревновательную деятельность, следует совершенствовать игровые варианты, применяя целевую установку со стороны тренера. Интерес игроков растет, так как они вынуждены самостоятельно принимать решение, находя выход из сложившейся ситуации, применяя различные спосо-

бы для того, чтобы атакующий вариант был эффективным против появившейся защиты. Такая отработка требует долговременного и систематического повторения, чтобы игроки привыкли применять вариант во всех возможных ситуациях. Этим самым развивается тактическое мышление отдельных игроков. Отработка производится до тех пор, пока игроки не начнут реагировать на возникшую ситуацию правильным выбором паса, удара и т.п. таким образом, чтобы был гарантирован эффект варианта против сконцентрированной защиты. После такой отработки у игроков наблюдается определенная удовлетворенность. Они знают, что справятся с любой игровой ситуацией и что возможная неудача их не запутает – они и дальше с успехом будут применять отработанный атакующий вариант и в более сложной игре, доведя до совершенства взаимопонимание, будут точно знать, как товарищ по команде реагирует на определенную ситуацию, и в случае неправильной реализации хорошего замысла одними из игроков, допустившим ошибку, правильно реагируют и пытаются исправить ситуацию без негативных последствий для команды. Такая команда и будет психически уравновешенным коллективом, что дает возможность при встречах с большой нагрузкой на психику показать максимальный результат.

Литература. 1. Клещев, Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю. Н. Клещев. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 189 с. 2. Фурманов, А. Г. Подготовка волейболистов / А. Г. Фурманов. – Минск. – 2007. – 329 с. 3. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – М. : ФиС. – 2007. – 180 с.

УДК 796-057.87:004.9

КОМПЬЮТЕРНАЯ ИНФОРМАЦИОННАЯ СИСТЕМА ПОКАЗАТЕЛЕЙ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ

Борисевич М.Н., Сучков А.К.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины, г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. В современном мире компьютерные информационные системы активно влияют на совершенствование не только методик преподавания, но и всего образовательного процесса. Компьютерные технологии, развивающиеся в рамках образовательного процесса, должны быть совместимыми с этим процессом. Информационные технологии востребованы в случаях, когда используемые средства и методы не эффективны при решении современных образовательных задач [1, 2].

Цель статьи – привлечь внимание преподавателей и специалистов физической культуры и спорта к проблеме создания современных компьютерных информационных систем, обеспечивающих эффективное решение педагогических задач.

Основная часть. Одним из значимых критериев успеваемости студентов по учебной дисциплине «Физическая культура» является динамика уровня их физического развития, характеризующаяся изменениями в трех группах показателей.

1. Показатели телосложения (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жировоголожения и др.), которые характеризуют прежде всего биологические формы, или морфологию человека.

2. Показатели (критерии) здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека. Решающее значение на здоровье человека оказывает функционирование сердечно-сосудистой, дыхатель-

ной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др.

3. Показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости и др.) [3].

Определение уровня физического развития связано со сбором, обработкой и хранением большого объема информации для дальнейшего ее оперативного использования. С целью автоматизации указанных операций, на кафедре физического воспитания и спорта УО «Витебская государственная академия ветеринарной медицины (УО ВГАВМ) создан пилотный проект специализированной компьютерной информационной системы, разработанной специалистами кафедры компьютерного образования УО ВГАВМ. Функциональная блок-схема компьютерной информационной системы состоит из трех блоков, два из которых – банк данных показателей физического развития студентов и банк данных студентов – составляют информационную основу системы (рисунок 1).



Рисунок 1 – Блок-схема компьютерной информационной системы

Управляет работой информационного блока приложение, написанное на языке объектно-ориентированного программирования с привлечением языка высокого уровня Си++. Работает система под управлением операционной системы Windows и Ubuntu. Реализован также сетевой вариант системы на нескольких компьютерах. Главное ее достоинство – представление банков данных в мировой сети Интернет с правом парольного доступа отдельным категориям пользователей.

Принципиальная структурная схема банка данных показателей физического развития студентов приведена на рисунке 2.



Рисунок 2 – Банк данных показателей физического развития студентов компьютерной информационной системы

На рисунке 3 приведена принципиальная структурная схема банка данных

студентов, состоящая из четырех параметров идентификации личности студента: ФИО; курс; факультет; группа.



Рисунок 3 – Банк данных студентов компьютерной информационной системы

Общий вид системы на экране компьютера представлен на рисунке 4. Отметим, что система постоянно совершенствуется и изображение может меняться.

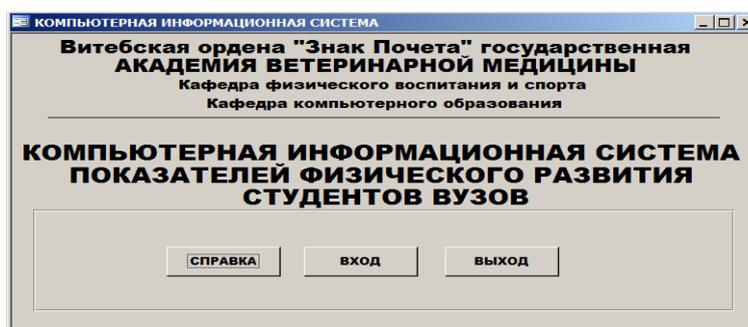


Рисунок 4 – Начальное окно загрузки системы

Работа с банком данных студентов начинается со знакомства: фотография, ФИО студента, факультет, курс, группа (рисунок 5). Как было указано выше, информация доступна отдельным категориям пользователей мировой сети Интернет с правом парольного доступа.

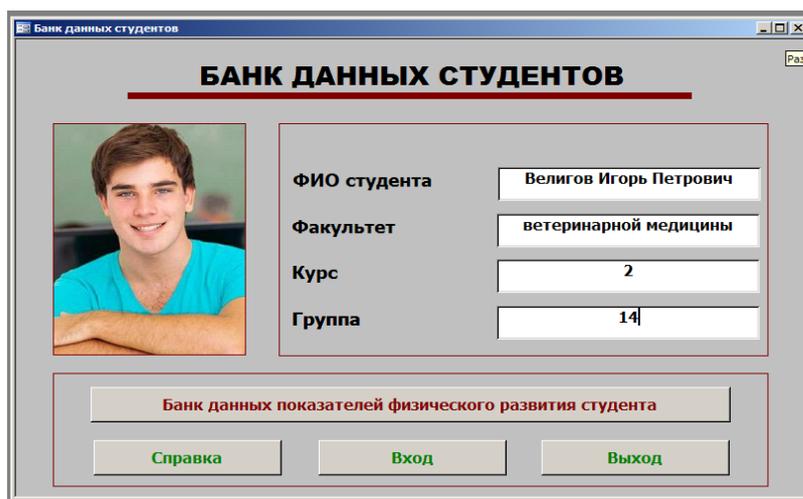


Рисунок 5 - Банк данных студентов

Представленная в статье информационная система используется как пилотный проект на кафедре физического воспитания и спорта УО ВГАВМ. К работе с ней привлекаются преподаватели, работающие с разными курсами и группами. К выпускному курсу представляется возможность сравнения находящихся в банке данных между собой по курсам, группам, отдельно по каждому студенту и на основе

сравнения делать выводы о состоянии физического развития. По завершении обучения в УО ВГАВМ каждому студенту планируется выдавать два варианта паспорта его физического развития (электронный и печатный), содержанием которого будут являться данные описанной выше компьютерной информационной системы.

Заключение. Предлагаемая компьютерная система в сравнении с информацией на бумажных носителях имеет ряд несомненных преимуществ – быстрота представления, компактность, доступность, мобильность и др. Также имеется ряд технических возможностей. Так, например, с ее помощью можно построить графические зависимости роста показателей, наглядно демонстрирующих уровень физического развития, уровень физической подготовленности студентов и др. Важная особенность компьютерной системы – архивирование данных и автоматизированный поиск нужных сведений в ней.

Исходя из вышеизложенного можно с уверенностью заключить, что компьютерные информационные системы, являясь частью компьютерных технологий могут положительно влиять и активно влияют не только на внедрение инновационных методик преподавания и сопровождения учебных занятий, но и на образовательный процесс в целом.

Литература. 1. Киселев, Г. М. Информационные технологии в педагогическом образовании : учебник / Г. М. Киселев, Р. В. Бочкова. – М. : Дашков и К, 2013. – 308 с. 2. Гасумова, С. Е. Информационные технологии в социальной сфере : учебное пособие / С. Е. Гасумова. – М. : Дашков и К, 2015. – 312 с. 3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2004. – 480 с.

УДК 619:614.48

МНОГОГРАННОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ IT – ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Борисевич М.Н., Лукина Л.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины, г. Витебск, Республика Беларусь

Стремительное повсеместное развитие и применение компьютерных технологий, в настоящее время в той или иной электронной форме, позволяющее получить удобный доступ практически к любому виду информации, охватили науку и образование, производство и коммерцию, литературу и развлечения и т.д. Информационные технологии как неотъемлемая часть жизнедеятельности социума в целом влекут и необходимость повышения качества образовательного процесса.

Исследователи высказывают, что цели, содержание и технологии в нынешней системе образования не определяют полноценную и современную подготовку к информационному будущему. Эта проблема относится и к сфере физического воспитания, культуры и спорта. Информатизация физкультурного образования представляется как закономерное следствие информатизации общества. Отметим, что применение информационных технологий в образовательных программах физического воспитания недостаточно освещены в специальной литературе и не достаточно должно применяются для поддержания физического и психофизиологического состояния и оптимального уровня работоспособности [1]. Под физическим развитием человека понимают комплекс функционально-морфологических свойств организма, который

определяет его физическую дееспособность. В это комплексное понятие входят такие факторы, как здоровье, физическое развитие, масса тела, уровень аэробной и анаэробной мощности, сила, мышечная выносливость, координация движений, мотивация и другие факторы.

На физическое развитие человека влияют наследственность, окружающая среда, социально-экономические факторы, условия труда и быта, питание, физическая активность, занятия спортом.

Образовательные программы дисциплины «Физическая культура», наряду со средствами и методикой тренировочного процесса, включают теоретический и методический разделы, в которых раскрывается социокультурная значимость и роль физического воспитания в становлении личности, обеспечивая овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности с целью достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности [2].

Вместе с тем в нынешней учебно-воспитательной практике учебных заведений просматривается безусловность повышения теоретического и методического уровня знаний, уступающая необходимости развития физических качеств и обучению двигательным действиям обучающихся, поскольку зачастую молодежь получает физическую, двигательную нагрузку преимущественно в период учебных занятий.

Таким образом, обучение оптимальным двигательным действиям и улучшение физических показателей вступают в определенное противоречие с необходимостью повышения теоретического и методического уровня [3, 4].

Современные информационные технологии позволяют разрешить подобное противоречие, организуя обучающихся проводить самостоятельную работу и самообразование. При использовании в учебном процессе информационных технологий эффективнее осуществляется сбор, обработка и передача информации, на качественном уровне изменяются содержание, методы и организационные формы обучения, осуществляется подготовка высококвалифицированных спортсменов, проведение физкультурно-оздоровительной работы в обществе.

В сфере физического воспитания, культуры и спорта информационные технологии используются в многообразных видах деятельности:

- делопроизводство педагога, тренера, исследователя;
- обслуживание спортивных соревнований;
- научно-методическое обеспечение подготовки спортивной тренировки;
- научно-методическое обеспечение физического воспитания молодежи: методы оценки физического состояния обучающихся, реализация дифференцированного подхода на основе использования информационных технологий;
- учебный процесс в учреждениях высшего образования физической культуры;
- исследовательская, организационно-управленческая деятельность [2, 4, 5].

Отметим, что в учебно-тренировочном процессе в учреждениях высшего образования физической культуры применяются информационные технологии:

- дистанционное обучение;
- компьютерные обучающие программы;
- базы знаний и базы данных;
- экспертные системы с элементами искусственного интеллекта (эмерджентная эволюция);
- имитационное моделирование явлений и процессов (предложены модели изменения физической, технической подготовленности, состояния здоровья обучаемых в зависимости от двигательных нагрузок, на основе которых создаются модельные основы данных);
- компьютеризированный контроль знаний, физических состояний;
- диагностические комплексы оценки и мониторинг состояния спортсменов.

Актуализируя и систематизируя набор возможностей информатизации учебно-тренировочного процесса, предполагается определить и предпочтения:

- с какой целью и где использовать возможности информационных технологий;
- какие средства информационных технологий окажут содействие в решении выдвинутых задач в учебно-тренировочном процессе;
- как формировать педагогические средства и использовать их в деятельности тренеров и педагогов по физической культуре;
- оптимизация поиска, обработки, хранения, передачи и представление учебной и научно-методической информации в области физического воспитания, культуры и спорта средствами современных информационных технологий [6].

Индексация использования информационных ресурсов, технологий в физическом воспитании, культуре и спорте связаны с:

- подготовкой будущих специалистов и развитием их личности в условиях информационного общества;
- интенсивностью уровня воспитательного, учебного и тренировочного процессов;
- социальной потребностью в специалистах в сфере физической культуры и спорта, обусловленной информатизацией сферы физического воспитания.

В сфере физического воспитания, культуры и спорта широта и изобретательность информационных технологий применяются:

- в качестве средства обучения, совершенствующего процесс преподавания и повышающего его эффективность. Использование современных компьютеров в целях предоставления знаний, создания учебных, тренировочных и соревновательных ситуаций, осуществление контроля над усвоением информации;
- при управлении учебно-воспитательным процессом в учебных заведениях, спортивных организациях, средства информационно-методического обеспечения;
- для автоматизации процессов коррекции и контроля тренировочной и воспитательной деятельности и компьютерного тестирования умственного функционального, физического и психологического состояний обучаемых;
- как организация интеллектуального досуга, развивающих игр;
- в автоматизации процессов обработки результатов соревнований и научных исследований;
- при организации мониторинга физического состояния и здоровья различных контингентов занимающихся;
- в издательской, предпринимательской и рекламной деятельности в сфере физического воспитания, культуры и спорта [3].

Литература. 1. Виноградов, П. А. Спорт в мире информации / П. А. Виноградов, В. А. Савин // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 11. – С. 59–62. 2. Зайцева, Т. И. Информационные технологии в образовании / Т. И. Зайцева, О. Ю. Смирнова. – М. : Просвещение, 2000. – 68 с. 3. Волков, В. Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре / В. Ю. Волков // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – СПб., 2000. – 323 с. 4. Тимошенко, В. В. Основные направления применения вычислительной техники в физической культуре и спорте / В. В. Тимошенко // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 1. – С. 13–18. 5. Виноградов, П. А. Новый этап в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учащейся молодежи / П. А. Виноградов, В. П. Моченов // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 7. – С. 24–26, 39–40. 6. Богданов, В. М. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию / В. М. Богданов, В. С. Пономарев, А. В. Соловов // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 8. – С. 55–59.

ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Борисевич М.Н., Мартынова Е.И.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины, г. Витебск, Республика Беларусь

Цель статьи – привлечь внимание преподавателей, магистрантов, аспирантов, специалистов физической культуры к проблемам разработки и внедрения современного информационного обеспечения в процесс физического воспитания студентов.

Термин «информационные технологии» включает в себя информационные средства, порядок и особенности их использования, а также наличие обратной связи, позволяющей корректировать образовательные программы. Информационные технологии наиболее востребованы в случаях, когда используемые средства и методы по каким-либо причинам не обеспечивают выполнения педагогической задачи. Возможность применения информационных технологий появляется в том случае, когда традиционно выполняемые преподавателем и студентом двигательные действия могут адекватно воспроизводиться с помощью информационных средств, положительно влияя на улучшение качества достигаемого результата. Информационные технологии при этом способствуют повышению качества педагогической деятельности и формированию стиля работы современного преподавателя. Следовательно, представляют научный интерес вопросы теоретической разработки и практического использования информационных технологий в соответствующих блоках физического воспитания студентов.

Образовательный блок. В ходе образовательного процесса студенты знакомятся с теорией физического воспитания и спортивной тренировки. Разрабатываются обучающие системы, направленные на контроль знаний, тестирование уровня компетенций будущих специалистов. Посредством компьютерных программ появляется возможность более эффективного мониторинга двигательной активности, физической подготовленности студентов, а также их психофизического состояния.

Для обеспечения продуктивного образовательного процесса необходимо внедрять дидактические материалы, которые создаются на базе новых информационных технологий. К таким материалам можно отнести следующие: мультимедийные обучающие системы; мультимедийные контролирующие программы и тесты; базы данных образовательного назначения с включением аудио, фото и видео; Интернет-ресурсы образовательного назначения; мультимедийные лекции-презентации; цифровые видеофильмы; учебные тренажеры для овладения и закрепления отдельных навыков; курсы для дистанционного обучения и др. [1].

Благодаря таким дидактическим материалам появляется возможность использовать в процессе обучения звука, видео, графики, текста, анимации. Используя незамедлительную обратную связь, можно корректировать процесс обучения, получать дополнительную информацию, выбирать режим работы, двигаться по заданной траектории обучения. Возможно обрабатывать большие объемы информации и выдавать по запросу за очень короткие сроки ту информацию, которая требуется в конкретной ситуации, осуществлять автоматизацию учебного процесса.

Большую роль в использовании современных информационных технологий играет программно-методическое обеспечение, в котором важно создавать и

использовать единую многомодульную систему электронных учебников и справочников, банков данных и баз знаний, развивать на унифицированной основе электронные библиотеки и обеспечить взаимодействие между ними средствами телекоммуникаций [1, 2]. Методически современные информационные технологии должны учитывать специфику отдельных видов спортивно-педагогических дисциплин с возможностью проведения научных исследований. Так, например, часть технологий может поддерживать лекционные и практические занятия, другая – поиск, обработку и представление научно-методической информации на основе Интернет-технологий, третья может быть ориентирована на создание Web-страниц и презентаций и т.д. Особую значимость информационные технологии приобретают при организации дистанционного обучения и выполнении самостоятельных заданий на домашнем компьютере.

Учебно-тренировочный блок. В этом направлении можно выделить возможность моделирования и прогнозирования спортивных результатов, анализа техники выполнения сложно координационных упражнений, повышения эффективности обучения двигательным действиям и устранения ошибок. Информационные технологии позволяют корректировать учебно-тренировочный процесс. Влияют на спортивные сооружения, тренажеры, снаряды, форму, снаряжение. Большие возможности появляются для биомеханического анализа спортивных движений при использовании программно-аппаратных комплексов, включающих скоростные видеокамеры, компьютеры, оснащенные специализированными программами и беспроводными датчиками, закрепляемыми на теле спортсмена [2]. Уделяется внимание вопросам улучшения технической подготовки спортсменов.

Соревновательный блок. В организации и проведении спортивных соревнований можно выделить 3 этапа:

- подготовка к соревнованию;
- проведение соревнования;
- завершение соревнования.

Информационные технологии используются на протяжении всех трех этапов соревнований. Большое значение уделяется применению их в обучении и аттестации судей [3, 4].

Благодаря наличию этих технологий сегодня появилась возможность рекламировать различные соревнования в сети Интернет, выкладывать результаты соревнований и видеоматериалы в YouTube, которые можно просматривать и анализировать в любое время, а не только в ходе соревнований. По многим видам спорта сегодня используются данные цифровой видеосъемки для разрешения спорных ситуаций, в том числе и использование фотофиниша, облегчилась работа по созданию различных документов (например, электронные протоколы соревнований). Помимо работы с большими информационными массивами, персональные компьютеры используются для статистической обработки результатов соревнований. Это особенно важно для тех видов спорта, в которых результат спортсмена оценивается судьями-экспертами.

Оздоровительный блок. Программы для оздоровительной физической культуры можно разделить на диагностические, диагностико-рекомендательные и управляющие. Диагностические программы позволяют специалисту быстрее и точнее поставить диагноз. Диагностико-рекомендательные, наряду с диагнозом, предлагают пользователю определенный набор рекомендаций, соответствующий выявленному уровню здоровья и уровню двигательной активности. В управляющих программах компьютер осуществляет взаимодействие с пользователем по принципу обратной связи: выдает задания, контролирует их выполнение, а по результатам новых тестов вырабатывает соответствующие рекомендации. В последнем случае речь идет о создании системы «Персональный тренер» [5].

Различные направления оздоровительной физической культуры в последнее время широко востребованы, так как быстро развивается физкультурно-оздоровительный сервис, открываются разнообразные фитнес-центры, где ведется работа с различными контингентами занимающихся.

Заключение. Сегодня очень важно создавать информационную среду физического воспитания, которая могла бы позволить студентам, преподавателям и специалистам физической культуры и спорта, независимо от места их работы и проживания, свободно и оперативно пользоваться электронными базами данных, специальными знаниями и программами, подготовленными в спортивных подразделениях учреждений высшего образования (факультетах, кафедрах, клубах).

В то же время, для решения существующего ряда проблем по созданию информационной среды в учреждениях высшего образования, наиболее значимыми из которых являются низкие технические возможности соответствующего оборудования и низкий уровень специальной подготовленности исполнителей и пользователей, следует с одной стороны – в большей мере привлекать административный ресурс, а с другой – мотивировать всех субъектов процесса физического воспитания на повышение грамотности в области информационных технологий.

Литература. 1. Виноградов, П. А. Новый этап в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учащейся молодежи / П. А. Виноградов, В. П. Моченов // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 7. – С. 24–26, 39–40. 6. Ливицкий, А. Н. О некоторых аспектах компьютеризации физкультурных вузов / А. Н. Ливицкий // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 3/4. – С. 32–35. 2. Киршев, С. П. Междисциплинарная задача как способ оценки качества подготовки тренеров в институтах физической культуры / С. П. Киршев, С. Д. Неверкович // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 8. – С. 26–29. 3. Тимошенко, В. В. Основные направления применения вычислительной техники в физической культуре и спорте / В. В. Тимошенко // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 1. – С. 13–18. 4. Фураев, А. Н. К вопросу о компьютеризации анализа выполнения спортивных упражнений / А. Н. Фураев // Теория и практика физических упражнений. – 1996. – № 11. – С. 45–51. 5. Якобашвили, В. А. Комплекс технических средств для управления тренировочным процессом / В. А. Якобашвили // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 9. – С. 10.

УДК 796.035.63

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Венскович Д.А., Шатуха И.Г., Шелешкова Т.А., Головинец О.В.

УО «Витебский государственный университет
имени П.М. Машерова», г. Витебск, Республика Беларусь

Физическое воспитание студентов, обучающихся по неспортивным специальностям в учреждениях высшего образования, направлено на формирование культуры здорового образа жизни и мотивации к физическому совершенствованию, на осознание значимости здоровья как ценности, а также реализации взаимосвязанных педагогических, гигиенических и прикладных задач в рамках требований Кодекса Республики Беларусь об образовании, Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». Особый акцент при этом поставлен на показатели физического развития и физиче-

ской подготовленности студентов, что позволяет количественным путем определить динамику отдельных параметров физического воспитания.

Цель исследования – анализ организации учебной дисциплины «Физическая культура» студентов, обучающихся по специальностям неспортивного профиля в учреждении высшего образования.

Для достижения поставленной цели нами использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, беседа и педагогическое наблюдение.

Современное физическое воспитание студенческой молодежи, основанное на существующих традициях и положениях системы образования, следует рассматривать в спектре постоянно увеличивающихся требований к студенту. Используемые формы, средства, методы физического воспитания и спортивной подготовки разработаны в достаточно широком диапазоне с учетом условий их применения, индивидуальных особенностей и профессиональных требований. Акцент при этом поставлен на показатели физического развития и физической подготовленности студентов, позволяющие количественным путем определить динамику отдельных параметров физического воспитания [1].

В настоящее время современная практика физической культуры студентов не обеспечивает должного уровня их физической и интеллектуальной деятельности.

Проблема влияния на мотивацию учебной деятельности студентов осложняется тем, что для большинства из них процесс физического воспитания не имеет определенной личной цели и превращается в формальное исполнение требований. Типовая учебная программа по дисциплине «Физическая культура» для студентов, обучающихся по специальностям неспортивного профиля в учреждениях высшего образования Республики Беларусь, предусматривает свободу выбора студентами разнообразных средств, методов и организационных форм занятий. Эффективность выбора в образовательном процессе студентов теоретически очевидна [3].

При организации занятий, ориентированных на интересы и потребности студенческой молодежи, повышается физическая активность, посещаемость занятий, степень включенности в физическое самосовершенствование, а в итоге - и уровень физкультурной образованности [3].

Использование выбранных студентами направлений своих занятий по физической культуре отвечает сегодня современным тенденциям развития данного предмета в системе образования [3].

С помощью предоставления свободного выбора можно решать физкультурно-оздоровительные задачи физического воспитания студентов в рамках как традиционных, так и нетрадиционных систем [3; 4].

Под выбором понимают видоизменение второстепенных компонентов чего-либо при сохранении структуры занятий. В данном конкретном случае основой являются общие положения типовой учебной программы «Физическая культура», сущность которой состоит в образовании структурных компонентов, наиболее значимых при формировании физической культуры студента. Цель и задачи учебной дисциплины, периодичность образовательного процесса, логика формирования разделов и их взаимосвязь, диагностика персональных компетенций студентов являются видоизмененными, обеспечивающими сохранение целостности и устойчивости учебной дисциплины «Физическая культура», при изменении внешних и внутренних условий ее функционирования [4].

Учреждения высшего образования в соответствии с законодательством Республики Беларусь, Положением об учреждении высшего образования (Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 1 августа 2012 г. №93), на основании своих уставов и с учетом интересов обучающихся определяют средства и методы их физического воспитания. Подбор средств и методов осуществляется с учетом требований типовых учебных планов и типовой учебной программы для высших учебных заве-

дений «Физическая культура» [2]. Кроме учебных занятий со студентами в учреждении высшего образования планируются и проводятся внеурочные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, в соответствии с календарным планом физкультурно-оздоровительных мероприятий учреждения высшего образования. Также планируются и проводятся спортивные соревнования, разрабатываемые на основе республиканского календарного плана официальных спортивных мероприятий, проводимых Министерством образования Республики Беларусь в 2018 году.

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждении высшего образования является формирование социально-личностных компетенций, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности [2].

Место учебной дисциплины «Физическая культура» в системе социально-гуманитарных знаний определяется предметом ее изучения, который включает в себя системные закономерности и особенности процесса формирования физической культуры личности выпускника, совокупность знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, достижения ею жизненных и профессиональных целей [2].

Учебные занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» проводятся согласно учебным программам для учебных отделений (основное, подготовительное, специальное, включая группы лечебной физической культуры, спортивное), которые разрабатываются методическими комиссиями кафедр физического воспитания и спорта на основе типовой учебной программы для непрофильных специальностей и утверждаются руководителями учреждений высшего образования.

Преподаватели, которые проводят учебные занятия со студентами в специальном учебном отделении, должны иметь педагогическое физкультурное образование и пройти специальную подготовку по специальности «Оздоровительная физическая культура». При ее отсутствии они обязаны пройти переподготовку в институте повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» или учреждении образования «Белорусская медицинская академия последипломного образования». Помимо этого, с периодичностью один раз в 5 лет преподаватель обязан пройти базовые курсы повышения квалификации. При наличии в учреждении высшего образования лицензии на медицинскую деятельность (Указ Президента Республики Беларусь от 1 сентября 2010 г. №450, пункт 26.1.17, приложение 1) на кафедре физического воспитания и спорта также могут быть организованы практические занятия с группами ЛФК, которые могут проводить педагогические работники, имеющие соответствующую квалификацию.

Таким образом, физическое воспитание – неотъемлемая часть образовательного процесса высшего учебного заведения. Учебные программы должны учитывать специфику деятельности учреждений высшего образования, наличие профильных видов спорта (поручения Совета Министров Республики Беларусь от 04.10.2011 №05/59 и от 27.10.2011 №05/209-336), профессионального опыта профессорско-преподавательского состава и соответствовать имеющейся в учреждении высшего образования физкультурно-спортивной базе.

Литература. 1. Бальсевич, В. К. *Физическая культура: молодежь и современность* / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // *Теория и практика физической культуры*. – 2005. – № 4. – С. 2–4. 2. *Физическая культура : типовая учебная программа для высших учебных заведений* / В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2017. – 60 с. 3. *Формирование компетенции здоровьесбережения у студентов* / Т. Д. Полякова [и др.]. – Минск : БГУФК, 2012. – 105 с. 4. Хамед, Мохамед С. Абдельма-

жид Коррекция физического статуса студентов с проявлениями остеохондроза позвоночника средствами физической культуры : дис ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Мохамед С. Абдельмажид Хамед. – Минск, 2014. – 242 с.

УДК 796.011

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК

Запольская С.Н.

Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь

В настоящее время самой главной проблемой XXI века является крепкое здоровье и физическая подготовленность современной молодежи в высшем учреждении образования (ВУО). Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого молодого человека, он не вправе перекладывать ее на родителей, врачей и педагогов. Нередко бывает так, что человек своим неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20–30 годам доводит себя до катастрофического состояния, о чем свидетельствуют статистические данные о состоянии здоровья современной молодежи [4, с. 260].

Углубленный медицинский осмотр студентов, поступивших на 1 курс обучения, выявил у 92,8% морфофункциональные нарушения и отклонения в состоянии здоровья, у 29,6% – хронические заболевания в состоянии компенсации и декомпенсации, 46,8% обследованных имеют пониженную остроту зрения, в основном за счет миопии слабой и средней степени; 20,4% имеют нарушения со стороны костно-мышечной системы; 17,3% – со стороны сердечно - сосудистой системы. Хронические болезни органов дыхания обнаружены у 4,9%, болезни центральной и периферической нервной системы – у 3,9%, болезни органов пищеварения – у 13,8%, мочеполовой системы – у 2,9%. 30,2% – имеют два и более функциональных нарушений.

Результаты исследования по оценке состояния здоровья студентов Минского мединститута показали, что число полностью здоровых студентов на младших курсах составляет 11-13%, различные морфофункциональные отклонения имеют 67-75% студентов, хронические заболевания – 15 - 20%. К окончанию ВУО около 45% выпускников имеют хронические заболевания, 50% функциональную патологию [4, с. 259].

Повышение эффективности и качества занятий физической культурой студентов становится задачей государственной важности, поскольку недооценка их роли в социокультурных процессах привела в настоящее время к ухудшению физической подготовленности и уровня здоровья студенческой молодежи [3, 5].

Физическая культура – это сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Основными показателями состояния физической культуры в обществе являются: уровень здоровья и физического развития и физической подготовленности молодых людей; степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту. Таким образом, в физической культуре, вопреки ее дословному смыслу, находят свое отражение достижения людей в совершенствовании своих как физических, так и в значительной мере психических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств, а также личные знания, умения и навыки по их совершенствованию составляют личностные ценности и определяют ФК личности как одну из граней общей культуры человека.

Под современным широким понятием «физическое воспитание» (ФВ) подразумевается органическая составная часть общего воспитания – учебный, педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры. Иными словами, целью физического воспитания является формирование физической культуры личности, то есть той стороны общей культуры человека, которая помогает реализовать его биологический и духовный потенциал. Физическое воспитание, понимаем мы это или нет, начинается с первых же дней после рождения нового человека [1].

Физическое развитие – это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основных физических качеств и способностей. Наиболее устойчивым, поэтому и более достоверным показателем физического развития является длина тела [1, 2].

Исследования, проведенные нами, выявили, что показатели физического развития то увеличиваются (акселерация), то уменьшаются (децелерация). Природа этих явлений имеет сложную и не до конца ясную картину. По всей видимости, колебание физического развития разных поколений – процесс волнообразный и связан с изменением природных факторов.

Повышение уровня физической подготовленности (ФП) – одна из основных задач, решаемых в процессе физического воспитания студентов, так как за многолетнюю работу в этой области прослеживается ухудшение ФП и здоровья студенческой молодежи [1, 2].

Физическая подготовленность – это возможности функциональных систем организма. Она отражает необходимый уровень развития тех физических качеств, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта [2].

Физическая культура в ВУО выступает как средство социального становления будущего специалиста, активного совершенствования индивидуальных, личностных и профессионально-значимых качеств студентов, как средство достижения ими физического совершенства и восстановление и укрепление здоровья [2].

Перед нами была поставлена задача: исследовать показатели: физического развития и физической подготовленности студенток девушек.

Метод исследования - Мониторинг физического развития и физической подготовленности студенток. В настоящей работе были исследованы физическое развитие и физическая подготовленность 150 девушек в возрасте от 17 до 20 лет.

Результаты исследований. Физическое развитие определялось по весу и длине тел. Показателями физической подготовленности были избраны: поднимание и опускание туловища из положения лежа за одну мин. прыжки; отжимания и бег на 100 м.

Результаты исследования показали, что от 17 до 20 лет длина тела у учащих девушек незначительно увеличивается на 1,59 см, а вес тела возрастает значительно – на 2,9 кг.

Неодносторонне изменяются показатели, характеризующие физическую подготовленность студенческой молодежи, в особенности девушек. Результаты поднимания и опускания туловища из положения лежа за одну мин. констатируют следующее: на первом курсе этот показатель составил в среднем 3,9 баллов, на втором – 5,3, а на третьем курсе - достиг 7,9 баллов. Возрастные различия результатов в беге на 100 м и в прыжках не всегда достоверны, но была обнаружена четкая тенденция к улучшению достижений к 20 годам. Силовые показатели имеют тенденцию к улучшению. Если на 1 курсе норматив по отжиманию девушки выполняли на уровне 2,5 балла, то за последние три года их количественная оценка улучшалась, а средние значения этого показателя увеличились до 7,2 баллов.

Таким образом, мы видим, что занятия ФК в современных условиях ВУО способствуют улучшению ФП студенческой молодежи. Мы согласны с авторами, которые го-

ворят о здоровьесберегающих образовательных технологиях физического воспитания и физического совершенствования, которые должны быть ведущими в ВУО, для совершенствования себя и укрепления здоровья современной студенческой молодежи [3, 4, 5]. По сути, физкультурно-оздоровительная технология – это способ реализации деятельности, направленной на достижение и поддержание физического благополучия и на снижение риска развития заболеваний традиционными и нетрадиционными методами оздоровления. Это основные правила использования специальных знаний и умений, способов организации и осуществления конкретных действий, необходимых для выполнения оздоровительной деятельности в области ФК [3, 5].

Авторы предлагают начать с самой простой системы – аэробики [3, с.103], которая, бесспорно, имеет наиболее эмоциональный вид оздоровительной физкультуры. Причем эту эмоциональность можно дозировать и регулировать, подбирая соответствующее музыкальное сопровождение.

Аэробные танцы – это еще один вид движения под музыку. Они – это, по сути, та же зарядка, но выполняемая в быстром темпе под музыку.

Аэробика плюс танцы: энергичный ритм, активные движения в сочетании с эмоциональным подъемом дают хороший заряд бодрости, спасают от гиподинамии (недостаточного физического напряжения).

Ритмическая гимнастика – это разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, используемые под эмоционально-ритмическую музыку преимущественно поточным методом (почти без перерывов, без пауз и остановок для объяснения упражнений).

Шейпинг (от лат. слова *shaping* – придавать форму, формировать) – это научно обоснованная система оздоровительной физической культуры для девушек и женщин в возрасте 13–50 лет, направленная на улучшение функционального состояния организма.

Оздоровительный фитнес. Фитнес подразделяют на: общий и физический. *Общий фитнес* – это стремление к оптимальному качеству жизни, включающий социальный, психический, духовный и физический компоненты. И стремление к высшему уровню жизни, включающему интеллектуальную, социальную, духовную и физическую составляющие.

Физический фитнес – стремление к оптимальному качеству жизни, который включает достижение более высокого уровня подготовленности по показателям тестирования, малый риск нарушения здоровья. В фитнесе применяются упражнения разной интенсивности.

Оздоровительные танцы. Цель оздоровительных танцев состоит не в освоении техники исполнения различных движений, а в улучшении деятельности сердечно - сосудистой системы. Аэробная программа (20-25 минут). В аэробную программу целесообразно включать вольные упражнения, направленные на укрепление всех групп мышц.

Заключение. Аэробикой хорошо заниматься можно не только на занятиях физического воспитания в ВУО, но и дома, в комнате. В принципе, не так уж и важно, где вы будете заниматься. Надо лишь соблюдать некоторые правила, а именно: разминка, аэробная фаза, заминка, силовая нагрузка и заключительная часть, которая соответствует возрасту и полу.

Литература. 1. Волкова, Т. И. *Физическое развитие и физические способности студентов на факультете физической культуры* / Т. И. Волкова, С. А. Васильев // *Пути совершенствования физической подготовки студенческой молодежи в современных условиях : сборник научных трудов*. – Чебоксары : ЧИЭМ СПбГПУ, 2009. – С. 113–116. 2. Лемякина, Е. Е. *Исследование физического развития и физической под-*

готовленности выпускников школ // *Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации : материалы VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов / под ред. А. Н. Захаровой, А. В. Кабачковой. – Якутск, 2018. – С. 59–60.* 3. Савко, Э. И. *Здоровьесберегающие педагогические технологии в физическом воспитании учреждений образования / Э. И. Савко, С. В. Хожемпо // Актуальные проблемы физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи : сборник научных статей / Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина, Управление Спорта и туризма Брестского Облисполкома ; ред. А. А. Зданевич. – Брест : БрГУ, 2017. – С. 100–105.* 4. Савко, Э. И. *Здоровье студентов и организация физического воспитания в высшем учреждении образования / Э. И. Савко, Е. И. Меркулова // XIII Международная научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития», посвященная 70-летию Юбилею кафедры ФВиС ТулГУ, 26 ноября 2018 г. – Тула : ТулГУ, 2018. – С. 257–265.* 5. Савко, Э. И. *Современные педагогические технологии в физическом воспитании / Э. И. Савко // XIII Международная научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития», посвященная 70-летию Юбилею кафедры ФВиС ТулГУ, 26 ноября 2018 г. – Тула : ТулГУ, 2018. – С. 466–476.*

УДК 796-057.87:004.9

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИТ–ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Казимиров Е.П.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

В настоящее время происходит стремительное развитие научно-технического прогресса, формирование информационного общества. Информационные технологии становятся неотъемлемой частью жизнедеятельности человека и социума, что влечет за собой необходимость повышения качества образовательного процесса.

Многие исследователи считают, что цели, содержание и технологии в нынешней системе образования не всегда могут обеспечивать полноценную и своевременную подготовку человека к грядущему информационному будущему. Эта проблема касается и специалистов в сфере физической культуры и спорта. Информатизация физкультурно-спортивной деятельности выступает как закономерное следствие информатизации общества. В то же время применение информационных технологий в образовательных программах дисциплины «Физическая культура» недостаточно освещено в специальной литературе и не находит должного применения в практике физкультурно-спортивной деятельности студентов учреждений высшего образования [1, 2, 3]. Исходя из этого, исследуя указанную проблему методом анализа научно-методической литературы и методом опроса (беседы, n = 58 специалистов в области ИТ–технологий), а также на основании собственного опыта работы в данной сфере мы составили краткий обзор возможностей использования ИТ–технологий в физкультурно-спортивной деятельности студентов учреждений высшего образования.

Как показывает практика, значительная часть студенческой молодежи, обладая высоким интеллектом, не способна поддерживать свое психофизическое состояние и

работоспособность на оптимальном уровне, поскольку не обладает для этого соответствующими знаниями и умениями.

Образовательные модули учебной дисциплины «Физическая культура», помимо учебно-тренировочного процесса, включают в себя теоретический и методический разделы, в которых раскрывается социальная значимость физической культуры и ее роль в развитии личности, обеспечивается овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности [4].

Однако в нынешней практике образовательных программ необходимость повышения теоретического и методического уровня знаний уступает необходимости обучения двигательным действиям и повышения уровня физической подготовленности студентов, поскольку у большинства молодых людей низкая двигательная активность, многие из них получают физическую нагрузку только на учебных занятиях.

Таким образом, обучение двигательным действиям и улучшение физических показателей вступают в некоторое противоречие с необходимостью повышения теоретического и методического уровня [5, 6].

Информационные технологии разрешают указанное противоречие, с их помощью студенты могут организовывать самостоятельную работу и самообразование. Использование в образовательном процессе современных информационных технологий позволяет значительно эффективнее осуществлять сбор, обработку и передачу информации, качественно изменить содержание, методы и организационные формы обучения, подготовки высококвалифицированных спортсменов, проведения физкультурно-оздоровительной работы с населением.

В сфере физической культуры и спорта информационные технологии используются в следующих видах деятельности:

- делопроизводство педагога, тренера, исследователя;
- обслуживание спортивных соревнований;
- научно-методическое обеспечение спортивной тренировки;
- научно-методическое обеспечение физического воспитания студентов: методы оценки психофизических параметров человека, реализация дифференцированного подхода на основе использования информационных технологий;
- научно-исследовательская, организационная и управленческая деятельность [4, 6, 7].

В учреждениях высшего образования (на факультетах) физкультурно-спортивного профиля применяются следующие информационные технологии:

- дистанционное обучение;
- компьютерные обучающие программы;
- базы знаний и базы данных;
- экспертные системы с элементами искусственного интеллекта;
- имитационное моделирование явлений и процессов (разработаны модели повышения уровня физической, технической подготовленности, состояния здоровья студентов в зависимости от применяемых физических нагрузок, на основе которых создаются модельные базы данных);
- компьютеризированный контроль знаний, физических состояний;
- диагностические комплексы оценки и мониторинга состояния спортсменов.

Решая задачи информатизации учебно-тренировочного процесса, следует четко определить следующее:

- с какой целью и где использовать возможности информационных технологий;
- какие средства информационных технологий помогут решить поставленные задачи в учебно-тренировочном процессе;
- как создавать педагогические средства и использовать их в деятельности тренеров и педагогов по физической культуре;

- как вести поиск, обработку, хранение, передачу и представление учебной и научно-методической информации в области физической культуры и спорта средствами современных информационных технологий [8].

Основные направления использования информационных технологий в физической культуре и спорте прежде всего связаны:

- с подготовкой будущих специалистов и развитием их личности в условиях информационного общества;

- с интенсивностью уровня воспитательного, учебного и тренировочного процессов;

- с социальной потребностью в специалистах в сфере физической культуры и спорта, обусловленной информатизацией сферы физической культуры.

В сфере физической культуры и спорта информационные технологии применяются:

- в качестве средства обучения, совершенствующего процесс преподавания и повышающего его эффективность. Использование современных компьютеров в целях предоставления знаний, создания учебных, тренировочных и соревновательных ситуаций, осуществление контроля над усвоением информации;

- в качестве управления учебно-воспитательным процессом в учебных заведениях, спортивных организациях, средства информационно-методического обеспечения;

- в качестве средства автоматизации процессов коррекции и контроля тренировочной и воспитательной деятельности и компьютерного тестирования умственного, функционального и психофизического состояний студентов;

- в качестве средства организации интеллектуального досуга, развивающих игр;

- в качестве средства автоматизации процессов обработки результатов соревнований и научных исследований;

- при организации мониторинга физического состояния и здоровья различных контингентов занимающихся;

- в издательской, предпринимательской и рекламной деятельности в сфере физической культуры и спорта [5].

В нашем обзоре возможностей использования IT-технологий в физкультурно-спортивной деятельности студентов учреждений высшего образования мы в краткой форме попытались представить, каким образом целесообразно активизировать процессы информатизации в области физической культуры и спорта, а также указать на актуальные направления научно-методических и практических IT-разработок с последующим внедрением их в практику формирования физической культуры личности будущего специалиста.

Литература 1. Трайнев, В. А. Новые информационные коммуникационные технологии в образовании. Информационное общество. Информационно-образовательная среда. Электронная педагогика. Блочно-модульное построение информационных технологий / В. А. Трайнев. – М. : Дашков и К, 2013. – 320 с. 2. Максимов, Н. В. Современные информационные технологии : учебное пособие / Н. В. Максимов, Т. Л. Партыка, И. И. Попов. – М. : Форум, 2013. – 512 с. 3. Виноградов, П. А. Спорт в мире информации / П. А. Виноградов, В. А. Савин // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 11. – С. 59–62. 4. Зайцева, Т. И. Информационные технологии в образовании / Т. И. Зайцева, О. Ю. Смирнова. – М. : Просвещение, 2000. – 68 с. 5. Волков, В. Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре / В. Ю. Волков // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – СПб., 2000. – 323 с. 6. Тимошенко, В. В. Основные направления применения вычислительной техники в физической культуре и спорте / В. В. Тимошенко // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 1. – С. 13–

18. 7. Виноградов, П. А. Новый этап в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учащейся молодежи / П. А. Виноградов, В. П. Моченов // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 7. – С. 24–26, 39–40. 8. Богданов, В. М. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию / В. М. Богданов, В. С. Пономарев, А. В. Соловов // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 8. – С. 55–59.

УДК 1(075.8)

ВИРТУАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ И СПОРТ

Климентьева И.А.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Современный мир трудно представить без использования компьютерных, информационных технологий и сети Интернет. Интернет прочно вошел во все сферы человеческого существования. В экономике, культуре, политике, образовании, здравоохранении, сфере маркетинга, игровой индустрии и даже религии активно используются цифровые компьютерные технологии для реализации основных потребностей человека. В связи с внедрением информационно-коммуникативных технологий в широкое социальное пространство в философии социологи стали применять такое понятие, как «виртуальная реальность» (VR). Взаимодействие виртуальной реальности и социальной реальности носит многогранный характер. С одной стороны, использование новых технологий способствует решению многих проблем, возникающих в обществе. С другой стороны, появляются новые проблемы, связанные с функционированием виртуальной реальности и ее воздействием на социальную реальность. Следует отметить, что человек, как правило, создает виртуальные миры для того, чтобы сделать свою жизнь и жизнь других более эмоционально насыщенной, интересной, осмысленной. Нередко причинами погружения в виртуальную реальность являются стрессы, одиночество, эмоциональные перегрузки. Однако нередко чрезмерное увлечение виртуальными взаимодействиями негативно сказывается как на психическом, так и на физическом здоровье человека. Отказаться от использования интернет-технологий и современных гаджетов человек уже не может. Следовательно, необходимо больше уделять внимания пропаганде здорового образа жизни, активно призывать молодежь заниматься физкультурой и спортом. В этом вопросе, в первую очередь, должны быть задействованы организации сфер здравоохранения и образования. Учитывая, что молодежь является наиболее активным пользователем Интернета, можно внедрять и применять VR-технологии непосредственно в спорте. В 2012 г. в Великобритании виртуальную реальность начинают использовать для подготовки спортсменов к Олимпийским играм 2016 года. С помощью VR-технологий можно изменить систему подготовки спортсменов, сделать ее более эффективной. Используя необходимое оборудование, в виртуальной реальности имитируется место и обстановка соревнований. Спортсмен имеет возможность в рамках виртуальной реальности потренироваться и адаптироваться к будущим условиям. Если первоначально VR-технологии использовали в одиночных видах спорта, то в последнее время VR-программы разрабатываются и внедряются в тренировочный процесс в командных видах спорта. Особенно активно такие программы разрабатываются американскими компаниями. Виртуальная реальность

применяется в таких видах спорта, как бобслей, скелетон, горные лыжи, американский футбол, футбол, бейсбол и др.

Кроме того, VR-технологии и программы позволяют выявлять талантливых спортсменов. Система тестирует спортсмена на скорость принятия решений, реакцию, силу и т.д. Специальное оборудование отслеживает движения спортсмена, регламентирует нагрузку, что позволяет восстановить силы, отработать навыки, снижает риск травматизма, а также позволяет грамотно распределить физическую нагрузку для реабилитации после травм. Главное достоинство VR-технологии все же заключается в том, что виртуальная реальность позволяет сделать спорт доступным и привлекательным для широких общественных масс, в первую очередь для пользователей персональных компьютеров и других цифровых технических устройств. Применяя VR-программы, спорт можно превратить в полезную и увлекательную игру. Для этого существуют специальные платформы, тренажеры, VR-гарнитуры. Установив необходимый режим работы, можно сделать тренировку не только эффективной, но и развлекательной. «Кому-то, возможно, покажется скучным просто упражняться на беговой дорожке. А совершить пробежку на улице мешает погода, недостаточно развитая инфраструктура и другие причины. Достаточно надеть автономную VR-гарнитуру - и вот вы бежите по берегу моря, продираетесь сквозь джунгли или даже совершаете прогулку по фантастическому миру» [3]. Однако слишком высокая цена на оборудование не позволяет его использовать всем желающим. Тем не менее прогнозы на будущее оптимистичны. В ближайшие десять лет тренажеры подешевеют, и их массово можно будет использовать в качестве VR-тренировок.

Таким образом, достоинство данных проектов заключается в том, что они смогут привлечь к занятиям спортом закоренелых геймеров. Проекты преподносят спорт как игру, содержат соревновательный аспект. Геймер имеет возможность оценивать свои результаты и результаты других спортсменов-игроков. В результате у геймеров появляется возможность сохранять хорошую физическую форму. Также в ближайшие 10-20 лет уже невозможно будет представить спорт без использования виртуальной реальности. «Тренировки в виртуальной реальности, спортивные трансляции в формате 360 градусов, домашние VR-тренажеры, даже VR-киберспорт – все это уже недалекое будущее» [3]. Комбинация техник виртуальной реальности и спорта способствует созданию новых видов спорта, в которых принять участие сможет практически любой человек, даже ограниченный в физических возможностях. Виртуальная реальность привлечет к занятиям спортом не только тех, кто любит и увлекается спортом, но и тех, кто любит компьютерные игры. Это позволит преодолевать многие проблемы, связанные со здоровьем у пользователей электронных средств коммуникации, что положительно может сказаться на оздоровлении любой нации. Государственная программа развития физической культуры и спорта на 2016-2020 годы утверждена в Беларуси. Соответствующее решение закреплено постановлением Совета Министров от 12 апреля 2016 года №303. Программа направлена на привлечение населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, создание условий для развития детско-юношеского спорта, дальнейшее совершенствование качества организации подготовки спортивного резерва национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта. В программу включены две подпрограммы: «Спорт высших достижений» и «Подготовка спортивного резерва, физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа». Популяризаторами физической культуры и спорта, а соответственно, и здорового образа жизни, являются школы и высшие учебные заведения. Следовательно, применение VR-технологий на занятиях физкультурой в учебных заведениях будет способствовать привлечению к спорту все большего количества учащихся и студентов. Занятия по физической культуре станут не только полезными, но и увлекательными.

Литература. 1. Мартиненкова, Н. С. Влияние виртуальной реальности на психическое и нравственное здоровье молодежи / Н. С. Мартиненкова // Молодежь – профсоюзам, профсоюзы – молодежи : материалы XVII научной сессии преподавателей и студентов. – Витебск, 2014. – С. 111–118. 2. Пучков, П. Зачем спорту нужна виртуальная реальность [Электронный ресурс] / П. Пучков. – Режим доступа : <http://sport-connect.ru/case/vr>. – Дата доступа : 04.03.2019. 3. Михеев, О. Как виртуальная реальность применяется в спорте [Электронный ресурс] / О. Михеев. – Режим доступа : <https://hype.ru/@id103/kak-virtualnaya-realnost-primenyaetsya-v-sporte-zz98hkz1>. – Дата доступа : 04.03.2019.

УДК 613–057.875.796–021.321

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОЦЕНКЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Куликов В.М., Нигреева И.Г., Прусов Н.Н.

Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь

Несмотря на то, что здоровье учащейся молодежи традиционно является приоритетным направлением отечественного здравоохранения, студенческая молодежь зачастую остается за рамками передовых технологий диагностики и реабилитации.

Как показал анализ литературных источников, за редким исключением, систематическая диагностика физического состояния студентов с использованием современных методик еще не нашла место в педагогической практике. Это касается и контроля состава массы тела [2-4].

Большой проблемой для государственного здравоохранения на современном этапе является увеличение количества людей молодого возраста, имеющих избыточную массу тела и ожирение [3-4].

Распространенность ожирения в популяции студенческой молодежи 17-22 лет составляет 4,8%, избыточной массы тела – 11,8% [4]. По мнению экспертов ВОЗ, все более широкая распространенность ожирения в молодом возрасте вызвана экономическими и социальными изменениями в обществе. Ожирение у лиц молодого возраста связывают с нездоровым питанием и низким уровнем физической активности [2-4]. Эта проблема связана не только с изменившимся образом жизни студентов высших учебных заведений, но также зависит от социально-экономических условий и политики государства в области образования, транспорта, городского планирования, окружающей среды, сельского хозяйства, производства пищевых продуктов [4].

Поэтому выбор современных методик контроля массы тела и оценки его состава является как никогда актуальным и востребованным, в том числе и для студенческой молодежи. Изучение данной проблемы позволило нам сделать выбор на диагностическом приборе, которым пользуются во всем мире для анализа и контроля состава массы тела. Им является монитор ключевых параметров тела от ведущего японского производителя Omron, который представляет собой диагностические весы, или весы-анализаторы состояния тела. Это напольные весы, которые помимо веса определяют и другие показатели состояния организма: процентное содержание жира, скелетных мышц, уровень висцерального жира, индекс массы тела, норму потребления калорий. Во всем мире диагностические весы-анализаторы используют люди активного образа жизни, которые тщательно следят за своим здоровьем, контролируют вес, занимаются физической культурой и спортом.

Измерение этих основных показателей состава массы тела дает понимание, за счет чего меняется вес. В первую очередь это имеет большое значение для студентов, ведущих здоровый образ жизни. Например, увеличение веса может быть вызвано ростом мышечной массы, а не увеличением жировых отложений. А вот быстрая потеря веса за короткий промежуток времени, как правило, связана со снижением содержания воды, а не жира. Этот диагностический прибор может быть востребован и у студентов, занимающихся самостоятельно физической культурой и спортом с целью контроля эффективности тренировочных занятий [1-2].

Таким образом, предложенная методика обследования и анализа состава тела студентов - это наиболее простой и доступный способ контроля важных показателей их здоровья в процессе учебной деятельности. Результаты обследования приведенным выше способом могут являться одним из критериев определения эффективности системы физического воспитания в учебных заведениях. Кроме того, результаты определения состава тела могут учитываться при распределении студентов на медицинские группы для занятий физической культурой, что особенно важно для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включающими избыточную массу тела и ожирение.

Литература. 1. Мартыросов, Э. Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э. Г. Мартыросов. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 274 с. 2. Разина, А. О. Оптимизация оздоровительно-тренировочных программ у студенток с избыточной массой тела : дис. ... канд. мед. наук : 14.03.11 / А. О. Разина. – М. : 2016. – 180 с. 3. Ульянов, Д. А. Динамика показателей морфофункционального состояния у студентов специального медицинского отделения различных курсов обучения / Д. А. Ульянов // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 10. – С. 19–22. 4. Голомолзина, В. П. Индивидуализация физической подготовки студенток специальной медицинской группы на основе учета особенностей телосложения : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. П. Голомолзина. – Москва, 2009. – 24 с.

УДК616.12-008.3-073.96-057

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Медвецкая Н.М.

УО «Витебский государственный университет им. П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

В имеющейся научной и популярной литературе имеются заключения, что систематические занятия физической культурой и спортом являются одним из действенных способов поддержания здоровья, профилактики заболеваний, повышения физической и умственной работоспособности [1].

И тем не менее здоровье спортсменов заслуживает пристального внимания и оценки спортивными медиками, поскольку иногда встречается в печати мнение, что наличие патологии и заболеваний при систематической физической нагрузке дискредитируют спорт как величайшее социальное явление.

Характерными особенностями современного спорта является снижение возрастного ценза на всех этапах подготовки спортсменов, повышение интенсивности тренировочного процесса, что приводит к увеличению нагрузки на организм спортсмена, который испытывает на себе влияние одновременно нескольких факторов риска: наследственной предрасположенности, экологических проблем, насыщенной школьной учеб-

ной программы, а также физических и эмоциональных нагрузок. Все вышеперечисленные причины могут способствовать возникновению и развитию у спортсменов различных патологических изменений и заболеваний.

В этой связи спортивная деятельность с постоянными, порой чрезмерными для организма нагрузками предусматривает грамотную организацию как тренировочного процесса, так и режима труда и отдыха спортсменов, но тренеры часто акцентируют внимание на поиск средств, повышающих работоспособность (сюда входят и допинги), и, в лучшем случае, средств восстановления.

Студенты, проходящие обучение в университете и систематически участвующие в спортивной деятельности, подвержены значительным физическим и умственным нагрузкам и даже неадекватным, что отрицательно может отразиться на функционировании их систем организма и здоровье [2].

Цель данного исследования:

- провести мониторинг здоровья студентов при систематической мышечной деятельности во время обучения на факультете физического воспитания и спорта университета за 2016-2018 годы;

- изучение и оценка качества проведения профилактического направления медицинской помощи спортсменам различной квалификации.

Поставлена задача проанализировать профилактическую работу учреждения здравоохранения «Витебский областной диспансер спортивной медицины» по отчетной документации за 2016 год.

Результаты исследований. Изучены планы работы и отчетная документация данного лечебно-профилактического учреждения здравоохранения по контролю за спортсменами области. Во исполнение приказа Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 22.06.15 № 590 «Об организации медицинской помощи спортсменам национальных и сборных команд Республики Беларусь», а также в целях совершенствования медицинского обеспечения спортсменов НСК РБ контроль за спортсменами в период подготовки осуществляют врачи УЗ «Витебский ОДСМ». Врачи отделения спортивной медицины обеспечивали мониторинг спортсменов–олимпийцев по индивидуальным планам подготовки спортсменов, индивидуальным планам фармакологического обеспечения, выполняли рекомендации РНПЦ спорта.

Проведен мониторинг исследования студентов факультета физической культуры и спорта (в количестве 100 человек) за 2016–2018 годы на базе Витебского областного диспансера спортивной медицины. Спортивная специализация – легкая атлетика (студенты с высокой квалификацией - 20 человек).

Студенты занимались специальными физическими нагрузками по учебным программам на факультете и повышали спортивное мастерство после обучения в университете в спортивных залах и на стадионе. Их средний возраст составляет 19-20 лет, стаж занятий в спортивных секциях - 10 лет. При обучении в университете около 25% спортсменов повысили свой квалификационный разряд, но характерно, что наивысшие спортивные достижения у юношей и девушек отмечены еще до поступления в университет, что является ярким примером акселерации в спорте.

Нами проанализированы отчеты витебского диспансера спортивной медицины за 2016-2018 годы. Обращает внимание факт пристального внимания к здоровью спортсменов, что проявляется в данных осмотров: проконсультировано 329 спортсменов из групп со сниженным уровнем здоровья. В результате отстранено от занятий спортом 23 человека (в 2016 г. – 8 чел.), 306 спортсменов находятся на динамическом наблюдении.

Основная патология: офтальмология - прогрессирующая близорукость, близорукость высокой степени, катаракта; хирургия - сколиозы 2 и более стадий; сердечно-сосудистая патология: нарушения сердечного ритма, врожденные пороки сердца.

Научно-исследовательская работа диспансера и внедрение результатов исследо-

вания в практику осуществляется по утвержденной региональной программе «Научно-методическое сопровождение подготовки спортсменов высокого класса Витебской области на 2016 – 2018 годы».

Сотрудники диспансера совместно с учеными УО «Витебский государственный медицинский университет», УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», специалистами учреждений здравоохранения области, используя материально-техническую базу учреждений, обеспечивают мониторинг состояния здоровья спортсменов и повышают эффективность подготовки спортсменов высокой квалификации.

Всего в Витебской области 613 спортсменов-членов национальных и сборных команд Республики Беларусь, причем в Витебске – 292 спортсмена, из них работу по улучшению качества медицинского обследования и восстановлению УМО прошли 292 спортсменов, что составляет 100%. Проводится постоянная диспансеризация спортсменов.

Значительное внимание уделяется высококвалифицированным спортсменам. Всего проведено 475 консультаций, из них 153 - членам сборных команд Республики Беларусь. Данные исследования сопровождались анализом показателей, полученных с помощью автоматизированного комплекса «Омега» и исследованием состава тела спортсменов на аппарате «Бодианализатор». Определены группы риска и внесена коррекция физических нагрузок на основании анализа биохимических отклонений.

По выполнению плана научных исследований «Мониторинг физического состояния организма, тонуса и реактивности вегетативной нервной системы при активации адаптационных реакций организма нагрузкой» проведены исследования динамики показателей физического состояния организма юных футболистов.

В 2017 году с использованием аппарата «Омега – С» врачами спортивной медицины произведена оценка уровня адаптации к физической нагрузке, тренированности, энергообеспечения организма, психоэмоционального состояния, возможных резервов организма 1 251 спортсмену высоких спортивных разрядов. Совместно с УЗ «Витебский областной диагностический центр» и кафедрой химии УО «Витебский государственный университет им. П.М. Машерова» под руководством профессора Чиркина А.А. проводится анализ биохимических показателей сыворотки крови спортсменов по 21 показателю.

Осуществляются исследования психофизиологического статуса в динамике 12-часового восстановления и психологического статуса с забором ДНК для молекулярно-генетической диагностики с оценкой генов, влияющих на эффективность метаболизма и психологическую устойчивость, что является прогрессивным в спортивном отборе.

Проведение врачами спортивной медицины работы среди учащихся спортсменов национальных команд, спортивных федераций, клубов находится на высоком научно-методическом уровне с оказанием консультативной помощи по вопросам применения разрешенных фармакологических препаратов и методов допинг-контроля.

Исследование сердечно-сосудистой системы спортсменов осуществляется на высоком научно-методическом уровне методиками электрокардиографии (в покое и при физических нагрузках с определением максимального потребления кислорода) и эхокардиографии.

Результаты и их обсуждение. Студенты факультета физической культуры и спорта, занимающиеся спортивной деятельностью, также систематически проходят медицинские исследования с обследованием всех специалистов. Данные о заключениях и выявлении патологии находятся у врача медицинского кабинета.

За период 2016-2018 годы отстранены от занятий в университете 2 студента с патологией зрения и гипертонией. Незначительные отклонения от нормы рассматриваются на врачебно-консультативных комиссиях, где решается вопрос о допуске таких спортсменов к тренировочной и соревновательной деятельности.

Выводы. Мониторинг обследований студентов факультета физической культуры и спорта за 2016–2018 годы на базе Витебского областного диспансера спортивной медицины выявил наличие научно-медицинского контроля за состоянием их здоровья, что позволяет успешно осуществлять учебную и спортивную деятельность.

Литература. 1. Ильинич, В. И. *Студенческий спорт и жизнь : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. И. Ильинич.* – М. : Аспект Пресс, 2004. – 430 с. 2. Medvetskaya, N. M. *Adaptive changes in the hearts of athletes / N. M. Medvetskaya, A. V. Gotovkina // Student medical science of the XXI century and the forum of youth scientific societies : proceedings of the XVII International Scientific and Practical Conference of Students and Young Scientists.* – Vitebsk : VSMU, 2017. – P. 415–417.

УДК 378.015.31:796

К ВОПРОСУ КОМПЛЕКТОВАНИЯ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ КОМАНД ПО ФУТБОЛУ

Овсянкин В.А., Треско С.А.

Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь

Высокий уровень спортивного мастерства в игровых видах спорта студенческих команд требует от преподавателя вдумчивее подходить к вопросам комплектования состава команды. Необходимо учитывать не только физическое и техническое мастерство игроков, но и обращать внимание на индивидуально-психологические и социально-психические характеристики игроков.

Не секрет, что при равенстве физической и технической подготовленности соперничающих команд часто решающим фактором в победе является хорошая сыгранность команды, взаимодействие ее отдельных звеньев, высокий боевой настрой коллектива. Не менее важным является наличие в коллективе одного или нескольких лидеров, которые могут взять на себя инициативу в экстремальных условиях, повести остальных членов команды за собой, внушить партнерам по команде веру в победу.

Учитывая это, преподаватели-тренеры, формирующие сборные команды университетов по футболу, в последнее время все чаще обращаются к различным социально-психологическим методикам исследования межличностных взаимоотношений в спортивном коллективе, надеясь найти оптимальный вариант состава команды или отдельных ее звеньев, деятельность которых могла бы стать более результативной.

Одним из таких научных методов диагностики межличностных и межгрупповых отношений является социометрия, позволяющая выявить степени психологической совместимости группы игроков, вскрыть систему межличностных коммуникаций, выявить отдельные группировки и определить лидеров команды.

При использовании метода социометрии особую важность приобретает правильность постановки критерия, от чего зависит точность последующего выявления межличностных отношений, коммуникативной структуры группы. Это налагает определенный отпечаток на вопросы, поставленные перед коллективом, связанные с комплектованием команды, выбором тактики, более рациональной расстановки игроков на поле.

В нашем исследовании мы ставили цель выяснить, как отличаются ответы испытуемых в социометрической карте от официального положения на предъявленные официально-ролевые и интимно-межличностные критерии.

Нами было проанализировано 48 социометрических анкет, заполненных в течение года членами сборной команды БГПУ им. М.Танка по футболу. Анкеты заполнялись ис-

пытуемыми перед участием в соревнованиях республиканской Универсиады. В анкетах содержались вопросы, характеризующие официально-ролевой критерий. Предлагалось, например, ответить на вопросы: «С кем из игроков команды Вам играть легче, результативнее?»; « Действия кого на поле Вы понимаете лучше?». А также - ответить на вопросы интимно-межличностного характера: «С кем из игроков команды Вы хотели бы жить в одном номере гостиницы на соревнованиях?».

Официально-ролевой критерий был также представлен в альтернативной форме, т.е. предлагались вопросы: «С кем из игроков команды Вам труднее решать игровые задачи?»; «Действия кого вы понимаете меньше в игровых ситуациях?». Число выборов по всем критериям было ограничено тремя.

При анализе заполненных испытуемыми социометрических анкет нами были получены такие результаты: в 48,2% от общего количества возможных совпадений по положительным официально-ролевому и интимно-межличностному критериям были названы фамилии одних и тех же игроков команды. Это значит, что, по мнению самих опрашиваемых, почти в половине случаев хорошие партнеры по совместной спортивной деятельности являются и хорошими товарищами. Это не удивительно, так как возможно предположить, что хорошие товарищи и друзья в жизни, посвящающие свободное время любимому виду спорта, прекрасно знают наклонности, мотивы поведения друг друга, между ними налажена четкая, понятная им командная связь, они хорошо осведомлены о сильных и слабых сторонах поведения партнера. Эти обширные сведения друг о друге позволяют им установить во время совместных игровых действий четко налаженную систему, которая может отличаться высоким взаимодействием.

Интересно выглядел показатель, когда мы сравнивали ответы участников эксперимента по положительному интимно-межличностному и альтернативному официально-ролевому критериям. В 16,2% от общего количества возможных совпадений при анализе социометрических анкет были выявлены также одинаковые фамилии. Таким образом, члены команды, несмотря на то, что между собой находятся в дружеских отношениях, тем не менее, указывают на нежелание играть вместе, объясняя это, недопониманием друг друга в игровых действиях.

Эти данные говорят о том, что при анализе результатов социометрии с целью повышения эффективности игровых действий каждого игрока команды, за исходные данные в основном надо принимать ответы испытуемых на вопросы взаимного предпочтения друг друга. То есть в первую очередь надо учитывать ответы в социометрической анкете на так называемые «значимые» ситуации. А «значимыми» ситуациями, по мнению И. Волкова (1969), являются все ситуации тренировки или состязания, в которых достигается совершенствование спортивного мастерства.

Вместе с рассмотренными выше критериями, в анкете содержался и одинарный официально-ролевой критерий – выбор капитана команды. Вопрос поставлен он был таким образом: «Кого вы считаете нужным избрать капитаном команды?».

При анализе ответов на этот критерий были получены следующие данные: 70,8% всех испытуемых в ответах указали фамилию истинного капитана команды, который и был им в момент проведения опроса. Остальные 29,2% респондентов назвали других кандидатов на роль капитана команды. Необходимо отметить, что по результатам социометрии капитан команды и являлся одним из ее лидеров, о чем свидетельствуют данные ответов на различные критерии, где фамилия капитана фигурировала в анкетах у 67% испытуемых. В результате исследования нами были сделаны следующие выводы:

1. Использование метода социометрии является высокоэффективным при комплектовании сборной команды университета по футболу.

2. Игроки команды четко различают интимно-межличностные и официально-ролевые отношения, имеющие место в коллективе, при ответах на социометрические карты.

3. При комплектовании спортивных команд по показателям социогаммы нужно принимать во внимание результаты ответов на официально-ролевые критерии.

4. Члены команды в большинстве своем видят капитаном игрока, выделяющего среди других по спортивным результатам, показывающего наиболее лучшую игру в команде.

Литература. 1. Волков, И. П. Метод социогаммы в деле изучения коллективно-психологических возможностей / И. П. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1969. – № 9. 2. Гозунов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Е. Н. Гозунов, Б. Н. Мартыанов. – М. : Академия, 2000. – 288 с. 3. Леонтьев, А. А. Психология общения : учебное пособие / А. А. Леонтьев. – М. : ЛитРес, 2013. – 410 с.

УДК 796.011.1(076)

КРИТЕРИИ ПОДБОРА И ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ ГРУПП ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИЯМ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Осипчик Е.Н.

Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь

Как показала практика, абитуриенты, поступающие в вузы, в большинстве своем имеют низкий уровень физической подготовки и функционального состояния. Стремительная интенсификация жизненного уровня и большой технический прогресс отодвигают на второй план физическое состояние подрастающей молодежи. Если сравнивать состояние здоровья студентов, поступающих в настоящее время, со студентами предыдущих лет, то разница видна невооруженным глазом.

Сейчас сложно отвлечь студентов от различных новейших технических разработок, в придачу идет сильнейшее напряжение на занятиях по профильным предметам. Учитывая все это, мало времени остается на занятия физическими упражнениями и спортом. Количество часов по физической культуре и спорту, внесенное в сетку расписания занятий, недостаточно. Практика показала, что наибольший эффект от занятий, особенно на начальном этапе студентов первого курса, имеет форма занятий по специализациям по видам спорта. Выбранная студентом специализация ведет к целенаправленному развитию определенных умений, навыков и совершенствованию техники спортивных упражнений [2]. Желание заниматься в выбранном виде спорта дает большой стимул в совершенствовании в выбранном виде спорта. За счет этого эффект от занятий будет значительно больше. Но далее возникает сложность в том, что поступающие студенты различаются по уровню здоровья, функциональному состоянию и физическому развитию. Кроме того, у них отмечается различный уровень физической и психологической подготовки, что усложняет процесс проведения занятий в рамках отдельного спортивного направления. Следовательно, возникает вопрос как на начальном этапе сформировать группы близкие по уровню физического, психологического и пр. состояний (т.е. однородность группы)? Если нам удастся укомплектовать такие группы, естественно, эффект от занятий будет значительно лучше.

Более эффективное использование возможностей физического воспитания достигается в условиях специализации по тем или иным видам спорта, если этому сопутствует наличие спортивной базы и желание самих занимающихся. Ускоряется процесс начального обучения в избранном виде спортивной специализации с соответствующим научно-методическим педагогическим подходом тренера. Понятно, что по ряду причин:

морфофункциональных, психологических и др. целесообразно формировать учебные группы, близкие по составу однородности. В зависимости от видов спорта, предъявляются определенные требования: скорость, быстрота реакции, ловкость, гибкость, сила и пр. Также следует помнить, что в игровых и скоростно-силовых видах спорта особое место занимает латентное время реагирования ответной реакции на заранее известное движение или на ожидаемый, или известный сигнал (объект). Быстрота двигательной реакции имеет большое прикладное значение. Необходимо отметить, что в простых реакциях наблюдается большой перенос быстроты. Быстрореагирующие люди в отдельных ситуациях оказываются более способными. Наиболее распространенный из методов воспитания быстроты простой реакции, дающий положительный результат при занятиях с начинающими, заключается в повторном и возможно быстром реагировании на внезапно появляющийся сигнал или изменение окружающей обстановки или ситуации. Однако немаловажное значение имеет и уровень функционального состояния начинающих, поскольку для выполнения длительной работы в разных условиях и ситуациях требуется здоровый организм и хотя бы минимальная физическая подготовленность.

Рассматривая два основных постулата: скорость двигательной реакции и функциональное состояние как основополагающие факторы в формировании групп на начальном этапе обучения для ее однородности по уровню функционального состояния и ответной реакции на раздражитель, прослеживается определенная корреляционная связь. Исходя из изложенного, использовались показатели для формирования группы по этим принципам. Для определения латентного периода двигательной реакции использовалась методика хронорефлексометрии, где один из методов - оценка реакции на движущийся объект, где задается определенная скорость точки движения, а испытуемый должен в определенный период времени среагировать на эту точку, после чего будет показано время его реакции. Проводится реакция на зрительный анализатор и на слуховой. Рядом исследований показано, что на слуховой раздражитель реакция более быстрая, чем на зрительный [1]. Это можно использовать при отборе в группы игровых видов спорта, фехтования и др.

Кроме того, использовался тест оценки состояния механизмов вегетативной регуляции сердечного ритма в покое у студентов, определяемый известной методикой, которая дает возможность оценки функционального состояния системы кровообращения и организма в целом [3].

Таким образом, можно сформировать группу по этим показателям. На основании результатов исследования хронорефлексометрии и состояния организма вегетативной регуляции квалифицированных спортсменов (1 разряд и выше) были выработаны общие принципы (признаки) долговременной адаптации к определенным видам спорта, которые можно отнести к трем группам, характерным для:

- игровых видов спорта;
- аэробной направленности;
- спортсменов силовых видов спорта.

Показатели этих спортсменов рассматривались как модельные характеристики. Когда записаны показатели хронорефлексометрии и состояния организма вегетативной регуляции сердечного ритма на начальном этапе, то можно говорить о том, что по этим показателям конкретный студент подходит больше к определенной группе из перечисленных выше.

Таким образом, по анализу результатов хронорефлексометрии и вегетативного показателя сердечного ритма в покое можно судить о целесообразности формирования однородности групп на начальном этапе подготовки. Эффективность этих методов уже видна спустя семестр занятий. Выбранные студенты лучше овладевали техникой упражнений и сходный уровень физической подготовленности позволял давать одинаковую нагрузку. Также важным можно считать использование модельных характеристик

этих показателей, записанных у квалифицированных спортсменов, и перенос показателей на начинающих, так как известно, что в процессе долговременной адаптации формируются определенные ответные реакции на раздражитель, скорость этой реакции и уровень состояния регуляции системы кровообращения.

Литература. 1. Зацюрский, В. М. *Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания* / В. М. Зацюрский. – 2-е изд. – М. : ФиС, 1970. – 199 с. 2. Осипчик, Е. Н. *Некоторые особенности контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой в урочное и внеурочное время* / Е. Н. Осипчик // *Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов : материалы международной научно-практической конференции, Минск, 1–2 ноября 2018 г.* / Белорусский государственный университет ; редкол.: В. А. Коледа [и др.]. – Минск : БГУ, 2018. – С. 574–576. 3. Шестакова, Т. Н. *Анализ сердечного ритма и его нарушений у спортсменов с помощью попарного распределения R-R интервалов ЭКГ* / Т. Н. Шестакова, Н. Я. Петров // *Спортивная кардиология.* – Вильнюс, 1975. – С. 21–24.

УДК 378.17(476):[378.1+379.8]

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ПЕДАГОГИКИ ЗДОРОВЬЯ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Полетаева И.В.

УО «Белорусская государственная орденов Октябрьской Революции
и Трудового Красного Знамени сельскохозяйственная академия»,
г. Горки, Республика Беларусь

Культ здоровья и здорового образа жизни современной молодежи становится жизненно важной стратегией функционирования национальной образовательной модели. Комплексная реализация стратегии педагогики здоровья и культуры ЗОЖ студенческой молодежи поддерживается государственной программой «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016–2020 годы [1]. Действенность программы нацелена на повышение качества здоровья и уровня культуры здорового образа жизни на основе комплексного задействования потенциала физических и духовных сил личности.

Формирование здоровьесберегающей среды в системе высшего образования ориентировано на системное утверждение педагогических основ культуры здорового образа жизни и осознания здоровья как ценности. Данная тенденция подчеркивается исследовательскими изысканиями А.И. Жука, С.И. Коптевой, Т.А. Куземкиной, определяющими ценность здоровья личности и конструирование образовательного процесса на основе здоровьесберегающих технологий [2].

На этот ракурс указывают показатели мониторинга микроизмерений отношений учащейся молодежи аграрной академии к сохранению и укреплению своего здоровья [4]. Одним из приоритетных жизненных смыслов ценность здоровья выделили 73% студентов. Анализируя уровень валеологической активности и степень участия студенческой молодежи в здоровьесберегающих технологиях, было выявлено, что 72% из них оптимально сочетают учебные нагрузки и отдых, 63% постоянно контролируют свой ИМТ, выполняя методические рекомендации педагогических работников, 79% включены в физкультурно-оздоровительную деятельность, 57% соблюдают режим дня. Доля деятельностной позиции в отношении поддержания здоровья у студентов составила

89%. При этом увеличилось на 20% количество студентов, выбирающих ресурсы здоровьесберегающего вузовского пространства – спортивные секции, кружки здоровья, стадионы, бассейн, площадки, клубы фитнеса, тренажерные залы, теннисный корт, туризм. Показатели самооценки ответственного отношения студентов к личностному здоровью определили, что 78% из них разрабатывают траекторию практического действия, нацеленную на улучшение здоровья и развитие культуры быть здоровым человеком.

Комплексное воплощение принципов педагогики здоровья усиливает внедрение в белорусское пространство проекта «Здоровые города» в целостной Европейской сети Всемирной организации здравоохранения. Построение модели «Здоровые города» Беларуси активизирует движение инновационных технологий здоровья, объединяя ресурсы государственной социальной политики, городской и вузовской сред в аспекте улучшения здоровья и здоровой практики населения [3].

В данном объекте оптимально развивается проект «Горки – здоровый город». Свою нишу практического вхождения в проект занял академический клуб здорового образа жизни «Оптималист», в конструктивной деятельности которого проецируются программы «Инструктор-общественник по ЗОЖ», «Шаг навстречу», «Помоги себе сам». На платформе клуба в совокупности с кафедрой физического воспитания и спорта ведется изучение студентами всех факультетов спецкурса «Валеология», позволяющего овладеть знаниями о здоровье и культуре быть здоровым человеком [3].

Складывающаяся здоровьесберегательная практика академического клуба «Оптималист» содействует становлению активной социальной позиции студентов быть здоровым человеком и вести здоровый образ жизни. Причем валеологическое сознание и культура студентов формируется с учетом психолого-педагогических закономерностей и дидактического принципа присутствия единства слова и дела, теории и практики у субъектов образовательного процесса.

Для развития у студентов установки к собственному здоровью как жизненному смыслу в клубной среде формируется позитивный имидж о ценности физической культуры и спорта, специалистах и профессионалах в этой области, их высоких результатов, а также приоритетной роли спортивной, культурной, оздоровительной, волонтерской, духовной и туристической практик в утверждении основ здоровья растущей личности. Инновационные технологии педагогики здоровья способствуют вовлечению студенческой молодежи в комплекс действия здоровьесберегающего характера, обеспечивая самооценку валеологической грамотности и реализацию механизма эмоционального воздействия на большую студенческую аудиторию через средства массовой коммуникации.

Научно обоснованная позиция педагогических работников клуба «Оптималист» к здоровью студентов как ценности позволяет осуществлять профилактическую работу, вырабатывая у молодежи мотивированные ориентации на здоровые формы жизнедеятельности. Методология функционирования клуба совершенствуется на базе учебных и методических разработок, раскрывающих результаты действующей здоровьесберегающей модели клуба «Оптималист». Профессиональный ориентир деятельностного подхода клуба связан с достижением цели – быть гармонически здоровой личностью.

Положительным моментом формирования культуры здорового образа жизни в рамках деятельности клуба является наполнение профессионального образования информацией валеологического опыта студенческой молодежи в опоре на позицию добровольности иметь статус быть физически и морально здоровой личностью.

Несомненно, в этом направлении актуализируется еще один, и весьма важный, аспект – возможность свободы выбора студентов самостоятельно осуществлять инициирование, коррекцию и самооценку индивидуальных действий по реализации технологии здоровья образовательного пространства аграрного вуза.

Литература. 1. Государственная программа «Здоровье народа и демографиче-

ская безопасность Республики Беларусь» на 2016-2020 годы от 14 марта 2016 г. №200 / Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <http://www.pravo.by/document/?guid=3871&p0=C21600200>. – Дата доступа: 30.01.2019. 2. Жук, А. И., Коптева, С. И., Куземкина, Т. А. Формирование здорового образа жизни у будущих педагогов / А. И. Жук, С. И. Коптева, Т. А. Куземкина // Адукацыя і выхаванне. – 2016. – №1. – С.3-9. 3. Ловгач, В. Белорусские Горки – в Европейской сети Всемирной организации здравоохранения «Здоровые города» / В. Ловгач // Беларуская думка. – 2018. – №3. – С.40-47. 4. Тороп, Ю. А., Соловей, М. А., Полетаева, И. В. Самооценка здоровья у студентов аграрного вуза / Ю. А. Тороп, М. А. Соловей, И. В. Полетаева // Среда, окружающая человека: природная, техногенная, социальная : материалы VI Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, приуроченной к проведению Года экологии в России. Брянск, 26-28 апреля 2017 г. – Брянск, Изд-во БГИТУ, 2017. – С. 266-270.

УДК 796.062:378

ЗАДАЧИ И ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Прохоров Ю.М., Полоз Я. Д.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Физическая культура представлена в вузах как учебная дисциплина и важнейший базовый компонент формирования профессиональной культуры студентов, будущих специалистов высшей квалификации. Она способствует гармонизации телесно-духовного единства, обеспечивает формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое совершенство, нравственное соответствие, физическое и психическое благополучие субъекта общественных отношений. Понимание физической культуры личности студента как ценности может стать действенным фактором формирования трудового ресурса нации, решения демографических проблем и проблем безопасности, прогрессивных тенденций и обязательным элементом профессиональной компетенции будущего специалиста.

Роль физического воспитания и других форм направленного использования физической культуры в вузах многогранна. Технический прогресс, стремительное развитие науки и все возрастающее количество новой информации, необходимой современному специалисту, делают учебный труд студентов все более интенсивным и напряженным. Соответственно, возрастает значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения в вузе. Средствами физической культуры обеспечивается общая и специальная физическая подготовка применительно к условиям будущей профессии. В этой связи в качестве задачной структуры физического воспитания в вузе определяются: 1) содействие укреплению и сохранению здоровья, физическому развитию и формированию высокого уровня работоспособности организма; 2) закрепление и совершенствование приобретенных ранее жизненно важные двигательных умений и навыков, расширение и пополнение их новыми действиями; 3) формирование: а) потребности в постоянном физическом и духовном совершенствовании; б) умений рационально использовать средства физической культуры в режиме лично бытовой, трудовой и другой деятельности; в) психофизической готовности выпускника вуза, обеспечивающей

адаптацию молодого специалиста к полноценной трудовой деятельности и жизненной практике в целом.

В организации физического воспитания студентов тесно сочетаются государственные и самодеятельные начала. Общее руководство работой по физическому воспитанию в вузе осуществляется ректоратом. Непосредственно организует и проводит эту работу кафедра физического воспитания и спорта. Ее основные функции – проведение обязательных и факультативных занятий со студентами по учебной программе. Она ведет также учебно-методическую и научно-исследовательскую работу, организует педагогический контроль и выполняет другие функции, связанные с обеспечением текущей работы по физическому воспитанию студентов. Совместно со спортивным клубом кафедра организует спортивное и физкультурно-массовое движение студентов, готовит общественных инструкторов и судей по видам спорта, организует спортивные соревнования и другие мероприятия по физической культуре и спорту. Физкультурно-оздоровительной и спортивной работой руководит правление спортивного клуба вуза. Спортивный клуб объединяет усилия и интересы студентов, аспирантов, преподавателей и других сотрудников вуза в области оздоровительной физкультуры и массового спорта. Опираясь на широкий общественный актив, совместно с кафедрой физического воспитания, профсоюзной организацией спортивный клуб ведет агитационно-пропагандистскую работу в области физической культуры и спорта, создает спортивные секции общей физической подготовки, организационно обеспечивает их работу, проводит физкультурно-массовые мероприятия. К числу основных функций вузовского спортивного клуба относится внедрение физической культуры в быт студенчества, организация работы зимних и летних оздоровительно-спортивных лагерей, активное участие в подготовке сборных команд вуза по различным видам спорта, подготовка общественных физкультурных кадров, организация спортивной работы по месту жительства в студенческих общежитиях: формирование студенческого спортивного актива, работа спортивных комнат, проведение соревнований среди студентов, проживающих в общежитиях и др.

Занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» в вузе строятся с учетом закономерностей и принципов физического воспитания. В частности: системности, что предполагает регулярность их проведения; преемственности, основанное на реализации основных дидактических правил: приобретение новых знаний, повторение и закрепление ранее изученного материала; академичности – с учетом состояния здоровья и физического развития занимающегося. Его реализация предусматривает дифференциацию на основании медицинского осмотра и заключения медицинского работника – врача здравпункта, по отделениям: основное, подготовительное, специальное медицинское и лечебной физкультуры. Для студентов, имеющих специальные навыки и способных выполнить спортивные разряды формируются отделения спортивного совершенствования. В свободное от учебы время во второй половине дня для самостоятельной работы студентам предоставляется возможность посещать спортивные секции и спортивные залы.

Результаты проведенных исследований показывают, что физическое воспитание студенческой молодежи призвано сформировать высокую потребность человека в систематических занятиях физической культурой и спортом, здоровом образе жизни, а также развитии и совершенствовании основных двигательных качеств, укреплении здоровья.

В этой связи, физическая культура занимает особое место в жизни человека. С ее помощью удастся улучшить работу не только суставов и мышечной ткани, но и внутренних органов. Малоподвижный образ жизни на современном этапе развития общества служит источником многих заболеваний, хотя элементарная утренняя зарядка способна поддержать деловую активность человека в течение всего дня. Она заряжает энергией и бодростью, в результате чего человек после первых

минут пробуждения может начать заниматься решением бытовых, трудовых и других насущных вопросов.

Постоянные умственные нагрузки и сидячий образ предметного изучения в системе вузовского образования должны быть минимизированы по отношению к двигательной, физической активности человека в течение дня. Доказано, что занятия избранным видом спорта лучшим образом способствуют формированию физического, психического и нравственного здоровья. Многие университеты предлагают на выбор такие направления занятия физкультурой, как плавание, тренажерный зал, баскетбол, аэробика и т.п., то, что привлекает студентов и не делает этот предмет навязчивым и лишним. Каждый студент может выбрать свое направление в спорте. Спортивную деятельность мы считаем наиболее перспективным направлением физического воспитания студентов.

Для студентов, которые относятся к специальной медицинской группе, проводятся занятия с учетом их специфических отклонений в состоянии здоровья, с небольшой и адекватной нагрузкой, направленные на коррекцию и формирование правильной осанки, повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью, нормализацию дыхания. Регулярные тренировки с оптимальной физической нагрузкой позволяют укрепить все внутренние системы организма.

Учитывая вышесказанное, мы пришли к убеждению в том, что физическая культура – одно из наиболее важных направлений учебно-воспитательного процесса в учреждениях высшего образования, обеспечивающего подготовку специалистов высшей квалификации, поэтому студентам не стоит лениться ходить на занятия по физической культуре. Данный вид деятельности незаменим другими учебными предметами.

Литература. 1. Для чего нужна физическая культура [Электронный ресурс] // Как Просто. – Режим доступа: <https://www.kakprosto.ru/kak-91915-dlya-chego-nuzhno-fizicheskayakultura>. – Дата доступа: 5.03.2019. 2. Прохоров, Ю. М. Физическая культура : курс лекций : учебно методическое пособие / Ю. М. Прохоров. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2017. – 190 с.

УДК 796.078:378

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЕЕ НАПРАВЛЕННОСТЬ В ВЫСШЕМ УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ

Савко Э.И., Федосюк И.В.

Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь

В высшем учреждении образования (ВУО) физическая культура (ФК), особенно в специальном учебном отделении (СУО), должна являться оздоровительной, где используются различные физические упражнения, которые должны обеспечивать как минимум следующие эффекты:

- расширять резервные возможности основных жизненно важных систем организма (прежде всего дыхательной и сердечно-сосудистой систем);
- обучить занимающихся традиционными и нетрадиционными методиками физкультурно-оздоровительной деятельности и здорового образа жизни (ЗОЖ);

- формировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями и оздоровительной физической культурой (ОФК);
- обеспечить профилактику гипокинезии и гиподинамии за счет увеличения необходимого объема движения и нагрузок;
- повышать сопротивляемость организма к вредным воздействиям внешних факторов среды.

Оздоровительная физическая культура (как совокупность предметных ценностей) представлена теми материальными и духовными ценностями, которые созданы для обеспечения эффективной оздоровительной деятельности. Оздоровительная физическая культура выполняет функции сохранения и укрепления здоровья, должна решать следующие задачи:

1. Образовательную – использование оздоровительной физической культуры в общей системе образования с целью формирования жизненно важных двигательных умений и навыков, приобретения специальных знаний в области теории и методики физической культуры и здорового образа жизни.

2. Оздоровительную – использование средств ОФК и традиционных и нетрадиционных оздоровительных методик в системе мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья с учетом возраста и наличия определенных отклонений в состоянии здоровья или расстройств здоровья и т.п.

3. Воспитательную – формирование духовных и других качеств личности и черт характера, позволяющих сформировать оптимальный психологический климат в обществе, коллективе и соблюдать нормы здоровья и ЗОЖ. Интегрально-преемственный подход к самосохранению здоровья – это процесс преодоления трудностей, который связан с *самосознанием* и является продуктом самовоспитания.

Самовоспитание - это не автономный процесс. Это процесс активного, последовательного и в целом необратимого качественного изменения статуса личности. Самовоспитание – это потребность в самосовершенствовании, самосозидании, построении себя как личности.

4. Рекреативная – использование средств оздоровительной физической культуры в обеспечении полноценного отдыха, восстановления физических и психических сил с учетом характера и специфики обучения.

Специфика учебы в ВУО, увеличение умственной нагрузки студента, изменение условий проживания, режима дня и другие факторы часто отрицательно сказываются на здоровье. Учебный процесс по физическому воспитанию в современном учреждении необходимо осуществлять таким образом, чтобы обеспечить воздействие на духовную, социальную и физическую сферы личности студента, совмещая преемственных процессов. Физические упражнения оздоровительной направленности приводят к развитию функциональной адаптации организма, к улучшению работы сердечнососудистой и дыхательной систем организма, они как специально организованные двигательные действия, направлены на совершенствование телесной природы человека и восстановление навыков и умений.

Оздоровительная физическая культура должна быть направлена на культурный и духовный уровни и укрепление и восстановление здоровья занимающихся. Поэтому до студентов нужно довести и объяснить, что здоровье – это искусство жить правильно, по законам, обеспечивающим здоровый образ жизни. Но, как мы знаем, практика – самый важный процесс физического воспитания и ОФК.

Здоровье нового поколения, его культурный и духовный уровни зависят от ряда факторов: биологических, социально - гигиенических, антропогенных, а также от образования и культуры человека, его интеллектуальности. Новое отношение к своему здоровью еще не сформировалось, поэтому требуется такая система, которая предусматривала бы обучение с элементами самообразования, самоуправления, сохранения и самосозидания здоровья студенческой молодежи. Создание этой системы нуждается в

методологическом и методическом обеспечении на современном научном уровне.

Для совершенного здоровья, включая крепкую нервную систему, мы должны иметь сильный ум в сильном теле. Тело не бессловесно, но оно действует не через рассудок и ум, а через пять органов чувств. Таким образом, чтобы взять на себя контроль над телом, необходимо установить и поддерживать полезные для здоровья привычки жизни. Для здорового тела нужен здоровый дух и крепкая нервная сила: «здоровый дух может быть только в здоровом теле» [4, с. 15].

Собственно говоря, тело должно функционировать механически четко. Для этого педагогу необходимо:

- формировать у студентов новый стереотип мышления по отношению к своему физическому телу и здоровью (с помощью лекций и индивидуальных бесед) и физической культуре;

- показать взаимосвязь здоровья человека с его физическим, культурным и духовным развитием;

- научить управлять своим физическим телом и научить слушать его;

- выполнять задания с максимальной амплитудой для себя и наименьшей затратой сил [2, 3];

- помочь пересмотреть свои позиции по вопросам здоровья и болезни. Болезнь - это преступление над своим организмом. Нарушая законы Вселенной, мы автоматически наказываемся. Так как на клеточном уровне записана вся информация [1, с. 253, 4, с. 140];

- развить способность безболезненно адаптироваться к любым жизненным условиям и гибко реагировать на их изменения;

- учить мысленной работе для обретения душевного равновесия, внутренней гармонии, снятия эмоционального напряжения.

Интегрально-преемственный подход к сохранению здоровья не регламентирован временем, он должен продолжаться всю жизнь. Его применение к самосохранению здоровья студенческой молодежи является наиболее действенным самообразующим фактором и фундаментом индивидуального здоровья человека, процесса самореализации, самовоспитания и самосозидания личности [2, 3, 4].

Наши исследования показали, что только 3% студенческой молодежи, отнесенных к СУО, работают ежедневно над восстановлением и укреплением здоровья. 15% – работают от случая к случаю, а остальная молодежь не считает нужным заботиться о своем здоровье. Из числа выпускников школ только 5% – практически здоровы [4].

Следовательно, и здоровье как атрибут организма и бытия человека, как феномен, носителем которого является молодой человек как личность, может в определенных границах также содержать культурный аспект и быть результатом культурной деятельности человека. Другими словами, в здоровье человека представлены в единстве природное и приобретенное, то есть потенциал здоровья и определяемые им программы функционального развития человека и наработанные в опыте индивидуального развития культурные навыки поддержания и развития этого потенциала в соответствии, во-первых, с заложенными от природы программами жизнедеятельности организма человека, во-вторых, с общепринятыми в данном обществе нормами и ценностями здоровья, и в-третьих, с собственными представлениями о возможностях своего организма в данных конкретных условиях его существования.

Рассуждая о личности в связи с проблемой ее здоровья, следует упомянуть, что общепризнанным считается наличие трех факторов, определяющих протекание процесса развития личности: 1) наследственность; 2) среда и 3) воспитание; 4) от медицины. При этом считается, что на 20% здоровье зависит от наследственности, на 20% - от условий среды обитания человека (включая состояние экологии) и 10% - от медицины. И на 50% - от характера жизни и деятельности человека, которые складываются преимущественно в результате направленных на него воспитательных воздействий. На

основании этого правомерно говорить о педагогических способах воздействия на здоровье человека и культуре его отношения к здоровью как результату этого воздействия [4].

В заключение можно задать вопрос: Как же овладеть наукой о здоровье? Многие молодые люди все еще надеются на помощь врача и их чудодейственные рецепты. Но пока человек сам не начнет понимать и помогать себе, он всегда будет зависим и неполноценен.

По своей природе человек теоретик, созидатель, и это отличает его от других живых существ. Прежде чем что-то сделать, он должен узнать и понять это, т. е. ясно представить себе. Только после этого полученная информация может стать его личными знаниями. Однако знания не будут играть роли, если не превратить их в умения, если их не автоматизировать. Навыки – это автоматизация знаний. Это вооруженность человека, которая в любой экстремальной ситуации поможет ему сделать правильный выбор.

Человеческий организм – это очень сложное творение. Это чувство всеми средствами культивирует и стремится пробудить в человеке любовь, в первую очередь - к себе и своему телу. Для этого нужно научиться вести здоровый образ жизни и заботиться о своем здоровье. Болезнь – преступление над своим организмом. Не будьте преступниками! Самый страшный преступник – невежество. Вооружайтесь против него знаниями, умениями, навыками! Научитесь жить в мире и согласии с самим собой, окружением и природой. Научитесь любить себя, все что окружает нас и природу.

Литература. 1. *Духовно-физическое воспитание личности в образовательном пространстве физической культуры* : монография / авт. кол.: О. Е. Афтимчук [и др.] ; ред. Т. Т. Ротерс. – Луганск : ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2013. – 388 с. 2. Савко, Э. И. Роль информации в самосохранении и самосозидании здоровья студенческой молодежи / Э. И. Савко // *Валеопедагогические проблемы здоровья формирования подростков, молодежи, населения* : сборник материалов 9 Международной научно-практической конференции молодых ученых и студентов, Екатеринбург, 27 ноября 2013 г. / Российский государственный профессионально-педагогический университет. – Екатеринбург, 2013. – С. 176–178. 3. Савко, Э. И. Укрепления здоровья студенческой молодежи на занятиях физического воспитания с помощью программы самосозидания / Э. И. Савко // *Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение* : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 15–16 мая 2014 г., г. Пермь / ред. кол.: Е. В. Старкова, Т. А. Полякова ; Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет. – Пермь : Астер, 2014. – С. 289–293. 4. Савко, Э. И. *Физическая культура для самосозидания здоровья* : методические рекомендации / Э. И. Савко. – Минск : БГУ, 2014. – 351 с.

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» КАК ФАКТОР МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ (НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ)

Сучков А.К.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Актуальность статьи обусловлена необходимостью рассматривать студента как творчески активную личность, являющуюся деятельным участником педагогического процесса. В этой связи следует мотивировать студента к занятиям физической культурой и спортом, организовывая соответствующий образовательный процесс по «Физической культуре» с установкой на активизацию его самосовершенствования в процессе обучения. Как один из вариантов решения указанной задачи – более полная личностная ориентация образовательного процесса посредством предлагаемого студентам дополнительного обучения популярным видам спорта [1]. Личностно ориентированный образовательный процесс предполагает создание психолого-педагогических и организационно-управленческих условий для личностной самореализации студентов в процессе физического воспитания, формирования у них устойчивой потребности в самосовершенствовании, а также для оказания каждому студенту помощи и поддержки в освоении учебной дисциплины «Физическая культура».

Содержанию личностно ориентированного образовательного процесса по «Физической культуре» отводится роль фактора целостности физического воспитания, обеспечивающего и поддерживающего самопознание, самосовершенствование и самореализацию личности студента, развитие его неповторимой индивидуальности. Содержание учебной дисциплины при этом формируется инвариантной и вариативной составляющими. Инвариантная составляющая формирует у студентов их базовую культуру, обеспечивая при этом приобщение к общекультурным и национально значимым ценностям. Вариативная часть, учитывающая личностные особенности, интересы и склонности студентов, позволяет индивидуализировать процесс обучения. Принцип вариативности личностно ориентированного обучения предполагает разнообразие содержания и форм образовательного процесса, предоставление образовательного выбора, как педагогам, так и самим обучающимся. Самоопределение и самореализация студента через овладение разнообразными формами получения знаний, способствует их применению в нестандартных ситуациях. Вариативность обучения и воспитания обеспечивает дифференциацию и индивидуализацию образовательного процесса, способствует осмыслению и принятию студентами ценностей образования.

Цель статьи – обоснование использования на учебных занятиях по физической культуре вариативного компонента (популярного вида спорта соответствующей учебной дисциплины).

Материал и методы. Для изучения факторов мотивации студентов 1–4 курсов к учебным занятиям по «Физической культуре» в ходе образовательного процесса на кафедре физического воспитания и спорта учреждения высшего образования «Витебская государственная академия Ветеринарной медицины» (УВО ВГАВМ) проводятся опросы (ежегодно $n = 700–900$ человек) и наблюдения. Для изучения влияния занятий спортивной борьбой во время обучения в УВО ВГАВМ на последующую профессиональную деятельность мы посредством бесед и анкетирования опросили выпускников разных лет, занимавшихся видами борьбы в спортивных секциях, либо на учебных занятиях по физической культуре ($n = 86$ человек), большинство из которых имели различные спортивные разряды – от второго до звания «Мастер спорта».

Результаты и их обсуждение. Анализ ответов выпускников УВО ВГАВМ разных лет показал, что 67,1% опрошенных занимаются физкультурой и спортом, причем 31,9% – не реже одного раза в неделю. Мотивацией к занятиям являются укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности. Борьбой для достижения спортивных результатов занимается при имеющейся возможности незначительная часть выпускников в начале трудовой деятельности. Свое физическое состояние оценили «удовлетворительным» 18,3%, «хорошим» – 69,1% и «отличным» – 12,6% респондентов. Все они единогласно отмечают положительное влияние занятий борьбой на свое здоровье и работоспособность (99,8%). Из личных бесед с анкетлируемыми выявлено, что негативные последствия полученных в соревновательной деятельности травм высококвалифицированными спортсменами (кандидат в мастера спорта, мастер спорта) успешно преодолеваются в дальнейшем посредством занятий борьбой (другими видами спорта) с меньшей, по сравнению с тренировочной, интенсивностью.

С целью указания причин, влияющих на выбор студентами спортивной борьбы как вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура», приведем данные анкетного опроса студентов не физкультурных вузов г. Москвы (n = 2364) [2]. Подавляющее большинство участников опроса (71,7%) согласилось с мнением, что единоборства наиболее гармонично (по сравнению с другими видами спорта) влияют на развитие физических качеств человека. Выразили желание научиться самозащите – 86,96% респондентов. «Данному виду спорта свойствен игровой характер спортивной деятельности и существует возможность использовать в тренировочных занятиях спортивные и подвижные игры» – 84,44%. «Считаю, что данный вид спортивной деятельности требует максимального использования интеллектуальных и физических способностей, в связи с чем опыт, приобретенный на занятиях, в дальнейшем может быть использован в других жизненных ситуациях» – 56,52%.

Таким образом, спортивная борьба, являясь вариативным компонентом учебной дисциплины «Физическая культура» является не только популярным видом спорта, но главным образом – социальным институтом, формирующим личность молодого человека. В физической подготовке студенческой молодежи важны осознанные самостоятельные шаги управления собой, связанные с самоконтролем, индивидуальными наблюдениями, фиксированием отдельных психофизических параметров [3]. В то же время обучение борьбе как технически сложному виду спорта связано со строгой дисциплинированностью обучаемых. Это согласуется с тем положением, что грамотное сочетание самостоятельности, инициативы и дисциплины развивает выдержку, самообладание, способность к самооценке, организованность. Занятия спортивной борьбой на учебных занятиях заставляют студента сконцентрироваться на изучении данного конкретного вида спорта. В связи с этим, наряду с совершенствованием физических качеств, осуществляется концентрация внимания, тренировка памяти, вырабатывается психофизическая устойчивость. Вместе с тем обучение борьбе невозможно без общей физической подготовки, элементов гимнастики, акробатики, легкой атлетики и других видов спорта. В результате такого обучения мы получаем всесторонне и гармонически развитую личность будущего специалиста, руководителя [4, 5].

Опираясь на знания и умения, приобретенные на учебных занятиях при углубленном изучении выбранного вида спорта – вариативного компонента, студенты получают возможность проведения качественных самостоятельных занятий и, как следствие, при распределении своего свободного времени предпочтение отдается физической культуре и спорту. Так, в ходе ежегодно проводимых на кафедре физического воспитания и спорта наблюдений, мы получаем данные о количестве студентов УВО ВГАВМ, самостоятельно занимающихся физической культурой и спортом во внеучебное время. Обработка данных за 2017–2018 учебный год показала, что 31,2% студентов, изучающих учебную дисциплину «Физическая культура» по программам с вариативным компонентом, не реже 2 раз в неделю посещают спортивный комплекс УВО ВГАВМ с целью со-

вершенствования в каком-либо виде спорта и укрепления здоровья. Количество же студентов, занимающихся на учебных занятиях по традиционной программе, подобным образом проводящих свободное время гораздо ниже – 14,3% от их общего числа. У студентов специального медицинского отделения данный показатель (самостоятельные занятия) составляет всего 5,2%.

Заключение. Эффективной организации образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» в учреждениях высшего образования будет способствовать использование личностно ориентированного вариативного компонента, отвечающего потребностям студентов в самосовершенствовании. Методики преподавания при этом разрабатываются не по шаблонным формам педагогической деятельности, а на основе гуманистической ориентации на индивидуальные возможности, интересы и способности каждого учащегося. Учитывая популярность единоборств в молодежной среде, использование тренировочных средств спортивной борьбы будет выступать как фактор мотивации студентов к занятиям культурой физической, рассматривая ее как составляющую общей культуры личности. Исходя из этого, образовательный процесс по «Физической культуре» должен быть направлен не только на формирование у студентов физкультурных знаний, умений и навыков, а, в первую очередь, на развитие индивидуальности личности, при котором личность становится субъектом собственного становления и созидательной деятельности по отношению к культуре, природе, человеку и социуму в целом. При этом «Физическая культура» приобретает характер личностно ориентированного образовательного процесса.

Личностно ориентированный образовательный процесс предполагает создание психолого-педагогических и организационно-управленческих условий для личностной самореализации студентов в процессе физического воспитания, формирования у них устойчивой потребности в самосовершенствовании, а также для оказания каждому студенту помощи и поддержки в освоении учебной дисциплины «Физическая культура».

Литература. 1. Котло, Е. Н. Вариативная форма организации занятий физическими упражнениями в вузе / Е. Н. Котло, С. С. Колесникова, С. А. Котло // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 6. – С. 57–59. 2. Коджаспиров, Ю. Г. Исследование мотивации студентов нефизкультурных вузов, избравших своей специализацией спортивные единоборства / Ю. Г. Коджаспиров, В. И. Сытник, Е. Я. Крупеник // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 6. – С. 41–43. 3. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : КНОРУС, 2012. – 240 с. 4. Греко-римская борьба / И. И. Иванов [и др.] ; под общ. ред. Ю. А. Шулики. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 800 с. 5. Греховодов, В. А. Спортивная борьба: проблемы методического обеспечения / В. А. Греховодов // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 63.

УДК 619:614.48

ТАЙ-БО: СОВРЕМЕННЫЕ ФОРМЫ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Шереметьев А.И.

Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспита-

ния студентов. Занятия физической культурой в высшем учебном заведении в первую очередь направлены на активизацию физкультурной или спортивной деятельности (физического совершенствования) обучающихся, на формирование устойчивого интереса к физкультурным и спортивным занятиям, мотивацию приобретения необходимых для них знаний [3].

На сегодняшний день традиционно сложившаяся система физического воспитания не всегда отвечает требованиям современного общества, имея узкий ограниченный комплекс средств и методов, применяемых на занятиях физической культуры со студентами. Данную задачу можно решить за счет внедрения в процесс физического воспитания новых современных видов двигательной активности.

Традиционные методы сводятся к развитию на занятиях выносливости, силы, быстроты, но стоит также и уделять внимание таким немаловажным в профессиональной деятельности факторам, как координация и гибкость. Возникает необходимость дифференцированного применения комплексов упражнений фитнеса различной координационной сложности в учебном процессе по физическому воспитанию в вузе, а также повышения мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями [2].

Типовая учебная программа для высших учебных заведений ставит одной из целей занятий научить использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей [4].

Для повышения оздоровительного эффекта важно в занятия включать такие виды спортивной активности, которые позволяют хотя бы в некоторой мере оптимизировать физическую нагрузку, то есть имеющие более менее устойчивую структуру действий, включающую несложные упражнения с достаточно определенной амплитудой движений. К таким видам можно отнести оздоровительную гимнастику тай-бо. По мнению многих специалистов, занятия тай-бо способствуют оптимизации психофизиологического статуса студентов, что обосновывает целесообразность их использования в педагогическом процессе физического воспитания в вузе [1].

Разработчик этого комплекса — Билли Блэнкс, многократный чемпион мира по карате, обладатель черных поясов пяти боевых искусств, успешный киноактер и каскадер. Именно он предложил соединить в одном комплексе основные удары руками и ногами из восточных единоборств, элементы аэробики, растяжку с ритмичной музыкой. В результате получилась очень эффективная фитнес-программа, которую Билли Блэнкс назвал тай-бо.

Равномерная тренировка всех мышечных групп способствует формированию правильной осанки и профилактике заболеваний позвоночника, в том числе остеохондроза. Упражнения на растяжку, включенные в комплекс занятий тай-бо, благоприятно сказываются на тонусе мышц, их эластичности, делают опорно-двигательный аппарат более гибким и подвижным. Выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, также стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Преподаватель, использующий данный комплекс упражнений, может самостоятельно контролировать нагрузку, которую студенты получают во время занятий. Интенсивность тренировки можно изменять как в большую, так и в меньшую сторону. Для этого нужно будет уменьшить амплитуду ударов, снизить напряжение мышц при каждом ударе.

Проведение занятий с использованием тай-бо не требует особого оборудования, дополнительного инвентаря, специально оборудованного места для проведения

занятий. Данный вид тренировки подойдет как для занятий с парнями, так и с девушками.

Комплекс занятий состоит из следующих этапов: разминка, главная часть тренировки и заминка.

Разминка. Простые танцевальные движения, постепенно включаются элементы ударной техники. Цель разминки — разогреть мышцы, подготовить организм к предстоящей работе. Упражнения на растяжку: особое внимание уделяется стретчингу на ноги, чтобы подготовиться к амплитудной работе.

Главная часть тренировки. Выполняются вначале одиночные элементы ударов руками и ногами, затем постепенно они соединяются в простые комбинации. Техника отрабатывается в боевой стойке. В тай-бо при ударе нельзя полностью выпрямлять руку или ногу. Бьешь рукой — локоть остается слегка согнутым, при ударе ногой — колено не выпрямляется до конца. За счет этого нюанса выполнять удары не очень сложно. Но главное – уменьшается риск повреждения локтевого и коленного суставов.

Заминка. После выполнения основных движений, выполнение таких движений осуществляется в медленном темпе, что способствует восстановлению дыхания.

Выполнение ударных техник из единоборств под ритмичную зажигательную музыку и имитация поединка с воображаемым соперником помогают найти выход скрытой агрессии, негативным эмоциям, накопившейся психологической усталости. Таким образом, занятия тай-бо помогают достичь внутреннего душевного комфорта, предупреждают развитие психологического стресса. Смена аэробных и анаэробных режимов тренировки позволит увеличить адаптационные возможности организма студента и сделает его более устойчивой к стрессовым ситуациям.

Каждая тренировка тай-бо несет сильную эмоциональную разрядку, заставляя всех занимающихся синхронно с преподавателем в едином порыве наносить удары воображаемому «сопернику». Сплоченность участников группы во время тренировочного процесса, а также дружеская обстановка на занятиях помогут студентам преодолеть усталость, лень, наполнят их энергией.

Предложенная комплексная методика оздоровительной аэробики тай-бо может быть использована в системе высшего образования, поскольку она реализуется в структуре учебно-тренировочных занятий и не требует дополнительных экономических затрат. Все вышесказанное позволяет сделать вывод, что применение тай-бо на занятиях комплексного типа по физическому воспитанию студентов в сочетании с традиционными методами проведения занятия приведет не только к росту интереса у занимающихся, но и к повышению результативности здоровьесберегающих технологий и профессионально-прикладной подготовки, от которых в итоге зависит здоровье будущих специалистов.

Литература. 1. Влияние оздоровительной гимнастики Тай-бо на показатели психофизиологической адаптации студентов-первокурсников в условиях вуза. //О. Н. Малах, С. А. Сморгун, Д. Э. Шкирьянов, Ж. А. Позняк // Веснік ВДУ. – 2017. – № 3(96) 2. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов //Учебно-методическое пособие // Е. Н. Медведева, Ю. В. Стрелецкая, О. В. Муштукова // Великие Луки, 2008 3. ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, КУРСАНТОВ, СЛУШАТЕЛЕЙ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В 2017/2018 УЧЕБНОМ ГОДУ (инструктивно-методическое письмо) 4. Типовая учебная программа для высших учебных заведений «Физическая культура» : утв. Министерством образования Республики Беларусь 14.04.2008, рег. № ТД–СГ.014/тип.; сост.: В.А. Коледа [и др.]. – Минск, 2008. – 48 с.

**ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» С УЧАЩИМИСЯ
УВО г. ВИТЕБСКА НА ОСНОВЕ МОБИЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ:
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

Шкирьянов Д.Э., Гичевский А.В

УО «Витебский государственный университет
имени П. М. Машерова», г. Витебск, Республика Беларусь

Согласно программе физического воспитания, в УВО нашей страны двигательная активность учащихся реализуется лишь двумя плановыми занятиями в неделю. По данным Министерства здравоохранения Беларуси, этот объем не может обеспечить соответствующую недельную двигательную нагрузку, которая должна составлять не менее 15000 локомоций для девушек и 16000 для юношей [1, 2]. В связи с этим возрастает актуальность занятий самостоятельной управляемой работой (УСР) учащихся, которая является эффективным дополнением увеличения физической нагрузки для молодого организма. В работах российских ученых красноречиво нашел отражение закономерно возросший интерес специалистов физической культуры к поиску новых и эффективных форм, содержания и организации таких занятий (А.Н. Усатов, 2010; А.А. Горелов и соавт. 2011; Н.В. Журавская, И.Ю. Асмолов, 2011; Н.И. Волков, И.В. Якимец, 2012).

Анализ многочисленных публикаций и исследований, отечественных и зарубежных ученых (Р.С. Наговицын, 2014; Nicole J. Martin, Evan J. Ameluxen-Coleman, 2014; V. Millington, 2014), показал, что на рынке образовательных услуг сформировалась относительно новая линия совершенствования самостоятельных занятий по физической культуре с применением мобильных технологий – «мобильное обучение» (МО).

МО (M-learning) – это новая форма образовательного процесса, основанная на применении информационных технологий и их средств: карманных компьютеров PDA (Personal Digital Assistants), мобильных телефонов, ноутбуков и планшетных ПК [3]. В процессе МО должны использоваться средства мобильной связи, независимые от места и времени. Важно отметить, чтобы эти устройства были оснащены специальными программами, педагогической направленности, при соблюдении междисциплинарного и модульного подходов (В.А. Куклев, 2010; И.Н. Голицына, 2016; А.М. Кондаков, 2017). Важной составляющей МО является то, что учащиеся имеют постоянный доступ к образовательным ресурсам (Н.Г. Бондаренко, 2014). Научно обоснован тот факт, что МО является одним из вариантов дистанционного обучения [4]. Структурной единицей мобильного обучения, неотъемлемой составной частью является – мобильное приложение.

Целью нашего исследования явилось изучение возможности организации управляемой самостоятельной работы по учебной дисциплине «Физическая культура» на основе мобильного обучения с учащимися учреждений высшего образования г. Витебска.

Программа педагогического исследования предусматривала проведение заочного анкетирования при помощи онлайн-сервиса google forms учащихся 3 УВО г. Витебска: УО ВГАВМ, УО «ВГМУ» и ВГУ имени П.М. Машерова. В исследовании приняли участие 1197 обучающихся дневной формы получения образования в возрасте от 18 до 22 лет: 372 человека представляли УО ВГАВМ; 536 человек – УО «ВГМУ»; 289 человек – ВГУ имени П.М. Машерова. Наибольшую активность из 3 учреждений в опросе проявили девушки, их общее количество превысило 80%.

В работе использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование (интернет-

опрос).

В результате исследования были получены следующие результаты. Так, на вопрос «Какой операционной системе вы отдаете предпочтение?» Android набрал 76,8%, IOS предпочитают 19,4%, на долю прочих систем приходится 3,4%. Полученные данные закономерно согласуются с тем фактом, что доля операционной системы Android на мировом рынке мобильных устройств в 2018 году достигает показателя 75%, согласно данным информационных ресурсов news mobile review, dailycomm.

Установлено, что 36,7% респондентов занимаются физическими упражнениями вне учебных занятий 1-2 раза в неделю; 21,2% не менее 2-3 раз в неделю; 15,1% посещают различные спорткомплексы более 3 раз в неделю, а 33,1% ограничиваются только учебными занятиями по дисциплине «Физическая культура».

Установлено, что большая часть учащихся (75%) (n=887) регулярно на протяжении всего дня пользуются мобильным телефоном, только 15,1% по мере необходимости и всего лишь 0,3% стараются обходиться без него. При этом большая часть опрошенных (96,5%) при эксплуатации мобильного телефона широко используют различные мобильные приложения. В большинстве случаев учащиеся применяют их для социальных сетей, это отметили более 95,7% опрошенных, подготовки к учебным занятиям -50%, игры предпочитают 19,2%. Только 11,6% респондентов используют мобильные приложения для занятий спортом. Полученные данные закономерно согласуются с результатами ответов на вопрос: «Приложения какой категории вы чаще всего используете?». На 1-м месте категория «Социальные сети», на 2-м - «Игры», на 3-м - «Фоторедактор» и только на 4-м - «Занятия спортом».

Невысокая популярность использования мобильных приложений для занятий физическими упражнениями во многом определяется недостаточным уровнем научно-методической разработанности данного вопроса. По результатам анкетирования лишь 51,1% учащихся обладают навыками самостоятельного использования мобильных приложений при организации физического воспитания; 44,6% слышали о возможности их применения, но не пробовали их в работе, а 4% совсем не знают о них. Однако 56,6% считают необходимым использование мобильных приложений при организованных занятиях физическими упражнениями; 17,5% устраивают традиционные занятия; 18,8% хотели бы повсеместно применять мобильные приложения при самостоятельных занятиях, но не знают, как их использовать.

По итогам анкетирования стало известно, что большинство студентов за период обучения сталкивались с управляемой самостоятельной работой (83,3%), и лишь 16,4% не имеют представления об этом. С понятием МО знакомы 34,1% респондентов, 48,7% слышали о нем, но не имеют четкого представления о его сущности и методике организации, остальные учащиеся (17,8%) впервые слышат о данной форме организации обучения.

В ходе исследования нами установлено, что одним из относительно новых направлений дистанционного образования учащихся учреждений высшего образования в области физической культуры является МО. Несмотря на большой интерес представителей 3 учреждений образования г. Витебска, к его внедрению в систему физического воспитания, на современном этапе развития науки наблюдается довольно низкий уровень научно-методического обеспечения данной области образования. Закономерно предположить, что внедрение мобильного обучения в образовательный процесс учреждений высшего образования при соблюдении ряда организационно-методических условий позволит повысить качество образовательной услуги. Использование мобильных приложений дает возможность на занятиях физической культуры влиять на восприятие человека с трех сторон: визуально, через восприятие звука, через ощущения от выполняемых движений (кинестетический), а значит, способствует более глубокому и эффективному усвоению учебного материала. Применяя мобильную методику, идет увеличение объема получаемого материала, за счет экономии времени. Осуществля-

ются возможности применения индивидуального подхода в обучении, оживляются межпредметные связи. Но, самое главное на наш взгляд обстоятельство, говорящее в пользу применения мобильных технологий: в повышении мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями отличное настроение является стимулом для самостоятельной деятельности учащихся.

Литература. 1. Об утверждении положения о государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь и признании утратившим силу постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24 июня 2008 г. № 17 [Электронный ресурс] : постановление Министерства спорта и туризма Респ. Беларусь, 2 июля 2014 г., N 16. Режим доступа: http://www.sporteducation.by/img/file/GFO_komplex.pdf. Дата доступа: 27.02.2019. 2. Логинова, А. В. Использование технологии мобильного обучения в образовательном процессе / А. В. Логинова // Молодой ученый. – 2015. – № 8. – С. 974–976. 3. Бондаренко, Г. А. Проблемы подготовки педагогических кадров дистанционным обучением / Г. А. Бондаренко // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2015. – № 32. – С. 160–164.

УДК 796.011.1

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ КАК ВАЖНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ: НА ПРИМЕРЕ УО ВГАВМ

Щуко В.М.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Судить о физической культуре личности, опираясь лишь на развитие ее физических качеств, без учета ее мыслей, чувств, ценностных ориентации направленности и степени развитости интересов, потребностей, убеждений - значит не понимать самой сути процесса целостного воспитания личности. Физическая культура представляет собой отдельное специфическое образование, представленное как системное качество целостной личностной культуры. Она, как и культура личности в целом, имеет внутреннюю и внешнюю структуры, представленные соответственно мировоззренческим потенциалом и поведением, образом жизни. Это многофакторное понятие, включающее в себя физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенствование, физическую подготовку и спорт [2].

Человек занимается делом в том случае, когда ему интересно. Интерес к познанию в спорте базируется, с одной стороны, на зрелищной привлекательности спортивного вида деятельности и понимании его значимости. С другой, на потребности личностного совершенствования и грамотной организации учебно-тренировочного процесса. Умения и способности, уровень развития физических качеств также выступают мотивирующим фактором выбора того или иного вида спорта [1, 3].

Объектом нашего исследования является студенческий спорт, который представляет собой обобщенную категорию деятельности студентов учреждения образования «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины» (ВГАВМ) в форме соревнований и подготовки к ним с целью достижения наивысших результатов. В исследовании принимали участие 302 человека – студенты и выпускники ВГАВМ.

Традиции развития студенческого спорта в УО ВГАВМ (Витебском ветеринарном

институте) берут свое начало в 1929 г., когда физическое воспитание было введено как обязательный предмет во всех высших учебных заведениях нашей страны. В 1931 г. была создана кафедра физического воспитания и спорта. Спортивно-массовая работа в деятельности кафедры занимала приоритетное направление и, как результат, сборные команды студентов ветеринарного института по легкой атлетике, гимнастике, стрельбе с успехом выступали на студенческих спартакиадах СССР и на республиканских первенствах. Общий подъем физкультурного движения, рост спортивного мастерства студентов привели к образованию в конце 40-х годов спортивного клуба Ветеринарного института. Активность спортивного направления способствовала развитию материально-технической базы института. Так, в 1954 году здесь был построен лучший на тот момент в г. Витебске спортивный зал с подсобными помещениями (25x13 м), а в 1970 г. – спортивный комплекс. В настоящее время академия располагает двумя спортивными залами, двумя спортивными открытыми площадками, специализированным залом борьбы, тренажерным залом, комплексом спортивных тренажеров и комплексом тренажеров для оздоровительной физкультуры, площадками для пляжного футбола и волейбола, расположенными в пойме р. Витьба.

За успехи в развитии физической культуры и спорта в 1972 году институт награжден грамотой Витебского обкома КП(Б), а в 1974 году, за хорошую организацию и успешное проведение физкультурно-массовой и спортивной работы среди студентов и сотрудников и в связи с 50-летием со дня образования, институт награжден Почетной грамотой комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР. По итогам Всесоюзного смотра спортивно-массовой работы среди вузов МСХ СССР институт занял 3 место (1974 г.). Дипломом 1 степени был награжден спортивный клуб Витебского ветеринарного института, занявший 1 место в комплексном зачете XIII Всесоюзных студенческих спортивных игр вузов Министерства сельского хозяйства СССР (1976 г.). По итогам соревнований кафедра физического воспитания и спорта была награждена переходящим Красным Знаменем в 1978–1979 учебном году и удерживала его на протяжении последующих 10 лет. Министерство образования и спортивный комитет БССР предоставили право институту защищать спортивную честь Республики на Всесоюзной Универсиаде–90. Успешными были и выступления на Республиканских студенческих играх 1993 года, где академия заняла 1 место среди вузов 2-й группы и была награждена Почетной грамотой Министерства образования и науки Республики Беларусь и Сертификатом Президента Международного Олимпийского комитета.

Студенты и сотрудники академии успешно выступали на самых престижных соревнованиях. Так, Владимир Котов являлся участником Олимпийских игр (1980 г.); Николай Гребнев – чемпион VI Спартакиады народов СССР, серебряный призер Чемпионата Европы по легкой атлетике (метание копья); Вадим Панюсько – участник чемпионата Мира по гиревому спорту (1994 г.); Денис Подолинский – чемпион Республики Беларусь, участник чемпионата мира и Европы по каратэ-до-шотокан; Юлия Павлович – участница Олимпийских игр в Солт-Лейк-Сити и в Турине (2002, 2006 гг.); Сергей Шариков – бронзовый призер Чемпионата Европы по каратэ-до-шотокан; Роман Германов – чемпион мира по гиревому спорту (2012 г.).

В настоящее время спортивные традиции академии поддерживаются, многие студенты-спортсмены успешно сочетают отличную учебу и занятия спортом. На кафедре физического воспитания и спорта работают 30 спортивных групп. В них занимаются 365 студентов. Сборные команды академии являются победителями и призерами городских, областных и республиканских соревнований.

Соревнования проводятся в публичной обстановке и требуют от спортсмена максимального проявления специальных знаний, умений и навыков, свидетельствующих об уровне спортивного мастерства, развития физических качеств, спортивного характера, дисциплины, терпения, выдержки, настойчивости, целеустремленности воли и других важных качеств.

В ходе спортивной борьбы, в условиях конкуренции спортсмен старается добиться преимущества, соблюдая определенные условия, т.е. правила честной игры.

Занятия спортом положительно влияют не только на формирование физических качеств спортсмена, но и рассматриваются нами как специфический вид деятельности, способствующий нравственному и трудовому воспитанию личности, развитию творческих способностей, формированию патриотизма и национального достоинства специалиста, гражданина, личности.

Стремление и жажда честной борьбы и победы, успешное выступление спортсмена и его спортивные достижения формируют психологию победителя, что позволяет личности проявлять свои лучшие качества в условиях конкуренции на производстве, быть лидером и в других сферах деятельности.

Познавательные интересы и стремления к занятиям спортом студентов вуза, как показывают результаты проведенных нами исследований, связаны:

- непосредственно с организацией и содержанием самого процесса занятий: динамичность, эмоциональность, новизна, разнообразие, общение и др.;

- с результатами деятельности: приобретение новых знаний, умений и навыков, овладение разнообразными двигательными действиями и успешностью их практического применения;

- с перспективностью развития (совершенствования): физических, нравственных и других жизненно важных качеств, укреплением здоровья, повышением спортивной квалификации и др.

Таким образом, студенческий спорт заслуженно признается одним из приоритетных направлений национальной государственной политики в области развития как массового, так и олимпийского спорта. Белорусские спортсмены-студенты неоднократно становились чемпионами и призерами самых престижных соревнований мирового уровня. Рассматривая студенческий спорт как важное направление учебно-воспитательного процесса, развития и социализации личности молодого человека на этапе его обучения в вузе, Министерством образования Республики Беларусь учреждено общественное объединение Белорусская ассоциация студенческого спорта.

Учитывая вышесказанное, мы считаем, что студенческий спорт – это не только эффективное средство формирования физической культуры, но и воспитания, гармоничного развития личности.

Литература. 1. Маслоу, А. *Мотивация и личность* / А. Маслоу. – 3-е изд. – СПб., 2006. – 352 с. 2. *Физическая культура : курс лекций : учебно методическое пособие* / Ю. М. Прохоров. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2017. – 190 с. 3. Шилько, В. Г. *Методология построения личностно ориентированного содержания физкультурно – спортивной деятельности студентов* / В. Г. Шилько // *Теория и практика физ. культуры.* – 2003. – № 9. – С. 33–36.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, РЕАБИЛИТАЦИЯ И АДАПТАЦИЯ ЛИЦ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ, СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 619:614.48

ЗНАЧИМОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ-ЭКОЛОГОВ

Аверина И.П., Жак А.Д.

Белорусский государственный университет МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ,
г. Минск, Республика Беларусь

Каждая профессия предъявляет к человеку специфические требования и часто – очень высокие к его физическим и психическим качествам, прикладным навыкам. В связи с этим возникает необходимость профилирования процесса физического воспитания при подготовке студентов к трудовой деятельности, сочетания общей физической подготовки со специализированной – профессионально-прикладной физической подготовкой (далее – ППФП).

В нашей работе со студентами МГЭИ им. А.Д. Сахарова БГУ были проведены исследования с 1 по 4 курс по выявлению физических качеств, предъявляемых для будущих специалистов-экологов (инженер-эколог).

Результаты деятельности эколога зависят не только от его умственных способностей, но и от специальной физической подготовленности, приобретенной в вузе при систематических занятиях физическими упражнениями. Эти упражнения должны быть адекватны требованиям, предъявляемым профессией к физическим возможностям организма человека (выносливость к умственным и физическим перегрузкам, движение по пересеченной местности, проживание в неблагоприятных, а иногда – в экстремальных природных условиях). Физические упражнения должны разносторонне развивать человека, помочь ему адаптироваться к нелегкому труду, сократить сроки овладения профессией.

Анализ трудовой деятельности позволил судить о физических качествах, профессионально необходимых для специалистов-экологов.

Нами были проведены исследования по наиболее важным физическим качествам студентов 3 и 4 курсов, с которыми после общей физической подготовки на 1-2 курсах проводились занятия с применением ППФП. В результате выявлены профессионально важные физические качества, необходимые для работы эколога: быстрота - 24,5%; выносливость – 19,7%; скоростно-силовая подготовка – 26,5%; силовая подготовка – 20,3%; координационные способности – 9% (рис.1).

В рамках проводимых нами исследований физической подготовленности студентов основной медицинской группы здоровья (факультета мониторинга окружающей среды и факультета экологической медицины) приняли участие 60 человек (2 учебные группы).

Уровень физической подготовленности студентов определялся по показателям выполнения упражнений, характеризующих развитие быстроты и выносливости, а именно: бег на 100 м, 500 м девушки и 1000 м юноши; прыжок в длину с места; сгибание-разгибание рук в упоре лежа; подъем туловища. Положительным считался результат от 4 до 10 баллов, а отрицательным – от 1 до 3 баллов. Педагогический контроль проводился на каждом курсе (дважды в год).



Рисунок 1 - Профессионально важные физические качества для студентов-экологов

В конце каждого учебного года нами проводился сравнительный анализ показателей физического развития. В данной работе мы приводим анализ показателей студентов при поступлении в институт (1 курс) и показателей при выходе на производственную практику (4 курс).

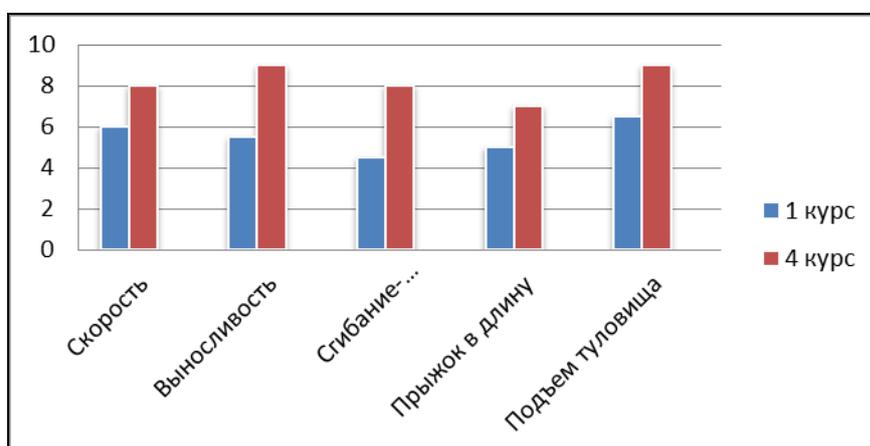


Рисунок 2 - Сравнительные показатели уровня физического развития студентов на 1 и 4 курсах

На первых двух курсах студенты, в соответствии с учебной программой по физическому воспитанию, проходили общую физическую подготовку. Начиная с третьего курса и до производственной практики на четвертом курсе, им были предложены занятия с элементами прикладной физической культуры. Методика ППФП включала не только основные средства – это различные базовые физические упражнения, а также упражнения, преобразованные или специально разработанные для конкретной профессиональной деятельности (специально-подготовительные).

Обще-прикладные и специфические упражнения – существенная часть ППФП. Они развивают двигательные умения и навыки, применяемые и в обычных, и в экстремальных условиях профессиональной деятельности. Особенно важны такие упражнения для профессий, связанных с движением (ходьба, движение по пересеченной местности), в случае, когда эффективность профессиональной деятельности прямо зависит от разнообразия и отлаженности двигательных навыков (сбор экспедиционных материалов) и когда требуются сложные двигательные навыки в экстремальных ситуациях (плавания, навыки единоборств). Состав средств ППФП в таких случаях наиболее специфичен.

Для воспитания двигательных способностей использовались разнообразные по форме упражнения; для воспитания общей выносливости — бег на

открытом воздухе и другие упражнения циклического характера; для повышения уровня работоспособности при высокой внешней температуре - упражнения, в процессе выполнения которых повышается температура тела; для противостояния функциональным сдвигам во внутренней среде организма - многократный повторный бег на большой физиологической мощности.

Для развития общей выносливости наиболее простым и доступным является бег трусцой. На первых порах следует выбирать такую скорость бега, чтобы можно было спокойно дышать через нос. На первом занятии достаточно 10 минут бега. Затем следует, добавляя каждую неделю по 1-3 мин. (в зависимости от самочувствия), довести время бега до 50-60 мин.

Для развития быстроты простой реакции используют повторное, максимально быстрое выполнение тренируемых движений или упражнений по сигналу. Продолжительность таких упражнений не должна превышать 4-5 сек.

Для развития скоростных способностей используются упражнения, которые должны соответствовать трем основным критериям:

- 1) возможность выполнения с максимальной скоростью;
- 2) освоенность упражнения должна быть настолько хорошей, чтобы внимание можно было сконцентрировать только на скорости его выполнения;
- 3) во время тренировки не должно происходить снижение скорости выполнения упражнений.

Необходимо подчеркнуть, что в процессе ППФП происходит общее укрепление организма и здоровья человека, повышается уровень его всестороннего физического развития. Всестороннее воспитание физических способностей и систематическое обогащение фонда двигательных умений и навыков гарантируют общие предпосылки продуктивности любой деятельности, в том числе и профессиональной.

В ходе работы мы выявили, что необходимость развития профессионально-прикладных физических навыков касается каждого студента. Физическая подготовка - это залог успешной трудовой деятельности в будущем. Именно такое развитие делает студента конкурентоспособным на рынке труда.

Итак, на основе наших исследований, а также литературных и электронных источников представлен структурный анализ результативности внедрения ППФП в трудовой деятельности инженеров-экологов. Он состоит:

- из постановки задач ППФП (в которые входят: образовательный аспект, деятельно-практический и рефлексивный);
- выбора средств достижения поставленных задач (в которые входят: теоретические знания, физические упражнения, регулярность занятий);
- сопоставления нагрузок, как психических, так и физических, возникающих в процессе работы с качеством подготовки студентов;
- анализа продуктивности предложенных средств ППФП для изученных условий труда инженеров-экологов.

Литература. 1. Пустовой, А. П. Скачков, Н. Г. Царева, М. Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений. Учебно-методическое пособие. - Спб. : ГОУ ВПО СПбГТУРП, 2008. -- 60с. 2. Раевский, Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. Учебное пособие. - М. : Высшая школа, 1985. - 397с. 3. Наскалов, В. М. Комплексный подход к физическому воспитанию студентов в условиях химического загрязнения окружающей среды / В. М. Наскалов. – Новополюк : ПГУ, 2006. – 216 с.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ
ЗАВЕДЕНИЯХ АГРОПРОМЫШЛЕННОГО КОМПЛЕКСА (АПК)**

Антипова Л.В., Прохоров Ю.М.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Интенсивный темп современного производства требует от человека иногда даже значительного, умственного, психического и физического напряжения абсолютно в любой области производства. При этом особенности профессии определяют свой уровень психофизических состояний и профессиональной подготовки кадров. Технологизация и высокая конкуренция, предъявляя высокие требования к специалистам высшей квалификации, предполагает специальную профессионально-прикладную физическую подготовку (ППФП), поэтому физическое воспитание студентов должно быть направлено на развитие специальных физических качеств, позволяющих успешно адаптироваться к решению производственных задач уже на этапе обучения студентов в вузе. Это должно находить свое отражение в целях и задачах профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов, реализуясь в рамках организации официальных и дополнительных – организованных самостоятельно, учебно-тренировочных занятий по физической подготовке. ППФП – это направленное и выборочное использование средств физической культуры и спорта для подготовки молодого специалиста к определенной профессиональной деятельности. Задачи и содержание ППФП должны соответствовать профессиональным требованиям данной специальности, которые заключаются в особенностях технологии и внешних условиях труда [1, 2].

Исследуя проблему ППФП студентов УО ВГАВМ, мы опирались на результаты работы: Валиуллиной О.В., Мироновой Г.Л., Джалиева И.М., Каримова Н.М., Гульянца А.Е., Беликова Е.М. и др., которые утверждали, что ППФП студентов высшего учебного заведения должна стать неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса. Исходили из того, что ППФП студентов на этапе их обучения ставит перед собой цель не только повысить психофизическую готовность студентов к выбранной профессии, но и сократить срок их адаптации на производстве, способствовать повышению профессионализма, достижению высокой работоспособности и производительности труда, начиная с первых трудовых будней. Было установлено, что труд специалистов агропромышленного комплекса (АПК), ветеринарных врачей и зоотехников характеризуется:

- ненормированной продолжительностью рабочего дня и перерывов для отдыха;
- постоянной высокой двигательной активностью;
- неравномерным распределением общей рабочей и двигательной нагрузки в зависимости от сезона года;
- работой в полевых и смешанных условиях;
- использованием различных средств передвижения;
- большой нагрузкой на опорно-двигательный аппарат;
- значительной физической усталостью и психоэмоциональным утомлением к концу рабочего дня;
- постоянно изменяющимися погодными условиями и др.

Результаты наших исследований показывают, что спектр профессионально необходимых качеств специалиста аграрного профиля достаточно широк, и поэтому процесс их формирования требует комплексного подхода, включая: физические упражнения для каждой группы мышц и различной интенсивности; использование спортивных игр и других видов спорта для развития двигательной активности; применение специальных процедур закаливания организма с целью профилактики заболеваний и укреп-

ления здоровья; соблюдение личной гигиены и гигиенических норм и правил при организации и проведении учебно-тренировочных занятий и другие виды физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности [3].

Этими особенностями и определяются основные направления и средства ППФП, среди которых первостепенная роль отводится физическим упражнениям, способствующим минимизации неблагоприятных воздействий специфических особенностей трудовой деятельности на организм человека и состояние его здоровья. Исходя из перечисленных выше особенностей, в качестве эффективных средств физической подготовки студентов нами были определены комплексы упражнений, направленные на:

- развитие общей выносливости, которая развивает способности противостоять воздействию внешних факторов, настойчивости, тренированности сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышение уровня работоспособности: ходьба, бег, лыжная подготовка, плавание, велосипедные прогулки, пеший туризм;

- развитие ситуативной реакции выбора и пространственной координации, формирования умений работы в команде - баскетбола, волейбола, ручного мяча, тенниса, футбола;

- развитие вестибулярного аппарата, способностей владеть своим телом и рационально распределять нагрузку – общеразвивающие и специальные гимнастические упражнения, современные системы оздоровительной гимнастики: акробатика, ритмика, йога и др.;

- развитие оперативного мышления, силовой и статической выносливости, наблюдательности и умения концентрироваться используют автомобильный транспорт, обучая студентов вождению транспортных средств;

- формирование устойчивости организма к предельному напряжению нервной системы, выдержки и самообладания, эмоциональной уравновешенности, целенаправленности мотивации - биатлон, шашки, шахматы;

- развитие способностей заниматься разноплановой деятельностью, самодисциплины и выдержки (способствуют занятиям легкоатлетическим многоборьем, триатлоном) [4].

В практике физической подготовки студентов академии нашли системное отражение занятия студентов в группах спортивного совершенствования избранным видом спорта: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, гиревой спорт, бокс, карате и другие. Виды спорта оказывают неодинаковое влияние на воспитание тех или иных качеств, например: настольные игры формируют направленность внимания, логику мышления, реакцию выбора; спортивные единоборства воспитывают быстроту реакции, развивают координационные способности, силу воли и специальную выносливость, силу; атлетические виды способствуют формированию общей выносливости, быстроты, силы; гиревой спорт развивает силовые способности и другие. Спортивная деятельность оказывает положительное влияние на формирование жизненно важных личностных качеств, необходимых специалисту любого профиля: целеустремленность, настойчивость, выдержка, дисциплина и др.

При составлении комплексов упражнений целесообразно обеспечивать максимально возможный перенос психофизических и двигательных умений, предъявляемых выбранной профессией, в структуру занятий по физической подготовке будущих специалистов. С методической точки зрения, обязательно, чтобы при организации учебно-тренировочных занятий учитывались закономерности физического развития личности, такие как постепенность физических нагрузок, преемственности и последовательности, системности и академичности обучения, организации и проведения занятий и другие.

В качестве вспомогательных средств ППФП в нашем случае, преподаватели используют открытые спортивные площадки у общежития и на берегу реки Витьба, игровые залы, зал борьбы, тренажерные комплексы и спортивные тренажеры на улице.

В заключение мы пришли к следующим выводам:

1. Эффективность и результаты ППФП зависят от комплекса факторов:

- во-первых, личный пример, профессиональная компетентность и авторитет преподавательского состава кафедры физического воспитания и спорта академии;
- во-вторых, понимание значимости и незаменимости физических упражнений со стороны административно-управленческого персонала образовательного учреждения;
- в-третьих, спортивные традиции и организация спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

2. Комплексный подход к организации процесса ППФП с использованием разнообразных средств физического воспитания, спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий обязательно должен сочетаться с общеобразовательным процессом, что создает предпосылки для сокращения сроков адаптации, повышения профессионального мастерства, способствует становлению личности профессионала.

3. Моделировать различные ситуации трудовой деятельности позволяют воспитывать необходимые профессиональные качества, формировать психофизическую готовность молодого специалиста. В данном случае предмет физическая культура в силу своей направленности выступает системным средством ППФП студентов-выпускников как молодых специалистов высшей квалификации. Воспитывать у студентов необходимые волевые, морально-нравственные, интеллектуальные качества, необходимые для личности будущего специалиста, обладающего высокой культурой, не менее значимо, чем приобретение специальных знаний по профессии.

Таким образом, физическая подготовка оказывает положительное влияние на формирование не только физических, но и других жизненно важных личностных качеств, необходимых специалисту любого профиля: целеустремленности, настойчивости, выдержки, дисциплины и др.

Литература. 1. Валиуллина, О. В. *Психофизическая готовность студентов к профессиональной деятельности* / О. В. Валиуллина, А. Д. Мишунина // *Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России : материалы Всероссийской научно-практической конференции* / ФГБОУ ВО Башкирский государственный аграрный университет. – Уфа, 2015. – С. 250–254. 2. *Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)* / А. Е. Гульянц [и др.] // *Вестник учебно-методического объединения по образованию в области природообустройства и водопользования.* – 2010. – № 2 (2). – С. 108–115. 3. Прохоров, Ю. М. *Педагогические основания укрепления здоровья студенческой молодежи средствами физической культуры* / Ю. М. Прохоров // *Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта.* – 2017. – № 4. – С. 132–135. 4. Миронова, Г. Л. *Формирование культуры личности выпускника аграрного университета с использованием средств физической культуры и спорта* / Г. Л. Миронова, И. М. Джолиев, Н. М. Каримов // *Аграрный вестник Урала.* – 2013. – № 9. – С. 71–73.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИХ РОЛЬ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

Валько О.В., Карелина Д.Д.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Физическая культура — обязательный учебный предмет в общеобразовательных учреждениях, где урок по физическому воспитанию является основной формой физической подготовки. Основная цель физкультурного образования — формирование физической культуры личности - достигается в сочетании с другими формами физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в режиме учебного и продленного дня, внеклассной работы. Занятия физическими упражнениями и спортом включают мотивацию и потребность, овладение знаниями, умениями и навыками физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В настоящее время существует несколько классификаций физических упражнений. Наиболее общей считается следующая: гимнастика, спортивные и подвижные игры, туризм. По анатомическому признаку все физические упражнения группируются по их воздействию: мышцы рук, плечевого пояса, грудные мышцы, брюшного пресса, спины, нижних конечностей, головы, лица и шеи. Упражнения классифицируют и по виду деятельности на: силовые (поднимание тяжести: гиря, штанга, прыжки, метания); скоростные (спринт, скоростной спуск); выносливость (плавание, лыжные гонки, бег на средние и длинные дистанции); ловкость и координация движений (прыжки в воду, фигурное катание, гимнастические и акробатические упражнения); гибкость (упражнения в растягивании, улучшающие подвижность в суставах).

Часто выполнение спортивных действий требует комплексного проявления физических качеств и двигательных навыков в изменяющихся условиях (подвижные и спортивные игры, фехтование, бокс, различные виды борьбы). Классификация физических упражнений помогает специалисту полноценно реализовать комплексный подход в решении образовательных, развивающих, оздоровительных и воспитательных задач в вопросах физического развития и совершенствования, формирования физической культуры личности учащегося в целом. Обязательным условием содержания занятий в части подбора комплексов упражнений должно быть соответствие их целям физического воспитания: для спортивной тренировки; учебно-тренировочных занятий; развития двигательной активности; оздоровления и укрепления здоровья и т.д. Они должны быть ориентированы с учетом места проведения занятий: в спортивном зале, на открытой спортивной площадке, стадионе, парковой зоне и др. Отвечать гигиеническим нормам и требованиям, уровню развития физического занимающихся, их возрастным, половым и другим индивидуальным особенностям человека.

В системе физического воспитания учащейся молодежи выделяют урочные и неурочные формы организации и проведения занятий. К урочным формам относят: лекции, практические занятия, контрольное тестирование и зачет. В последнее время активно внедряются научно-исследовательский и проектный методы познавательной деятельности. Специфической особенностью организации учебно-тренировочных занятий по физической культуре студенческой молодежи является распределение студентов на основное, подготовительное, специальное медицинское и отделение спортивного совершенствования. Распределение проводится на основании медицинского осмотра и заключения врача здравпункта.

С целью организации внеурочных форм работы в учебных заведениях высшей школы работают спортивные клубы. Они организуют спортивно-массовую и физкультур-

турно-оздоровительную работы. Формируют сборные команды по видам спорта и обеспечивают их участие в студенческих спартакиадах внутри вуза, региона, республики. С учетом наличия специалистов, работающих в учреждении образования, для студентов открываются спортивные секции по видам спорта.

В современных условиях развития нашего общества наблюдаются резкое ухудшение состояния здоровья населения и снижение продолжительности жизни. Заболевания, как правило, связаны с ухудшением состояния организма, сопровождаются нарушением функций его жизнеобеспечения, следовательно, способствуют возникновению хронических заболеваний и сокращению периода активной творческой деятельности и жизни человека в целом. Сложное социально-экономическое положение граждан, экологическая ситуация негативно влияют на перспективность здорового образа жизни человека до глубокой старости. С наибольшей вероятностью следует предполагать развитие сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, сахарного диабета, психических отклонений и нарушений опорно-двигательного аппарата, миопии. Из приведенного нами перечня только в отношении онкологии нет убедительных доказательств, которые бы свидетельствовали о профилактической и лечебной роли физических упражнений. Во всех остальных случаях можно с уверенностью говорить о высокой их эффективности. В последние 30–40 лет удалось найти эффективные средства борьбы с инфекциями, на долю которых ранее приходилась подавляющая часть смертности. Теперь на первый план выдвинулись те заболевания, которые преимущественно связаны с гиподинамией, избыточным и неправильным питанием и чрезмерными психическими нагрузками. Все эти факторы риска могут быть эффективно устранены целенаправленной и умело организованной двигательной активностью. Результатами исследований специалистов в области физической культуры и спорта доказано, что физические упражнения способствуют ускорению регенеративных процессов, насыщению крови кислородом, улучшают процессы обмена веществ и энергообеспечения, что позитивно влияет на процесс выздоровления человека.

О том, какие средства двигательной активности следует использовать в этих целях, лучше всего говорят те изменения в функциональных системах, которые вызываются каждым из них. Анализ результатов проведенных нами исследований позволяет нам предложить следующий набор обязательных средств физической культуры, которые могли бы в значительной степени предупредить указанные выше виды заболеваний:

1) *упражнения аэробного циклического характера*, обеспечивающие поддержание нормального уровня функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, терморегуляции, обмена веществ и т.д.;

2) *гимнастические упражнения*, выполняемые с целью поддержания хорошего состояния:

- позвоночника (с акцентом на шейный и поясничный отделы, где наиболее часто встречаются нарушения);
- суставов плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных;
- кровообращения мозга (упражнения для мимических мышц лица и мышц шеи, а также усиливающие приток крови к мозгу);
- деятельности желудочно-кишечного тракта (на мышцы брюшного пресса);
- мочеполовой системы (на мышцы области промежности, таза и тазового дна);

3) туризм и активный отдых, связанные с использованием природных факторов и закаливающими процедурами.

Набор физических упражнений и физическая нагрузка должны быть сугубо индивидуальными для каждого человека в зависимости от его пола, возраста, профессии, семейного положения, режима работы, типа конституции, имеющегося двигательного опыта и т.д. Исходя из возрастных особенностей. Например, физическая культура взрослых людей. При определении набора физических упражнений, которые человек

должен и может включить в свой двигательный арсенал, следует исходить, прежде всего, из того, какие нарушения здоровья и патологические отклонения состояний наиболее часто встречаются на современном этапе развития общества, насколько они связаны с образом жизни, хотя утренняя гигиеническая гимнастика позитивна для любого человека.

Ученые специалисты теории и практики физического воспитания (Колета В.А., Фурманов А.Г., Кривцун В.П. и др.) считают, что наиболее эффективными для укрепления здоровья являются упражнения, которые выполняются длительное время и при достаточно полном обеспечении кислородом, т.е. движения, выполняемые в так называемом аэробном режиме и обладающие оздоровительным эффектом.

Подводя итог рассмотренному материалу, возникновение и целенаправленное использование физических упражнений способствовало повышению эффективности трудовой деятельности человека. Физические упражнения и физическое воспитание явились теми главными факторами, которые способствовали выживанию человечества на заре его развития.

В настоящее время физическая культура имеет не менее важное значение в жизни человека, поскольку в процессе технологического развития природная потребность организма в движениях не удовлетворяется, что может привести к повреждениям функциональных систем организма, прежде всего, сердечно-сосудистой, к появлению и распространению неизвестных ранее заболеваний.

Следует отметить оздоровительный эффект от систематических занятий физическими упражнениями. Имеется и множество других полезных следствий от регулярных занятий физическими упражнениями, влияющих на укрепление здоровья, профилактику множества заболеваний, активного, творческого долголетия.

Литература. 1. Лях, В. И., Зданевич, А.А. *Физическая культура* / В. И. Лях, А. А. Зданевич – 2012. 2. Амосов, Н. М., Бендет, Я. А. *Физиологическая активность и сердце* / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. - К., 1989. 3. Мурахов, И. В. *Физическая культура и активное долголетие* / И. В. Мурахов. - М., 1979.

УДК 615.825.4

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Галлер В.Н., Акулов В.А., Курбеко В.Д.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Физическая культура — сфера деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. В современных условиях человек меньше двигается, а значит, его мышцы, системы кровообращения и дыхания недостаточно активны, из-за чего быстро стареют. Ухудшающаяся экология и малоподвижный образ жизни ведут к быстрому ослаблению организма, и, как результат, человека начинают преследовать болезни. Чтобы избежать этого, необходимо постоянно тренировать организм, занимаясь физической культурой и спортом.

Физическая культура многофункциональна. При физических нагрузках в активную работу вовлекаются практически все органы и системы организма человека. Изменяя

характер и величину тренировочных нагрузок, можно целенаправленно влиять на течение адаптационных процессов и тем самым укреплять различные органы, развивать важнейшие физические качества.

Благоприятное влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье и физическое состояние человека любого возраста происходит в результате:

- повышения тонуса центральной нервной системы. Под влиянием систематических занятий улучшается подвижность нервных процессов, их сила, уравновешенность, совершенствуется регуляция всех функций организма. Физические нагрузки приводят организм в состояние тренированности, в основе которого лежит процесс адаптации, т.е. приспособления функций разных органов к новым условиям их деятельности;
- усиления деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Сердечная мышца увеличивается, становится более сильной и работоспособной, увеличивается жизненный объем легких, что способствует нормализации артериального давления и более продуктивному использованию кислорода из вдыхаемого воздуха. В состоянии покоя у человека в норме 60-90 сердечных сокращений в минуту, в то же время у тренированного - 40-50. Дыхательных движений в норме до 20 в состоянии покоя, когда у тренированного их 10-12;
- увеличения общего объема циркулируемой крови, повышения числа эритроцитов и содержания гемоглобина;
- развития костно-мышечной системы. Совершенствуются двигательные качества мышц: быстрота, сила, ловкость, выносливость; развитие двигательной активности и координации движений; утолщения костной ткани, ее большей прочности, большей подвижности суставов; эластичности и прочности связочного аппарата;
- улучшения кровообращения мышечных волокон. Вследствие разрастания мышечных волокон улучшается их кровоснабжение. Так, в тренированной мышце на 100 мышечных волокон приходится в среднем 98 капилляров, а в нетренированной - только 46;
- развития адаптационных способностей организма;
- нормализации обмена веществ в организме;
- совершенствования регуляции функций организма;
- профилактики гиподинамии;
- избавления от лишнего веса при систематических занятиях с умеренным питанием;
- улучшения функционального состояния всего организма, положительного влияния на самочувствие, настроение, работоспособность.

В разные возрастные периоды занятия преследуют разные цели. В молодом возрасте они направлены на совершенствование физической подготовленности, физического развития и физической работоспособности, профилактику заболеваний, которые могут развиваться в более старшем возрасте. Физические упражнения в среднем возрасте используются в первую очередь для укрепления здоровья и профилактики заболеваний, повышения общей и профессиональной работоспособности, удлинения трудового периода жизни, предупреждения преждевременного старения. В преклонном возрасте средства физической культуры применяются для сохранения здоровья и активного долголетия, замедления инволюционных процессов, предупреждения прогрессирования хронических заболеваний и возможных осложнений.

Естественно, физические нагрузки обязательно должны быть адаптированы к каждому конкретному ребенку, подростку, взрослому человеку с учетом их возраста, пола, физических возможностей, состояния здоровья. Только в этом случае раскроются в полной мере все слагаемые развивающей функции физической культуры.

Таким образом, приходим к выводу, что физическая культура, в единстве с нормами здорового образа жизни, обеспечивает практическое решение вопросов по сохранению и укреплению здоровья человека. Способствуя физическому развитию, расширению

физических возможностей, физическая культура влияет практически на все стороны жизнедеятельности человека: развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию ее саморазвития, осуществляет социальную адаптацию, помогает адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека.

Литература. 1. *Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации* / А. Ф. Каптелин [и др.]; ред.: А. Ф. Каптелин, И. П. Лебедева. – М. : Медицина, 1995. – 400 с. 2. *Журавлева, А. И. Спортивная медицина и лечебная физкультура* / А. И. Журавлева, Н. Д. Граевская. – М. : Медицина, 1993. – 432 с. 3. *Лукомольский, И. В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж* / И. В. Лукомольский, Э. Э. Стэх, В. С. Улащик; ред. В. С. Улащик. – 2-е изд. – Минск : Вышэйшая школа, 1999. – 335 с.

УДК 373:005.32-056.24

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РЕКУРРЕНТНЫМИ РЕСПИРАТОРНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Голуб О.Ф.

УО «Белорусский государственный педагогический университет
имени М. Танка», г. Минск, Республика Беларусь

Известно, что дошкольный возраст является важнейшим периодом, в котором формируется фундамент здоровья. Тем не менее на сегодняшний день в Беларуси по результатам комплексных профилактических медосмотров только 30,6% детей старшего дошкольного возраста являются здоровыми. В общей структуре детской заболеваемости многолетнее лидирующее место принадлежит болезням органов дыхания (75,2%), которые вызваны преимущественно вирусной этиологией. В учреждениях дошкольного образования количество детей, подверженных рекуррентным (повторяющимся) респираторным заболеваниям (РРЗ), составляет от 15% до 95% (санаторный детский сад пульмонологического профиля) [4].

В связи с этим проблема сохранения и укрепления здоровья детей с рекуррентными респираторными заболеваниями (дети с РРЗ) является приоритетной, требующей активных действий, в первую очередь, со стороны педагогической науки, поскольку сам феномен здоровье является не только важнейшей социально значимой витальной ценностью, но и показателем результативности образовательной стратегии в целом (Кодекс Республики Беларусь «Об образовании» [2], Государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016–2020 годы [1], Учебная программа дошкольного образования [5]). Учреждения дошкольного образования призваны выполнять не только социально-культурную и образовательную функции, но и заботиться о сохранении и укреплении здоровья детей с РРЗ, прививать детям потребность в сохранении собственного здоровья. Следовательно, одной из приоритетных задач современного физического воспитания детей дошкольного возраста выступает организация образовательного процесса, направленного на формирование физкультурно-оздоровительной мотивации детей дошкольного возраста как части общей физической культуры личности.

В настоящее время необходимость формирования физкультурно-

оздоровительной мотивации отмечена в Учебной программе дошкольного образования в образовательной области «физическая культура» и подразумевается в воспитательной задаче для старшей возрастной группы (6-7 лет) как «формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями», однако, не рекомендуя при этом четко продуманную и научно исследованную систему мер и взаимодействий, стимулирующих формирование у детей устойчивого интереса к физической культуре и спорту. Таким образом, программно-нормативный материал, предлагаемый для использования в физическом воспитании дошкольников, лишь декларирует данную задачу. В то же время вопрос формирования физкультурно-оздоровительной мотивации детей старшего дошкольного возраста с РРЗ является чрезвычайно важным, так как именно в этот возрастной период формируются ценностные ориентации взрослого человека, образ его будущей жизни.

Обобщая вышесказанное, социальная актуальность и педагогическая значимость проблемы формирования физкультурно-оздоровительной мотивации детей с РРЗ старшего дошкольного возраста, а также изучение реального состояния обозначенной проблемы в опыте работы учреждений дошкольного образования детерминированы сложившимися в педагогической теории и практике противоречиями на следующих уровнях:

- социально-педагогическом: между социальным заказом общества на выполнение учреждением дошкольного образования задач, связанных с формированием у детей старшего дошкольного возраста потребности в физкультурно-оздоровительной деятельности, и недостаточной готовностью образовательных структур к их реализации;

- научно-теоретическом: между объективно обусловленной значимостью формирования физкультурно-оздоровительной мотивации детей старшего дошкольного возраста с РРЗ и уровнем разработанности данной проблемы в теории дошкольного образования;

- научно-методическом: между потребностью практической организации образовательного процесса, направленного на формирование физкультурно-оздоровительной мотивации у детей старшего дошкольного возраста с РРЗ и отсутствием соответствующих научно-методических разработок по обозначенной проблеме.

- медико-педагогическом: между необходимостью укрепления здоровья и формирования физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста с рекуррентными респираторными заболеваниями через систематические занятия физическими упражнениями и неготовностью организационно-педагогического пространства дошкольных учреждений для ее реализации.

На сегодняшний день теоретическое обоснование феномена «физкультурно-оздоровительная мотивация» представлено в психолого-педагогических исследованиях Е.А. Захариной, А.А. Касаткина, В.М. Кравченко, М.Н. Кудяшева, Н.А. Симон, Е.Ю. Пелих и др. В подавляющем большинстве исследований ученые рассматривают физкультурно-оздоровительную мотивацию как совокупность мотивов, побуждающих к физкультурно-оздоровительной деятельности. М.Н. Кудяшев определяет данный феномен как состояние личности и рассматривает физкультурно-оздоровительную мотивацию как психическое состояние установки человека, которое обусловлено переживанием потребностей, удовлетворяемых физкультурно-оздоровительной деятельностью, знаниями в области этой деятельности, самооценкой своих возможностей в отношении этой деятельности, критериями удовлетворительного достижения ее целей, ожидаемыми оценками других людей процесса и результатов деятельности и определяет содержание и уровень проявляемой им психической и физической активности в конкретных жизненных ситуациях [3].

Анализ научно-исследовательской литературы позволяет выявить интерес к проблеме формирования физкультурно-оздоровительной мотивации детей дошкольного возраста, что находит свое отражение в трудах ученых, которые констатируют, что

потребность в физической активности формируется уже в раннем детстве и на уровне сознания или подсознания корректируется на протяжении всей жизни. Так, содержательно представлены следующие аспекты данной проблемы:

- технология игрового тренинга формирования мотивации детей старшего дошкольного возраста на занятия спортом в условиях детского сада (В.М. Кравченко);
- методика формирования у детей шестого — седьмого года жизни потребности в занятиях физической культурой, в которой характеризуются образовательные и воспитательные задачи, даются конкретные методические рекомендации (Е.О. Шкляр);
- формирование ценностного отношения старших дошкольников к занятиям физической культурой посредством эмоциональной регуляции двигательной деятельности (Т.П. Бакурова).

В теории и методике дошкольного образования Республики Беларусь различные аспекты представленной проблемы изучали Н.Э. Власенко, Н.Н. Колесникова, М.С. Мельникова, В.Н. Шебеко и др. Однако разработанные теоретические и практические аспекты формирования физкультурно-оздоровительной мотивации касаются здоровых детей старшего дошкольного возраста.

Тем не менее, констатируя активную разработку различных аспектов заявленной проблемы, физкультурно-оздоровительной мотивации детей старшего дошкольного возраста с рекуррентными респираторными заболеваниями не уделено должного внимания. Недостаточно изучен механизм формирования физкультурно-оздоровительной мотивации с учетом особенностей социально-личностного и психического развития детей старшего дошкольного возраста с рекуррентными респираторными заболеваниями как в воспитательном процессе учреждений дошкольного образования, так и во взаимодействии их с другими социально-культурными институтами воспитания. Таким образом, имеется реальная потребность в формировании физкультурно-оздоровительной мотивации детей старшего дошкольного возраста с РРЗ и восполнении пробелов в ее научном осмыслении. Безусловно, это свидетельствует о необходимости дополнительных разработок концепций и методик, реализующих цели, задачи и содержание.

Литература. 1. Об утверждении Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016–2020 гг. [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 14 марта 2016 г., № 200. – Режим доступа: <http://www.pravoby.info/bel/00/122-1.htm> – Дата доступа: 26.10.2017. 2. Кодекс Республики Беларусь об образовании : 13 января 2011 г. № 243-З. – Минск : Амалфея, 2016. – 504 с. 3. Кудяшев, М. И. Формирование физкультурно-оздоровительной мотивации у женщин первого периода зрелого возраста в процессе занятий в фитнес-клубе : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М. И. Кудяшев ; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Набережные Челны, 2014. – 23 с. 4. Современное состояние здоровья детей [Электронный ресурс] : сборник материалов IV региональной научно-практической конференции с международным участием (14–15 апреля 2016 года) / ред. Н. С. Парамонова. – Гродно : ГрГМУ, 2016. – Электрон. текст. дан. и прогр. (объем 4.1 Mb). – 1 эл. опт. диск (CD-ROM). 5. Учебная программа дошкольного образования / Министерство образования Республики Беларусь. – Минск : НИО : Аверсэв, 2013. – 416 с.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЛОСОФИИ И СОЦИАЛЬНЫХ НАУК

Колантай С.В., Подоляко Т.С.

Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь

Высокий уровень современных технологий и достижения техники требуют от студенческой молодежи повышенного объема профессиональной двигательной активности различной интенсивности, предполагающего соответствующую функциональную и физическую подготовку молодого человека, будущего здорового специалиста. Любая профессиональная деятельность связана с выполнением не только умственных, но и конкретных двигательных задач, которые решаются путем формирования у человека соответствующих умений, навыков и качеств. Решать эти проблемы призваны, в том числе, и средства физической культуры (ФК).

В последнее десятилетие компьютеризация охватила практически все сферы жизнедеятельности человека. Учеба в высшем учреждении образования (ВУО), как вид профессиональной деятельности предполагает преимущественно умственный труд, протекающий в условиях малой двигательной активности при длительном сохранении однообразной статической позы, что приводит к возникновению условий для повышенной утомляемости, снижению работоспособности и ухудшению самочувствия, усталости глаз и ухудшению зрения. Малоподвижная поза вызывает венозный застой в нижних конечностях и во внутрибрюшной полости. Это нарушает кислородный обмен в организме, особенно в мозге, где потребность в кислороде в 20-30 раз больше, чем в работающих мышцах. Дыхательные упражнения являются средством периодического снижения нагрузки, а ведь студенты дышат поверхностно [1, с. 79].

Углубленный медицинский осмотр подростков (который проводил Белорусский научно-исследовательский санитарно-гигиенический институт), поступивших на 1 курс обучения, выявил у 92,8% морфофункциональные нарушения и отклонения в состоянии здоровья. Процент, обучающихся, подростков инвалидов составляет 0,71. Результаты исследования по оценке состояния здоровья студентов Минского мединститута показали, что число полностью здоровых студентов на младших курсах составляет 11-13%, различные морфофункциональные отклонения имеют 67-75% студентов, хронические заболевания – 15-20%. К окончанию УВО около 45% выпускников имеют хронические заболевания, 50%-функциональную патологию. Как видим, положение тревожное, поэтому приходится прибегать к различным современным оздоровительным технологиям [3, с. 25–26]. Таким образом, мы видим, что наша молодежь не блещет здоровьем.

Самостоятельно физическими упражнениями занимается только 15,5% юношей, а девушек и того меньше – 5,9% [3, с. 27].

Потребность в обязательных занятиях физическим воспитанием выразили 87,5% и 95,0% студентов I и II курсов соответственно. У третьекурсников эта цифра ниже, но все же – достаточно высока-69,5%, потому что уже к третьему курсу, обогатившись современными методиками, они стараются работать самостоятельно над улучшением физического развития, физической подготовленности и здоровья [4, с. 42].

В связи с этим к студентам, обучающимся в Белорусском государственном университете, предъявляются повышенные требования к уровню развития отдельных физических качеств и психофизиологических свойств организма, которые способствуют более эффективному выполнению профессиональной деятельности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет со-

бой одно из основных направлений системы физического воспитания, призванное сформировать физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и оздоровительной физической культуры для подготовки подрастающего поколения к определенной профессиональной деятельности.

Термин «прикладность» подчеркивает сугубо утилитарную профилированность части физической культуры применительно к основной в жизни индивида и общества деятельности – к профессиональному труду.

Наиболее полную классификацию профессий, представляющую интерес для профессионально-прикладной физической подготовки, предложил Ф.Т. Ткачев. Она включает 15 групп профессий [5, с. 42].

Цель профессионально-прикладной физической подготовки – психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности.

Конкретные задачи ППФП студентов определяются особенностями их будущей профессиональной деятельности и состоят в том, чтобы:

- формировать необходимые прикладные знания в избранной профессии;
- осваивать прикладные умения и навыки;
- воспитывать прикладные психические качества;
- воспитывать прикладные специальные качества.

Прикладные психофизические качества – это обширный перечень необходимых для каждой профессиональной группы прикладных физических и психических качеств, которые можно формировать при занятиях различными физическими упражнениями и видами спорта. Конкретное содержание ППФП опирается на психофизиологическое тождество процесса и ФК. Благодаря именно этому тождеству на занятиях физической культурой можно моделировать отдельные элементы трудовых процессов.

Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП: формы (виды) труда специалистов данной профессии; условия и характер труда; режим труда и отдыха; особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и отклонения от состояния здоровья.

Формы (виды) труда. Для большинства профессий полезны упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы туловища, рук, ног; потягивания; упражнения на расслабление мышц (релаксация); упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость, улучшающие осанку; укрепляющие нервную и сердечно-сосудистую системы; улучшающие дыхательные функции; совершенствующие координацию движений; оказывающие комбинированное воздействие на все группы мышц и функции органов.

Условия труда (продолжительность времени, комфортность производственной сферы) влияют на подбор средств физической культуры для достижения оптимальной работоспособности и трудовой активности молодого человека, а следовательно, определяют конкретное содержание ППФП специалистов в профессии.

Характер труда также определяет ППФП, ибо для того, чтобы правильно подобрать и применить средства физической культуры, важно знать, с какой физической и эмоциональной нагрузкой работает специалист, как велика зона его передвижения и т.д.

Режим труда и отдыха влияет на выбор средств ФК, чтобы поддерживать и повышать необходимый уровень жизнедеятельности и работоспособности, рациональный режим труда и отдыха, индивидуальную производительность и здоровье трудящихся.

Особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда. При выполнении сидячей работы, которая влечет не только застой крови в сосудах, но и приводит к утомлению всех групп мышц. Для такой работы более полезен активные

отдых – это смена одного вида деятельности другой. Это спортивные игры: бадминтон, теннис, волейбол, баскетбол и др. Эффективный отдых также в данном случае обеспечат упражнения на расслабление мышц и потягивание. При работе, связанной со значительной двигательной активностью при выполнении различных производственных операций, большое значение имеют упражнения на координацию движений, на расслабление мышц, т.е. рекомендуем релаксационную гимнастику. Они хорошо развивают скорость и точность двигательных реакций, быстроту выполнения и переключения, улучшают зрительную реакцию, мышечную чувствительность, ускоряется и улучшается работа нервной системы, органов чувств и всех систем организма.

Современное занятие ориентировано на подготовку специалистов, обладающих не только современными научными знаниями, но и умеющих применять эти знания в решении любых профессиональных задач. То есть настоящий профессионал должен обладать рядом необходимых и достаточных компетенций.

На занятиях ФК формируются у студентов представления о ПП значении упражнений, двигательных действий и их влиянии на работоспособность. При обучении студентов в ВУО основная нагрузка падает на мышцы глаз, рук, так как они пишут и больше всего времени проводят за компьютером. Труд студента приравнивается к тяжелому физическому труду. Все эти условия предъявляют высокие требования к студентам, которые выбрали будущую профессию. Специально подобранные физические упражнения способствуют развитию двигательных навыков, необходимых для выполнения определенных операций. Они как фактор адаптации имеют значительные преимущества в сравнении с трудовыми движениями. С их помощью могут быть лучше обеспечены и развиты нужные качества и прикладные навыки.

Для этого мы рекомендуем на занятиях физического воспитания применять упражнения: на развитие быстроты реакции; развитие внимания; ориентировки в пространстве; точность движений и отчетливость их выполнения; сосредоточение на мышечных усилиях; развитие устойчивости к выполнению работ в вынужденной позе (сидя); активного характера на все группы мышц; пассивного характера для развития подвижности в плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставах. Подвижность в суставах является тем благоприятным фоном, той резервной средой, которая стимулирует развитие как физических качеств, так и прикладных навыков, способствующих более качественному выполнению профессионально-прикладных приемов и навыков. Комплексы круговой тренировки с профессионально-прикладной направленностью; гимнастика для глаз в обязательном порядке, так как много времени студенческая молодежь проводит за компьютером и чтением книг или планшетом.

Большое разнообразие средств и методов позволяет развивать нужные качества и функции для будущих специалистов.

В заключение можно отметить, что современные занятия физической культурой в системе ППФП применительно к избранной профессии нового поколения повышают значимость физической культуры для будущей профессии студентов и расширяют границы учебных и профессиональных умений и навыков и компетенций.

Литература. 1. Примерная программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура для образовательных учреждений, реализующих образовательные программы СПО / разработ.: А. В. Жмулин, Н. В. Мясгина. – М., 2010. – 20 с. 2. Савко, Э. И. Использование оздоровительных методик со студентами специального учебного отделения на занятиях физического воспитания при нарушении органов дыхания / Э. И. Савко, И. Н. Нигреева // Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : тезисы докладов международной научно-практической конференции г.Минск, 13–15 апр. 2009 г. / отв. ред. О. И. Гутько. – Минск : МЛГУ, 2009. – С. 107–110. 3. Савко, Э. И. Здоровый образ жизни студенческой молодежи / Э. И. Савко // Здоровый человек, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. –

№ 3 (10). – С. 23–42. 4. Савко, Э. И. Студенческая молодежь и ее отношение к физической культуре, и здоровому образу жизни статья / Э. И. Савко, С. В. Хожемпо // *Здоровый человек, теория и методика физической культуры и спорта.* – 2018. – № 4 (10). – С. 20–40. 5. Ткачев, Ф. Т. *Физическая культура в трудовом процессе* / Ф. Т. Ткачев. – Москва, 1977. – 247 с.

УДК 796.011.1

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Кудрявин Н.Е., Приходько В.А., Романова Е.А.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь.

В настоящее время полноценное использование профессиональных знаний и умений возможно при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности, которые могут быть приобретены ими при регулярных и специально организованных занятиях физической культурой и спортом как в период обучения в вузе, так и в повседневной жизни после его окончания. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) включена в качестве самостоятельного раздела в программу физического воспитания студентов высших учебных заведений по учебной дисциплине «Физическая культура» всех учреждений высшего образования. Причем с каждым годом ее роль в подготовке специалистов, способных успешно работать в усложняющихся условиях производства, возрастает.

В аграрном вузе организация профессионально-прикладной физической подготовки студентов должна строиться в соответствии с требованиями к выбранной профессии (агроном, технолог, кинолог, ветеринарный врач, специалисты в области ветеринарно-санитарной экспертизы, специалисты механизации, транспорта и сервиса, садоводства и др.) [2]. С учетом особенностей той или иной профессии, а также индивидуальных особенностей каждого человека необходим в целом и индивидуальный набор средств ППФП.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) выпускников аграрного вуза тесно связана с созданием условий интенсивного и напряженного учебного труда без переутомления в сочетании с активным отдыхом и физическим самосовершенствованием на занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура». При этом необходимо использовать такие средства физической культуры, спорта и туризма, которые способствовали бы достаточно высокой и устойчивой учебно-трудовой деятельности, повышению умственной и физической работоспособности будущих специалистов. Важным средством ППФП специалистов-аграриев являются занятия прикладными видами спорта, т. е. такими, в которых совершенствование отдельных физических качеств, навыков и умений в процессе тренировок совпадает с профессиональными задачами избранной специальности.

В качестве основных направлений ППФП студентов, обучающихся в учреждениях высшего образования, специалистами физического воспитания определяются:

1. Развитие у студентов физических прикладных способностей (для быстрого овладения необходимыми трудовыми операциями).
2. Формирование необходимых прикладных знаний.
3. Воспитание в студентах физических прикладных качеств: воли, настойчивости,

упорства, организованности в работе, трудолюбия, целеустремленности, дисциплины и др. [1].

Исследуя отношения студентов к профессионально-прикладной подготовке, нами установлено, что многие студенты, занимаясь физической культурой и спортом, не связывают физическое развитие с профессионально-трудовыми отношениями. Кроме этого, студенты, ссылаясь на большую загруженность учебными занятиями, не представляют возможным организацию дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом. Респонденты утверждают, что они не испытывают должной мотивации в необходимости укрепления своего здоровья, вспоминая об этом только во время заболевания [4].

Усугубляет позитивность отношений к формированию здорового образа жизни и социальная среда «сверстниковых тусовок», где многие студенты не прочь употребить спиртные напитки, покурить и снять психологическое напряжение. Необходимость физической культуры как обязательного предмета в вузе признают 59% респондентов, 23% считают этот вид деятельности второстепенным, а получение зачета необязательным, 18% выпускников вуза не имеют определенного мнения. Таким образом, только чуть больше половины респондентов (в исследовании принимало участие 72 студента четвертого курса ВГАВМ) согласны со статусом физкультуры как обязательного учебного предмета в вузе. Они регулярно посещают занятия. Приоритетными для студентов являются оздоровительный (33%) и эстетический (37%) мотивы, административный ресурс и получение зачета в качестве такового признают 76% респондентов. Соревновательно-конкурентные, физическое совершенство, статусные, эмоциональные и коммуникативные мотивы фигурируют незначительно. Для девушек приоритетным в занятиях физической культурой выступает эстетический образ – «.. быть красивыми», «...улучшить свой внешний вид» хотят 49% респондентов. Для юношей этот мотив менее значим – 16%, т.к. их побуждает к занятиям желание укрепить здоровье и совершенствование физических качеств: оздоровительный – 33%; двигательно-деятельный мотивы – 34%. Очевидно, что эти различия вполне объяснимы: женщины традиционно хотят быть красивыми, а мужчины-сильными.

В числе основных мотивировочных факторов студенты ВГАВМ называют:

- личность преподавателя;
- наличие современной спортивной базы, инвентаря и оборудования для занятий спортом;
- возможность заниматься избранным видом спорта, с учетом интереса и способностей студента, уровня его физического развития;
- возможность совершенствования, участия в соревнованиях и спортивных достижений и др.

С учетом условий труда (продолжительности рабочего времени, условий производственной среды) подбираются средства физической культуры и спорта для достижения высокой работоспособности, трудовой активности человека и снижения профессиональных заболеваний и травматизма. Режим труда и отдыха – один из факторов, определяющий ППФП студентов. Рациональным режимом труда и отдыха считается такой режим, который оптимально сочетает эффективность труда, индивидуальную производительность, работоспособность и здоровье трудящихся. Характер труда также определяет содержание ППФП. Необходимо учитывать, что характер труда специалистов одного и того же профиля в одних и тех же условиях может быть разным, если они испытывают неодинаковые психофизические нагрузки. Подбирая средства ППФП, необходимо знать особенности динамики работоспособности специалистов при выполнении различных видов профессиональных работ [3].

Нами установлено, что методика организации и содержание занятий по физической культуре в УО ВГАВМ ориентирована на решение задачи профессионально-прикладной подготовки. В академии активно развивается спортивная деятельность.

Студенты имеют возможность посещать спортивные секции, заниматься в группах спортивного совершенствования, что обеспечивает высокий режим физической нагрузки. Академия располагает четырьмя комплексами спортивных и оздоровительных тренажеров, на которых студенты могут заниматься в свободное от учебы время – с 16.00 до 20.00, где при необходимости они могут получить методическую помощь от дежурного преподавателя кафедры физического воспитания и спорта. Достаточно возможностей и для развития общей выносливости. Студенты посещают бассейн, работают группы спортивного совершенствования по легкой атлетике, лыжному спорту, аэробике. Спортивные единоборства представлены боксом, карате и другими видами восточных единоборств.

Таким образом, наряду с приобретением профессиональных знаний по специальным предметам, студентам предоставлены широкие возможности для развития специальных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, способствующих повышению уровня работоспособности и, соответственно, решению производственных задач и успешной адаптации молодого специалиста к трудовой деятельности.

В процессе обязательных учебно-тренировочных и дополнительных, самостоятельных занятий, наряду с физическими качествами и функциональными возможностями организма, активно развиваются инициативность, решительность, смелость, организованность, требовательность, коллективизм и другие качества, важные для успешной организации работы специалиста с высшим образованием.

Литература. 1. Валиуллина, О. В. Психофизическая готовность студентов к профессиональной деятельности / О. В. Валиуллина, А. Д. Мишунина // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Уфа, 2015. – С. 250–256. 2. Миронова, Г. Л. Формирование культуры личности выпускника аграрного университета с использованием средств физической культуры и спорта / Г. Л. Миронова, И. М. Джолиев, Н. М. Каримов // Аграрный вестник Урала. – 2013. – № 9. – С. 71–73. 3. Прохоров, Ю. М. Физическая культура : курс лекций : учебно-методическое пособие / Ю. М. Прохоров. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2017. – 190 с. 4. Сторчевой, Н. Ф. Процесс профессиональной прикладной физической подготовки будущих специалистов аграрных вузов / Н. Ф. Сторчевой // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России : сборник статей материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Уфа : Башкирский ГАУ, 2015. – С. 270–277.

УДК 37.037

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ЗООВЕТЕРИНАРНОГО ПРОФИЛЯ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ

Мартынова Е.И.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

В современных социально-экономических условиях, несмотря на процессы автоматизации и компьютеризации производства в различных отраслях народного хозяйства, рынок рабочей силы предъявляет повышенные требования как к профессиональ-

ной, так и к физической подготовленности работников-специалистов, зачастую объединяя в единое целое эти два вида профессиональной пригодности. Общественное развитие на современном этапе предполагает подготовку специалистов новой формации, отвечающих по целому комплексу профессиональных и личностных качеств требованиям производственной деятельности. Задачи по формированию психофизической готовности будущих специалистов к конкретным условиям профессиональной деятельности призвана решать профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Актуальность решения вышеуказанных задач подтверждает тот факт, что в последнее время отмечено существенное снижение сопротивляемости организма человека как традиционным факторам, способствующим снижению уровня функциональной и двигательной готовности, так и новым, связанным с экологической обстановкой [1, 2]. В то же время можно заключить, что недостаточная психофизическая готовность выпускников к профессиональной деятельности является следствием нередко встречающейся недостаточно целенаправленной профессионально-прикладной физической подготовки [3, 4]. Также исследователи проблем ППФП обращают внимание специалистов на тот факт, что формы и методы ППФП необходимо совершенствовать в соответствии с интенсивно меняющимися условиями производства [5, 6]. Так, в настоящее время специалисту любого профиля необходимо уметь предвидеть возможные дальнейшие действия, иметь чувство ритма, владеть синхронными быстрыми и точными движениями обеих рук, ограничивать их функциональную асимметрию. Вышеуказанные способности можно эффективно развивать с помощью гимнастических комплексов, состоящих из аэробных движений под ритмичную музыку, помогающую задать и поддерживать нужный такт для правильного выполнения упражнений. Такими комплексами могут являться тренировочные средства аэробики [7].

Анализ учебно-методической литературы, интервью и беседы с тренерами-преподавателями различных направлений аэробики, а также собственный опыт позволяют заключить, что занятия аэробикой хороши своей эмоциональностью (за счет музыкального сопровождения и специфического комментария преподавателя) и высокой моторной плотностью (за счет поточного метода проведения). Они способствуют комплексному развитию физических качеств, повышению физической подготовленности и функциональной тренированности, что обуславливает общее укрепление здоровья. В процессе занятий аэробикой, в зависимости от построения занятия, могут гармонично развиваться все физические качества – сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, либо с избирательной приоритетной направленностью-некоторые из них, не оказывая отрицательного воздействия на развитие остальных.

Далее рассмотрим, существует ли возможность использования средств аэробики в ППФП студентов, имеющих ограничения в занятиях физическими упражнениями по состоянию здоровья (специальное учебное отделение). Одной из ключевых особенностей аэробики является возможность точного дозирования объема и интенсивности нагрузки на протяжении всего занятия (за счет того или иного пульсового режима), а именно это является главным условием построения оздоровительных занятий со студентами специального учебного отделения – занятий оздоровительной аэробикой. В зависимости от функционального состояния, тренированности и течения заболевания, нагрузки в начале учебного занятия должны быть малой интенсивности, затем – средней и в конце занятия – также малой интенсивности. Контроль за реакцией сердечно-сосудистой системы осуществляют по пульсу, частоте дыхания, самочувствию, цвету кожных покровов, потливости и др. При этом дозирование аэробной нагрузки следует осуществлять путем оптимального соотношения и чередования классической аэробики, танцевальной, аэробики с малым инвентарем, что создаст благоприятные условия для повышения общей работоспособности и развития аэробной выносливости занимающихся.

Исходя из вышеуказанного, можно заключить, что существует возможность эф-

эффективного использования аэробики как средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Наряду с выбором средств, другим важным моментом в организации ППФП является формирование направленности учебных занятий, основываясь на принципе «прикладности»: обеспечивать подготовку студента не к труду вообще, а к избранному виду трудовой деятельности – к работе в агропромышленном комплексе.

Такая направленность для каждой профессиональной деятельности (практико-ориентированность) заключается, прежде всего, в необходимости определять соотношение компонентов как в комплексе «физическая подготовленность», так и в ее составляющей – «физические качества». Следуя этому положению, определим, какие же физические качества являются наиболее профессионально значимыми для студентов УО «Витебская государственная академия ветеринарной медицины» (УО ВГАВМ). Работа выпускников–специалистов зооветеринарного профиля требует проявления в различных соотношениях всех физических качеств и способностей. Тем не менее следует отметить, что приведенные выше авторы–исследователи вопросов ППФП единогласно определяют выносливость как наиболее профессионально значимое физическое качество для эффективной работы в агропромышленном комплексе.

Наши собственные исследования – анкетный опрос студентов УО ВГАВМ (n = 563) позволили следующим образом расставить приоритеты (таблица 1).

Таблица 1 – Обобщенные результаты анкетирования

Физические качества	Курсы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
1. Выносливость	28,0 %	41,3 %	45,0 %	46,9 %
2. Ловкость	26,1 %	26,2 %	26,7 %	29,1 %
3. Сила	25,1 %	22,8 %	18,5 %	15,1 %
4. Гибкость	10,2 %	6,5 %	6,3 %	5,4 %
5. Быстрота	10,6 %	3,2 %	3,5 %	3,5 %

Приведенные в таблице 1 обобщенные результаты анкетирования показывают, что студенты первого курса не вполне четко представляют, какие из физических качеств являются для них наиболее профессионально значимыми. К четвертому курсу студенты накопили определенный опыт, приобрели теоретические знания, освоили практические умения, необходимые для их последующей профессиональной деятельности. Участвующие в анкетировании студенты четвертого (заключительного для освоения учебной дисциплины «Физическая культура») курса УО ВГАВМ считают, что для эффективной подготовки к работе в агропромышленном комплексе приоритет в развитии физических качеств следует отдавать выносливости (46,9%), а также ловкости (29,1%).

Приведенные выше данные согласуются с мнением опрошенных нами (n = 86) выпускников УО ВГАВМ – специалистов, работающих на объектах сельскохозяйственного производства от 3 до 8 лет, которые отдают приоритет выносливости (48,8%), затем-ловкости (24,2%), силе (20,6%), гибкости (3,3%) и быстроте (3,1%).

Таким образом, говоря об организации физической подготовки студентов к предстоящей производственной деятельности в контексте нашего исследования, мы подразумеваем, прежде всего, организацию учебных занятий на основе приоритетного развития наиболее профессионально значимых для производственной деятельности специалистов зооветеринарного профиля физических качеств. Такими физическими качествами являются, прежде всего, выносливость, а также – ловкость.

Заключение. Оздоровительная аэробика, являясь средством физического совершенствования студентов на учебных занятиях по физической культуре в специальном учебном отделении, может способствовать эффективному достижению студентами

физической готовности к предстоящей профессиональной деятельности. Тренировочные средства оздоровительной аэробики необходимо интегрировать в профессионально-прикладную физическую подготовку студентов на основе использования упражнений классической, танцевальной аэробики, аэробики с малым инвентарем, с направленностью на развитие выносливости и ловкости. При этом расчет объемов, интенсивности упражнений и плотности занятия должны базироваться на принципах индивидуальности, постепенности и адекватности применяемой нагрузки, с учетом контингента занимающихся – студентов специального учебного отделения

Литература. 1. Валиуллина, О. В. Психофизическая готовность студентов к профессиональной деятельности / О. В. Валиуллина, А. Д. Мишунина // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Уфа, 2015. – С. 250–256. 2. Изаак, С. И. Физическое развитие и физическая подготовленность в системе мониторинга состояния физического здоровья населения (возрастно-половые особенности студентов) / С. И. Изаак, Т. В. Панасюк // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 51–52. 3. Наскалов, В. М. Особенности организации рейтингового контроля в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов / В. М. Наскалов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 10. – С. 55–59. 4. Дубровский, А. В. Понятие «физическая готовность» в структуре общей готовности человека к профессиональной деятельности / А. В. Дубровский // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 40–41. 5. Саноян, Г. Г. Физическая культура для трудящихся : учебное пособие / Г. Г. Саноян. – М. : Физическая культура, 2007. – 288 с. 6. Фурманов, А. Г. Физическая культура трудящихся / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. — Минск : Польша, 1988. – 223 с. 7. Зайцева, Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.

УДК 796.4:378:61

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ И ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВРАЧА

Маслак С.А., Коваленко Ю.А., Каныгина А.В., Каныгина Л.Н.
УО «Витебский государственный медицинский университет»,
г. Витебск, Республика Беларусь

В медицинских УВО физическое воспитание следует рассматривать как одну из важнейших дисциплин в подготовке к профессиональной деятельности будущего специалиста. В процессе обучения физическое воспитание направлено с одной стороны на укрепление здоровья студентов, повышение их физического развития и физической работоспособности, а с другой стороны на решение ряда образовательных задач: научить студентов определять влияние различных физических упражнений на функциональное состояние организма, широко использовать физические упражнения как средства профилактики различных заболеваний. Знать причины возникновения травм при выполнении физических упражнений и меры их предупреждения [1, 3].

Согласно рабочей программе в нашем университете, студенты и студентки 1 курса осваивают основные физические принципы подбора и распределения упражнений при составлении комплекса утренней гигиенической и производственной гимнастики, правильность их записи и методические указания по их выполнению.

На 2 курсе студентов обучают составлению комплекса утренней гигиенической гимнастики, значение которой заключается в оздоровительном эффекте, в улучшении функциональных показателей физического развития и физической подготовленности, а также в снижении психозмоционального напряжения.

На 3 курсе – обучают составлению комплекса упражнений производственной гимнастики профессиональной направленности. Основной задачей комплекса является повышение профессиональной работоспособности врачей, за счет выполнения специально подобранных упражнений, направленных на восстановление работоспособности.

Комплексы производственной гимнастики могут выглядеть следующим образом:

- физкультурная пауза – как форма активного отдыха, позволяющая предупредить утомление и способствующая поддержанию более высокой работоспособности;

- физкультурная минутка – как малая форма активного отдыха, позволяющая снизить местное утомление, возникающее при длительном сидении в рабочей позе, сильном напряжении внимания, зрения и т.д. Чаще всего используется в режиме рабочего дня работников умственного труда;

- микропауза активного отдыха – как самая короткая форма производственной гимнастики, цель которой – снизить утомление.

Практическое выполнение составленных комплексов студенты демонстрируют перед группой студентов, занимающихся на учебных занятиях, овладевают командным голосом, учатся организовывать и судить соревнования по различным видам спорта [2].

Овладение данными знаниями позволит будущему врачу целенаправленно влиять на многие стороны организации здорового образа жизни в семье и трудовом коллективе, в том числе на гигиеническое воспитание, привитие навыков занятий физической культурой и спортом.

Высокая квалификация и компетентность врача, успех в его практической работе будут достигнуты в том случае, если он грамотно сможет применить различные виды физических упражнений для профилактики и лечения различных заболеваний.

Литература. 1. Гзовский, Б. М. Организация физического воспитания студентов / Б. М. Гзовский, В. Н. Кряж. – Минск : Вышэйшая школа, 2001. – С. 96–97. 2. Григорович, Е. С. Физическое воспитание в жизни студента : учебно-методическое пособие / Е. С. Григорович, А. М. Трифименко, В. А. Переверзев. – Минск, 2000 – 38 с. 3. Тихонов, В. Н. Современное состояние и развитие видов гимнастики : учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры / В. Н. Тихонов. – Малаховка, 2007. – 175 с.

УДК 796.011.3

ПОВЫШЕНИЕ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Онищук О.Н., Гришанович Н.А.

Учреждение образования «Международный государственный экологический институт имени А. Д. Сахарова» Белорусского государственного университета,
г. Минск, Республика Беларусь

Анкетирование студентов позволило выявить их предпочтения в выборе средств физической культуры (пилатес и каратэ). Проведение занятий данной направленности способствовало повышению активности и физической подготовленности студентов.

В настоящее время для улучшения самочувствия и здоровья человека используют

разнообразные средства физической культуры. Они могут быть представлены в виде систем оздоровления (йога, пилатес), видов и элементов спорта (легкая атлетика, плавание), разновидностей двигательной активности (скандинавская ходьба) и т.д. При этом все большей популярностью пользуются не отдельные оздоровительные системы и средства, а синтез нескольких из них (каратэ-аэробика, йога-пилатес, аквааэробика и т.д.)

Организация и методика учебного процесса студентов специального учебного отделения имеет свои особенности. У них наблюдается несколько различных заболеваний и значительно снижен уровень физической подготовленности. Опыт работы с данной категорией студентов показывает, что при оптимальной организации занятий по физической культуре повышается умственная и физическая работоспособность занимающихся, происходит скорейшая адаптация к психоэмоциональным нагрузкам. Однако данные положительные изменения наблюдаются лишь при систематических занятиях физической культурой и постоянной заинтересованности студентов. Исходя из этого, актуальным становится поиск различных средств, применяемых на занятиях по физической культуре.

В типовой учебной программе для учреждений высшего образования «Физическая культура» в разделе «Современные оздоровительные системы» кратко описаны некоторые из современных оздоровительных систем и средств (аэробика, калланетика, шейпинг, йога и др.), которые рекомендовано использовать на занятиях для повышения функциональных возможностей организма и развития двигательных способностей студентов [1]. Выбор данных систем и средств зависит преимущественно от компетентности преподавателя по физической культуре. Однако для повышения заинтересованности студентов занятиями по физической культуре необходимо ориентироваться на те средства физической культуры, которые предпочитают обучающиеся.

Для выявления средств физической культуры, которые в большей степени интересуют студентов, нами проведено анкетирование обучающихся учреждения образования «Международный государственный экологический институт имени А. Д. Сахарова» Белорусского государственного университета первого курса специального учебного отделения (n=17) и установлено, что большинство из них (82%) отдают предпочтение не одному из предложенных средств физической культуры (йога, пилатес, каратэ, калланетика, дыхательная гимнастика, стрейчинг, плавание), а двум видам: пилатес и каратэ.

Пилатес – система физических упражнений, разработанная Йозефом Пилатесом в начале XX века в целях укрепления здоровья. В ней используются упражнения, способствующие развитию силовых и координационных способностей, гибкости. В настоящее время система пилатес пользуется значительной популярностью в мире, что свидетельствует о ее эффективности [2].

Основными принципами системы пилатес являются: дыхание; концентрация; точность и контроль; плавность; изоляция и релаксация; регулярность и выносливость. Эти принципы необходимо соблюдать при выполнении любого упражнения системы пилатес, так как, по мнению Й.Пилатеса, только в этом случае будет достигнут максимальный оздоровительный эффект занимающимися [3].

В процессе проведения занятий физической культурой со студентами специального учебного отделения можно активно использовать систему пилатес. Она способствует решению основных задач физической культуры, а также позволяет улучшить состояние опорно-двигательного аппарата, систем и функций организма студентов [4].

Каратэ – вид единоборства, которое зародилось в Китае, но свое название, развитие и распространение получило в Японии в начале XX века вследствие популяризации его мастером Гичином Фунакоши [5]. Данный вид единоборства включает различные стойки и перемещения в них, удары (преимущественно руками и ногами), защитные действия и различные приемы. Соревновательная программа представлена двумя разделами каратэ: кумитэ (поединок с соперником) и ката (воображаемый бой). В

настоящее время каратэ является скоростно-силовым видом спорта и включено в программу Олимпийских Игр 2020 года [6]. Каратэ получило широкое распространение как вид самозащиты и спорта, но известны случаи использования элементов каратэ в воспитательных, оздоровительных и даже реабилитационных целях [7, 8].

При проведении занятий по каратэ с занимающимися специального учебного отделения необходимо учитывать те значительные отклонения в состоянии здоровья, которые имеет данный контингент. Поэтому на указанных занятиях нами рекомендовано при выполнении ударной и защитной техники не выполнять резких, форсированных движений. В процессе выполнения стоек, перемещений и ударной техники большое внимание следует уделить осанке студентов и обучению правильному дыханию (диафрагмальный тип). В процессе выполнения различной техники каратэ необходимо акцентировать внимание на расслаблении и напряжении (кимэ) мышц занимающихся. Кроме того, на занятиях с данным контингентом следует исключить контактные поединки.

Таким образом, учитывая полученные результаты анкетирования студентов, нами разработаны и проведены с обучающимися занятия по физической культуре, на которых использованы упражнения по системе пилатес и каратэ. Студенты занимались по предложенной программе на протяжении второго семестра (февраль–май 2018 года). В результате у занимающихся на 18% улучшилась посещаемость по сравнению с первым семестром и повысился уровень физической подготовленности.

Следовательно, одним из путей повышения активности студентов является учет их интересов в плане выбора средств физической культуры.

Литература. 1. *Физическая культура : типовая учебная программа для учреждений высшего образования ; М-во образов. Респуб. Беларусь. сост. В. А. Коледа [и др.]. Минск, 2017. – 33 с.* 2. *Вейдер, С. Пилатес от А до Я / В. Синтия. – Москва : Феникс, 2007. – 250 с.* 3. *Робинсон, Л. Управление телом по методу Пилатеса / Л. Робинсон, Г. Томсон. – Минск : Попурри, 2006. – 26с.* 4. *Гришанович, Н. А. Применение упражнений по системе пилатеса на занятиях физической культурой со студентками : учеб.-метод. пособие / Н. А. Гришанович. – Минск : МГЭУ им. А.Д. Сахарова, 2009. – 62с.* 5. *Динамика каратэ / Масатоши Накаяма. — Пер. с англ А. Куликова. — М.: ФАИР–ПРЕСС, 2003. — 304 с.* 6. *Новости каратэ / karate.ru. – Режим доступа: <https://karate.ru/news/2016-08-03/mok-obyavil-o-vhozhdenii-karate-wkf-v-programmu-oi-2020/>.* 6. *Фролова, Н. В. Агрессивное поведение у подростков, занимающихся каратэ [Электронный ресурс] / Н. В. Фролова, В. В. Шенцов // Психологические науки. – 2015. – № 2. – Режим доступа: novainfo.ru/article/3714.* 7. *Мирная, А.В. Динамика показателей системы крови у больных ревматоидным артритом в процессе курса реабилитации средствами каратэ / А. В. Мирная, Л. А. Шелест, Н. В. Маликов, Н. В. Богдановская. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-pokazateley-sistemy-krovi-u-bolnyh-revmatoidnym-artritom-v-protseste-kursa-reabilitatsii-sredstvami-karate>.*

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ И ЛЕЧЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ПЛОСКОСТОПИЯ

Орешенков К.М., Солейчук Н.Д.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Плоскостопие-это такая форма деформации стопы, при которой опора идет на всю подошву целиком. Встречается поперечное и продольное плоскостопие, а также сочетание двух этих форм с преобладанием одной из них. Чаще встречается продольное (в 65% случаев). Эта форма характеризуется уплощением продольного свода стопы. При поперечном плоскостопии изменяется поперечный свод стопы, происходит его опущение, и он перестает быть дугообразным. Специалисты выделяют два типа плоскостопия: физиологическое (врожденное) и функциональное (приобретенное) [1]. В процентном соотношении первый тип встречается всего у нескольких процентов, тогда как второй очень распространен.

Причиной появления функционального плоскостопия часто служит небрежное отношение к походке, неправильно подобранная обувь, ношение обуви на высоком каблуке у женщин. Травмы лодыжек, в коленях, тазобедренных суставах, позвоночнике, переломы в области стопы и многие другие нарушения могут быть связаны именно с дисфункцией стоп. Чаще всего при нарушениях структуры стопы используют ортопедические стельки, но это помогает убрать проблему лишь поверхностно. Мышцы стопы и голени от применения стелек не становятся сильнее и биомеханические возможности суставов не улучшаются. Специалисты медики утверждают, что проблемы приобретенного плоскостопия связаны именно со слабостью мышц или с нарушением биомеханической функции суставов.

С учетом актуальности и результатов исследований специалистов лечебной физкультуры, а также особенностей целенаправленных воздействий на организм физических упражнений, материалом наших исследований стали комплексы физических упражнений, направленные на восстановление и развитие двигательных возможностей мышц и суставов стопы [2, 3].

Перед выполнением упражнений мы рекомендуем определить, достаточной ли подвижностью обладают стопы. Для этого нужно встать, поставить ноги параллельно и начать вращаться. Вращаясь свободно и легко, наблюдайте за своими стопами. Например, при вращении в одну сторону одна стопа будет уходить в супинацию, а свод стопы будет приподниматься. У другой стопы свод стопы будет прислоняться к земле. При движении в другую сторону будет происходить противоположное явление, при этом стопы остаются на полу. Если вы заметили, что в какую-то сторону движение более ограничено, например, в одну сторону свод стопы приподнимается, а в другую-нет, или наоборот опускается только в одну сторону – значит сначала нужно поработать с мобильностью голеностопа и только потом приступать к выполнению упражнений. Если же стопа двигается органично, то проблема в слабости мышц, и можно начинать работу с глубокими и поверхностными мышцами.

В ходе исследований был подобран комплекс специальных физических упражнений, который включает следующее:

Упражнение № 1. Сидя на стуле, ноги параллельно друг другу, между коленями нужно зажать какой-либо предмет, для того чтобы зафиксировать бедренные кости. Также необходимо иметь под рукой маленькое полотенце, которое мы будем приподнимать с пола. На старте мы стопой той ноги, с которой работаем, отводим максимально в сторону, приподнимаем пальцы, расширяем их и хорошенько захватываем

предмет, максимально переводим его к центру, рисуем круг, приподнимаем предмет, а затем отпускаем его на пол. Таких кругов можно выполнять 50 раз в одну сторону. То же самое проделываем с другой ногой.

Упражнение № 2 выполняется при помощи теннисного мячика. Мы зажимаем его между пятками таким образом, чтобы стопы были параллельны друг другу. Придерживаясь за опору, поднимаемся на носки, удерживая мячик между пятками и сохраняя стопы параллельно. Сначала выполняем упражнение медленно, а затем темп выполнения упражнения увеличивается. Таких подъемов можно сделать минимум 100, можно выполнять в несколько подходов.

Упражнение № 3 активно воздействует на мышцы, отвечающие за супинацию стопы. Выполняется сидя, в качестве инвентаря используем эластичную (резиновую) ленту. Делаем петлю и ту ногу, с которой собираемся работать, погружаем в эту петлю, садимся так, чтобы резина на старте уже была в натяжении, фиксируем бедро (можно под колено положить какую-либо подушечку, немножко приподняв его, чтобы было более комфортно). Перед выполнением упражнения стопа отведена в сторону, пальцы расслаблены. Когда начинаем движение, мы натягиваем носок, сжимаем пальцы при этом, и максимально двигаемся к центру. Затем снова от центра носок на себя, пальцы раскрываем в стороны. Таких движений за один подход следует выполнять не менее 50 раз.

Упражнение № 4. Исходное положение: сидя на стуле, стопа прижата к полу, пальцы поднимаем вверх и пытаемся максимально растопырить их в стороны. Основание пальцев подтягиваем к пятке, делая стопу визуально короче. Во время упражнения будет чувствоваться напряжение мышцы, отвечающей за отведение большого пальца, именно она принимает участие в формировании свода стопы. Упражнение выполняется в течение 10 секунд, по 20 повторений. Результатом будет улучшение состояния продольного и даже отчасти поперечного свода стопы.

Упражнение № 5 направлено на растяжку голеностопа. Исходное положение: стоя на коленях, опираясь руками о стулья. На выдохе отводим корпус назад, стараясь опуститься на пятки. Более сложный вариант — опустить спину на пол (ягодицы между стоп). Это упражнение эффективно растягивает голеностопный сустав и мышцы передней поверхности бедра. Его следует выполнять в течение 5–30 секунд, преодолевая дискомфорт.

Упражнение № 6. Исходное положение: стоя на расстоянии полутора-двух шагов от стула, упираемся в него руками, стопы прижаты к полу. Содержание упражнения: ходьба на месте с подъемом на носок. Поочередно поднимаем пятки ног как можно выше, перенося вес тела на переднюю часть стопы и пальцы, затем опускаем стопы на пол. Шагать на месте нужно до ощущения жжения в икроножных мышцах. В последующем при выполнении упражнения можно увеличивать расстояние от опоры, т.е. встать немного дальше и тем самым увеличивать напряжение мышц стопы и пальцев. Такое упражнение тренирует не только мышцы стопы, но и связки.

В ходе исследований мы пришли к выводам о том, что двигательную терапию с определенной физической нагрузкой на мышцы и связки нижних конечностей (икроножные мышцы, мышцы стопы и пальцев) следует рассматривать как наиболее эффективное средство лечения и профилактики функционального плоскостопия. Несмотря на то, что визуально стопа может остаться плоской, она станет функционально здоровой.

Выполняя регулярно упражнения специальной направленности, можно укрепить поверхностные и глубокие мышцы стопы и голени, которые отвечают за поддержание продольного и поперечного свода стопы. Состояние стоп влияет на все суставы и мышцы выше по цепочке.

Литература. 1. Цювх, Е. Упражнения от плоскостопия [Электронный ресурс] / Е. Цювх // *Onlinefitness.tv*. – 2018. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=>

kvWzxcbbLco. – Дата доступа: 25.02.2019. 2. Бубновский, С. М. Профилактика плоскостопия : зарядка для стоп по Бубновскому [Электронный ресурс] / С. М. Бубновский // Луза. – 2016. – № 11. – Режим доступа: <https://lisa.ru/krasota/fitnes/51191-profilaktika-ploskostopiya-zaryadk/>. – Дата доступа: 25.02.2019. 3. Упражнение при плоскостопии [Электронный ресурс] // О самом главном. – 2017. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=lhmNbUChCE0>. – Дата доступа: 25.02.2019.

УДК 796.01.376

РОЛЬ И МЕСТО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Пехота Е.И.

Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь

В данной статье рассмотрены наиболее общие представления о психолого-педагогических аспектах адаптивной физической культуры (АФК) и работы со студентами для восстановления и укрепления здоровья, чтобы стать профессионалом своего дела.

Адаптивная физическая культура является важнейшим компонентом всей системы реабилитации индивидуумов с отклонениями в состоянии здоровья. Она со всей очевидностью присутствует во всех сферах жизнедеятельности человека и поэтому составляет фундамент, основу социальной, социально-бытовой и социально-культурной реабилитации. Выступает в качестве важнейших средств и методов физической, технической, психологической, педагогической реабилитации.

Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния предоставляют каждому индивидууму, реализовать свои творческие возможности и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и даже превышающих их. Достаточно вспомнить такие имена, как: Тамерлан, Франклин Рузвельт, Алексей Маресьев, Валентин Дикуль, Святослав Федоров, Ольга Скороходова и многие другие, чтобы убедиться в том, что инвалидность, те или иные дефекты в здоровье не могут остановить людей поистине волевых, целеустремленных и одухотворенных. И первой ступенью на этом пути, может и должна стать АФК, позволяющая приобрести умения и навыки, качества и способности, необходимые в любом виде человеческой деятельности.

Цель адаптивной физической культуры как вида физической культуры – максимально возможное развитие жизнеспособности индивидуума, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья. Обеспечение оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его телесно-двигательных характеристик и духовных сил. Гармонизация их для максимально возможной самоактуализации в качестве социального и индивидуального развития [1, 3].

Задачи, которые должны решаться в АФК, ставятся исходя из конкретных потребностей каждого молодого человека; приоритет тех или иных задач во многом обуславливается компонентом (видом) АФК, учебным материалом, материально-техническим обеспечением образовательного процесса и другими факторами [1, 3].

В самом обобщенном виде задачи АФК можно разделить на две группы.

Первая группа задач вытекает из особенностей занимающихся – лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это – коррекционные, компенсаторные и профилактические.

Вторая группа: образовательные, воспитательные и оздоровительно-развивающие задачи – наиболее традиционные для физической культуры.

В связи с тем, что объектом внимания в АФК является человек с отклонениями в состоянии здоровья, то вполне логично попытаться, используя огромный потенциал этого вида деятельности, исправить имеющийся недостаток, скорректировать, если это возможно, основной его дефект. Целенаправленная работа по укреплению мышц удерживающих позвоночный столб, может привести к улучшению осанки. Обучение умениям произвольного расслабления мышц позволяет снимать психологические «зажимы», корректировать осанку, исправлять кривизну позвоночного столба и тем самым улучшать его состояние. Разумеется, коррекционная работа может проводиться как по отношению к основному дефекту, так и сопутствующему заболеванию, а также по отношению к вторичным нарушениям, обусловленным основным дефектом.

В том случае, когда коррекция невозможна, на первый план выступают компенсаторные задачи (формирование пространственно-временной ориентировки и «тренировка» сенсорных систем). Тот или иной дефект, то или иное отклонение в состоянии здоровья требуют обязательной профилактической работы (решения профилактических задач). Ограничение мобильности человека настоятельно требует целенаправленной деятельности по профилактике, обусловленной гиподинамией и гипокинезией.

Все перечисленные задачи решаются в контексте обучения тем или иным знаниям, умениям, навыкам (образовательные задачи); воспитания тех или иных свойств личности занимающихся (воспитание силы воли, выдержки, трудолюбия). Постепенно развиваются их физические качества и способности. А именно: укрепление мышц спины, приобретение навыков правильной осанки, и вместе с тем решаются оздоровительно-развивающие задачи.

Отметим, что предметом профессиональной деятельности в АФК как педагога, так и занимающихся является целенаправленное решение перечисленных задач в работе с индивидуумами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. В процессе их комплексной реабилитации, а также осуществление типичного для конкретных исторических условий образа жизни, достижение соответствующего уровня ее качества.

Психологическая подготовка к восстановительному процессу. Составной частью общей психологической подготовки является волевая подготовка.

Под волей понимается психическая деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом для достижения сознательно поставленных целей и задач, для достижения оптимального здоровья, при преодолении различных трудностей, возникающих на пути к цели.

Трудности бывают: субъективные и объективные.

Субъективные трудности чаще всего проявляются в отрицательных эмоциональных переживаниях (страх, т.е. те энграммы, которые хранятся в подсознании; боязнь, что ничего не получится; что уже ничего нельзя изменить и т.д.) [2, с. 129].

Объективные трудности вызваны общими и специфическими условиями деятельности студента: строгим соблюдением установленного планового режима учебы, неблагоприятными факторами, выявленными в процессе обучения и т.д.

В учебном процессе возникает немало психологических трудностей, связанных с: удержанием сосредоточения в течение всего занятия умственным и физическим (физическими упражнениями (ФУ)) трудом; переключением с работы умственного характера на физический труд; преодолением усталости как умственного характера, так и физического (умение быстро переключаться с одного вида деятельности на другой). Так как физическая культура и занятие физическими упражнениями являются активным отдыхом, после умственной работоспособности и т.п., когда что-то не получается, часто

возникает желание избежать дальнейших повторений или, наоборот, повторять бездумно, закрепляя ошибки.

И то, и другое не только замедляет процесс обучения и восстановления здоровья, но и может стать причиной появления психологических барьеров. Выработка в процессе занятий физической культурой необходимых склонностей, задатков и волевых качеств способствует преодолению возникших психологических барьеров [1, 3].

Основные волевые качества, которыми должен овладеть индивидуум для того, чтобы стать на путь восстановления драгоценного здоровья: целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность, смелость, инициатива, самостоятельность, выдержка и т.д. Они взаимосвязаны, но главным, ведущим, является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Воспитание волевых качеств у студентов с отклонениями в состоянии здоровья требует, прежде всего, постановки перед индивидуумом ясной цели и конкретных задач. Воспитывать волевые качества необходимо планомерно, постепенно адаптировать организм к нагрузке с учетом возраста и пола занимающихся, их физических и психологических возможностей. Важным разделом волевой подготовки и последовательного усиления самовоспитания и его компонентами является: самосознание, самопознание, самосозидание и осмысление сути своего здоровья. К таким можно отнести: соблюдение общего режима жизни; осмысление сути своего здоровья; самопринуждение к выполнению оздоровительной программы; саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных тренировок и релаксационной гимнастики и им подобных методов и приемов; постоянный самоконтроль за самочувствием и здоровьем [1, 2, 4].

Психолого-педагогическая работа преподавателя предполагает [1, 3]:

- обучение самодиагностике и симптомам диагноза (т.е. самонаблюдению, самоконтролю, самоанализу и самооценке, самосозиданию), приемам психической саморегуляции и самовоспитания, что способствует повышению общей психологической компетентности;

- систематическое выполнение заданий направленных на АФК;

- освобождение на занятиях ФК от неблагоприятных психических состояний: монотонии, психического и эмоционального пресыщения других факторов, снижающих функциональные возможности организма;

- формирование у студентов установки на их преодоление;

- профилактику хронических умственных и физических перенапряжений, утомлений и травм. Поддерживание у воспитанников не только спортивной мотивации, но и мотивации учения, и мотивации хобби – т.е. всего, что содействует комплексному личностному росту и восстановлению здоровья;

- помощь в адаптации к новым нагрузкам. Это связано с усложнением задач, стоящих перед студентами, которые хотят восстановить свое здоровье, для того, чтобы успешно справляться в дальнейшем с трудовыми и социально-бытовыми проблемами.

На занятиях физического воспитания студенты с отклонениями в состоянии здоровья всегда должны помнить о трех «П». Что это значит? Первое «П» – постепенно адаптировать свой организм к нагрузке. Второе «П» – постоянно заниматься своим здоровьем, а не от случая к случаю, и третье «П» – правильно выполнять физические упражнения и другие задания. Такое комплексное воздействие позволяет студентам с отклонениями в состоянии здоровья формировать необходимую установку на предстоящую деятельность и восстановление своих сил в приобретении здоровья [4, с. 25].

Обобщив вышесказанное, можно сделать заключение, что существующая система обучения и воспитания в ВУО должна претерпеть следующие изменения:

- от психологии «объекта» - к психологии «субъекта», ответственного за результаты своего физического и психического развития;

- от ориентации на помощь других людей и зависимости от них - к автономности и

самопомощи, а затем - и помощи другим людям;

от «исполнителя» - к «творцу», создающего свое здоровье своими руками.

В заключение можно отметить, что разработка адаптивных методов психологического воздействия в отношении студентов с отклонениями в состоянии здоровья будет эффективна в том случае, если результаты разработки данных методик органически начнут включаться в решение социально-психологических и психолого-педагогических проблем каждого студента. Только тот сможет достичь результата, кто неустанно и постоянно будет работать над собой, ставя планку все выше и выше, для восстановления и укрепления своего здоровья.

Литература. 1. Бабушкин, Г. Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям : учебно-методическое пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : СибГУФК, 2007. – 90 с. 2. Духовно-физическое воспитание личности в образовательном пространстве физической культуры : монография / авт. кол.: О. Е. Афтимичук [и др.] ; ред. Т. Т. Ротерс ; Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко. – Луганск : ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2013. – 388 с. 3. Родионов, А. В. Психофизиология экстремальной деятельности / А. В. Родионов // Спортивный психолог. – 2005. – № 2 (5). – С. 15–19. 4. Савко, Э. И. Здоровый образ жизни студенческой молодежи / Э. И. Савко // Здоровый человек, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – № 3 (10). – С. 23–42.

УДК 615.825.4

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЕЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Прохоров Ю.М., Гришкевич А.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Физическая культура (греч. φύσις — «природа» + культура) — органическая часть культуры общества и личности, представляющая имеющуюся и создаваемую совокупность материальных и духовных ценностей, направленных на физическое связанное с ним духовное совершенствование человека, подготовку его к жизненной практике [5]. Однако существует разница между физической культурой и спортом, а именно: физкультура направлена на укрепление здоровья, а спорт направлен на формирование высоко профессиональных умений и навыков в конкретном виде деятельности, т.е. виде спорта и здравоохранения Республики Беларусь подтверждает результаты исследований Всемирной организации здравоохранения о негативном влиянии на состояние здоровья малоподвижного образа жизни. У школьников и молодежи все чаще диагностируют болезни, которые ранее имели место только на этапе старения: артериосклероз, подагра, импотенция и др. 70% часто болеющих школьников, по их утверждению, не занимались спортивной деятельностью.

Специалисты здравоохранения, теории и методики физического воспитания пришли к выводам о том, что оптимальная физическая нагрузка при системности занятий положительно влияет на укрепление опорно-двигательного аппарата. Под действием тренировок кости подвергаются значительной перестройке и процесс обновления костей происходит полноценно, уплотняется хрящевая ткань. Кости приобретают стойкость к нагрузкам. Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм: пробежки, плавание, велопрогулки, походы, коньки, лыжи оказывают положительное влияние

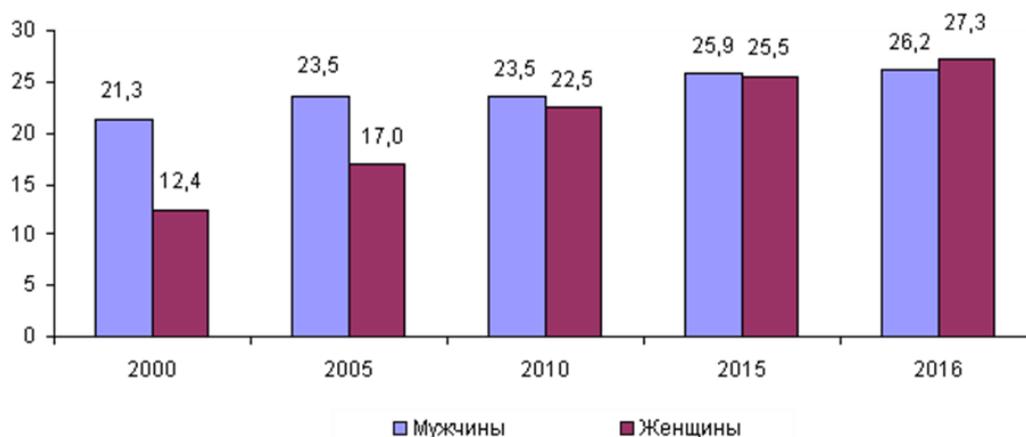
на суставы, закаляют организм, снижая риск заболеваний: остеохондроз; остеопороз; артроз; атеросклероз и др.

Влияние физической культуры на метаболизм доказано наукой. У человека, который систематически тренируется, содержание сахара и иных веществ в организме саморегулируется за счет улучшения обменных процессов. Поглощение кислорода происходит более интенсивно, как и снабжение им тканей. Сердце тренирующегося человека больше обычного, а мышцы сердца значительно сильнее, что повышает его эффективность. Люди, ведущие активный образ жизни, меньше подвержены психическим дисбалансам, депрессиям [1, 5].

Ученые пришли к выводу, что для эффективного оздоровления, профилактики респираторных болезней необходимо тренировать и совершенствовать выносливость, которая в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни обеспечит надежный щит против многих болезней. Достигнуть высокого уровня выносливости можно, используя упражнения циклического характера, т.е. достаточно длительные, равномерные, повторяющиеся нагрузки. К циклическим упражнениям относятся бег, скандинавская ходьба, плавание, бег на лыжах, езда на велосипеде, баскетбол, большой теннис, ручной мяч, футбол и др. [4].

В мировой практике здоровью человека уделяется повышенное внимание. Массовые демонстрации молодежи по вопросам экологии, борьба с чрезмерным употреблением алкоголя, курением в общественных местах, миллиардные штрафы автопрому и предприятиям за выброс вредных веществ, дни здоровья, спортивные праздники и физкультурно-оздоровительные мероприятия, строительство спортивных сооружений и спортивные соревнования, обязательные занятия по физическому воспитанию - все это свидетельствует о важности данного направления работы.

Белорусское общество не остается в стороне от актуальных проблем здорового образа жизни. По данным Белстата, число граждан, занимающихся физической культурой и спортом, постоянно увеличивается [2]. Удельный вес женщин, уделяющих время занятиям физкультурой и спортом, вырос с 12,4% на начало 2000 года до 27,3% на начало 2016 года. Среди мужчин этот показатель увеличился не столь значительно: с 21,3% на начало 2000 года до 26,2% на начало текущего года (см. диагр.).



Занятия физическими упражнениями и спортом связаны с волевыми усилиями, нужно заставить себя работать, нужна настойчивость и глубокое понимание ее важности, ценности для личности. Здоровый образ жизни предполагает и определенные ограничения, необходимость рационального питания, отсутствие вредных влияний, соблюдение рационального режима дня и т.д.

Прогресс производства и информационные технологии отодвинули физическую нагрузку человека на второй план и минимизировали ее в жизнедеятельности человека. Эти изменения отрицательно сказались на его физических возможностях, которые

обеспечивают деятельность органов и систем человеческого организма.

Данные обстоятельства сделали человека более уязвимым и отрицательно сказываются на его здоровье, работоспособности и его достижениях. При плохом самочувствии человек ищет средства, эликсир его улучшения. Двигательная активность, физическая культура и спорт и есть тот волшебный эликсир молодости, творчества и долголетия.

Сегодня вряд ли найдешь образованного человека, который отрицал бы важную роль физической культуры для человека и общества. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека неоспорима, незаменима она и по отношению ко всем органам, системам и функциям организма. Физические упражнения и спорт, при условии систематических занятий, это деятельность, дающая здоровье, творческое и активное долголетие, ощущение радости, полноты жизни, счастья.

Литература. 1. Добрынина, В. И. Влияние физической культуры на организм человека / В. И. Добрынина. – СПб. : Питер–М, 2005. – 388 с. 2. Физкультура для укрепления здоровья. Физическая культура для восстановления здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.svastour.ru/uaz/fizkultura.php>. – Дата доступа: 05.03.2019. 3. Сучков, А. К. Курс лекций «Физическая культура» : учебно-методическое пособие / А. К. Сучков, В. В. Шеверновский, Е. И. Мартынова. – Витебск : ВГАВМ, 2017. – 66 с.

УДК 796,06 (476)

СОЦИАЛЬНО-ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ

Снежицкий М.П., Снежицкий П.В.

УО «Гродненский государственный аграрный университет»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Основоположником военно-прикладной физической подготовки в Российской империи, по праву, можно считать Петра I, который требовал учить воинов тому, что необходимо на войне. Именно им и его сподвижниками была заложена прогрессивная система обучения и воспитания в Русской армии, в которой особое место отводилось развитию выносливости, силы, быстроты и выработке навыков штыкового боя, совершения маршей, преодоления препятствий и водных преград, определявших успех ведения боевых действий на данном этапе развития военного искусства. В дальнейшем развитие военно-прикладной физической подготовки Русской армии нашло в учениях А.В. Суворова, Ф.Ф. Ушакова, М.И. Кутузова, П.И. Багратиона и П.Ф. Лесгафта, которые, используя богатый исторический опыт Русской армии и передовой опыт армий государств Европы, внесли огромный вклад в развитие физической подготовки, приближая ее к реалиям современного боя [5, 6, 14, 15].

История создания системы военной подготовки на территориях, относящихся к границам современной Беларуси, составляет более двух столетий. Начало было положено великим гетманом Великого княжества Литовского (ВКЛ) Михаилом Радзивиллом с момента создания кадетского корпуса в Несвиже в 1745 г. для подготовки военных кадров на нужды собственного войска. В конце XVIII века после последнего раздела Речи Посполитой возникают Гродненский кадетский корпус, Шкловское благородное училище (кадетский корпус), Могилевское офицерское училище, Полоцкий и Алексан-

дровский Брестский кадетские корпуса. Однако к началу Первой мировой войны функционировал только Полоцкий кадетский корпус, что свидетельствует об отсутствии стабильности в системе военной подготовки на окраинах Российского государства [16].

Большой вклад в развитие военно-прикладной физической подготовки внес Пьер де Кубертен. Он разработал программу современного пятиборья. Она объединила наиболее важные для воина-кавалериста навыки верховой езды, владения холодным и огнестрельным оружием, а также преодоления вплавь водных преград и передвижения по пересеченной местности в пешем порядке. Соответствующие спортивные дисциплины входили тогда и в программу физической подготовки в военных учреждениях высшего образования разных стран [6, 10, 14].

В более позднее время, по мере развития военных технологий в тактических боевых действиях личного состава в составе небольших мобильных групп в условиях автономного существования, все возрастающей актуальностью пользовались умения бойцов и командиров в чтении топографических карт и ориентировании на местности. Несмотря на то, что аналоги спортивного ориентирования существовали в истории Древнего Мира, официально местом зарождения этого вида спорта принято считать Швецию. Именно в этой стране в 1886 году в Военной Академии Карлберг впервые был введен в употребление термин «ориентирование», которым обозначили передвижение по незнакомой местности с помощью карты и компаса. Первые соревнования по ориентированию состоялись для шведских военных в мае 1883, а первые гражданские соревнования были проведены в октябре 1897 под городом Осло в Норвегии. Широкомасштабные международные соревнования по ориентированию были организованы лишь по окончании Первой мировой войны в Швеции 1918 году.

Президент Стокгольмской любительской спортивной ассоциации Майор Эрнст Килландер, являвшийся лидером юношеского движения скаутов, решил мотивировать своих подопечных к спорту новым видом физической активности, таким как ориентирование на местности. В первом соревновании приняли участие 220 спортсменов, а термин «спортивное ориентирование» стал популяризироваться в прессе и прочно вошел в употребление во всем мире. И сегодня в Скандинавии Килландера считают «отцом спортивного ориентирования».

Основоположником современной Российской системы физического воспитания по формированию военно-прикладных навыков является П.Ф Лесгафт. Он, по поручению военного ведомства, изучил существовавшие системы физического воспитания в государствах Европы и создал прогрессивную на тот момент систему физического воспитания для учреждений высшего образования [8].

Особенно сильный рывок получила военно-прикладная физическая подготовка во время Первой мировой войны, когда была введена комплексная подготовка преодоления препятствий, сопряженная с метанием ручных гранат, а также выполнением приемов штыкового боя и стрельбы [8, 9].

В послереволюционный период способствовала становлению военно-прикладной физической подготовки Главная гимнастическо-фехтовальная школа, обучавшая специалистов по физической подготовке военнослужащих и проводившая исследования в данной области. В результате деятельности школы было издано руководство по физической подготовке для Красной Армии и выпущено три учебных кинофильма: «Рукопашный бой», «Военно-прикладное плавание» и «Преодоление препятствий в зимних условиях» [5].

В 1930-х годах для повышения стрелкового мастерства молодежи Центральный Совет Осоавиахима ввел звание «Ворошиловский стрелок» двух степеней. Для получения значка «Ворошиловский стрелок» 2-й степени были разработаны более жесткие требования. Кроме этого, в июле 1934 года был утвержден значок «Юный Ворошиловский стрелок» [8].

Началом развития системы военного обучения студентов является август 1926 го-

да. В это время согласно Постановлению Центрального исполнительного комитета (ЦИК) и Совета народных комиссаров (СНК) СССР в учреждениях высшего образования страны начали создаваться военные кабинеты (подобие нынешних военных кафедр). Изначально военное образование было направлено на подготовку младших командиров, но с 1930 года военными кабинетами уже готовились и средние командиры, а с 1939 года учреждения высшего образования (Белорусский государственный университет, Минский строительный институт, Витебский медицинский институт, Витебский педагогический институт) добавили еще и подготовку по специальностям рядового, а также среднего медицинского составов. С 1 сентября 1939 года, в связи с принятием Закона о всеобщей воинской обязанности, начальная военная подготовка велась уже в 5-7 классах средних общеобразовательных школ, а допризывная подготовка – в 8-10 классах. Дополнительно были созданы специализированные артиллерийские школы, готовившие учащихся к поступлению в военные училища по артиллерийским специальностям. А после присоединения Западной Белоруссии в сентябре 1939 года на новых территориях была развернута широкая сеть военных училищ и школ.

Ведущую роль в разработке новых форм и методов физического воспитания сыграл комсомол. Именно он выступил инициатором создания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне». Новая инициатива комсомола получила признание в широких кругах общественности, и, по поручению Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР, был разработан проект комплекса ГТО, который 11 марта 1931 года после общественного обсуждения был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всего СССР. Система подготовки молодых людей к труду и обороне просуществовала в СССР до конца 80-х годов прошлого века [6, 9].

В 60-70-е годы в Беларуси обучение студентов военной подготовке осуществлялось уже в семи высших учебных заведениях, в которых работали высококвалифицированные военно-педагогические коллективы, и была создана современная по тем временам материально-техническая база. В настоящее время в Республике Беларусь военную подготовку студентов осуществляют военные факультеты и военные кафедры ведущих гражданских учреждений высшего образования страны, предоставляя им возможность выбора второй (военной) специальности. Подготовка имеет два уровня: подготовка младших командиров (будущих сержантов) – 1 год и подготовка офицеров запаса – 2 года [16].

Несмотря на то, что нынешняя система военной подготовки студентов достаточно нова, изучение опыта деятельности военных факультетов и кафедр убедительно показывает, что есть проблемы в планировании их деятельности, обеспечении материальными средствами, разработке методического материала, издании новых учебников, совершенствовании методик преподавания. В материалах же научных исследований отражаются, как правило, только проблемы подготовки кадровых военных [13, 14, 16].

Краткий аналитический обзор становления системы физического воспитания в области формирования военно-прикладных навыков в государствах, образовавшихся на территории постсоветского пространства, позволяет нам констатировать, что подготовка молодежи к выполнению своего конституционного долга по защите Отечества являлась одной из главных задач при реализации государственной политики вне зависимости от социального строя (Российская империя, СССР, СНГ) [1-19]. Несмотря на то, что в настоящее время суверенная Беларусь, находясь в союзе с Российской Федерацией, ведет миролюбивую политику, руководством страны уделяется большое внимание повышению обороноспособности и поддержанию боеготовности Вооруженных Сил страны. Особое внимание Глава государства А.Г. Лукашенко акцентирует на развитии Сил специальных операций и разведывательных подразделений. В связи с этим в последние годы в Военной Академии Республики Беларусь открыт факультет военной разведки.

На наш взгляд, непрофильным УВО также стоит активизировать работу по военно-патриотическому воспитанию, мотивационно-идеологической подготовке, физической военно-прикладной подготовке студенческой молодежи не только созданием военных кафедр и военных факультетов, но и на основе внеаудиторной работы. Это позволит максимально охватить всех заинтересованных молодых людей, подлежащих призыву, а также девушек с активной социальной позицией, обладающих необходимыми психофизическими задатками.

Таким образом, можно констатировать, что созданная в настоящее время система подготовки военных кадров (состоящая из допризывной подготовки юношей в школах; срочной военной службы и службы в резерве; военной подготовки студентов на военных кафедрах и факультетах учреждений высшего образования; кадровых офицеров запаса) является основой для создания профессионально подготовленного мобилизационного резерва Вооруженных Сил Республики Беларусь. И это является гарантом ее суверенитета. Однако, при создании дополнительных условий в военном образовании студентов посредством внеаудиторной работы в непрофильных учреждениях высшего образования, эффективность военно-прикладной подготовки можно было бы существенно повысить и расширить контингент хорошо подготовленных к срочной военной службе молодых людей [3, 4, 12, 19].

Литература. 1. Бернштейн, Н. А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн ; под ред. О. Г. Газенко. – М. : Наука, 1990. – 496 с. 2. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/5898426/page:9/>. – Дата доступа: 22.02.2019. 3. Снежицкий, П. В. Формирование военно-прикладных навыков у молодежи / П. В. Снежицкий, А. Н. Марчук, М. П. Снежицкий // Перспективы развития высшей школы : материалы XI Международной научно-методической конференции / редкол.: В. К. Пестис [и др.]. – Гродно : ГГАУ, 2018. – С. 105–108. 4. Арутюнян, Т. Г. Взаимосвязь военно-патриотического и физического воспитания студентов допризывного возраста : дис... канд. пед. наук. / Т. Г. Арутюнян. – Красноярск : КГПУ, 2006. – 184 с. 5. Виноградов, П. Г. Подготовка современных солдат / П. Г. Виноградов // Военная мысль. – 2006. – № 9. – С. 23–28. 6. История зарождения спорта [Электронный ресурс] // ZDOROVOSPORT. Популярныe виды спорта. – Режим доступа: <http://zdorovosport.ru/history.html>. – Дата доступа: 20.02.2019. 7. Капустин, А. Г. Совершенствование процесса физической подготовки допризывной молодежи (10–11 классы) на основе взаимосвязи, урочных и внеурочных форм занятий : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Г. Капустин. – Киров, 2003. – 24 с. 8. Азаров, В. М. С опорой на историю и традиции / В. М. Азаров // Военно-исторический журнал. – 1998. – № 4. – С. 18–24. 9. Морозов, С. Д. Военное образование в России на рубеже XIX–XX вв. / С. Д. Морозов // Военно-исторический журнал. – 1998. – № 5. – С. 83–92. 10. Аверьянов, Г. М. Психолого-педагогические условия подготовки подростков к военной службе : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г. М. Аверьянов. – Оренбург, 2001. – 22 с. 11. Десантная и походная подготовка разведчика : хрестоматия / под ред. А. Е. Тараса [и др.]. – Мн. : Харвест, 2003. – 528 с. 12. Снежицкий, П. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов средствами туризма и спортивного ориентирования / П. В. Снежицкий, М. П. Снежицкий, Г. К. Томашев // Актуальные вопросы в науке и практике : сборник статей по материалам VI международной научно-практической конференции (5 марта 2018 г., г. Самара) : в 4 ч. / редкол.: А. Р. Халиков [и др.]. – Уфа : Дендра, 2018. – Ч. 4. – С. 102–113. 13. Жаров, Н. Н. Формирование готовности и потребности к воинской службе на этапе допризывной подготовки / Н. Н. Жаров, Л. К. Сидоров // Физкультурно-оздоровительное движение. Спорт. Состояние и перспективы развития в современном обществе : материалы региональной научно-практической конференции (с международным участием). – Красноярск : Кларетиа-

нум, 2004. – С. 71–73. 14. Зиамбетов, В. Ю. Творческое применение военно-прикладных физических упражнений на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях Оренбуржья / В. Ю. Зиамбетов // Молодой ученый. – 2009. – № 11. – С. 277–279. 15. Лубышева, Л. И. Обоснование структуры военно-прикладной физкультурной компетентности студента факультета военного обучения классического университета / Л. И. Лубышева, Е. А. Черепов // Человек. Спорт. Медицина. – 2016. – Т. 16, № 3. – С. 67–74. 16. Военная школа Беларуси: история подготовки военно-обученного резерва [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ucropuk.info/article/voennaya-shkola-belarusi-istoriya-podgotovki-voenno-obuchennogo-rezerva>. – Дата доступа: 23.02.2019. 17. О Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.sporteducation.by/gosudarstvennyj_fizkulturno-ozdorovitelnyj_kompleks_respubliki_belarus. – Дата доступа: 22.02.2019. 18. Зиамбетов, В. Ю. Подготовка студентов к выполнению нормативов по пулевой стрельбе в рамках комплекса «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] / В. Ю. Зиамбетов // Современные проблемы науки и образования : электронный научный журнал. – 2015. – № 4. – Режим доступа: <http://www.science-education.ru/127-20621-20.07.2015>. – Дата доступа: 19.02.2019. 19. Внеаудиторная работа студентов. Работа куратора студенческой группы [Электронный ресурс] // Студенческая библиотека онлайн. – Режим доступа : https://studbooks.net/16369/pedagogika/vneauditornaya_rabota_studentov_rabota_kuratora_studencheskoy_gruppy. – Дата доступа: 21.02.2019.

УДК 796.06-057.8 (476)

СОЦИАЛЬНО-ПРИРОДНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ В ИСТОРИИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ НАВЫКОВ ЧЕЛОВЕКА

Снежицкий М.П.

УО «Гродненский государственный аграрный университет»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Рассматривая двигательное развитие человека в историческом контексте в онтогенезе, необходимо отметить, что двигательный аппарат ребенка формируется к 2-2,5 годам. По мнению ряда ученых [1, 9], в этом периоде преобладающим является естественное физическое развитие организма ребенка (созревания), которое реализуется индивидуальной генетической программой с момента его рождения. При этом физическое воспитание (научение) не имеет достаточной эффективности в формировании базовых двигательных навыков в этом возрасте.

По мнению ряда авторов [1, 6, 9], развитие человека в современном обществе обусловлено комплексной реализацией трех основных программ: генетической, социальной и онтогенетической. При этом онтогенетическая – формируется в результате взаимодействия генетической и социальной программ. Примечательно то, что ведущая роль в двигательном развитии человека принадлежит социальной программе, определяющей его культурно-средовым окружением. Это характерно для каждого конкретного индивида человеческой популяции на различных исторических этапах мировой цивилизации, начиная с Древнего мира.

На самых ранних этапах развития человечества борьба за существование диктовала свои законы. Физическая сила и ловкость на охоте, войне или при распределении добычи играли очень важную роль. Аборигены Австралии до настоящего времени со-

хранили как один из методов охоты «преследование кенгуру бегом», настигая животное по мере снижения им скорости (в результате возрастающей усталости). Кроме участия в реальных условиях охоты, уровень владения двигательным навыком совершенствовался и поддерживался ролевыми играми и имитационными танцами, где аборигены могли упражняться в стрельбе из лука, метании бумеранга, соревноваться в беге и прыжках. Это позволяло бушменам обладать исключительной выносливостью. Их состязания в беге по холмистой местности иногда продолжались весь день. Благодаря такой тренировке охотники могли преследовать добычу в течение многих часов, а затем доставлять на себе тяжелый груз домой [1, 2, 3].

В индейских племенах Америки, начиная с детского возраста, пользовались популярностью ролевые игры с применением таких физических упражнений, как метание мяча в цель, бег на дальние расстояния, поднимание тяжестей (камней различного веса) [2, 3].

В племенах Африки при воспитании детей уделялось большое внимание формированию таких двигательных навыков, как фехтование на палках, борьба с партнером или животным, бег с грузом в руках или на плечах, в качестве которого использовались камень или животное, раскачивание на лианах [4, 5].

Следы зарождавшихся спортивных состязаний на основе боевых упражнений были обнаружены в ранних государствах (IV—III тысячелетия до нашей эры). Ритуальные соревнования в честь бога Мардука, покровителя Вавилона, более чем на тысячу лет предварили древнегреческие Олимпиады. Программа соревнований была представлена следующими зарождавшимися военно-прикладными видами спорта: стрельба из лука, борьба на поясах, фехтование на мечах, кулачный бой, скачки в седле, гонки на колесницах, метание копья и охота [1, 9].

В Индии и Персии в древности детей в школах обучали играм с мячом и палкой, верховой езде, метанию дротиков, стрельбе из лука, фехтованию на мечах, гонкам на колесницах, чтобы подготовить их к участию в охоте и войне [10].

Обнаруженные учеными-археологами артефакты (клинописные таблички, изображения на стенах древнеегипетских пирамид) свидетельствуют о наличии более 400 видов физических упражнений и игр, применяющихся в древности для формирования военно-прикладных навыков человека. Наибольшее распространение среди них получили борьба, соревнования лучников, плавание, гребля, гонки на колесницах и др. В Древнем Египте в специальных помещениях устраивались соревнования по бегу, прыжкам и метаниям, поднятию тяжестей, борьбе и кулачному бою, фехтованию, а также различные другие спортивные игры [2, 6, 7].

Наивысшего расцвета соревнования, в основе которых лежали боевые двигательные действия, достигли в Древней Греции, где были основаны первые Олимпийские игры. На первых Олимпийских играх в программе состязаний был только «стадиодромос» (бег на дистанцию в 1 стадий). Впоследствии добавился «диаулос» (бег на дистанцию 384,54 м). Пятнадцатые Олимпийские игры уже включали «пентатлон», состоявший из соревнований по бегу, прыжкам в длину, метанию диска и копья, борьбы. Еще через семь Олимпиад, в 688 году до нашей эры, программа Олимпийских игр обогатилась кулачным боем, а спустя 12 лет – состязанием колесниц. На тридцать третьих Олимпийских играх в программу состязаний был включен «панкратион», самый трудный и жестокий вид соревнований. Панкратион соединял борьбу и кулачный бой. Запрещалось пользоваться металлическими нарукавниками, кусать соперника зубами, выворачивать или ломать ему пальцы. При этом допускались любые удары, захваты, пинки, болевые приемы, разрешалось опрокидывать соперника на землю и душить его за горло. Примечательно то, что позже в программу Олимпийских игр включили соревнования для детей по борьбе, скачкам и пентатлону, а на 145-й Олимпиаде появился даже детский панкратион. Кроме этого, добавились соревнования по бегу в вооружении, бегу среди трубачей и герольдов, в езде на колесницах, запряженных мулами [1, 3,

10].

В Средних веках и в более поздние исторические эпохи военно-прикладные навыки совершенствовались в соответствии с развитием военной науки и вооружений. Однако во все времена ведущая роль в создании предпосылок для совершенствования последних принадлежала социальному заказу и всегда имела политическую окраску. Во времена феодализма обучение в семьях знати детей мужского пола владению оружием считалось обязательным условием. А с началом XVIII века в Европе военно-прикладная физическая подготовка осуществлялась уже в специализированных учебных заведениях, что сохранилось и по настоящее время.

Следовательно, в развитии физической культуры в социально-историческом аспекте можно отметить прикладное значение двигательных навыков, которое было неразрывно связано с боевыми и трудовыми двигательными действиями, в дальнейшем ставшими основой современных спортивных физических упражнений. При этом, рассматривая военно-прикладное направление формирования двигательных навыков, примечательна их историческая первоочередность в жизнеобеспечении первобытных социальных сообществ. В изученных нами литературных источниках [1, 2, 4, 6, 7, 8, 9, 10] трактовку понятия «военно-прикладные навыки» можно обобщить как «доведенные до автоматизма практические действия, выполняемые в соответствии с поставленной боевой задачей».

К основным военно-прикладным навыкам многие авторы относят стрельбу из стрелкового оружия, совершение марш-бросков, преодоление препятствий, военно-прикладное плавание, рукопашный бой, передвижение на лыжах. Кроме этого, при ведении боевых действий в автономных условиях малых групп (разведывательные действия) от военнослужащих требуется владение навыками и умениями ориентирования на местности с картой либо без нее [1, 2, 10].

Таким образом, можно заключить, что в основу физических упражнений современности были положены боевые двигательные действия, явившиеся актуальными в обеспечении обороноспособности первобытных племен и цивилизаций Древнего мира, в последствии ставшие первыми видами спорта на различного рода соревнованиях древности.

Наиболее важной для нас информацией представляется тот факт, что уже на заре цивилизаций уделялось достаточно большое внимание подготовке подрастающего поколения к участию в боевых действиях. Формирование военно-прикладных навыков осуществлялось, начиная с детского возраста, в семье и, в дальнейшем, возводилось в ранг государственной политики. Это, в свою очередь, свидетельствует о важной роли социально-природных предпосылок в истории формирования двигательных военно-прикладных навыков человека.

Литература. 1. Бернштейн, Н. А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн ; под ред. О. Г. Газенко. – М. : Наука, 1990. – 496 с. 2. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/5898426/page:9/>. – Дата доступа: 22.02.2019. 3. История зарождения спорта [Электронный ресурс] // ZDOROVOSPORT. Популярные виды спорта. – Режим доступа: <http://zdorovosport.ru/history.html>. – Дата доступа: 20.02.2019. 4. Жлоба, Н. И. Воспитать молодежь на лучших традициях народа и армии // Патриотизм: истоки и современные проблемы / Н. И. Жлоба. – Махачкала, 1995. – С. 30–33. 5. Виноградов, П. Г. Подготовка современных солдат / П. Г. Виноградов // Военная мысль. – 2006. – № 9. – С. 23–28. 6. Аверьянов, Г. М. Психолого-педагогические условия подготовки подростков к военной службе : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г. М. Аверьянов. – Оренбург, 2001. – 22 с. 7. Азаров, В. М. С опорой на историю и традиции / В. М. Азаров // Военно-исторический журнал. – 1998. – № 4. – С. 18–24. 8. Морозов, С. Д. Военное образование в России на рубеже XIX–XX вв. / С. Д. Морозов // Военно-исторический журнал. – 1998. – № 5. – С. 83–92. 9. Лубышева, Л. И. Обоснование структуры военно-прикладной физкультурной компетентности студента факультета военного обу-

чения классического университета / Л. И. Лубышева, Е. А. Черепов // Человек. Спорт. Медицина. – 2016. – Т. 16, № 3. – С. 67–74. 10. Снежицкий, П. В. Формирование военно-прикладных навыков у молодежи / П. В. Снежицкий, А. Н. Марчук, М. П. Снежицкий // Перспективы развития высшей школы : материалы XI Международной научно-методической конференции / редкол.: В. К. Пестис [и др.]. – Гродно : ГГАУ, 2018. – С. 105–108.

УДК 796.07

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ В СООТВЕТСТВИИ С ПРИНЦИПАМИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Федосюк И.В., Платонова Е.П.

Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь

Построение учебного процесса по физическому воспитанию в вузе в специальном учебном отделении должно опираться на основные методологические и теоретико-практические положения и принципы современной системы физического воспитания (ФВ), которые отражают ведущие закономерности этого социально-педагогического явления.

Принципу оздоровительной направленности способствует правильное научно-методическое обеспечение ФВ:

- умелое чередование нагрузки и отдыха;
- внедрение в учебный процесс ФВ методов врачебно-педагогического контроля;
- профилактические меры, исключая травматизм и заболевания.

Результативность ФВ достигается благодаря использованию всей системы средств педагогического воздействия, к таким относятся физические упражнения (ФУ). ФУ могут удовлетворять природную потребность человека в движениях. Дефицит в двигательной деятельности, образующейся у современного человека, может быть успешно ликвидирован только с помощью системы ФУ.

Физические упражнения – это один из способов передачи общественно-исторического опыта в области ФВ, его научных и практических достижений.

В СУО занятия должны проводиться с помощью дозированной нагрузки, соответствующей физической подготовленности и функционального состояния организма на данный момент. Система занятий должна строиться на основе процессов, происходящих в организме при мышечной деятельности. Для этого необходимо руководствоваться следующими положениями:

- физические упражнения оказывают стойкое влияние только при усвоении их повторения;
- необходим отдых между выполнением ФУ;
- во время выполнения ФУ и после них происходят приспособительные изменения, но длительность их незначительная. Следует помнить, что ФУ воздействуют не только на функциональное состояние организма, но и на личность, выполняющую их.

Отсюда следует, что занятия ФУ не только должны повторяться, но и иметь оптимальные по длительности интервалы отдыха, чтобы остались положительные сдвиги от предыдущих занятий.

Длительность и количество перерывов в упражнениях должны базироваться на учете закономерностей восстановительных процессов. Эти закономерности непосредственно связаны с психофизиологическими особенностями студентов, в частности, со свойством силы нервной системы. Одно и то же упражнение может привести к разным

эффектам и, напротив, разнообразные физические упражнения могут вызвать одинаковый результат. Это является доказательством того, что ФУ сами по себе не наделены какими-то постоянными свойствами, позволяющими во всех случаях достигать равной эффективности. Следовательно, исследование факторов, определяющих эффективность воздействия ФУ, позволит повысить степень управляемости педагогическим процессом. Максимальный эффект от ФУ может быть достигнут лишь при оптимальной их дозировке, которая зависит от ряда моментов:

- продолжительности выполнения ФУ;
- интенсивности ФУ; частоты повторений упражнений;
- характера отдыха (активного, пассивного);
- сходного уровня физического развития и физической подготовленности.

Особенностям обучения двигательным действиям в наибольшей степени отвечают следующие принципы:

- сознательность и активность;
- наглядность; систематичность;
- постепенность;
- последовательность;
- индивидуализация; научность.

Принцип сознательности диктует осмысленное отношение к учебному материалу: понимание значения выполняемых действий, контроль, осознание ошибок в разучиваемых упражнениях, поиск путей их устранения. Реализация в учебно-воспитательном процессе принципа сознательности приводит к выработке у студентов активности. Это значит, что в процессе занятий появляется потребность в систематическом выполнении ФУ, в самосовершенствовании. Обучение начинается с формирования представления о разучиваемом упражнении, т.е. определенного понятия и образа разучиваемого действия, тактической схемы его выполнения.

Первой и главной ступенью в практическом познании является реализация *принципа наглядности*. Образ разучиваемого действия или тактической комбинации формируется за счет сигналов, поступающих с внешних органов чувств и, в первую очередь, с органов зрения (отсюда и название принципа наглядность). Наибольший эффект реализации данного принципа достигается с помощью технических средств обучения. Информационные устройства дают возможность улучшать наглядность обучения и повышать эффективность прямой связи от преподавателя к обучаемому объекту.

Систематичность занятий ФУ является непременным условием создания высокого эффекта обучения по ФВ. Систематичность выполнения ФУ нужна для закрепления (суммарных) сдвигов, достигнутых во время занятий. Образование доминанты связано с систематическим повторением ФУ и с закреплением правильных звеньев целостной структуры действия.

Принцип постепенности является одним из важных в обучении по ФВ. Он заключается в постепенном нарастании объема и интенсивности нагрузок, в усложнении техники выполняемых упражнений, в расширении технического и тактического арсенала, в повышении морально-волевых качеств, позволяющих преодолевать все большие препятствия к достижению цели.

Принцип последовательности выражается в двух правилах:

- от освоенного – к неосвоенному;
- от простого – к сложному.

Сущность данного принципа состоит в том, что новые двигательные умения и навыки возникают на базе старых, ранее приобретенных. При соблюдении правила «от освоенного – к неосвоенному» содержание каждого предыдущего занятия становится преемственной ступенью, подводящей кратчайшим путем к освоению содержания очередного занятия. В СУО необходимо использовать комплексы подводящих упражнений, состоящих из элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжного спорта

и др. для развития основных двигательных навыков.

Принцип индивидуализации является основным и незаменимым принципом в обучении со студентами СУО. Сущность его состоит в том, что в процессе ФВ необходим учет индивидуальных особенностей студентов с целью наибольшего развития их способностей. Необходимость индивидуализированного обучения возникает в связи с:

- различным уровнем физической подготовленности и функционального состояния каждого студента;
- половыми и возрастными различиями;
- индивидуально-типологическими и личностными особенностями в реагировании на учебную нагрузку и на факторы внешней среды;

Индивидуализация учебного процесса не означает только индивидуальную работу со студентами, хотя и включает ее. При массовом обучении индивидуализация осуществляется, прежде всего, через групповую работу, построенную на учете типовых характеристик студентов (пола, подготовленности, функционального состояния, диагноза и пр.).

Особого внимания заслуживает индивидуализация обучения лиц женского пола. Ряд психологических особенностей женщин требует иной методики обучения, по сравнению с мужчинами. При регулировании дозировки ФУ следует учитывать взаимодействие перечисленных систем.

Например, увеличение продолжительности упражнения сопровождается снижением его интенсивности. Увеличение частоты повторений приводит к увеличению количества интервалов отдыха и к сокращению длительности каждого из них. Результативность ФУ зависит от способа исполнения двигательного действия. Наиболее рациональный прием выполнения его повышает эффективность двигательного действия. Выполнение ФУ вызывает так называемое последствие, т. е. специфические в каждом случае функциональные и эмоциональные изменения, которые сохраняются определенное время.

В зависимости от применяемых физических упражнений (т. е. в зависимости от предыдущего и последующего упражнений), эффективность их воздействия может или повышаться (например, упражнения на внимание создают благоприятное последствие для освоения сложного дыхательного действия), или понижаться (например, после кувырков возникает последствие, осложняющее обучение двигательным действиям в равновесии, и которые противопоказаны студентам с заболеваниями органов зрения). Уровень последствия по своей глубине и продолжительности очень вариативен и зависит от многих причин: состояния занимающихся студентов, их возраста, подготовленности, функционального состояния сердечно-сосудистой системы и зрительного анализатора.

Методически грамотно построенный учебный процесс в СУО является той основой и фундаментом, где существенно улучшатся: функциональное состояние основных органов и систем человека, дыхательная и сердечно-сосудистая системы, что приведет к положительным сдвигам в физической подготовленности студентов и сохранению и укреплению их здоровья.

Литература. 1. Дубровский, В. И. *Лечебная физическая культура: учебник для вузов* / В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 1999. – 607 с. 2. *Основы педагогики: учебное пособие* / О. Л. Жук [и др.]; под общ. ред. А. И. Жука. – Минск : Аверсэв, 2003. – 349 с. 3. *Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник* / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2008. – 542 с. 4. *Коледа, В. А. Физическая культура в формировании личности студента* / В. А. Коледа. – Минск : БГУ, 2004. – 166 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТАТОДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В РАБОТЕ СО СПЕЦИАЛЬНО-МЕДИЦИНСКИМИ ГРУППАМИ

Шеверновский В.В., Галлер В.Н.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Практика по реализации действующей программы по физическому воспитанию для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, свидетельствует, что большинство содержащихся в ней физических упражнений недостаточно специфицированы относительно конкретных заболеваний.

Идея исследования заключается в том, чтобы доказать положительное влияние статодинамических упражнений (СДУ), апробированных ранее на спортсменах и относительно здоровых людях, на организм девушек, имеющих диагноз нейроциркуляторная дистония (НЦД).

Цель нашей работы - определить эффективность методики занятий со студентами специальной медицинской группы посредством применения статодинамических упражнений.

В исследовании приняли участие студентки в возрасте 18-22 лет, обучающиеся в учреждении образования «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и имеющие диагноз «нейроциркулярная дистония (НЦД)» по смешанному типу.

Мы изучали влияние комплексов СДУ на показатели физической и функциональной подготовленности студенток, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Для оценки влияния статодинамической нагрузки на сердечно-сосудистую систему мы проводили тестирование. Тестирование включало в себя измерение артериального давления (АД), частоты сердечных сокращений (ЧСС), измерение весоростового и жизненного индексов.

Педагогические тесты представляли собой: тест Купера; сгибание - разгибание рук из упора на коленях за 20 с.; поднятие прямых ног из и.п. лежа на спине за 30 с.; поднятие туловища из и.п. лежа на спине согнув ноги, руки скрестно на груди.

Предпочтение отдавалось упражнениям, выполняемым в исходном положении лежа, в котором наблюдается небольшое повышение АД (оно увеличивается не более чем на 30-40 мм рт.ст., а в ряде случаев даже снижается). ЧСС не превышала 130-140 уд/мин. Во время отдыха между выполнением СДУ включались упражнения на растягивание мышц (для повышения их эластичности и подвижности в суставах) и диафрагмально-релаксационное дыхание строго через нос, глубоко и без задержки.

Под воздействием СДУ повысилась и изменилась по всем исследуемым критериям физическая подготовленность. Показатель общей выносливости студенток увеличился более чем на 115 м, скоростная выносливость (в начале эксперимента - 13 раз до и 16 раз - в конце) и скоростно-силовая выносливость (20 раз за 20 с. в начале теста и 25 раз - в конце).

Улучшилась статическая выносливость мышц брюшного пресса: 58 - 12 с. в начале эксперимента и 84 - 15 с. по его окончании. Количество подниманий туловища из исходного положения лежа на спине, согнув ноги увеличилось с 30 до 40 раз, а количество подниманий туловища из исходного положения лежа на животе руки за голову изменилось с 40 до 45 раз. Использование СДУ положительно повлияло на морфологические показатели студенток.

Следовательно, применение СДУ на оздоровительных занятиях в эксперимен-

тальной группе заметно отразилось на показателях здоровья, что и выявили контрольные тесты и нормативы. Под влиянием СДУ существенно улучшились основные показатели системы кровообращения. Так, систолическое артериальное давление (САД) у студенток экспериментальной группы снизилось на 14 мм рт. ст., а диастолическое артериальное давление (ДАД) - на 9 мм рт. ст. При этом величины ДАД и САД в конце эксперимента стали соответствовать возрастному уровню нормы. ЧСС у девушек экспериментальной группы в покое к концу исследования достоверно уменьшилось с 79 до 72 уд/мин.

Полученные данные позволяют сделать заключение, что под влиянием экспериментальной оздоровительной методики занятий, использующей СДУ, происходит достоверное качественное и количественное улучшение большинства исследуемых параметров физической подготовленности, физического развития и функциональных показателей здоровья студенток специальной медицинской группы с диагнозом НЦД.

Литература. 1. Солодков, А. С. *Физиология спорта : учебное пособие* / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – СПб. : СПбГАФК им. Лесгафта, 1999. – 231 с. 2. Фурманов, А. Г. *Оздоровительная физическая культура* / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.

УДК 615.825.4

РЕШЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ НА ЗАНЯТИЯХ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Шеверновский В.В., Галлер В.Н.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

В последние годы наметилась отчетливая тенденция к увеличению количества студентов с отклонениями в состоянии здоровья. В то же время общеизвестно, что уровень здоровья можно повысить грамотно организованными занятиями физической культурой (ФК). Многолетние наблюдения ряда исследователей показывают, что студенты, страдающие хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата при регулярных занятиях в специальной медицинской группе (СМГ) лучше переносят учебные нагрузки и трудности производственных практик (Тимошенко В.В., Тимошенко А.Н., 2003).

Целью преподавания предмета «Физическая культура» в учреждениях образования, обеспечивающих получение высшего образования, является формирование ФК личности и ее физических кондиций как неотъемлемой части общего развития специалиста с учетом требований профессиональной и общественной деятельности. Реализация цели учебной программы студентов специального учебного отделения предусматривает решение оздоровительных, воспитательных и образовательных задач. Образовательные задачи направлены на овладение занимающимися знаниями по использованию средств ФК в профилактике и лечении различных заболеваний, формирование двигательных умений и навыков, необходимых в будущей профессиональной и общественной деятельности.

Было проведено исследование, направленное на определение отношения студентов специально-медицинских групп к обязательным занятиям по учебной дисциплине

«Физическая культура», а также определение знаний по методике выполнения физических упражнений: о показаниях и противопоказаниях к применению при тех или иных заболеваниях, о методах определения самочувствия во время занятия, приемы восстановления и др.

На вопрос: «Знаете ли Вы специальные упражнения, которые нужно выполнять при Вашем заболевании?» утвердительно ответило лишь 32% опрошенных, при этом только 2/3 из них смогли правильно назвать эти упражнения. В то же время даже знание специальных упражнений не принесет положительного результата без их систематического выполнения. На вопрос, кто выполняет специальные упражнения, утвердительно ответило 26% студентов. В то же время 69% опрошенных считают, что занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» необходимо посещать обязательно. За свободное посещение данных занятий выступили значительно меньше студентов, лишь 15%. Более того, 68% студентов, отнесенных к специально-медицинским группам, хотят заниматься и дополнительно; 53% опрошенных занимаются ФК в свободное время.

Проведя анализ полученных результатов, можно сделать следующие выводы:

1. Большая часть студентов специально-медицинских групп говорят о своем желании заниматься ФК. Вместе с тем, многие из них не знают специальных упражнений при своем заболевании, а многие знают, но не выполняют.

2. В нашем учебном заведении особое внимание уделяется образовательному компоненту программы: в практические занятия по физическому воспитанию включен теоретический раздел, представленный в форме обязательных лекций и бесед.

Для студентов всех курсов обучения обязательным является выполнение следующих требований:

*Знание пройденного теоретического раздела программы по семестрам и курсам обучения.

*Посещение занятий (с учетом пропусков по уважительным причинам).

*Прохождение тестирования с целью оценки уровня физической подготовленности и функционального состояния организма занимающихся. Результаты контрольного тестирования не влияют на факт получения зачета, являясь одним из показателей, с помощью которых корректируется индивидуальная нагрузка в учебном процессе по физическому воспитанию с целью повышения его эффективности.

• Сдача контрольных нормативов. Зачет ставится при условии соблюдения всех вышеперечисленных требований. В случае невозможности выполнения контрольных упражнений по объективным причинам студент освобождается от них с обязательной сдачей теоретического раздела программы занятий. Пропущенные студентами занятия по неуважительной причине отрабатываются в дополнительно назначенное преподавателем время (не более двух часов в день и с учетом особенностей заболевания не чаще 3-4 раз в неделю, включая основные занятия).

Студенты, освобожденные от занятий по состоянию здоровья на длительный срок, сдают зачет по теоретическому разделу программы или пишут реферат по теме, соответствующей имеющемуся заболеванию или группе заболеваний.

3. В то же время полученные результаты говорят о том, что необходимо, на наш взгляд, больше внимания на занятиях уделить индивидуально-дифференцированному подходу к студентам специально-медицинских групп: учитывать как имеющуюся патологию, так и отношение к ФК, учет интересов, предпочтений в данной области для формирования активно-положительного отношения как к обязательным занятиям, так и для формирования привычки к систематическим занятиям в свободное время.

Литература. 1. Солодков, А. С. Физиология спорта : учебное пособие / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – СПб. : СПбГАФК им. Лесгафта, 1999. – 231 с. 2. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.

УДК 378.037.1

**РОЛЬ И МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ
СТУДЕНЧЕСТВА В СТАНОВЛЕНИИ И РАЗВИТИИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Валько О.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Вузы являются очень важными образовательными учреждениями в выработке у будущих специалистов здорового образа жизни. Они обладают определенными помещениями, инвентарем, спортивными площадками и квалифицированными педагогами, которые целенаправленно формируют у выпускников Вуза необходимые физические и психологические качества, позволяющие им эффективно и действенно работать на производстве.

В процессе занятий по дисциплине «физическая культура» в 2018 году мы провели социологический мониторинг со студентами 1–4 курсов ФВМ и БТФ УО ВГАВМ. Общее количество опрошенных составило 300 респондентов. Им задавались следующие вопросы:

- «Вы уверены в нерушимости своего здоровья?». Абсолютное большинство респондентов не уверено в своем здоровье. Оно не способно его адекватно оценить. А ведь только правильная оценка каждым индивидом своего здоровья является необходимым условием развития его физического и духовного потенциала. Более того, человек может иметь все необходимые возможности для занятий физическими упражнениями и спортом, но если он сам не будет их осознавать и прикладывать максимум усилий, то вряд ли его образ жизни будет здоровым.

- «Кто помогает Вам глубже оценить значимость своего здоровья?» Выяснилось, что преподаватели физической культуры, спортивные тренеры, врачи не прикладывают должных усилий по разъяснению значимости здорового образа жизни. Ответы респондентов дали понять, что сознательная составляющая физического воспитания учащейся молодежи не увеличивается. Напротив, статистика высвечивает определенную тенденцию: как только молодые люди покидают родной очаг, степень влияния на них ближайшего окружения неуклонно снижается. Существенно ослабевает и духовное воздействие родителей на своих детей. Ведь здоровье – это не только анатомо-физиологическая ценность, но и эмоционально-психологическая значимость, морально-волевая устойчивость. Попадая в новую социальную среду, молодые люди далеко не всегда могут к ней успешно адаптироваться. Они порой в ней теряются. Им приходится самостоятельно организовывать свой быт, режим питания, следить за своим здоровьем. Думается, что указанные выше субъекты воспитательного процесса призваны помочь учащейся молодежи приспособиться к новым бытовым условиям, расписанию учебных занятий, режиму проживания и питания в общежитиях, словом, освоить обновленное социальное и духовное пространство.

В свою очередь, упущения в разъяснительной и профилактической работе существенно сказываются на оценке молодежью нездоровых форм досуга.

- «Насколько глубоко Вы осознаете далекие последствия пагубных удовольствий

(курение, употребление спиртных напитков, наркотиков, беспорядочные половые связи др.)?». Результаты ответов респондентов позволили нам выявить следующую тенденцию: по мере взросления респондентов увеличивается количество обучающихся, глубоко оценивающих пагубность нездоровых форм досуга. Особенно высок этот показатель у девушек, что совершенно закономерно, так как с возрастом они более остро ощущают актуальность своего здоровья, которое им необходимо для рождения крепких и полноценных детей.

- «Занимаетесь ли Вы во внеурочное время физическими упражнениями и спортом? Если занимаетесь, то, как часто?». Актуальность проблемы связана с малоподвижным образом жизни. Было отмечено возрастание физической активности учащейся молодежи во внеурочное время. На наш взгляд, эта активность объясняется неудовлетворенностью проведения занятий по физической культуре.

- «Где Вы занимаетесь физическими упражнениями и спортом?». Оказалось, что старшеклассники занимаются физическими упражнениями и спортом преимущественно на стадионе и в спортивных секциях. Студенты свою физическую активность проявляют в основном в общежитиях, в спортивных залах и секциях, в фитнес-клубе.

- «Если Вы не занимаетесь физическими упражнениями и спортом, то почему?» Ссылка респондентов на нехватку времени сомнительна, поскольку, отметим это еще раз, регулярные занятия физическими упражнениями можно приравнять к заурядной физзарядке, на выполнение которой достаточно 20-30 минут. И это время всегда можно найти, было бы желание и потребность в ней.

- «Что побуждает Вас заниматься физическими упражнениями и спортом?». Статистика достаточно определенно подчеркивает социально значимую мотивацию респондентов, которые во внеурочное время занимаются физическими упражнениями и спортом с целью индивидуальной физической подготовки, которую они рассматривают как важный фактор трудовых и других жизненных успехов.

В целом ответы респондентов вынуждают нас сделать такое утверждение: поскольку отечественная система физкультурного образования не в состоянии в полной мере формировать физические и духовно-психологические качества, поэтому многие респонденты самостоятельно стремятся использовать дополнительные возможности ВГАВМ путем посещения спортивных секций, тренажерных и спортивных залов во внеучебное время. Мы считаем, что именно в этом и заключается противоречие между личными интересами и потребностями студентов с одной стороны и процессом физического воспитания, который организуется в системе учебно-тренировочных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» в нашем учебном заведении.

Физическая активность человека – главный и решающий фактор сохранения и развития его здоровья, ничем не заменимое универсальное средство профилактики недугов, замедление процессов старения. Следовательно, физическое образование и воспитание призваны формировать целостную личность, гармонизировать ее духовные и физические возможности.

Литература. 1. Ашмарин, Б. А. *Теория и методика физического воспитания* / Б. А. Ашмарин. – М. : Просвещение, 1990. – С. 88–93. 2. *Избранные труды* / сост. И. Т. Решетель. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – С. 6–20.

К ВОПРОСУ О СДАЧЕ ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ В ВГУ ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА

Венскович Д.А.

УО «Витебский государственный университет
имени П.М. Машерова», г. Витебск, Республика Беларусь

В соответствии со статьей 29 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 года «О физической культуре и спорте», в целях дальнейшего совершенствования массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 2 июля 2014 г. № 16 утверждено Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь (далее – Комплекс) [1].

Целью Комплекса является развитие физической культуры и спорта, оздоровление и физическое воспитание населения, формирование здорового образа жизни [1].

Реализация Комплекса в УО ВГУ имени П.М. Машерова позволит определить уровень физической подготовленности студентов, обучающихся по специальностям неспортивного профиля.

Цель исследования – анализ и изучение уровня физической подготовленности студентов непрофильных специальностей при сдаче Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в ВГУ имени П.М. Машерова.

Для достижения поставленной цели нами использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Педагогические исследования проводились на базе учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова» в период с апреля по май 2018 г.

В исследовании приняли участие 520 девушек и 196 юношей в возрасте от 19 до 22 лет, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, обучающиеся по специальностям неспортивного профиля в учреждении образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Для определения уровня физической подготовленности результаты обрабатывались по 8 тестам у юношей: прыжок в длину с места, наклон вперед, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения лежа на спине за 60 с, подтягивание на высокой перекладине, челночный бег 4×9 м, бег 30 м, бег 3000 м; и по 7 тестам у девушек: прыжок в длину с места, наклон вперед, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения лежа на спине за 60 с, челночный бег 4×9 м, бег 30 м, бег 1500 м.

Результаты исследования представлены на рисунках 1, 2.

Анализ полученных данных позволил получить более широкую выборочную статистику результатов выполнения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса.

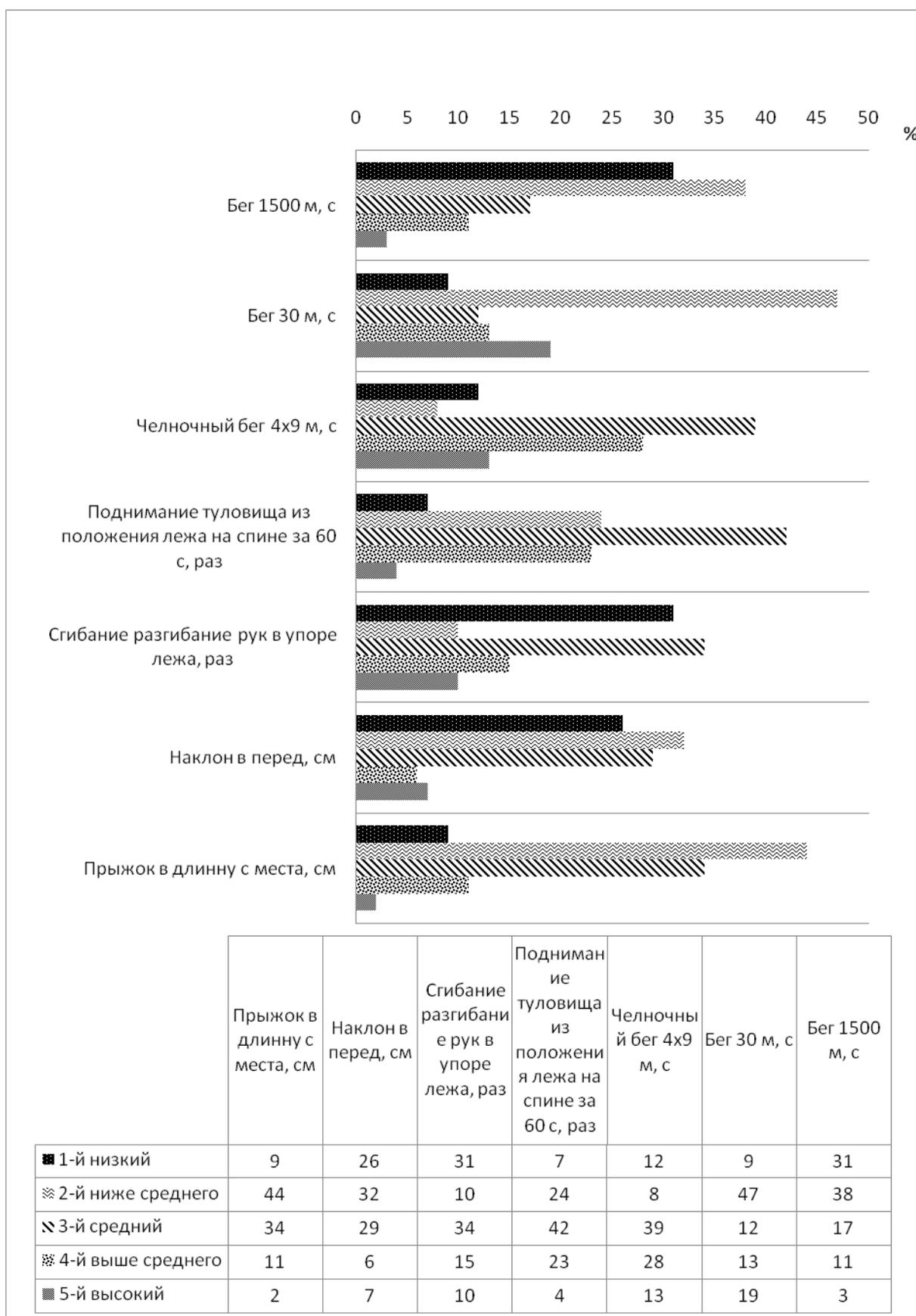


Рисунок 1 – Уровень физической подготовленности девушек

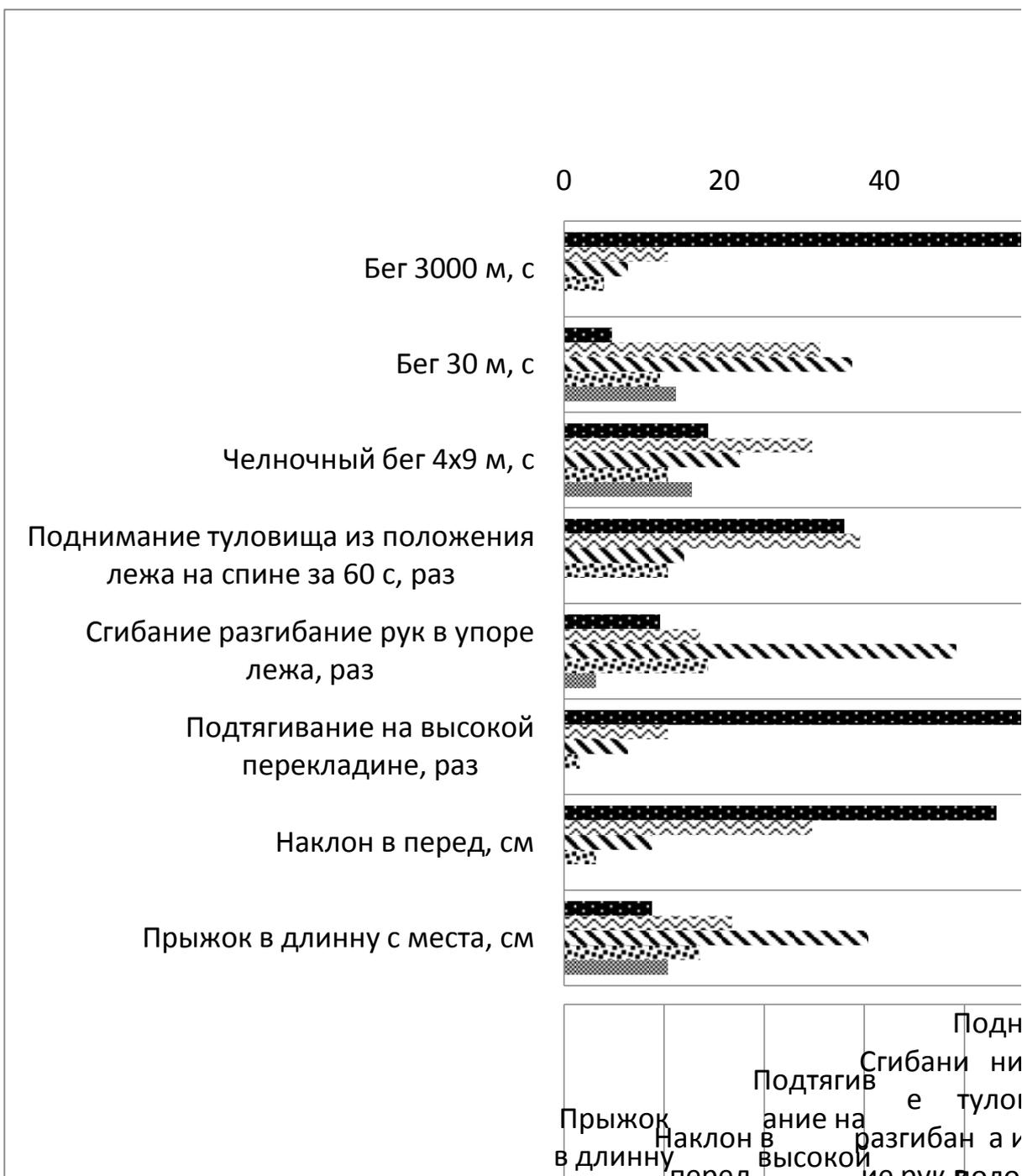


Рисунок 2 – Уровень физической подготовленности юношей

Статистический анализ результатов исследования показал, что представленные данные получены с нормальным распределением. Из средних выборочных следует, что имеются статистически значимые различия у девушек и юношей. Следовательно, девушки имели статистически достоверные результаты при выполнении прыжка в длину с места (44%) – 2-й уровень – ниже среднего; при наклоне вперед (32%) – 2-й уровень; при сгибании и разгибании рук в упоре лежа (34%) – 3-ий уровень – средний; в количестве подъемов туловища за 60 с из положения лежа на спине – (42%) – 3-й уровень; при сдаче челночного бега 4x9 м (39%) – 3-й уровень; в беге на 30 м (47%) – 2-й уровень – ниже среднего; в беге на 1500 м (38%) – 2-й уровень – ниже среднего.

Установлено, что у юношей преобладающие уровни физической подготовленности распределились следующим образом: при выполнении прыжка в длину с места (38%) – 3-й уровень – средний; при наклоне вперед (54%) – 1-й уровень – низкий; при

подтягивании на высокой перекладине (77 %) – 1-й уровень – низкий; при сгибании и разгибании рук в упоре лежа (49%) – 3-й уровень – средний; в количестве подъемов туловища за 60 с из положения лежа на спине – (37%) – 2-й уровень – ниже среднего; при сдаче челночного бега 4х9 м (31%) – 2-й уровень; в беге на 30 м (36%) – 3-й уровень – средний; в беге на 3000 м (74%) – 1-й уровень – низкий.

Таким образом, при сдаче нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь, нами было установлено, что у студентов, обучающихся по специальностям неспортивного профиля, преобладают первый, второй и третий уровни физической подготовленности.

Литература. 1. *Организационные и методические основы внедрения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в практику работы организаций : методические рекомендации / сост.: П. Г. Ворон, В. Ф. Касач. – Минск : Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения, 2016. – 84 с.*

УДК 159.9.072.433

ОЦЕНКА НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

Казак Н.В.

Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь

Студенческая молодежь является особой социально-демографической группой, переживающей период становления социальной зрелости, положение которой определяется рядом факторов биосоциальной среды. Этот возраст считают периодом физического совершенства человека. В свою очередь, основываясь на данных Всемирной организации здравоохранения, именно у студентов зафиксировано наибольшее количество нервно-психических нарушений.

Образовательный процесс является фактором психической активности личности, формой ее культурного бытия. Вместе с тем образование в значительной мере определено логикой процесса развития личности, осознания ею своих потребностей, целей. В педагогическом процессе должны быть созданы условия, в которых происходят процессы развития и саморазвития, воспитания и самовоспитания, обучения и самообразования личности студентов.

В студенческом возрасте своего максимума в развитии достигают высшие психические функции и психологические свойства личности. В период обучения в учреждении высшего образования, при наличии благоприятных условий, у студентов происходит развитие всех ступеней психики.

Несомненно, процесс обучения в высших учебных заведениях необходимо отнести к категории специфического труда, требующего постоянного, длительного активного напряжения интеллектуальных, физических, эмоциональных и волевых функций. Учебная деятельность студентов сопряжена со значительной психофизической нагрузкой, обусловленной необходимостью овладения большим объемом знаний и практических навыков [1, 2, 3].

В последнее время интенсификация учебного процесса настолько велика, что приспособительные механизмы человека не всегда справляются с новыми условиями действительности. Зачастую, при проведении занятий в учреждении высшего образо-

вания психологическая составляющая как один из основополагающих факторов педагогического процесса в ряде случаев глубоко не актуализируется. Как итог, в сочетании с экономическими, социально-бытовыми, экологическими и прочими факторами это ведет к возникновению негативных психологических состояний, которые отрицательно влияют на общую успеваемость студентов.

В этом возрасте достигают своего максимума в развитии психологические свойства и высшие психические функции, увеличивается скорость нервных процессов, но при этом остается некоторый дисбаланс между возбуждением и торможением. Возбуждение по-прежнему незначительно преобладает над торможением. Таким образом, данный возраст характеризуется достижением высоких, «пиковых» результатов, основывающихся на всех предшествующих процессах биологического, психологического и социального развития.

Систематические занятия физическими упражнениями оказывают положительное воздействие на психофизическое состояние студенток. Любая мышечная деятельность, занятия физическими упражнениями способствуют улучшению обменных процессов, поддерживают на высоком уровне и развивают механизмы, осуществляющие в организме обмен веществ и энергии, что оказывает положительное влияние на умственную и физическую работоспособность.

Основополагающими компонентами успешной деятельности являются эмоциональный фактор и мотивация двигательной деятельности. Оптимальное дозирование мышечной нагрузки увеличивает общий эмоциональный тонус, способствуя устойчивому настроению, которое служит благоприятным фоном для умственной деятельности и важным профилактическим средством против переутомления.

Важным проблемным вопросом в работе с будущими юристами является поддержание их высокой профессиональной работоспособности как необходимого условия в решении специальных задач с высокой результативностью. Работа в сложных условиях предъявляет высокие требования к состоянию здоровья и функциям организма будущих специалистов, а также к системе психической регуляции.

Изучение рассматриваемой тематики рядом исследователей показывает, что особенности поведения и деятельности опосредованы явными или скрытыми нарушениями эмоциональной, волевой и интеллектуальной регуляции. При высоком психическом и физическом напряжении эти нарушения регуляции могут отрицательно сказываться на функционировании центральной нервной системы и приводить к появлению признаков нервно-психических расстройств [4, 5].

Целью нашего исследования являлось определение уровня нервно-психической устойчивости студентов юридического факультета.

В эксперименте приняли участие 687 студентов юридического факультета Белорусского государственного университета, 221 мужчина и 466 девушек. Из них 261 студент первого курса, 255 студентов второго курса и 168 студентов третьего курса.

Для определения уровня нервно-психической устойчивости и риска дезадаптации в стрессе использовалась анкета «Прогноз-2». Методика состоит из 86 вопросов, а также содержит шкалы нервно-психической устойчивости и искренности. На каждый вопрос испытуемый должен был дать положительный или отрицательный ответ [6].

В результате исследования были получены следующие данные. У 14,7 % студентов установлена неудовлетворительная нервно-психическая устойчивость. У лиц с данным уровнем устойчивости возможны нарушения психической деятельности при значительных физических и психологических нагрузках. 55,2 % испытуемых показали удовлетворительный уровень нервно-психической устойчивости. Этот уровень характеризуется возможностью в экстремальных ситуациях умеренных нарушений психической деятельности, сопровождающихся неадекватным поведением или восприятием окружающей действительности. Хороший уровень характерен для 27,7 % тестируемых. Эти студенты отличаются низкой вероятностью нервно-психических срывов, адекватной

оценкой окружающей действительности. И только у 2,5 % студентов установлен высокий уровень нервно-психической устойчивости. Для них характерен высокий уровень поведенческой регуляции.

Полученные результаты указывают на то, что студенты юридического факультета БГУ не имеют должный уровень нервно-психической устойчивости с учетом будущей профессии, а некоторые зачастую не имеют даже представления об уровне сложности выбранной специальности.

Учет психологической составляющей, а также формирование профессионально-прикладных умений и навыков, в том числе и на занятиях по физической культуре, может повысить уровень нервно-психической устойчивости студентов юридического факультета, тем самым лучше подготовить их к будущей трудовой деятельности.

Литература. 1. Коледа, В. А. *Основы физической культуры : учебное пособие* / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191 с. 2. Коледа, В. А. *Основы мониторинга функционального и физического состояния студентов* / В. А. Коледа, В. А. Медведев, В. И. Ярмолинский. – Минск : БГУ, 2005. – 52 с. 3. Казак, Н. В. *Взаимосвязь физических качеств и практических состояний в физическом воспитании студентов* / Н. В. Казак // *Мир спорта*. – 2018. – № 3. – С. 68–73. 4. Берг, Т. Н. *Нервно-психическая неустойчивость и способы ее выявления* / Т. Н. Берг. – Владивосток : Морской государственный университет, 2005. – 63 с. 5. Чирков, В. И. *Методы оценки психического компонента функционального состояния в учебной и трудовой деятельности* / В. И. Чирков // *Методики исследования и диагностики функционального состояния и работоспособности человека-оператора в экстремальных условиях : сборник научных трудов*. – М. : ИП АН СССР, 1989. – С. 16–39. 6. Рыбников, В. Ю. *Экспресс-методика «Прогноз-2» для оценки нервнопсихической неустойчивости кандидатов на учебу в ВУЗ* / В. Ю. Рыбников // *Тезисы докладов на 1 всеармейском совещании*. – М. : Воениздат, 1990. – С. 132–135.

УДК 796.015

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ЭМОЦИЙ И ИХ РОЛЬ В ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЕ

Петровская М.Д.

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»,
г. Минск, Республика Беларусь,

Петровский Д.Г.

УО «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия»,
г. Горки, Республика Беларусь

Каждый человек ощущает воздействия на себя окружающей среды. Будь это явления природы, поведение других людей, возникновение собственных мыслей, рассуждений.

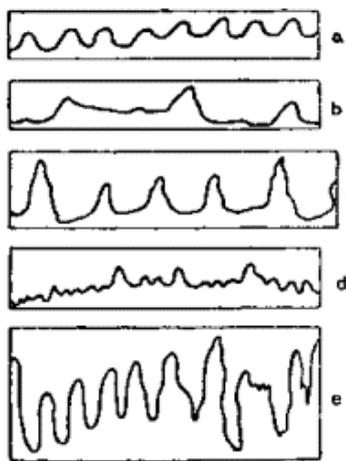
Человеку свойственно испытывать переживания по отношению к окружающим явлениям. Это проявляется в виде чувств и эмоций. Они представляют собой своеобразную форму отражения реального процесса взаимодействия человека с окружающей средой и удовлетворения своих потребностей.

Эмоции отражаются не только в психических переживаниях человека, но и в физиологических изменениях организма, сопутствующих этому переживанию.

Например, изменения в сердечной деятельности и состоянии кровеносных сосудов при острых эмоциональных состояниях доступны наблюдению и невооруженным глазом. При сильном испуге человек бледнеет - краска сходит у него с лица; при смущении люди часто краснеют, от стыда "вспыхивают": краска стыда заливает лицо. В первом случае происходит сжатие, во втором - расширение поверхностных кровеносных сосудов лица. При сильном эмоциональном возбуждении вообще наблюдается увеличение кровяного давления; в различных эмоциональных состояниях происходят различные изменения в силе и скорости сердечной деятельности [4].

Физиологические механизмы, лежащие в основе эмоций, отличаются большой сложностью и обусловлены процессами, протекающими в подкорковых центрах и в вегетативной нервной системе. В гипоталамусе находятся центры наслаждения и страдания, именно они отвечают за формирование положительных и отрицательных эмоций [3].

Значительные изменения происходят при эмоциональных процессах в дыхательной системе: дыхание ускоряется или замедляется, становится более поверхностным или делается более глубоким, иногда переходя во вздох: иногда - например при неожиданном испуге - оно прерывается, во время смеха или рыданий приобретает спазматический характер.



Кривые дыхания фиксируются при помощи пневмографа. Образцы кривых дыхания при различных эмоциях даны на помещенном ниже рисунке. Рисунок изображает (по Ж. Дюма) кривые дыхания в состоянии: а) радости (17 вдыханий в минуту); б) пассивной грусти (9 вдыханий в минуту); с) активной грусти (20 вдыханий в минуту); d) страха, связанного с большим возбуждением (64 вдыхания в минуту - у больного, страдающего умственным расстройством); e) гнева (40 вдыханий в минуту у маньяка) [4].

Обилие и разнообразие эмоций на уроках физической культуры делают данную дисциплину уникальной. Как нигде, у детей появляется возможность раскрепоститься и раскрыть свой потенциал в интеллектуальной, волевой, эмоциональной и физической сфере.

На уроках физической культуры ученики могут испытывать как положительные эмоции (радость, восторг, гордость, доверие, уверенность, ликование, предвкушение, уважение), так и отрицательные (страх, стыд, недоверие, отвращение, неуверенность, растерянность, досада).

Эмоции оказывают существенное влияние на протекание всякой деятельности, в том числе и учебной. Регулирующая роль эмоций возрастает в том случае, если они не только сопровождают ту или иную деятельность, но и предшествуют ей, предвосхищают ее, что подготавливает человека к включению в эту деятельность. Таким образом, эмоции и сами зависят от деятельности, и оказывают на нее свое влияние [1].

Эмоции играют отражательно-оценочную роль. При восприятии разными людьми одного и того же события возможно проявление разных эмоций [2].

Например, на уроке физической культуры учитель объясняет, демонстрирует выполнение нового двигательного действия. У учеников, при этом, эмоциональное состояние разнится. Ответственные ученики вдумчиво и сосредоточенно воспринимают разъяснения учителя. А безразличие других учеников не позволяет им с серьезностью и вниманием отнестись к разъяснениям. Первая группа учеников выполняет упражнение с усердием, старательно следуя всем указаниям учителя. Осознанный подход к овладению новым двигательным действием, дает возможность совершать самокоррекцию ошибок и результат не заставляет себя долго ждать. В то время как вторая группа учеников подходит к выполнению упражнения без интереса, безалаберно, не желая задумываться и осмысливать все нюансы выполнения упражнения. В результате количе-

ство неудачных попыток увеличивается, и весь процесс овладения двигательным действием становится не эффективным.

Важно обращать внимание на эмоциональное состояние учеников, ведь от него напрямую зависит эффективность достижения результата. Положительные эмоции повышают эффективность процесса обучения и значительно стимулируют активность учащихся. Заинтересованность повышает их трудолюбие и работоспособность. Переживая отрицательные эмоции, ученик чувствует себя удрученно, неуверенно, испытывает сомнения, появляется состояние апатии. В связи с чем, он либо отказывается выполнять упражнения, либо движения становятся вялые, замедленные, раскоординированные.

Одной из отрицательных эмоций на уроках физической культуры является страх перед выполнением упражнения. Чувство страха тормозит активность и ученик не включается в деятельность.

Экспериментальные исследования обнаружили, что у людей при сильном эмоциональном возбуждении - испытывая чувство страха во время ответственных испытаний, при сильном напряжении во время спортивных состязаний - наблюдается повышенное количество сахара в крови, являющееся результатом и показателем усиленного поступления адреналина. Усиленное выделение сахара в кровь, мобилизуемого печенью под воздействием адреналина, является не единственным следствием повышенного выделения адреналина в эмоциональных состояниях. Взаимодействуя и кооперируясь с симпатической нервной системой, адреналин, действие которого аналогично действию симпатической нервной системы, усиливая ее действие, вызывает многообразные органические изменения - сужение сосудов, повышение кровяного давления, восстановление работоспособности утомленной мышцы и т. д. Большую роль играют рефлекторные изменения в тоне, в распределении и степени напряжения различных органов. Охватывая и тонус скелетной мускулатуры, они порождают в частности выраженные движения - поскольку они затрагивают мышцы глаз, рта, вообще лица, отражаются на общей позе тела и распространяются на голосовой аппарат [4].

Зачастую дети на уроках физической культуры испытывают страх при выполнении упражнения из-за неуверенности в своих силах. Боятся, что не получится, боятся получить травму, проблема низкого уровня физического развития. Дети чувствуют, что предлагаемое двигательное действие не соответствует их уровню функциональных возможностей. В данном случае педагог должен подходить к таким ученикам индивидуально. Способствовать повышению их общей физической подготовки, предлагать упражнения для совершенствования физических качеств и выводить их на уровень, при котором функциональное состояние ученика будет соответствовать предлагаемому упражнению.

Эмоция страха развивается при недостатке сведений, необходимых для защиты. Причиной неудачных попыток выполнения упражнения, и как следствие проявление досады, разочарования может стать неумелое, неграмотное, непонятное объяснение выполнения двигательного действия учителем.

Учитель обязан добиться правильного понимания, четких и ясных представлений у учеников об изучаемом упражнении.

Также вселить уверенность в ученика относительно собственной безопасности: страховать при первых попытках выполнить упражнение. Ученик, испытывая чувство уважения, уверенности в профессионализме учителя сможет ему довериться. В противном случае при недоверии, личной неприязни, сомнении в компетентности учителя, все его попытки будут тщетны.

Учитель должен учитывать, что в связи с появлением чувства взрослости у подростков повышается критичность по отношению к взрослым. Одним из признаков взрослости подросток считает свое умение подмечать недостатки и промахи старших, в том числе и учителей. Критичность подростков выражается в том, что они не склонны

все принимать на веру, они требуют логического пояснения - почему нужно поступать так, а не иначе [2].

Создание ситуации успеха может положительно сказаться на повышении эффективности процесса обучения. Достигнутый успех в освоении предлагаемого двигательного действия повышает самоуверенность ученика, укрепляет его веру в собственные силы, начинается поиск вариантов решений более сложных задач, на фоне чего происходит развитие в различных сферах личности. Осваивая новые учебные задания, получая соответствующие знания, ученик стремится опробовать их на практике, от чего испытывает новые положительные эмоции. Успешность овладения отдельным двигательным действием создает условия для формирования взгляда «Оказывается, я могу научиться тому, чего не умел», и у ученика появляется интерес в овладении новым движением.

Заинтересованный подход учителя к ученикам положительно сказывается на морально-психологической атмосфере класса. Чем качественнее учитель подходит к преподаванию своего предмета, тем большая вовлеченность наблюдается со стороны учеников. Ученики с благодарностью принимают индивидуальный подход, проявление гуманизма, желание учителя научить каждого, поэтому они начинают добросовестно и увлеченно выполнять учебные задания учителя.

Антон Семенович Макаренко писал: «Дети не готовятся к труду и жизни, а живут и трудятся, мыслят и переживают и к ним надо относиться как к товарищам и гражданам, видеть и уважать их права и обязанности, включая право на радость и обязательность и ответственность». Школа должна дать качественное, разностороннее образование детям. Не загубить, а создать условия для раскрытия потенциала ученика и помочь его совершенствовать.

В этом отношении активность учащихся является главным условием их развития, а положительные эмоции в значительной степени повышают активность ученика. Поэтому учитель должен не только ориентироваться на то, чему научить, но в первую очередь должен заботиться о внутреннем эмоциональном состоянии ученика и создавать положительную эмоционально-психологическую атмосферу на уроке.

Литература. 1. Гребенюк, О. С. Педагогика индивидуальности : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / О. С. Гребенюк, Т. Б. Гребенюк. – 2-е изд., доп. – М. : Юрайт, 2019. – 410 с. 2. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания : учебник / Е. П. Ильин. – СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – 486 с. 3. Психология : учебник для институтов физической культуры / под ред. В. М. Мельникова. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 367 с. 4. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2002. – 720 с.

УДК 796.078:378

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ КАК СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫЕ КАТЕГОРИИ СОЦИАЛИЗАЦИИ МОЛОДЕЖИ

Прохоров А.Ю.

Новополоцкая городская организация Общественного
объединения «Белорусский республиканский союз молодежи»

Развитие физической культуры и спорта является одним из важнейших направлений государственной социальной политики, эффективным инструментом оздоровления нации и укрепления международного имиджа Республики Беларусь[2].

Учреждения образования рассматриваются нами как средство и институт организованной социализации учащейся молодежи, где учебно-воспитательный процесс направлен на социальное взросление и профессиональное становление личности как субъекта общественного взаимодействия. Современное общество предъявляет максимум требований к подготовке специалистов высшей квалификации, где здоровье является значимым и сопутствующим фактором личностных достижений. Учебные заведения в этом плане располагают материально техническими возможностями, специальными помещениями, квалифицированными специалистами, что позволяет целенаправленно формировать физические и психологические профессионально значимые качества, позволяющие успешно решать жизненно важные вопросы.

Рассматривая категорию здоровья с аксиологических позиций, нами были изучены отношения, убеждения и установки студентов о важности и необходимости укрепления своего здоровья, методы и средства воспитания физических качеств, понимание ими основ здорового образа жизни. В процессе исследований вышеназванных вопросов среди студенческой и работающей молодежи Полоцкого региона (опрошены 317 чел).

Абсолютное большинство респондентов, заверяя, что здоровье на сегодняшний день их устраивает (87%), высказывают сомнения о его надежности в дальнейшем. Понимая важность категории здоровья для активной творческой деятельности более половины респондентов говорили, что по существу о необходимости укрепления своего здоровья не задумывались. В дополнение к этому респонденты поясняли, что предметно о программах укрепления здоровья в молодом возрасте с ними работа не проводилась, и о мотивировочных основаниях этого аспекта социализации они имеют только общее представление. В беседах преподаватели, родители, тренеры спортивных секций, врачи поликлиник ограничивались банальными фразами о необходимости регулярных занятий физическими упражнениями, активного двигательного режима, вреде курения и алкоголя и т.п.

Попадая в новую социумную среду: отсутствие родительского контроля и наказаний, несформированное сознание часто поддается негативным влияниям «молодежных вечеринок», где допускается курение, употребление алкогольных, горячительных напитков – « ..ничего страшного», « ..один раз не считается», «.. мы уже взрослые» и т.п.. плохо сформированное сознание молодого человека, как правило, теряется и ему трудно противостоять «мнению коллектива».

Располагая общими представлениями о ценности здорового образа жизни и его значимости, следует отметить, что по мере приобретения опыта обучения в вузе, опыта трудовой деятельности, т.е. по мере взросления, влияние ближайшего окружения на поведение личности неуклонно снижается, увеличивая роль морально-нравственного выбора, устойчивости позитивного поведения.

Воспринимая здоровье как естественную ценность, данную человеку природой его эволюции, молодежь рассматривает двигательную активность как удовольствие, направленное на удовлетворение эмоциональных потребностей от игры. Однако, подвижные игры и активный отдых имеют временную характеристику, и их нельзя рассматривать как системные мероприятия, направленные на укрепление здоровья.

Современные информационные технологии в области физической культуры, представлены в виде интерактивных приложений, позволяют организовать тренировочные занятия с учетом основных закономерностей физического воспитания. С их помощью контролировать объем и интенсивность физической нагрузки, исполнять методические рекомендации профессионального инструктора. Полученные результаты показывают, что в большинстве своем молодежь знает о таких приложениях (72%), но в практике жизнедеятельности ими не пользуется (94%). Отсутствует такая практика и при организации обязательных учебно-тренировочных занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях. Отдельные элементы современных гимнастических систем: ритмической гимнастики, аэробики, находят применение в системе практи-

ческих занятий, но говорить о них как о воспитательном направлении пока еще рано. Положительным в данном аспекте мы считаем методику организации занятий, которая получила название «Тропа (Дорожка) здоровья» (доцент кафедры теории и методики факультета физического воспитания ВГУ имени П.М. Машерова В. Кривцун). Суть ее в использовании простейших средств физического воспитания: бег, ходьба и общеразвивающие гимнастические упражнения и отдых, при периодическом контроле за работой сердечно-сосудистой системы (пульсометрия). Периодичность и чередование данных форм сопровождается музыкальным и вербальным сопровождением, определяющим темп и содержание выполнения тематических заданий.

Больше половины учащихся ограничиваются посещением учебно-тренировочных занятий физической культурой по расписанию занятий, которое определяет двухразовый объем по 1,5 часа в недельном цикле (62%), хотя специалистами в области теории и методики физического воспитания рекомендуемый оптимальный объем физической нагрузки для студентов вуза определяется 4-5 занятиями в неделю, где интенсивность выполнения упражнений в основной части занятия должна достигать до 160 – 170 уд. сердечных сокращений в минуту. Дефицит физической нагрузки налицо и составляет более чем 50%. Соответственно, он должен быть ликвидирован за счет дополнительных занятий физическими упражнениями, спортом.

Занятия в спортивной секции лучшим образом компенсируют дефицит физической нагрузки и двигательной активности, формируя и развивая физическую подготовку и общую культуру будущего специалиста высшей квалификации. Однако следует заметить, что такой подход оказывается результативным при наличии специалистов физической культуры, прошедших определенную специализацию, т.е. имеющих значительный личный опыт спортивной тренировки. При этом, следует отметить, что студенты-спортсмены, регулярно занимающиеся повышением спортивного мастерства, могут добиваться высоких спортивных результатов, выполняют квалификационные требования высоких спортивных званий: кандидат в мастера спорта, мастер спорта и др. Важно, чтобы занятиями спортивной направленности руководил преподаватель-тренер. Как плохому хирургу нельзя доверять проведение операции, так и учителю физкультуры нельзя заниматься тренерской работой.

Исследуя компонент внеклассной работы, нами было установлено, что кадровый потенциал профессионально подготовленных специалистов в области спортивной тренировки в высших учебных заведениях ограничен. Это сказывается на студенческом выборе вида спорта с учетом возможностей и способностей, желаний и интересов студента. Странно, но многие учебные заведения запрещают студенту заниматься в секции, работающей на базе другого учебного заведения, считая его посторонним.

Говоря о трудящейся молодежи как социально значимой группе мы пришли к выводам о том, что приоритетность физической культуры как эффективного средства социализации личности здесь не прослеживается. Физическая красота тела пока еще не стала значимым жизненным фактором, и соответственно занятия физическими упражнениями и спортом можно характеризовать как фрагментарными аспектами жизни (76%). Спортивные клубы, работающие на предприятиях, практикуют участие трудовых коллективов в физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятиях. Однако системная работа спортивных секций на предприятиях широкого распространения в настоящее время не получила. Утренней зарядкой и производственной гимнастикой, организацией самостоятельных занятий по физической подготовке занимаются ограниченное количество лиц, относящихся к данной группе населения (27%). Отсутствует практика разработки и реализации в рамках предприятий целевых программ, например: «Трест №16 – предприятие здоровья», «Кто не курит и не пьет – у нас здорово живет!».

Таким образом, обобщая результаты исследований проблемы «Физическая культура и здоровье в моей жизни», обоснованными считаем следующее:

во-первых, молодое поколение считает, что категория «здоровье» имеет ценност-

ное значение, но в силу своих возрастных особенностей, воспринимает его как естественно заданный элемент природой эволюционного развития организма человека, не задумываясь о его укреплении и сохранении на долгие годы.

Перевод обязательных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» в учебных заведениях на факультативные, мы считаем пока преждевременным, так как в сознании молодого человека не сформированы убеждения в необходимости и незаменимости физической нагрузки в виде двигательной активности, занятий физическими упражнениями и спортом;

во-вторых, потребность в занятиях физической культуры молодыми людьми не относится к первостепенно важной. Воспринимая свое здоровье как удовлетворительное, многие из представителей данной социальной группы считают мероприятия по укреплению своего здоровья второстепенными и необязательными. Отсутствие потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом у молодежи является следствием отсутствия продуманной мотивировочной программы. Считаем целесообразным разработку конкретных целевых мероприятий и программ, направленных на понимание значимости физических упражнений и спорта для укрепления здоровья и профилактики заболеваний, раскрывающих содержание принципов здорового образа жизни и устранение негативных воздействий вредных привычек;

в-третьих, организация учебных занятий с учетом спортивных интересов и способностей занимающихся, открытие спортивных секций, по-нашему мнению, является более эффективным, так как физическая нагрузка спортивной тренировки в большей степени отвечает оптимальным требованиям специалистов. С целью развития познавательных интересов и формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом необходимо широкое внедрение в практику учебно-тренировочных занятий современных информационных технологий с использованием разработанных приложений в области физической культуры.

Таким образом, физическая культура не только предполагает развитие физических качеств личности. Она выступает как элемент жизненной стратегии, предопределяя успешную и конструктивную деятельность человека во имя блага, как общества, так и самой личности. Поэтому имеет все основания рассматриваться как важный сегмент процесса и результат социализации молодого человека.

Литература. 1. Шкирьянов, Д. Э. Мобильные приложения как форма организации управляемой самостоятельной работы со студентами-медиками в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» / Д. Э. Шкирьянов // *Инновационные обучающие технологии в медицине : сборник материалов Республиканской научно-практической конференции с международным участием / Витебский государственный медицинский университет ; редкол.: А. Т. Щастный [и др.]*. – Витебск, 2017. – С. 493–504. 2. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016-2020 годы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.mst.by/ru/razvitie-sporta-ru/>. – Дата доступа: 25.02.2019.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ КАК ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА СОЦИАЛИЗАЦИИ МОЛОДЕЖИ

Прохоров А.Ю.

Новополоцкая городская организация Общественного объединения
«Белорусский республиканский союз молодежи»

Государственная молодежная политика – одно из наиболее важных направлений внутренней политики Республики Беларусь. Она предполагает систему мер, направленную на социальное взросление подрастающих поколений, формирование деятельного субъекта социальной среды, специалиста, способного к конструктивным изменениям окружающего мира. Значимость данного направления неоспорима, так как молодежь – это будущий интеллект, трудовой ресурс, инновационный потенциал перспективного развития и благополучия нации, общества, государства.

Социализация понимается нами как процесс и результат социально зрелого поведения молодого человека, его профессиональной компетенции, которые находят свое отражение в правильно принятых решениях, в выборе способа деятельности, в воспитанном поведении, умелых действиях и позитивных результатах. Социализация в системе государственной молодежной политики, в первую очередь - это организация педагогически целесообразных воздействий на молодое растущее сознание, с одной стороны, а, с другой - это способность личности к самоорганизации и самоопределению, самовоспитанию и самореализации. Об успешности процесса социализации личности молодого человека можно говорить только при его готовности к эффективному выполнению возложенных на него обязанностей, его способности добиться успеха в конкурентной борьбе.

Известный теоретик спорта Н. И. Пономарев считает физическую культуру одним из социальных институтов воспитания [1]. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016-2020 годы направлена на приобщение различных слоев населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, создание условий для развития детско-юношеского спорта. Это приобретает особое значение исходя из данных, приведенных в Национальном докладе «О положении молодежи в Республике Беларусь в 2016 году», в котором указано, что только 13,8 % от численности возрастной группы 16—29 лет ведут активный здоровый образ жизни [2, 3].

В этих условиях возрастает роль психофизической готовности специалиста, его здоровья. Человек со слабым здоровьем неспособен своевременно и качественно выполнять свои профессиональные обязанности и не может относиться к категории хорошего специалиста. Соответственно физическая культура и спорт как средство профилактики заболеваний и здорового образа жизни является составляющим компонентом жизненных достижений.

В процессе учебно-тренировочных занятий физической культурой решаются следующие задачи:

- *оздоровительные*. У молодежи должно воспитываться ответственное отношение к своему здоровью, осознанное понимание необходимости достаточной двигательной активности в режиме каждого дня. При решении любых задач физического воспитания (спортивная тренировка, производственная гимнастика, профессионально-прикладная физическая подготовка, активный отдых и др.) обязательным условием их проведения должно оставаться достижение оздоровительного эффекта на каждом занятии. Однако исследования показывают, что большинство молодежи небрежно относятся к своему здоровью, не задумываются о его укреплении, об увеличении физиче-

ских потенциалов, вспоминая о его важности только при заболевании. В большинстве своем, студенты дополнительно, кроме учебных занятий физическими упражнениями и спортом в спортивных секциях, не занимаются, спортивно-оздоровительных комплексов не посещают, ведут малоподвижный образ жизни. Главной мотивацией посещения занятий по физической культуре является необходимость получения зачета. Хотя сохранение и укрепление здоровья человека, повышение уровня его физической, подготовленности и трудоспособности, продление творческой активности – важнейшая социальная задача, в равной степени ее можно отнести и к группе важных задач социализации [4];

- *воспитательные*. Физическая культура и спорт – важное воспитательное средство. Это специфический вид деятельности и он связан с физическим трудом. Здесь мало думать, необходимы волевые усилия – надо пойти и сделать, терпеть физическую нагрузку, выполнять определенный объем, поддерживать интенсивность. Мало этого, необходимо делать это регулярно, так как одноразовое использование упражнения не эффективно, необходима система, то есть регулярность и комплексность упражнений. В процессе участия в соревнованиях, которые проходят в публичной обстановке воспитываются профессионально значимые качества: дисциплинированность и ответственность, инициативность и выдержка, смелость и находчивость, патриотизм, гордость и гражданское достоинство;

- *образовательные*. Они связаны с приобретением теоретических и методических знаний по физической культуре. Каждый человек должен знать возможности своего организма, целевую направленность физических упражнений, правильность их выполнения. Знания молодежь получает при работе с учебно-методической, научной и художественной литературой, на факультете общественных профессий, из средств массовой коммуникации, на лекционных и практических занятиях. В процессе проведения учебно-тренировочных занятий формируются практические умения и навыки. Важную роль в популяризации физической культуры и спорта играют спортивные и подвижные игры, соревнования, физкультурно-спортивные праздники и другие мероприятия. Знаниями студенты овладевают на лекциях и беседах, проводимых в рамках учебных занятий, семинарах и практикумах, на консультациях, спецкурсах и других формах общения и взаимодействия студент – преподаватель - группа. Важно также, чтобы в процессе обучения студенты овладели и совершенствовали общие и специальные двигательные (практические) умения и навыки, в этом и состоит процесс развития физической, и не только, культуры личности;

- *развивающие*. Физическая культура личности не есть, что-то заданное. Физические качества личности тренируемы. Они развиваются и совершенствуются в процессе специально организованных занятий и находят свое отражение в образе и стиле жизни, которые имеют объективно субъективные проявления в общении, поведении, деятельности индивида. Процесс социализации личности также имеет сугубо индивидуальную природу и результаты, которые в соответствии с критериями определяются: недостаточный, достаточный, высокий и творческий уровни социализации. В том и другом случае мы имеем культурологические основания, характеризующие человека как индивида, как личность, где его конкретные действия представлены как необходимые факторы развития и совершенства.

Физические упражнения — это двигательные действия, по форме и содержанию соответствующие задачам физического воспитания. Возникнув на основе трудовых действий, видоизменяясь, упражнения стали основным средством физкультурно-спортивной практики. Число разработанных и используемых физических упражнений чрезвычайно велико. Они существенно отличаются друг от друга по форме, по содержанию и по целевой направленности. Физические упражнения оказывают влияние не только на мышцы человека, но и на ряд физиологических, психических, биохимических и др. процессов, вызывающих соответствующие изменения.

Если физические упражнения применяются без учета закономерностей физического воспитания, они могут дать отрицательный результат, принести вред. Наиболее распространенная классификация физических упражнений включает: *гимнастику, спорт, игры, туризм, гигиенические и природные факторы*. В совокупности средств физического воспитания особая, далеко еще не осознаваемая роль принадлежит *естественным силам природы: солнце, воздух, вода* – наши лучшие друзья! Выступая в едином комплексе с физическими упражнениями, они усиливают оздоровительное воздействие на организм занимающегося студента. *Солнечные лучи, воздух, вода* должны быть по возможности неотъемлемым компонентом всех видов двигательной деятельности и уж, конечно, источником специально организованных *процедур закаливания* —солнечных и воздушных ванн, обтираний, обливаний.

Таким образом, обобщая результаты проведенного нами исследования, можно утверждать, что физические упражнения и спортивная тренировка существенно влияют на подготовку молодежи к высокопроизводительному труду и защите Родины, на повышение умственной работоспособности и воспитание нравственных качеств личности, развивают эстетические вкусы, чувства, идеалы, потребности, формируя физические потенции организма,

Студенту необходимо овладеть методикой воспитания и совершенствования физических качеств (силы, быстроты движений, ловкости, гибкости, выносливости) с целью повышения уровня физической подготовленности, укрепления здоровья и достижения жизненных успехов. Важно воспитывать естественную потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, в организации здорового образа жизни, что тесно связано с решением образовательных, воспитательных, оздоровительных, развивающих задач не только в области физической культуры, но и социализации личности в целом. Физическое здоровье является базовым основанием для развития нравственного и психологического здоровья.

Таким образом, физическая культура определяется нами как базовый элемент социализации личности молодого человека. Однако, следует понимать, что воздействие физической культуры и спорта на личность специфично, и оно не может быть заменено или компенсировано какими-либо другими видами деятельности.

Литература. 1. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016-2020 годы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.mst.by/ru/razvitie-sporta-ru/>. – Дата доступа: 21.02.2018. 2. О положении молодежи в Республике Беларусь в 2016 году. Национальный доклад [Электронный ресурс] / С. А. Кулеш, Е. С. Игнатович, Е. И. Дмитриев. – Минск : РИВШ, 2017. – Режим доступа: <http://elib.bsu.by/handle/123456789/185060>. – Дата доступа: 14.03.2018. 3. Сизанов, А. Н. Здоровье и семья: психологический аспект / А. Н. Сизанов. – Минск : Беларусь, 2008. – 463 с. 4. Фурманов, А. Г. Теория и методика физического воспитания : пособие / А. Г. Фурманов, М. М. Круталевич, Л. И. Кузьмина ; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. – Минск : БГПУ, 2014. – 416 с.

КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Прохоров Ю.М.

Учреждение образования «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Физическая культура представлена в вузе как учебная дисциплина и является важной составляющей частью как формирования общей культуры студенческой молодежи, так и профессиональной подготовки специалиста высшей квалификации. Она способствует гармонизации телесно-духовного единства, формированию жизненноважных общечеловеческих ценностей, укреплению физического, нравственного и психического здоровья, благополучию и счастью, творческому и активному долголетию. Физические потенциалы молодого человека в целом представляют прогрессивные тенденции развития не только личности, но и общества, государства. Трудовой потенциал нации напрямую связан со здоровьем человека, где физическая культура – эффективное средство профилактики целого ряда заболеваний. Человек со слабым здоровьем не может относиться к категории хорошего специалиста по причине слабого здоровья и частого отсутствия на работе.

Актуальность проблемы физической подготовки молодежи подтверждается результатами исследований специалистов Всемирной организации здоровья, свидетельствующими о высоком уровне заболеваний среди детей и молодежи, увеличении количества лиц, имеющих отклонения от нормативных показателей: 25 % детей семилетнего возраста; 76 % юношей и девушек на момент поступления в вуз (17-18 лет).

Проведенные нами исследования показывают, что 25-30% от общего числа студентов дневной формы обучения вынуждены заниматься физической культурой в специальных медицинских группах или в группах лечебной физкультуры. Было зафиксировано, что более 50% студентов имеют низкий уровень воспитания основных физических качеств: сила, выносливость, быстрота, и функциональных возможностей организма. По нашему мнению, с одной стороны, на такое состояние негативно влияют социальные факторы. Мир информационных технологий привел к снижению двигательной активности детей и молодежи. Современные интернет технологии: одноклассники, социальные сети, кибер-спорт, – во многом заполняют потребностный мир молодого человека, отодвигая на второй план двигательную активность в виде физического труда, спортивных и подвижных игр.

Способствует снижению показателей активного физически организованного досуга и материальное обеспечение семьи: низкий уровень заработной платы, неполная семья, временное отсутствие работы, что приводит к дополнительной социальной загруженности взрослых, отодвигая на второй план или, исключая вообще, активный семейный отдых. С другой стороны, большая загруженность школьными делами: учебные занятия, воспитательные мероприятия, домашнее задание, предметные кружки по изучению иностранных языков, музыкальные школы, – все это требует больших интеллектуальных и временных затрат, способствуя малоподвижному образу жизни.

Физическому развитию детей и молодежи уделяется повышенное внимание, начиная с дошкольных и заканчивая высшими учебными заведениями. Здесь физическая культура представлена в качестве обязательного предмета. Ее целью является формирование привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, формирование основ здорового образа жизни. В этой связи,

государство прикладывает большие усилия, организуя работу кружков и спортивных секций через систему дополнительного образования, работу детских юношеских спортивных школ, проведение культурно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, затрачивая большие финансовые средства на их организацию, строительство спортивных зданий и сооружений, экипировку спортсменов и проведение соревнований.

Результаты работы в области физкультурно-оздоровительной работы непосредственно связаны: во-первых, с регулярностью занятий физическими упражнениями или спортом и оптимальностью физических нагрузок. Регулярность учебно-тренировочных занятий по физическими упражнениями в большей мере обеспечивается учебным расписанием учреждения образования. Специалисты в области физической культуры пришли к выводам: 1) о малой эффективности административных воздействий на воспитание культуры здорового образа жизни; 2) о необходимости формирования мировоззренческих убеждений о целесообразности и незаменимости самостоятельных дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом.

В этой связи, мы считаем необходимым отметить важность семейного воспитания. Родители, которые занимались спортом, более внимательны к вопросам развития двигательной активности ребенка и его физического воспитания. К сожалению, система спортивной, секционной работы в большинстве своем, функционирует в области детского и юношеского возраста. Исследования показывают, что количество занимающихся в секциях старшеклассников и студентов, значительно меньше, чем детей. Старшеклассники плохо осведомлены о занятиях спортом их родителей, о их спортивных достижениях, воспринимают занятия спортом как второстепенную нагрузку. Студенты, понимая стратегическое значение здоровья человека, воспринимая его как ценность, посещают учебные занятия по физической культуре в вузе по причине необходимости получения зачета (74%), допускают возможность отмены данной дисциплины 17 % респондентов. Необходима разработка комплекса мотивационных мероприятий формирования физических потенциалов человека, как наиболее важного модуля трудовых достижений, успешной и счастливой жизни.

Хуже дело обстоит с оптимальностью нагрузки, которая является обязательным условием адаптации и физического развития организма человека, воспитания его физических качеств. Физическая нагрузка связана с преодолением чувства усталости, с проявлением волевых качеств, формированием спортивного характера, что находит проявление в настойчивости, целеустремленности, дисциплинированности и других жизненно важных качествах. Учитель школы в силу ряда причин: разный уровень физического развития у одновременно занимающихся учеников, большое количество занимающихся в одно время, ограниченность помещения для занятий, плохая материально-техническая обеспеченность, – не в состоянии обеспечить оптимальность физической нагрузки на учебных занятиях. На эффективность занятий по физическому воспитанию влияет дисциплина и отношение к данному виду деятельности, понимание ее важности. Слабое физическое развитие и уровень здоровья учащейся молодежи заставляет учителя и преподавателя вуза в дальнейшем, использовать главный принцип безопасности – не навредить. В этом есть здравый смысл, как для себя, так и для ребенка. Однако, будет ли польза занимающимся от того, что они: систематически не получают необходимой нагрузки на официальных занятиях; дополнительно физическими упражнениями и спортом они не занимаются. Компенсируют данный дефицит не более 10-15% студентов, посещающих спортивные секции или занимающихся в группах спортивного совершенствования.

Таким образом, очевиден комплекс социально и профессионально обусловленных обстоятельств, негативно сказывающихся на эффективности организации и проведении учебно-тренировочных занятий по физической культуре.

Молодежь воспринимает здоровье как объективно данное природой качество и не принимает должных мер по его укреплению и сохранению, вспоминая о его важности только в процессе болезни.

Аксиологическое значение физической культуры как стратегического ориентира активной творчески долгой жизни в сознании молодого человека пока не сформировано, поэтому отказ от обязательного физического воспитания, по нашему мнению, негативно скажется на уровне работоспособности подрастающего поколения, уровне заболеваемости специалистов разного профиля, развитии трудового ресурса нации общества, государства в целом.

Вышеперечисленные обстоятельства определяют профессиональную компетентность преподавателя (учителя) физической культуры в качестве обязательного условия личности специалиста, располагающего не только современными теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками, но и способностями вариативного подхода к решению оздоровительных, развивающих, образовательных и воспитательных задач подрастающего поколения.

***Литература.** Прохоров Ю. М. Организационные и содержательные аспекты формирования физической культуры личности студента: (на примере ВГУ имени П. М. Машерова) / Ю. М. Прохоров // Мир спорта. – 2016. – № 4. – С. 27–32. 2. Прохоров Ю. М. Педагогические основания укрепления здоровья студенческой молодежи средствами физической культуры / Ю. М. Прохоров // Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта. – 2017. – № 4. – С. 132–135. 3. Прохоров, Ю. М. Физическая культура : курс лекций : учебно-методическое пособие / Ю. М. Прохоров. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2017. – 190 с.*

УДК 796.071

МОТИВАЦИОННО-ПОТРЕБНОСТНЫЙ КОМПОНЕНТ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Сафронова Н.И.

Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь

Процесс обучения в учреждении высшего образования связан со способностью молодежи адаптироваться к условиям внешней среды. Принимая идею развития человека в обучении, необходимо вовлечь его в процесс самопознания, что является возможным через физическую культуру. Это позволяет активировать интеллектуальные и эмоциональные резервы организма студента и выявлять способности к здравосозиданию как способу предупреждения развития болезни. На пути к этому важную роль играют потребности и мотивация современной молодежи, побуждающие и направляющие поведение на пожизненно важные условия и предметы, определяющие пристрастность, избирательную и конечную целенаправленность психофизического отражения и регулируемой им активности.

Сегодня многие ученые, медицинские работники и педагоги бьют тревогу, что из года в год ухудшается здоровье студентов, снижается уровень физической подготовленности, функционального и физического состояния абитуриентов, растет количество занимающихся в специальном учебном отделении (СУО). Вместе с тем, также падает интерес и к физкультурным занятиям. Поэтому, одной из основных задач физического воспитания является сформировать потребность и мотивации студента в занятиях физической культурой и спортом.

Потребность – один из важнейших источников и условий развития личности и общества, побудительная причина социальной деятельности людей [5, с. 19]. Это специфическая сила живых организмов, обеспечивающая их связь со внешней средой для самосохранения и саморазвития, источник активности живых систем в окружающем мире [6]. Удовлетворение потребности в желаемом для общества направлении может быть достигнуто двумя путями: непосредственным воздействием на сознание и подсознание субъекта с помощью имитационного воспроизведения поведенческих эталонов; через вооружение субъекта социально ценными способами и средствами удовлетворения его потребностей [6].

Потребности в физической культуре - главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности широкого спектра: в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; в самоутверждении, укреплении позиций своего «Я»; в познании; в эстетическом наслаждении; в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др. [4, с. 9].

Потребность в физической активности может актуализироваться в результате приобретения соответствующих знаний, создания мотивационно-ценностных ориентаций (интересов и мотивов), сформированности умений и навыков, проявляемых в определенном поведении, образе жизни, самостоятельной, индивидуальной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Для человека побуждением к деятельности являются воспитательные отношения, направляемые на формирование мотивационных ориентаций. Поскольку человек всегда стоит перед выбором доминирующей мотивации, которая часто определяется не столько сложившейся потребностью, но и зоной ближайших целей, то забота о поддержании здоровья зачастую отодвигается на задний план.

Мотивация отвечает за стратегическую направленность поведения на жизненно важные цели, тогда как способ поведения, его тактическая реализация определяются механизмами опыта и научения [2, с.8]. В качестве прямых и косвенных, внутренних и внешних причин, поведение детерминируется большим кругом взаимодействующих факторов, явлений и процессов, в том числе такими формами приобретенного опыта, как умения и навыки. Из сказанного следует, что **мотивация служит пусковым механизмом** целенаправленного поведения, а способ его реализации будет определяться опытом и научением, что в современном понимании обозначается как технология.

Процесс реализации мотивов в деятельность протекает при участии:

- программы действия (представления о том, что нужно сделать, чтобы реализовать мотив);
- оперативной готовности к действию (наличие способностей, знаний, умений для осуществления деятельности);
- наличие обратной связи (информации об эффективности действия) [1, с. 135].

Возникающая на основе потребностей система мотивов определяет направленность личности, стимулирует и мобилизует ее на проявление активности. Основными, на наш взгляд, можно выделить следующие:

- физическое совершенствование (стремление ускорить темпы собственного развития, занять достойное место в своем окружении, добиться признания, уважения);
- соперничество (стремление выделиться, самоутвердиться в своей среде, добиться авторитета, поднять свой престиж, быть первым);
- подражание (стремление быть похожим на тех, кто достиг определенных успехов в физкультурно-спортивной деятельности или обладает особыми качествами и достоинствами, приобретенными в результате занятий);
- игровой мотив (игра, как средство развлечения, нервной разрядки, отдыха) [4, с. 11].

Вместе с тем, в настоящее время наблюдается парадокс: при абсолютно положительном отношении к факторам здорового образа жизни, особенно в отношении двигательного режима и питания, значительное число лиц его нарушают. Это происходит из-за отсутствия достаточной грамотности в области физической культуры, поведенческой пассивности.

С целью выяснения потребностей, которые стремятся реализовать студенты СУО в сфере физической культуры, мы обозначили в нашей анкете вопрос о том, **Какие потребности Вы реализуете в ходе практических занятий по физической культуре или собираетесь реализовать?**

Согласно анкетному опросу, основными потребностями у студентов специального учебного отделения оказались: потребность в укреплении здоровья – 37,8%, в формировании телосложения, фигуры – 24,5%. Как видим, высокий процент стремящихся реализовать свою потребность в укреплении здоровья и формировании телосложения, фигуры в сфере физической культуры еще раз подтвердил желание студенческой молодежи с отклонениями в состоянии здоровья (имея по 2 и более диагнозов) выглядеть здоровыми и привлекательными.

Значительное место студентами уделяется потребностям в отдыхе, в повышении работоспособности организма, в общении, в самоутверждении, в попытке лучше узнать себя, в игровой и соревновательной деятельности. Большой калейдоскоп потребностей говорит о разностороннем развитии личности современных студентов.

Таким образом, жизненные условия не всегда способствуют формированию мотивов, и необходимы социальные условия, чтобы у человека они возникли. Мотивация побуждает к деятельности, в данном случае, к деятельности, направленной на сохранение здоровья и удовлетворение потребности пребывать в этом состоянии. Актуализация потребности быть здоровым, отражаясь в психике, становится для субъекта событием, мобилизирующим приспособительные ресурсы. В педагогической литературе все еще недостаточно раскрыты вопросы воспитания потребности быть здоровым. Ведение ЗОЖ, совершенствование функциональной и физической подготовленности организма современной молодежи (особенно с отклонениями в состоянии здоровья) предполагает формирование у человека такого ряда способностей, которые благоприятно отразились бы на его здоровье, работоспособности, эмоциональном состоянии и поведении, способствующим реализации потенциальных возможностей личности. Также мы считаем, что уместно выделить следующие рекомендации для самих студентов СУО, с целью повышения потребностей и мотивации их к занятиям по физической культуре, а также улучшения качества занятий: следить за своим здоровьем, обеспечить профилактику имеющихся заболеваний; научиться планировать свою деятельность, распределять свое время; вовремя сдавать задолженности по учебе; повышать свой уровень ответственности и самоорганизации; организовать правильно свой активный отдых, предусматривая чередование умственной и физической деятельности и полностью восстанавливать работоспособность человека.

Литература. 1. Белоусова, З. А. Проблема деятельной сущности физической культуры / З. А. Белоусова, Е. И. Белоусов, О. В. Верхорубова // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : материалы международной научно-практической конференции. – Брянск, 2001. – С. 135–136. 2. Виноградов, Л. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / Л. А. Виноградов, А. П. Душанин, В. И. Жолдак. – М. : Советский спорт, 1996. – 588 с. 3. Гуркина, А. Л. Основы формирования ценностных ориентаций личности / А. Л. Гуркина // Молодой ученый. – 2016. – № 28. – С. 648–650. 4. Ильинич, В. И. Физическая культура студента : учебник / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2000. – 448 с. 5. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю. Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с. 6. Симонов, П. В. Мотивированный мозг / П. В. Симонов. – М. : Наука, 1987. – 237 с.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ УО «ВГМУ» И УО ВГАВМ

Тур А.В., Минин А.С., Каныгина Л.Н.,
УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский
университет», г. Витебск, Республика Беларусь

Мартынова Е.И., Климентьева Е.А.
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной
медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Используя результаты научных исследований, изложенных по вопросу здоровья студенческой молодежи, можно наблюдать тенденцию к снижению его уровня. Причиной являются малая двигательная активность, нерациональное питание, незаинтересованность в развитии культуры тела. Следовательно, на наш взгляд, проблема снижения уровня физического здоровья студентов довольно актуальна и должна быть решена средствами физической культуры. Объективная оценка показателей физического здоровья и их динамика, анализ и последующая сравнительная характеристика являются неотъемлемой частью управления учебным процессом.

Проведение сравнительной характеристики уровня физического здоровья студентов УО «ВГМУ» и УО ВГАВМ.

В исследовании принимали участие 65 студентов 1 курса УО «ВГМУ» и 65 студентов 1 курса УО ВГАВМ. Возраст испытуемых составил 17-18 лет.

В нашей работе были использованы следующие методики: анализ специальной научно-медицинской литературы, сравнительно-сопоставительный анализ, математико-статистический анализ, метод индексов, антропометрии, которые позволили определить уровень физического здоровья. В качестве оценки уровня физического здоровья были взяты за основу жизненный, силовой, индекс Робинсона, индекс Кетле, проба Мартинэ.

Таблица. Сравнительная характеристика уровня физического здоровья студентов 1 курса ВГМУ и ВГАВМ

Показатели	ВГМУ		ВГАВМ	
	м	δ	м	δ
Жизненный индекс, мл/кг	46,2±	6,9	44,8±	9,9*
Силовой индекс, у.е.	48,0±	8,3	46,6±	8,9
Индекс массы тела, г/см	21,2±	2,4	21,9±	4,0
Индекс Робинсона, у.е.	95,6±	14,6	102,5±	15,7*
Проба Мартинэ, с	82,1±	23,5	99,5±	19,63
УФЗ, баллы	8,8±	3,0	6,8±	3,6

Примечания: м - средние, δ - стат. отклонение, *-p<0.05

Согласно полученным данным, ИМТ у студентов ВГМУ и ВГАВМ находится на среднем уровне – 21,2±2,4 и соответственно 21,9±4,0.

Силовой индекс студентов ВГАВМ находится на уровне ниже среднего и составляет 46,6±8,9, у студентов ВГМУ - на среднем уровне и составляет 48,0±8,3.

Жизненный индекс у студентов ВГМУ – 46,2±6,9, у студентов ВГАВМ – 44,8±9,9. По нашему мнению, это может свидетельствовать о недостаточности жизненной емкости легких у учащихся ВГМУ и ВГАВМ, как результат - неудовлетворительном функционировании их кардиореспираторной системы в целом.

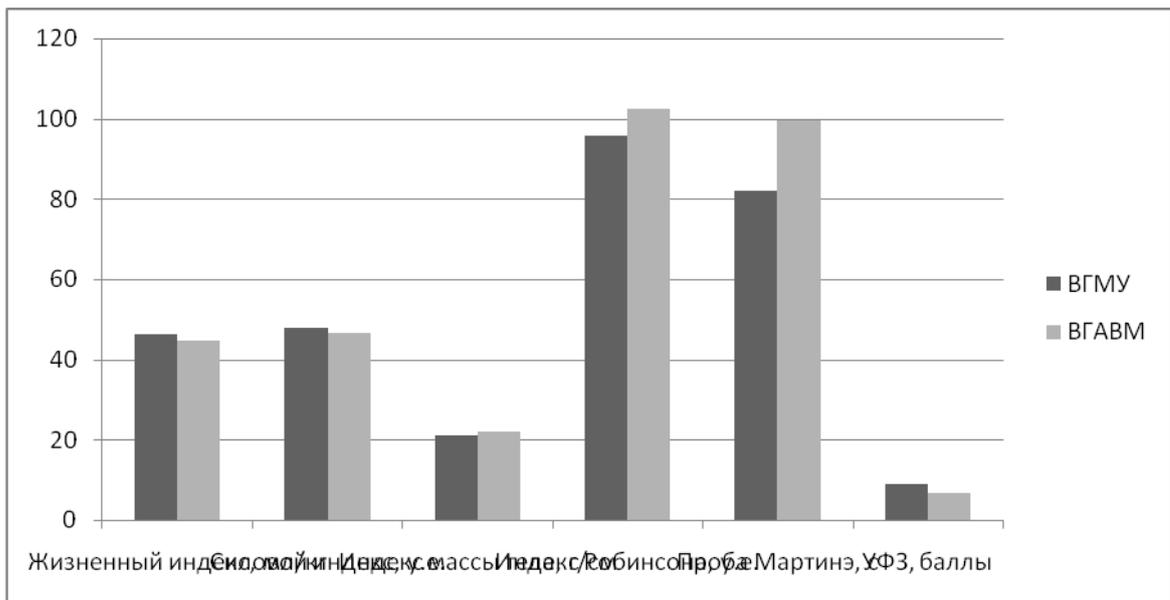


Рисунок 1. Сравнительная характеристика уровня физического здоровья студентов 1 курса ВГМУ и ВГАВМ

Внимание заслуживают данные Индекса Робинсона. Как известно показатели ИР отражают уровень гемодинамической нагрузки на ССС и характеризуют работу сердечной мышцы. У студентов ВГАВМ и ВГМУ эти показатели соответствуют уровню ниже среднего и составляют $102,5 \pm 15,7$ у.е. и $95,6 \pm 14,6$ у.е. соответственно.

У студентов ВГМУ Проба Мартинэ составляет $82,1 \pm 23,5$, что соответствует уровню выше среднего, а у студентов ВГАВМ - $99,5 \pm 19,63$, что соответствует среднему уровню. Следовательно, для студентов ВГМУ характерен более высокий уровень развития кардиореспираторной системы, а также восстановительных процессов в организме после физической нагрузки.

Анализ научно-методической литературы в совокупности с оценкой УФЗ и его составляющих ЖИ, ИР и ПМ доказали целесообразность более широкого включения упражнений с учащимися ВГМУ и ВГАВМ, развивающих скоростно-силовую выносливость.

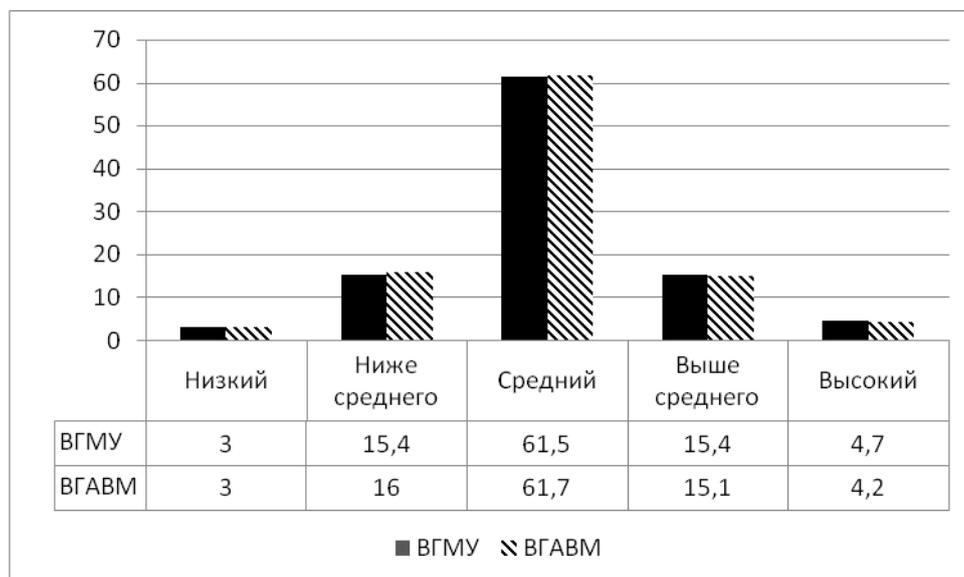


Рисунок 2. Уровень физического здоровья студенток 1 курса ВГМУ и ВГАВМ

Результаты исследований констатируют факт отрицательной динамики уровня здоровья студентов-медиков, возводя решение данной проблемы в статус приоритетных направлений, что подталкивает специалистов физического воспитания к совершенствованию форм и методов образовательного процесса.

Литература. 1. Бароненко, В. А. *Здоровье и физическая культура студента* / В. А. Бароненко. – М. : Альфа–М, 2003. – 418 с. 2. Михалени, В. М. *Физическое воспитание студенток* / В. М. Михалени. – Минск, 1998. – 127 с. 3. Кривцун-Левшин, Л. Н. *Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы* / Л. Н. Кривцун-Левшин, В. П. Кривцун. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2017. – 344 с. 4. Казин, Э. М. *Основы индивидуального здоровья человека* / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – М. : Владос, 2000. – 173 с.

УДК 796.015

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ УО «ВГМУ» И УО ВГАВМ

Тур А.В., Минин А.С., Каньгина Л.Н.,

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов
медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

Гичевский А.В., Климентьева Е.А.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной
медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Совершенствование физического воспитания студентов имеет особую значимость, однако необходима система контроля над физическим развитием и физической подготовленностью и работоспособностью студента. В процессе физического воспитания следует создавать условия, в которых его физические возможности раскрывались полностью. В процессе физического развития студента необходимо соблюдать преемственность целей, задач, содержание методов и форм работы, в том числе и определение физической подготовленности [1].

Проведение сравнительной характеристики уровня физической подготовленности студентов УО «ВГМУ» и УО ВГАВМ.

В исследовании принимали участие 65 студентов 1 курса УО «ВГМУ» и 65 студентов 1 курса УО ВГАВМ. Возраст испытуемых составил 17-18 лет.

В нашей работе были использованы следующие методы: анализ специальной научно-медицинской литературы, сравнительно-сопоставительный анализ, контрольно-педагогические тесты, математико-статистический анализ. Для определения уровня физической подготовленности были проведены следующие тесты: прыжок в длину с места, наклон вперед из исходного положения сидя на полу, челночный бег (4*9), сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание туловища из положения (лежа на спине).

Согласно полученным данным, по показателям уровня физической подготовленности студенты ВГМУ имеют лучшие показатели по сравнению со студентами ВГАВМ в прыжке в длину с места – $167,7 \pm 17,43$, что соответствует среднему уровню, и $157,7 \pm 16,6$ для ВГАВМ, что соответствует уровню ниже среднего. И в челночном беге (4*9), у студентов ВГАВМ - $11,5 \pm 0,8$, что соответствует уровню ниже среднего, у студентов ВГМУ - $10,9 \pm 0,6$, что соответствует среднему уровню. В беге на 30 м, студенты ВГМУ – $5,3 \pm 0,37$, что соответствует среднему уровню, а студенты ВГАВМ $5,8 \pm 0,51$, что соответ-

ствуует уровню ниже среднего. Студенты ВГАВМ имеют лучший показатель в сгибании разгибании рук в упоре лежа, ВГМУ - $7,4 \pm 5,65$, что соответствует уровню ниже среднего, а ВГАВМ - $11,5 \pm 5,7$, что соответствует уровню выше среднего. Показатель поднимания туловища из исходного положения лежа за 1 минуту у студентов ВГМУ и ВГАВМ находится приблизительно на одинаковом уровне – $42,9 \pm 8,7$ и $40,3 \pm 12,0$ соответственно.

Таблица 1 - Сравнительная характеристика показателей физических качеств и уровня физической подготовленности студентов 1 курса ВГМУ и ВГАВМ

Показатели	ВГМУ		ВГАВМ	
	м	δ	м	δ
Бег 30 м, м,с	5,3 ±	0,4	5,8 ±	0,51 *
Прыжок в длину с места, см	167,7 ±	17,4	157,7 ±	16,6*
Челночный бег, 4*9 м, с	10,9 ±	0,6	11,5 ±	0,8
Подним. тул. и.п. лежа, кол. раз за 1 мин.	40,6 ±	6,6	40,3 ±	12,0
Наклон вперед, см	15,8 ±	5,9	15,3 ±	6,3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	7,4 ±	5,6	11,5 ±	5,7*
УФП, баллы	4,5 ±	1,35	4,3 ±	1,13

Примечания: м - средние, δ - стат. Отклонение, *- $p < 0,05$.

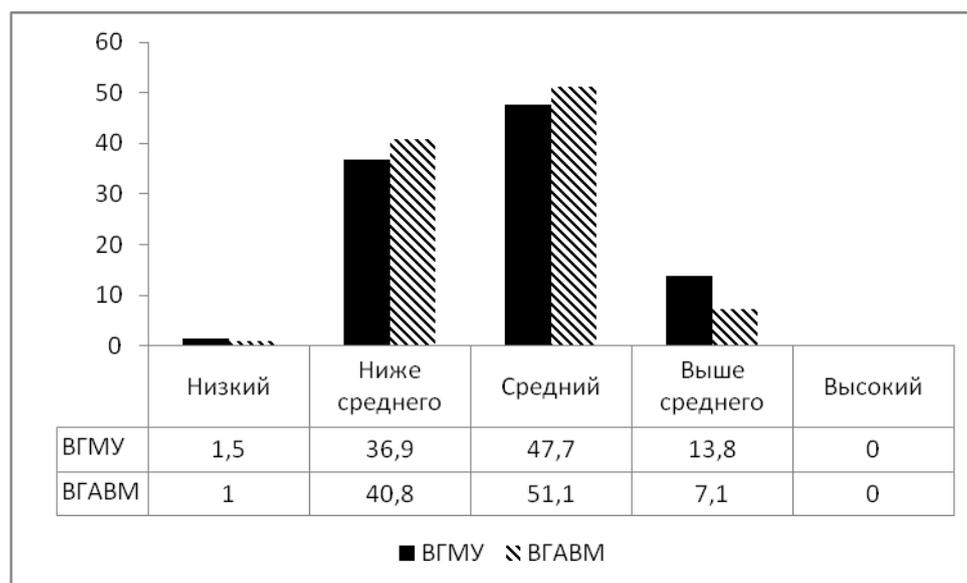


Рисунок 1. Сравнительная характеристика уровня физической подготовленности студенток 1 курса ВГМУ и ВГАВМ

Из диаграммы мы видим, что у большинства студентов ВГМУ и ВГАВМ преобладает уровень физической подготовленности «средний», что составляет соответственно 47,7% и 51,1%. На наш взгляд следует заострить внимание на малом количестве студентов с показателями уровня «ниже среднего» и «выше среднего».

Студенты ВГМУ имеют более высокий уровень как скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места, бег 30 м), так и такого качества, как ловкость (челночный бег 4*9), но более низкий уровень в показателях, связанных с силовой выносливостью. Студенты ВГАВМ имеют более высокий уровень силовых качеств (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа), но более низкий показатель в упражнениях на скорость и ловкость.

Литература. 1. Казин, Э. М. Основы индивидуального здоровья человека / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – М. : Владос, 2000. – 173 с. 2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко. – М. : Альфа-М, 2003. – 418 с. 3. Лаппо, В. А. Особенности методики силовой подготовки студентов лечебного факультета УО «ВГМУ» / В. А. Лаппо, А. В. Тур // Достижение фундаментальной клинической медицины и фармации : материалы 72 научной сессии сотрудников университета, Витебск, 25–26 янв. / Витебский государственный медицинский университет ; редкол.: А. Т. Щастный [и др.]. – Витебск, 2017. – С. 587–590. 4. Михалени, В. М. Физическое воспитание студенток / В. М. Михалени. – Минск, 1998. – 127 с. 5. Кривцун-Левшин, Л. Н. Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы / Л. Н. Кривцун-Левшин, В. П. Кривцун. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2017. – 344 с.

ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ И РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

УДК 316.334.3:364.65(477)(075)

СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА: АДАПТАЦИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

Вакулик И.И.

Национальный университет биоресурсов и природопользования
Украины, г. Киев, Украина

На сегодня в мире существует несколько моделей социальной помощи людям с особыми потребностями. Модель социальной работы - это совокупность теоретических положений и технологий практической деятельности.

В рамках медицинской модели социальная помощь предусматривает:

- 1) патронат людей с особыми потребностями дома;
- 2) медицинское обслуживание;
- 3) обеспечение медикаментами;
- 4) санаторное лечение;
- 5) выплату средств и реализацию льгот, гарантированных государством.

Люди с особыми потребностями не считаются весомым социальным ресурсом: для них обеспечивается минимальный уровень жизни, при условии проживания в стенах интерната. Они хотя и имеют равные права в обществе на выбор места работы или жилья, однако в силу сложившихся обстоятельств – определенный круг общения. Зачастую общество воспринимает людей с особыми потребностями как категорию, которая не способна сделать свой вклад в развитие благосостояния государства.

Задача социальной помощи в рамках этой модели заключается в поддержании жизнедеятельности личности большей частью с помощью медицинских мероприятий и с доминирующим акцентом на социальной защите людей с особыми потребностями.

Социальная политика, направленная на решение проблем людей с особыми потребностями в Украине, находится в стадии развития. Благодаря имплементации международных законодательных актов, развивается социальное законодательство, формируется «новое» общественное мнение. При этом следует помнить, что создание социальной политики находится не только в руках государства, но и зависит от каждого из нас: преподавателей вузов, членов общественной организации, руководителей учреждений образования, врачей и т.п. Зачастую на решение социальных проблем средств почти не остается. Например, в Китае люди с особыми потребностями в большинстве получают социальную помощь не от государственных социальных служб, а от родственников, которые традиционно считают это своим долгом.

Стержнем социальной модели является взаимосвязь между человеком с особыми потребностями и социумом, а не «поглощение» видимых изменений в здоровье и развитии. Ограниченные возможности воспринимаются как следствие того, что социальные условия сужают возможности самореализации людей с особыми потребностями. Общество должно адаптировать существующие в нем стандарты к потребностям людей с ограниченными возможностями для того, чтобы они не чувствовали себя заложниками обстоятельств и ограниченной жизнедеятельности.

В рамках данной модели социальная помощь предусматривает:

- 1) расширение сферы социальных контактов людей с особыми потребностями;
- 2) создание условий для их произвольного перемещения;

- 3) обеспечение юридического, психологического, медицинского консультирования;
- 4) обучение детей с особыми потребностями в общеобразовательных школах;
- 5) помощь в профессиональном самоопределении и трудоустройстве;
- 6) организацию работы по помощи людям с особыми потребностями в самореализации и самоутверждении.

Социальная работа с людьми с особыми потребностями направлена на то, чтобы адаптировать социум, а не человека, который нуждается, к жизни в обществе.

Литература. 1. *Vakulyk, I. I. Man and society: peculiarities of social work with disabled people and people with special needs / I. I. Vakulyk // Науковий вісник НУБіП України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія. – 2018. – № 279. – С. 49–53.* 2. *Vakulyk, I. I. Social policy in Ukraine: features and mechanism / I. I. Vakulyk, O. YU. Balalaieva // Науковий вісник НУБіП України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія. – 2018. – № 291. – С. 63–69.* 3. *Vakulyk, I. I. Together with the future! / I. I. Vakulyk. – Chernigov : Aratta, 2005. – 78 с.* 4. *Social Protection and Social Inclusion in Ukraine / E. Libanova, O. Makarova, L. Cherenko, L. Tkachenko, O. Palii ; Ukrainian Centre for Social Reforms. – Kyiv : European Communities, 2009. – 145 p.* 5. *Скурятівський, В. А. Соціальна політика / В. А. Скурятівський, О. М. Палій, Е. М. Лібанова. – Киев : УАДУ, 2003. – С. 364.*

УДК 378:796.071.4(1-87)

ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ ПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРСКИХ КАДРОВ

Иванов А.Б., Чечета М.В.

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма, учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», г. Минск Республика Беларусь

В мире наблюдается устойчивая тенденция к усилению конкуренции на международной арене в области спорта высших достижений. В этой связи во многих странах, стремящихся занять лидирующие позиции в этом процессе, уделяется большое внимание созданию и развитию систем совершенствования профессиональной компетенции тренеров, поскольку наличие грамотных и опытных специалистов с широким кругозором знаний является основным элементом в эффективной подготовке спортсменов самого высокого уровня.

При этом следует отметить, что исходя из существующих экономических и политических факторов, национальных особенностей, конкретных условий и специфики видов спорта, присущих каждой стране, подходы к подготовке тренеров и повышению их квалификации несколько отличаются друг от друга.

На Северо-Американском континенте, в большинстве стран Европы, Океании, Юго-Восточной Азии разработаны и успешно функционируют многоуровневые системы непрерывного образования тренеров в зависимости от их желаний и потребностей, а также приняты национальные системы квалификаций и сертификаций.

В то же время, в ряде развивающихся стран Латинской Америки, Африки, Азии, несмотря на некоторые успехи в спорте высших достижений, не предусмотрен и не определен механизм, обеспечивающий рост профессионализма тренеров, отсутствует координация и взаимодействие государственных органов и общественных организаций в этих вопросах, что отрицательно сказывается на профессионализме местных тренерских кадров и приводит к их дефициту на рынке труда.

Международные спортивные объединения

Огромную роль в повышении квалификации тренеров играют международные федерации (союзы, ассоциации) по видам спорта.

Разрабатываемые ими многоуровневые обучающие программы, проводимые курсы и семинары направлены на оказание содействия национальным федерациям по видам спорта в подготовке и повышении квалификации тренеров.

Международная федерация легкой атлетики предусматривает пятиуровневую систему повышения квалификации тренеров, начиная от специалистов, занимающихся развитием детской легкой атлетики.

Тренерская программа Союза европейских футбольных ассоциаций (УЕФА) предлагает каждой национальной ассоциации непрерывную и индивидуальную поддержку, предназначенную для решения конкретных задач. Организовываются регулярные семинары и конференции тренеров европейских сборных, форумы элитных тренеров УЕФА, проводятся регулярные обучающие курсы для тренеров на уровне национальных ассоциаций.

Большую работу по совершенствованию профессионализма тренеров, укреплению престижа тренерской профессии в мире играет Международный совет тренерского мастерства (ICSE). Его основной задачей является координация работы по проведению образовательных курсов среди стран-членов ICSE, совершенствование качества подготовки тренеров, повышение их компетенции путем использования современных научных разработок.

Осознавая всю важность и сложность тренерской работы, а также наличие различных подходов к повышению квалификации тренеров в мире, Международный Совет тренерского мастерства совместно с Ассоциацией международных федераций по летним олимпийским видам спорта и с участием высококвалифицированных специалистов, ведущих ученых в области спорта высших достижений и опытных тренеров-практиков, обобщили международный опыт работы по подготовке тренеров и издали Международную модель развития тренерского мастерства.

Документ разъясняет общие принципы, подходы и инструменты, которые могут быть применены к потребностям различных видов спорта, определяет виды деятельности, основные функции и области знаний, которыми должен обладать тренер.

Модель развития тренерского мастерства является важным этапом в создании долгосрочных и высококачественных систем подготовки и совершенствования профессионализма тренеров, дает рекомендации по разработке национальных и региональных программ обучения тренерских кадров.

Признавая важность повышения профессиональной подготовки тренеров, Международный олимпийский комитет в помощь национальным олимпийским комитетам и федерациям по видам спорта также включил аналогичные вопросы в программы Олимпийской солидарности. Программы предусматривают проведение технических курсов и семинаров для тренеров, их направление для прохождения стажировок в центрах, сильнейших зарубежных клубах и ведущих игровых командах.

Центры стажировки

Особого внимания заслуживает опыт работы по повышению квалификации тренеров в специальных центрах стажировки, обучение в которых проходит по программам, имеющим практическую направленность и разработанные для определенных видов спорта. Деятельность центров является важной составляющей существующих систем повышения профессионализма тренеров.

Подобные центры имеются в Канаде, Венгрии, Финляндии, США, Индии, Испании, и многих других странах.

Практическая деятельность центров направлена на ознакомление тренеров с работой лучших спортивных клубов и тренировочных лагерей, участие в тренировочном процессе, посещение соревнований и матчевых встреч, участие в их анализе и оценке,

а также применение теоретических и практических знаний в конкретной ситуации.

Массовый спорт

Принимая во внимание, что тренеры работают с самыми разнообразными группами населения и имеют дело с постоянно повышающимися требованиями к своей профессии, многие международные и национальные организации в целях развития различных форм массовой физической культуры и спорта среди населения, занимаются подготовкой и повышением квалификации тренеров и в этой области.

Среди тренеров проводятся образовательные компании, курсы и другие специальные мероприятия, направленные на обучение тренеров вопросам организации и методики проведения спортивных мероприятий, тому, каким должно быть их поведение во время соревнований, социальным и функциональным преимуществам такого поведения, понимать последствия неспортивного отношения, что помогает тренерам анализировать и совершенствовать свою деятельность во взаимоотношениях с участниками мероприятий.

Кроме того, профессия тренера отличается от других профессий наличием контактов с большим количеством так называемых тренеров-волонтеров, которые во многих случаях выполняют функции помощников тренеров.

При этом все тренеры-волонтеры должны соответствовать минимальным стандартам и профессиональной квалификации и зарегистрироваться в своей национальной федерации.

Волонтеры проходят подготовку по отдельным программам, и при желании они могут посвятить себя тренерской профессии, пройдя определенный путь обучения с получением соответствующего сертификата.

Таким образом, необходимо отметить, что профессия тренера в настоящее время находится на самом динамичном этапе своего развития.

Литература. 1. *Sport Singapore [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sportsingapore.gov.sg/athlete-coaches>. – Дата доступа: 14.02.2019.* 2. *Cameron, Michael Kiosoglous Sports Coaching Through the Ages with an Empirical Study of Predictors of Rowing. Coaching Effectiveness : dis. ... d-ra of philosophy / Michael Kiosoglous Cameron. – Virginia, 2013. – 392 p.* 3. *Eunah, Hong An Analysis of the Sport Policy Process in the Republic of Korea: The Cases of Elite Sport Development and Sport for All : dis. ... d-ra of philosophy / Hong, Eunah. – 2010. – 416 с.*

УДК 796.422.1

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БЕГУНОВ НА 400 МЕТРОВ С БАРЬЕРАМИ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Пантус Е.А., Сергеева Н.Ю.

Житомирский национальный агроэкологический университет, г. Житомир, Украина

Бег 400 метров с барьерами – это одна из самых сложных дисциплин в легкой атлетике. Основной трудностью является распределение сил с целью противодействия процессам утомления на последних 100 м дистанции, которые являются самыми трудными и определяющими в достижении высоких соревновательных результатов. Для достижения высоких спортивных результатов на этой дистанции необходимо иметь отличную технику преодоления барьеров и бега между барьерами, высокий уровень развития скоростных качеств, скоростной и специальной выносливости.

Вся специфика бега на 400 м с барьерами заключается в немалом кислородном

голодании. Поэтому сложность подготовки на этой дистанции заключается в необходимости развития высокого уровня специальной работоспособности в различных зонах анаэробного энергообеспечения (алактатная, гликолитическая) [6]. Это поможет спортсмену адаптироваться к таким нагрузкам. Причем тренировка направлена прежде всего на улучшение физиологических функций при сохранении высокой точности движений в беге.

Скоростная выносливость барьериста – это способность поддерживать высокую скорость по дистанции, при этом соблюдая оптимальный ритм бега и технично преодолевая барьеры, несмотря на возрастающее утомление. Она заключается в способности нервных клеток и мышц активно работать в условиях недостатка кислорода в основном за счет накопленных внутренних энергоресурсов.

Развитию этого качества уделяется много внимания на всех этапах годичной подготовки спортсмена. В современной методике используется комбинированный и соревновательный методы тренировки. Комплексное использование этих методов с акцентированием на один из них в разных периодах и этапах подготовки позволяет достичь высоких соревновательных результатов [6]. Простое увеличение объемов специальной тренировочной нагрузки мало эффективно. Спортивная тренировка (отрезки, темповые кроссы, кроссы, специальные беговые и прыжковые упражнения) должны выполняться по техническим заданиям – сохранение длины и частоты шагов и требований будущей схемы бега, при чем каждое отдельно взятое занятие решает одну задачу [4].

Развитие скоростной выносливости необходимо рассматривать в гармоничном развитии всех физических качеств, что обуславливает хороший рост достижений спортсмена. Скоростная выносливость невозможна без развития необходимого уровня общей выносливости, компонентами которой являются возможности аэробные системы энергообеспечения, увеличение максимального потребления кислорода, функциональная и биомеханическая экономизация. Поэтому необходимо максимум беговой работы этой направленности планировать до начала основных нагрузок (октябрь) [2]. Такие аэробные тренировки (повторный бег на отрезках 150-600 м, кросс, фартлек и т.д.), увеличивают потребление кислорода, а это, в свою очередь, помогает спортсмену быстрее восстанавливаться и в последующем выполнить больший объем тренировок. Акцентирование тренировки должно быть по количеству, а не по качеству.

Тренировка скоростной выносливости наиболее важна для «длинных» барьеристов, цель которой – повысить уровень задолженности кислорода и дать мышцам немного «закислиться». Наиболее распространен прерывный метод повторения специальных упражнений сериями с интервалами отдыха между повторениями и сериями до снижения пульса 120-132 уд/мин. Доля таких тренировок значительно возрастает в конце подготовительного (особенно зимне-весеннего) и в соревновательном периоде. Количество тренировок возрастает до 3 раз в неделю. Наиболее эффективным средством развития скоростной выносливости является систематическое пробегание дистанций 150-600 м со средней интенсивностью (90% и более от максимального). Интервалы отдыха (3-4 мин.) определяются по восстановлению пульса. Лучший для повторения бега пульс – 120 уд/мин. Частота пульса свыше 120 уд/мин. после отдыха 4-5 мин. свидетельствует о слишком большой нагрузке или о плохом самочувствии спортсмена. Развитие скорости и поддержание активности бега должны проходить без напряжения, которое обычно приводит к закреплению, сокращению длины или темпа шагов и снижению скорости бега. Важно научиться самому постоянно контролировать свободу и степень напряжения в движениях, оставляя небольшой запас до проявления максимальных усилий в беге. Чередование упражнений с разными мышечными сокращениями в одной серии, их повторение является основным приемом развития специальной выносливости.

Развитие скоростной выносливости «длинного» барьериста невозможна и без

развития уровня ее главного компонента — максимальной скорости и перенесении ее на бег с барьерами. Это создаст запас скорости, предоставит возможность пробегать дистанцию с меньшей затратой сил и большей средней скоростью. Подобные тренировки проводятся на отрезках 30 м – 150 м. Работа выполняется на полной скорости. Отдых должен быть таким, что бы организм полностью восстановился между повторами. Скорость можно развивать в двух направлениях: длины шага и частоты движения. Для повышения скоростных способностей бегунов на 400 м с барьерами, кроме повторного бега с максимальной скоростью на разные по длине отрезки, необходимо широко использовать большое количество специальных упражнений на скорость (специальные беговые упражнения; одинарный, тройной и т.д. прыжки; многоскоки с учетом времени и на наименьшее количество отталкиваний; метания и т.д.) [5]. Тренировать скорость необходимо только до снижения скорости выполнения отдельных упражнений, увеличения времени преодоления препятствий и межбарьерных расстояний, изменения техники в беге с барьерами [3]

Важную роль для развития скоростной выносливости играет развитие силового компонента – взрывной силы и силовой выносливости. Именно с ними связывают сохранение длины и частоты шага, а значит скорости и ритма бега. Бегуны на 400 м с/б для развития взрывной силы включают в тренировочные программы средства силовой подготовки: упражнения со штангой, прыжки в длину с места, многоскоки, метания, выпрыгивания, прыжки в глубину, бег до 100 м с различными сопротивлениями (отягощениями, резиновым амортизатором, соперником и т.д.). Для развития силовой выносливости применяют: бег или многоскоки в гору, бег или многоскоки на песке; зимой – выбегания по глубокому снегу; многоскоки на отрезках 100-400 м; бег с любым сопротивлением [1]. Силовая работа выполняется в динамическом режиме, метод тренировки: повторный, непрерывно-переменный, круговой тренировки, комбинированный.

Барьерную подготовку на стандартной расстановке начинают в начале марта, начиная с преодоления 4-8 барьеров с набеганием на него. Основная нагрузка при совершенствовании скорости и ритма барьерного бега приходится на май (2-3 занятия в неделю) за счет уплотнения беговых тренировок. Для развития дистанционной скорости применяют бег с преодолением 4-8 барьеров со стандартной расстановкой в соревновательном ритме, 3-5 повторений в одном занятии с интервалом для отдыха 8-10 минут до полного восстановления. Для развития специальной выносливости используют серийное преодоление 3-5 барьеров в соревновательном ритме с небольшим интервалом на отдых (например, 3 серии – 3х4 барьеров через 1 минуту отдыха в соревновательном ритме, отдых между сериями до полного восстановления) [5]. Первые контрольные тренировки планируются на конец апреля – начало мая (до этого необходимо максимально поднять скорость бега и переработать ее в запланированный соревновательный ритм). Сначала выполняют бег с преодолением 8 барьеров в соревновательном ритме, и уже в середине мая преодолевают полную соревновательную дистанцию. Это способствует развитию скоростной выносливости в соревновательный период.

Выводы. Чем выше развитие физических качеств, тем в большей степени возможно и улучшения технических показателей спортсмена. Развитие скоростной выносливости тесно связано с гармоничным развитием ее основных компонентов — силы, скорости, общей и силовой выносливости. Характерной особенностью бега на 400 м с барьерами является функционирование организма в режиме креатин-фосфатного алактатного и анаэробного лактатного режимов энергопотребления. Поэтому очень важно строить тренировки в этих двух режимах.

Литература. 1. Александров, В. Атлетизм у бігових дисциплінах / В. Александров, В. Сіренко // Легка атлетика. – 1994. - “Число перше”. – С. 10 – 17. 2. Браузер В.

Распределение тренировочных нагрузок при беге на 400 м с/б / В. Браузер, В. Врублевский, Р. Кузьмин // Легкая атлетика. – 1984. – № 12. – С. 12 – 13. 3. Льопа, Д. И. Повышение спортивного мастерства у бегунов барьеристов за счет развития их физических качеств / Д. И. Льопа, С. И. Караулова, Л. И Ключко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 12. – С. 84 – 89. 4. Пантус, О. О. Методика підготовки бар'єристів (400м) : методичні рекомендації / О. О. Пантус, О. В. Ободзінська, К. В. Плотицин. – Житомир: ЖНАЕУ, 2018. – 76 с. 5. Пантус, О. О. Розвиток швидкісно-силових якостей бігунів на 400 м з бар'єрами / О. О. Пантус, Н. Ю. Сергеева, О. В. Ободзінська // Біологічні дослідження – 2019: матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю, 16 – 18 берез. 2019 р. – Житомир : ЖДУ, 2019. – С. 413 – 415. 6. Фадеев, А. И. Развитие скоростной выносливости на 400 метров с барьерами у девушек 15-16 лет: бакалаврская работа: спец. 49.03.01 «Физическая культура» / А. И. Фадеев. – Красноярск, 2018. – 55 с.

УДК 796.015.12

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ БОКСЕРА КАК УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Прохоров Ю.М.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Яновский В.Е.

заслуженный мастер спорта СССР по боксу, г. Москва, Российская Федерация

В настоящее время бой на ринге требует не только физической и технической подготовки, но и психологической, позволяющей в полной мере реализовать потенциальные возможности спортсмена. Боксерский поединок – это соревнование ума, воли, спортивных характеров двух соперников, где психологическая составляющая играет важную роль. Исследования показывают, что на международном ринге многие белорусские боксеры (Корнеев, Асанов, Атаянц и др.) если и проигрывали, то достойно, как говорят специалисты «...им чуть-чуть не хватило».

Основу наших исследований составляет комплекс эмпирических методов, включая анализ личного опыта занятий боксом и участия в соревнованиях. Установлено, что отдельные боксеры перед боем становятся чрезмерно возбужденными, крайне раздражительны и вспыльчивы, не могут сидеть на месте, грубят, суетятся. Другие, наоборот, становятся замкнутыми, вялыми, апатичными. Предстартовая лихорадка – это свидетельства нестабильности психологических состояний. Спортсмены, неспособные к саморегуляции, «перегорают» до боя и, как правило, в ринге выступают ниже своих возможностей. В бою психологически «сгоревший» боксер медлителен, быстро устает, у него резко падают работоспособность, легкость передвижений, скорость и качество выполнения технических приемов, снижается уровень специальной выносливости – его ждет неудачный поединок. Данные обстоятельства свидетельствуют о наличии у спортсмена «психологических барьеров». К таковым в боксерской среде относят:

– боязнь проигрыша, которая может быть вызвана чрезмерным самолюбием и тщеславием, повышенной ответственностью командного выступления, отрицательной оценки своего выступления близкими людьми или тренером;

– страх перед противником, связанный с незнанием его слабых и сильных сторон, информацией о его звании и успехах на ринге, недооценкой собственных возможностей или суевериями;

– боязнь нокаута или проигрыша за явным преимуществом, когда будущий противник нокаутировал в предыдущем бою своего противника или добился досрочной победы за явным преимуществом;

- предположения и сомнения об уровне своей подготовки и способностях выдерживать высокий темп боя, о возможностях получить травму, в объективности судейства, особенно при встрече с «местным боксером»;

– всевозможные предубеждения и суеверия: пренебрежение соперником и излишняя самоуверенность, цвет угла, черная кошка и др. [1].

Рисунок боя непосредственно связан с результатами мыслительных процессов, которые находят отражение в поведении и действиях боксера на ринге и зависят от ситуативных восприятий и оценки обстановки боя. Психологическая подготовка помогает боксеру сосредоточиться на главных объектах боевого взаимодействия и отключаться от второстепенных. В бою главный объект – это противник и система взаимодействий соперников друг с другом, указания рефери.

Комплексным восприятием амплитуды и структуры движения, мышечного напряжения и ситуативного фрагмента характеризуются точность и сила удара – важнейшие показатели результативности действий боксера на ринге. Только за правильный удар, достигший цели судьи начисляют очки. Избирательный выбор цели и нанесение удара в открытое место, в «точки нокаута», отличают действия высококвалифицированного спортсмена. Удары малоопытного спортсмена можно характеризовать как бессистемные и малоэффективные «в сторону противника», так как целевой установкой выступает образ противника. Сконцентрированное внимание в течение всего поединка характерно для опытного боксера, новички часто проводят бои как в тумане, видя и воспринимаемая только общий план боя и очертания противника перед собой. Пропущенные акцентированные удары могут на мгновение нарушить функции вестибулярного аппарата, ухудшить ориентировку на ринге, вызвать потерю равновесия, что приводит к состоянию нокадауна или нокаута, вызывая временную остановку (до 9 сек.) или окончание боя [2].

Готовясь к поединку, боксер строит план боя с учетом сильных и слабых сторон противника. В этой связи, важная роль отводится тренеру. Работая на лапах и отрабатывая технико-тактические задания на предстоящий поединок, тренер способен снять лишнее беспокойство и составить эффективный план боя, утверждая у боксера уверенность в высоком уровне подготовки и слабости противника, успешности его действий на ринге. Тренер-секундант в перерывах между раундами может существенно изменить ход поединка, воздействуя на психику спортсмена [3].

Современный бой чрезвычайно динамичен и изменчив, где непрерывно происходит переключение от одних движений к другим, нередко противоположной направленности: нападение – защита, передвижения – удары, встречный удар – контратака и т.д. Изменчивость боевых ситуаций требует от боксера быстрого и неожиданного перехода от одних действий к другим и соответственно быстроты переключения внимания и реакции. Уметь отличать типовые положения и предугадывать действия, планировать ловушки, видеть открытые места, определять слабые стороны противника по ходу боя способен боксер, имеющий хороший уровень психологической подготовки и достаточный опыт участия в соревнованиях.

Исследования показывают, что состояние спортивной злости обеспечивает подъем боевого духа, прилив энергии, способствует воодушевлению, внутренней собранности, поднимает настроение, активизирует действия боксера, делает его более решительным и инициативным. Психологическая неустойчивость, наоборот, утверждает состояния неуверенности, подавленности, страха, лишают боксера решительности и инициативности, сковывают его действия, вызывают напряженность и пассивность.

Критериями психологической подготовки боксера мы определяем способности спортсмена контролировать и корректировать состояния своей психики, поведение и

деятельность, принимать наиболее оптимальные решения в условиях экстремальных физических и психических воздействий, в ходе спортивной борьбы, включая и участия его в соревнованиях.

Успешность соревновательной деятельности во многом зависит от объективности работы зрительного, слухового, двигательного анализаторов, от восприятий, которые находят отражение в чувстве дистанции, быстроте реакции, силе и точности ударов, двигательно-мышечных и временных показателях, выборе способа деятельности. Не только сила, быстрота и выносливость, ловкость и координация, но и дисциплина, выдержка, ответственность, смелость, самостоятельность, решительность, творчество необходимы для достижения высоких спортивных результатов. Эти качества, имеющие психологические основания, не менее важны для высоких спортивных достижений боксеру.

Результаты проведенных нами исследований показывают, что хорошо подготовленный боксер часто не достигает соответствующего результата из-за психологической неустойчивости, неумения и неспособности психологической саморегуляции. Чтобы реализовать в полной мере собственные физические, технические и тактические умения и навыки, дополнительно использовать резервные возможности организма, спортсмену, боксеру необходимо быть психологически подготовленным к условиям спортивной борьбы на ринге.

Литература. 1. Заика, В. М. *Технология формирования соревновательной надежности в процессе психолого-педагогической подготовки* : монография / В. М. Заика ; Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Брест : БрГУ, 2016. – 209 с. 2. Киселев, В. А. *Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров* : учебное пособие / В. А. Киселев. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 119 с. 3. Прохоров, Ю. М. *Инновационные компоненты учебно-тренировочного процесса витебских боксеров* / Ю. М. Прохоров // *Мир спорта*. – 2015. – № 3. – С. 38–43.

УДК 378.046.4:796

КАСКАДНАЯ МОДЕЛЬ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ: ОПЫТ РАБОТЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Чечета М.В.

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,
г. Минск Республика Беларусь

Развитие системы дополнительного образования взрослых в Республике Беларусь имеет свои отличительные особенности. В то же время национальная система непрерывного образования развивается как структурная часть общемирового процесса. Накопленный и реализуемый в Российской Федерации опыт непрерывного профессионального образования может быть полезен как предмет для изучения и, возможно, последующего внедрения в Республике Беларусь.

В Российской Федерации на федеральном и региональном уровнях управления образованием внедрены различные модели обучения взрослых.

Одним из вариантов, реализуемых как в очной, так и дистанционных формах повышения квалификации, является модель каскадного (циклического) повышения ква-

лификации, разработанная членом-корреспондентом РАО, д.п.н., профессором, ректором Новосибирского института повышения квалификации и переподготовки работников образования В.Я. Синенко.

Данная модель получила широкое распространение не только в организациях дополнительного образования, но и является базисным компонентом для разработки непосредственно учреждениями образования программ внутрикорпоративного повышения квалификации.

Очевидными преимуществами данной модели являются: –проектирование и реализация профессионального роста специалистов осуществляется на основе ведущих принципов андрагогики,–модульно-накопительный принцип повышения квалификации, реализация которого обеспечивает непрерывность развития на протяжении всей профессиональной деятельности, при этом завершение этапа курсовой подготовки является основанием для определения целей, задач и форм обучения на следующем этапе,–тесная взаимосвязь между основными участниками повышения квалификации: учреждениями образования, самим специалистом и организацией дополнительного образования,– возможность выбора самими специалистами темы образовательного модуля, времени и учреждения дополнительного образования,–индивидуализация повышения квалификации, учет и направленность обучения на решение актуальных для конкретного специалиста проблемных аспектов деятельности,–активная роль специалиста на каждом этапе профессионального роста, не ограничивающаяся только временными рамками курсовой подготовки,–открытость и доступность эффективного опыта для всех категорий педагогических работников, а также возможность его транслирования для различных категорий специалистов.

Каскадная модель повышения была разработана в определенной степени как альтернатива существующим подходам в системе дополнительного образования и ориентирована на преодоление реальных противоречий системного характера, в первую очередь, дискретность повышения квалификации.

Каскадная модель интегрирует 3 основных модуля, тесно взаимосвязанных и логически дополняющих друг друга: предкурсовой, теоретико-практический и внедренческий. Достигнутые результаты освоения всех 3 модулей составляют так называемую «дорожную карту» профессионального развития специалиста.

Первый модуль (предкурсовой) имеет решающее значение, поскольку именно на данном этапе - предварительном, организуемым до начала повышения квалификации, специалист самостоятельно или со специалистами методической службы школы, завучем школы (который этот вопрос курирует), директором разрабатывает проект своего профессионального роста в процессе курсовой подготовки. В предкурсовом модуле специалист самостоятельно определяет свой уровень профессиональной квалификации методом самооценки. Диагностический инструментарий также включает результаты оценки администрацией учреждения деятельности педагога. Полученные данные позволяют специалисту конкретизировать перечень профессиональных затруднений. Итоговым результатом 1 модуля является разработка проекта профессионального роста, который ориентирован на актуальный уровень развития конкретного специалиста. Таким образом, именно в 1 докурсовом модуле формулируются цель, задачи, длительность, проводится выбор организаций и отдельных образовательных модулей (тематика) повышения квалификации, конкретизируются ожидаемые результаты.

Второй модуль теоретико-практический предполагает участие специалиста в курсовой подготовке. Но организация и содержание данного модуля в значительной степени отличается от существующей в Республике Беларусь системы повышения квалификации. Ключевой фигурой учреждения дополнительного профессионального образования является методист, который проводит индивидуальное консультирование всех слушателей, обсуждение ранее составленного проекта и при необходимости его корректировку. Предварительно подготовленный проект конкретизируется в виде индиви-

дуальной программы и реализуется в течение курсовой подготовки. Последующее консультативное сопровождение программы реализации проекта возможно в течение всего периода повышения квалификации. Слушатель получает возможность выбора отдельных, необходимых именно ему образовательных модулей в соответствии с ранее подготовленным проектом и с учетом реальных возможностей учреждения дополнительного образования. Совместно с методистом он составляет расписание учебных занятий и изучает те разделы, которые были определены им заранее в качестве проблемных. Таким образом, интегрируются индивидуальные программы профессионального развития специалистов и фронтальные формы организации образовательного процесса. Поскольку данный модуль определяет возможность реализации проекта профессионального роста, в образовательной практике учреждений дополнительного образования приоритетными являются интерактивные и исследовательские методы взаимодействия.

Таблица 1 - Каскадная модель повышения квалификации по методике Синенко В.Я.

Модули	Содержание	Результат
Предкурсовой	1. Самооценка профессиональной деятельности 2. Оценка деятельности специалиста администрацией учреждения 3. Определение профессиональных проблем специалиста	Разработка индивидуального проекта профессионального роста с учетом актуального уровня результатов деятельности специалиста
Теоретико-практический – курсовая подготовка	1. Обсуждение и корректировка проекта с руководителем курсов повышения квалификации 2. Разработка программы реализации проекта. 3. Выбор образовательного модуля в соответствии с программой.	Защита проекта в ходе итоговой аттестации
Внедренческий	1. Выступление на методических объединениях, педагогических советах и др. с информацией о результатах повышения квалификации 2. Разработка программы внедрения результатов повышения квалификации (1 и 2 модули). 3. Проведение открытых занятий, мастер-классов, участие в конференциях и др. формах 4. Определение перечня профессиональных проблем для следующего этапа повышения квалификации	Подтверждение эффективности повышения квалификации непосредственно в своей практической деятельности

Обязательным условием завершения обучения является защита проекта как форма итоговой аттестации слушателей. Педагог представляет результаты реализации программы своего проекта и получает соответствующую оценку.

После завершения курсовой подготовки специалист разрабатывает программу внедрения результатов курсового повышения квалификации.

Третий модуль - рефлексивно-внедренческий - предусматривает выступление специалиста с информацией результатов 2-х предыдущих модулей, а также проведение практических мероприятий (семинаров, конференций, мастер-классов и др.), подтверждающих результативность его проектной деятельности. Именно практическая составляющая деятельности специалиста непосредственно на его рабочем месте рассматривается как результат повышения квалификации. В свою очередь, администрация учреждения также может оценить уровень решения в процессе повышения квали-

фикации ранее определенных профессиональных затруднений специалиста, внедрение им новых инновационных методов педагогической деятельности.

Каскадная модель повышения квалификации, разработанная в Российской Федерации, может выступать примером успешной модернизации системы дополнительного образования взрослых

Литература. 1. Громкова, М. Г. *Андрагогика: теория и практика образования взрослых : учебное пособие для системы дополнительного профессионального образования* / М. Г. Громкова. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 496 с. 2. Синенко, В. Я. *Теоретическая система модернизации профессионального образования в условиях изменяющегося рынка труда : коллективная монография* / В. Я. Синенко. – Новосибирск : ФГБОУ ВО «СГУВТ», 2015. – 243 с. 3. Смотрицкий, А. Л. *Система непрерывного профессионального образования руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма* / А. Л. Смотрицкий // *Университетский спорт в современном образовательном социуме : материалы Международной научно-практической конференции, Минск, 23–24 апр. 2015 г. : в 4 ч. / Белорусский государственный университет физической культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова [и др.]. – Минск, 2015. – Ч. 1. – С. 249–253.* 4. *Ценности, традиции и новации современного спорта : материалы Международного научного конгресса, 18–20 апр. 2018 : в 2 ч. Ч. 2 / Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь, Белорусский государственный университет физической культуры ; редкол.: С. Б. Репкин [и др.]. – Минск : БГУФК, 2018. – 340 с.*

УДК 37.013.2:796

AKTUÁLNOŠŤ PEDAGOGIKY M. MONTESORIOVEJ CURRENCY OF M. MONTESSORI'S PEDAGOGY

Matej Slovák, Monika Miňová

Slovenská republika

Prešovská univerzita v Prešove, Pedagogická fakulta

University of Prešov, Faculty of Education

Pedagogika Márie Montessoriovej podľa [1] „typ alternatívnej školy nazývaný podľa talianskej lekárky M. Montessoriovej (1870-1952), ktorá rozvinula reformné pedagogické hnutie predovšetkým v oblasti predškolskej výchovy. Jej koncepcia zdôrazňuje vplyv vhodných výchovných podnetov na rozvoj dieťaťa, najmäv „senzitívnych fázach“ detského života. V niektorých krajinách západnej Európy pôsobia montessoriovské materské i základné školy (existujú aj líceá), v ČR niektoré súkromné materské školy“. Ako z definície vyplýva, ide o reformnú pedagogiku, ktorá je typická pre obdobie prvej polovice 20. storočia. Obdobie vzniku tejto pedagogiky môže vyvolávať dojem jej neaktuálnosti, alebo „nemodernosti“. Opak je však pravdou. Predmetná pedagogika sa hlási ku slovu práve dnes, v období zmien a reforiem v školstve a v období nejednotného (a nie vždy správneho) výchovného pôsobenia rodičov na deti. Trendom vo výchove detí je rastúci „quasihumanizmus“, a prevládajúce štýly výchovy: liberálny a rozmaznávajúci.

Rovnako sa do pedagogickej diskusie dostávajú javy ako neuropedagogika a neurodidaktika aj koncept inklúzie, žiaducimi sú zákony učenia. V predloženom texte sa pokúsime o analýzu predmetnej pedagogiky vo vzťahu k vyššie spomenutým javom.

Neuropedagogika a neurodidaktika. Neurodidaktika a neuropedagogika sú podľa [2] disciplínami, ktoré sa zaoberajú „vplyvom neurovedeckých poznatkov na pedagogiku a did-

aktiku a tým ako môže byť učenie a vyučovanie týmto poznatkom prispôbené“.

V súvislosti s pedagogikou Montessoriovej, nás zaujíma prostredie, ktoré môžeme v kontexte neuropedagogiky a neurodidaktiky deťom zabezpečiť. Zastávame názor, že zásady a „pravidlá“ organizácie mozgo-kompatibilného prostredia (učenia a učenia sa) definovala už Mária Montessoriová.

Mozgo-kompatibilné učenie sa hovorí ako o transformácii poznatkov týkajúcich sa štruktúry a funkcií mozgu do výchovno-vzdelávacieho procesu. Takéto učenie (sa) prebieha, ako sme už spomenuli, v mozgo-kompatibilnom prostredí. Tento pojem sa asocjuje s ITV Kovalikovej a Olsenovej. Tieto hovoria o šiestich podmienkach takéhoto prostredia [3]. Tóthová, Kostrub, Ferková [4] uvádzajú ďalšie tri.

Tieto môžeme analyzovať vo vzťahu k Montessoriovej pedagogike nasledovne:

1. *Dôvera* – dôveru zabezpečuje pedagóg (učiteľ/edukátor)/rodič. Svojim prístupom, ľudskosťou a otvorenosťou, facilitujúcim vzťahom k dieťaťu. V montessori prostredí deti nie sú pod stresom, ani výkonovým, ani časovým. Učia sa vlastným tempom a v súlade s vlastnými potrebami, túžbami, čo predchádza stresu a vyvoláva kladné pocity.

2. *Zmysluplný obsah* – obsah výchovy, vzdelávania a výcviku je členený do piatich štandardných oblastí: Jazyk, Matematika, Kozmická výchova, Zmyslová výchova a Cvičenia každodenného života. Ich obsah je plnohodnotný a významný pre život v spoločnosti.

3. *Sloboda výberu* – deti sú v pedagogike Montessoriovej slobodné vo výbere aktivity, vo výbere materiálu, v pohybe v priestore i v časovom manažmente.

4. *Dostatok času* – v „montessori“ škole nezvoní. Organizácia nepodlieha triedno-hodinovému systému. Časový stres a tlak nevyvíja ani učiteľ, ani osnovy.

5. *Obohatené prostredie* – bohatá ponuka je didaktickým princípom, ktorý hovorí, že prostredie bohatou ponukou nabáda k činnosti. Materiál má byť usporiadaný tak, aby dieťa povzbudzoval v aktivite a podnecoval jeho záujmy a zvedavosť. Bohatá ponuka zabezpečuje dieťaťu množstvo kvalitných a vývin podporujúcich podnetov, nesmie však byť predimenzovaná.

6. *Okamžitá spätná väzba* – je zaistená jednou z vlastností materiálu.

7. *Spoluprácu* – zabezpečujú ju aktivity na elipse, práca vo dvojiciach aj spolupráca dieťaťa a dospelého.

8. *Dokonalé zvládnutie* – k tejto požiadavke na mozgo-kompatibilné prostredie sa dieťa dostáva opakovaním a pravidelným využívaním v reálnom živote aj mimo školy.

9. *Cielený pohyb* – Všetko učené a vyučované v pedagogike Montessori prechádza rukami, pohybom.

Na základe takejto analýzy môžeme povedať, že pedagogika Márie Montessoriovej zabezpečuje mozgo-kompatibilné prostredie a tým aj mozgo-kompatibilné učenie (sa).

Tvorivosť. „Kreativita (= tvorivosť) je schopnosť vytvárania nových kultúrnych, technických, duchovných i materiálnych hodnôt vo všetkých odboroch ľudskej spoločnosti. Tvorivosť je aktivita, ktorá prináša doposiaľ neznáme a súčasne spoločensky hodnotné výtvary“ [5]. Tvorivosť chápeme ako najvyšší kognitívny proces človeka, ku ktorému sa dieťa prepracuje postupne skrze taxonómiu kognitívnych funkcií. V ponímaní pedagogiky Márie Montessoriovej podľa Rýdla [6] je spontánna tvorivosť spojená s prirodzenou kreativitou človeka (dieťaťa). Deti sa do práce (činnosti) zapájajú samé od seba na základe svojej vôle a iniciatívy, bez toho, aby sa im muselo hovoriť, čo a kedy majú robiť. Svoju energiu vkladajú spolu s úsilím do formovania svojej osobnosti a precvičovania tela. Vnútnou motiváciou a prácou s didaktickým materiálom, pracou s knihou, rozhovormi s dospelým prechádzajú jednotlivými stupňami vývinu svojej kognície v oboch dimenziách (poznatkov a kognitívnych procesov) a týmto progresom sa dostávajú k tvorivosti, kreativite ako k vrcholu tejto kognitívnej taxonómie človeku vlastnej. Tým, na základe poznania, porozumenia, analýzy, aplikácie, hodnotenia začínajú tvoriť nové fakty, koncepty, procesy a metakognitívne poznatky, inovatívne možnosti, riešenia, spôsoby...

Inklúzia. „Idea inklúzie (lat. inclusio – zahrnutie, byť súčasťou) je všeobecne založená

na rovnocennosti jednotlivcov, avšak paradigmatická odlišnosť oproti predchádzajúcim prístupom je v tom, že nie je predpokladaná normalita niektorých jednotlivcov či skupín. Za normálnu sa považuje rozmanitosť, heterogenita, diferencovanosť, prítomnosť väčších, či menších rozdielov“ [7]. Zelina [8] poukazuje na rozdiel medzi týmito dvomi konceptmi. „V inkluzívnej paradigme edukácie ide o akceptovanie rôznorodosti žiakov. Rôznorodosť sa chápe ako samozrejmosť. Jednou zo základných charakteristík inklúzie je heterogénnosť žiakov v triede. ... Integrácia sa skôr chápala (a chápe) ako koexistencia dvoch, alebo viacerých skupín, podskupín v triede, v škole, komunite, spoločnosti, kde intencionalitou bolo postupne menšinové skupiny (minority) či odlišných jednotlivcov vtiahnuť, asimilovať do väčšinovej kultúry“. Anderliková [9], montessori terapeut s dlhoročnou praxou, sa zamýšľa, za akých podmienok je inklúzia úspešná. Opisuje niekoľko kategórií požiadaviek, ktoré vedú k úspešnej inklúzii. Ide o požiadavky na politiku, školy (zariadenia), pedagógov, asistentov pedagógov, sociálne služby a širšie sociálne prostredie. V kontexte našej orientácie na školskú inklúziu podrobnejšie rozoberieme prvé štyri kategórie požiadaviek. Tieto vyslovuje ako montessori terapeut, samozrejme v každej krajine je potrebné tieto mierne modifikovať a prispôbiť aktuálnej legislatíve a možnostiam toho, ktorého handicapu.

„Požiadavky na politiku

Inklúzia je úspešná, ak

- všetky úrady, všetci, ktorí pôsobia vo verejnej správe, uznávajú dohovor OSN o prácach ľudí s postihnutím,
- obce a ich starostovia, mestské úrady, školské rady a vedenie škôl nepoužívajú „blaho dieťaťa“ ako zámienku pre to, aby si mohli ísť ďalej svojou cestou,
- je tento okruh ľudí, usilujúcich sa o „blaho dieťaťa“ otvorený novým návrhom a podnetom,
- pretrváva dôvera v rodičov, že im „blaho dieťaťa“ leží na srdci, a preto musia mať právo do vecí hovoriť.

Požiadavky na zariadenia

Inklúzia je úspešná, pokiaľ majú všetky zúčastnené osoby rovnaký cieľ a usilujú sa o jeho dosiahnutie.

Medzi zúčastnených patria:

- zriaďovateľ zariadenia: rodičovská iniciatíva malého spolku v porovnaní s veľkým zriaďovateľom má možno iné predstavy a kladie dôraz na niečo iné, okrem toho nemá tak veľké finančné a právne možnosti ako veľký zriaďovateľ,
- ekonóm, ktorý zodpovedá za financie a všetku manipuláciu s nimi,
- celý personál, nielen pedagógovia, ktorí denne pracujú s deťmi, ale taktiež školník, personál obsluhujúci kuchyňu atď., dokonca i osoby, ktoré dochádzajú do skupín nárazovo na kratšiu dobu, napr. farár, sociálny pedagóg, učiteľ rytmiky,....
- bezbariérový prístup do všetkých miestností,
- možnosť uloženia dieťaťa vo všetkých miestnostiach, v ktorých sa pohybuje,
- dostatok miesta napr. pre usporiadanie stoličiek do kruhu, pri oslave, pri výlete, akcie tohto rázu sú v tomto prípade priestorovo náročnejšie než u iných detí,
- miesto pre sanitárnu oblasť, ktorú je možné i uzavrieť, aby bola zaistená intimita,
- zdvíhacie zariadenie na toalete, alebo miesto na prebaľovanie,
- zrkadlo až na zem, v ktorom sa dieťa môže pohodlne vidieť,
- zastrešený priestor pre parkovanie vozíka používaného pri pohybe vonku,...
- kontrola vonkajších dverí (obzvlášť záhradné bránky vedúce na ulicu), či sú dobre uzamykateľné, aby sa nedali v nestráženom okamihu otvoriť a aby nezostali otvorené,
- zaistenie pokojného kútika bez zbytočných lákadiel v rámci miestnosti pre celú skupinu, kde sa dieťa sústreďí a vnútorne upokojí,
- zariadenie miestnosti, v ktorej možno prekonávať návaly hnevu a zlosti bez publika, *pokiaľ zariadenie vychádza v ústrety aj potrebám pedagógov*

- podporuje a vyžaduje ďalšie vzdelávanie,
- podľa potreby zaistí konzultácie s odborníkmi,
- podľa potreby zaistí podmienky pre prácu,
pokiaľ zariadenie udržiava kontakty s verejnosťou
- samé od seba hľadá kontakt na úrovni politiky a pozitívne (a snáď aj presvedčivo) informuje o svojich úmysloch,
- dokáže v spojení s politikou prostredníctvom skúseného spravodajcu poukázať na prednosti inklúzie,
- v rámci zariadenia po prijatí postihnutého dieťaťa zvolá všetkých rodičov triedy na schôdzku a informuje ich. Je dôležité vyzdvihnúť predovšetkým pozitívny vplyv inklúzie na všetky deti. Otvorenosťou a ochotou riešiť problémy spoločne sa zamedzí strachu a závistí.

Požiadavky na pedagógov

Inklúzia je úspešná, pokiaľ

- všetci dospelí tvoria tím, vymieňajúci siskúsenosti a sú naladení na rovnakú notu. Všetci vrátane rodičov, ktorí svoje deti poznajú najdlhšie a spravidla majú najväčší záujem na tom, aby sa dieťa ďalej rozvíjalo,
- sú rešpektované záujmy, záľuby a potreby dieťaťa,
- sa myslí na „nedostatky“ iba v prípade, že je ohrozený ďalší vývin dieťaťa a je potreba niečo zmeniť,
- v prípade potreby bez hanby požiadame o radu odborníkov,
- je samozrejmé ďalšie vzdelávanie v odbore,
- vedome prežívame účinok hermeneutickej špirály; každá pozitívna akcia vyvoláva pozitívnu reakciu,
- je dodržané jasné Montessori usporiadanie, v ktorom sa môžu deti aj dospelí dobre orientovať a pritom sa cítiť bezpečne,
- je pre deti, ktoré sú schopné si samé zvoliť činnosť, zabezpečená „slobodná voľba“,
- je samozrejmosťou úcta k osobnosti dieťaťa aj dospelého,
- je úcta nielen prejavovaná, ale v prípade nutnosti vyžadovaná.

Požiadavky na asistentov

Inklúzia je úspešná,

- pokiaľ asistent umožní dieťaťu byť samostatné, samé na sebe pracovať a prevziať zodpovednosť samé za seba. Najväčším úspechom asistenta je, keď jedného dňa zistí, že je zbytočný,

K tomu treba premyslieť tieto podmienky:

- učiteľ triedy je k dispozícii všetkým deťom.
- asistent pomáha učiteľovi so všetkými deťmi.
- učiteľ a asistent tvoria tím, zodpovednosť leží na učiteľovi.
- každé dieťa v triede (vrátane inkludovaných) vie: „Dostane sa mi pomoci, pokiaľ k cieľu nedokážem dôjsť samostatne! Pomoc sa mi však dostane len vtedy, pokiaľ som sa predtým naozaj snažil!“
- asistent a učiteľ podporujú sceľovanie triedy cieľným vedením a/alebo poskytnutím bezpečného voľného priestoru (v čase a mieste).
- z toho vyplýva, že asistent musí dieťa sprevádzať najmenej rok, radšej dva roky a pôsobiť ako spojovací článok medzi rodinou a školou.
- asistentom sa môžu stať rovnako dobre mladí, ešte neskúsení ľudia (napr. maturanti, absolventi vyšších odborných škôl,...), ako staršie, skúsené osoby (napr. nezamestnaní pedagógovia, alebo zainteresovaní dôchodcovia). Poznámka autorov: podľa príslušnej platnej legislatívy. Osobnosť asistenta musí byť vnútorne vyrovnaná, nezaťažovaná osobnými problémami, aby nestratila z očí cieľ: pomoc mladému človeku „naučiť sa vziať do rúk svoj život“.
- asistenti majú nárok na kvalifikované zaškolenie, starostlivé vysvetlenie úloh a pravidelné konzultácie, v priebehu ktorých sa môžu bez obáv opýtať a prehovoriť o svojej

pochybnosti.

- mali by byť taktiež informovaní o mimoškolských aktivitách svojho zverenca, predovšetkým o terapiách, aby mohli rovnako ako rodičia zaradiť dôležité prvky z týchto oblastí do každodenných aktivít.

- podmienkou je flexibilné uzatvorenie zmluvy s príslušným zamestnávateľom, ktorý je schopný zohľadniť individuálne potreby.“

Pedagogika Márie Montessoriovej nie je „stará“ neaktuálna koncepcia, ktorá nemá miesto v dnešnej škole, vo výchove, vzdelávaní a výcviku. Práve naopak. Ide o hotový, rokmi a praxou (ale aj vedecko-výskumne) overený, ucelený a prepracovaný systém rozvíjania osobnosti dieťaťa/žiaka (výchovy, vzdelávania a výcviku), ktorý reflektuje tradičné aj nové požiadavky na učenie a učenie sa. Je spôsobom vyučovania v škole, vychovávaní v rodine, možnosťou inklúzie. Nie je všeliakom na problémy výchovy, správania, učenia sa, nekreativity a školstva, ale je možnosťou, spôsobom, ktorý je prepracovaný, overený a stačí po ňom „si-ahnuť“ a využívať ho. Bližšie o tejto pedagogike, aj vo vzťahu k vyššie spomenutému, ale aj v iných širších súvislostiach popisujeme v publikáciách Pedagogika Márie Montessoriovej – terminologické minimum (Rokus 2017) a Pedagogika Márie Montessoriovej z pohľadu teórie a praxe (Rokus 2019).

Bibliografia. 1. PRŮCHA, J.– WALTEROVÁ, E.– MAREŠ, J., 2001. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál. 2001. 2. PETLÁK, E. – VALÁBIK, D. – ZAJACOVÁ, J., 2009. *Vyučovanie – mozog – žiak*. Bratislava: IRIS. 2009. 2. ZELINA, M., 2000. *Alternatívne školstvo*. Bratislava: Iris. 2000. 3. TÓTHOVÁ, R.– KOSTRUB, D.– FERKOVÁ, Š., 2017. *Žiak, učiteľ a výučba (všeobecná didaktika pre študentov učiteľstva)*. Prešov: Rokus. 2017. 4. KÖNIGOVÁ, M., 2007. *Tvořivost. Techniky a cvičení*. Praha: Grada. 2007. 5. RÝDL, K., 2007. *Metoda Montessori pro naše dítě: Inspirace pro rodiče a další zájemce*. Pardubice: FF Univerzity Pardubice. 2007. 6. VANČÍKOVÁ, K.– PORUBSKÝ, Š.– KOSOVÁ, B., 2017. *Inkluzívne vzdelávanie – dilemy a perspektívy*. Banská Bystrica: UMB PdF. Belianum. 2017. 7. ZELINA, M., 2012. *Inklúzia – nová paradigma špeciálnej pedagogiky?* In: *Špeciálny pedagóg*. Časopis pre špeciálnopedagogickú teóriu a prax. Roč. 1, č. 1, s. 9-10. 2012. 8. ANDERLIKOVÁ, L., 2014. *Cesta k inkluzii. Úvahy z praxe a pro prax*. Praha: Triton. 2014.

УДК 316.628:796

POHYBOVÉ AKTIVITY DETÍ PREDŠKOLSKÉHO VEKU PRECISION CHILDREN'S MOTION ACTIVITIES

Monika Miňová

Slovenská republika

Prešovská univerzita v Prešove, Pedagogická fakulta

University of Prešov, Faculty of Education

Tisíce rokov sa človek vo svojom vývoji neobišiel bez intenzívnej pohybovej činnosti. Jej význam bol chápaný na úrovni základnej životnej potreby, akými boli a sú, napr. jedlo a pitie. Pohyb je základným prejavom života a súčasne prostriedkom všestranného rozvoja osobnosti človeka. Je hlavným vonkajším prejavom životných funkcií, je prostriedkom ktorým živá bytosť smeruje k dosiahnutiu a splneniu dôležitých životných cieľov - životne dôležitých úloh.

Obdobie predškolského veku patrí medzi najdôležitejšie v živote človeka. Pohyb je základným prejavom dieťaťa a preto by sme mu mali venovať náležitú pozornosť. Hlavným cieľom výchovy a vzdelávania v materskej škole je dosiahnutie optimálnej kognitívnej, senzomotorickej a sociálno-citovej úrovne ako základu pre školské vzdelávanie v základnej

škole a pre život v spoločnosti.

Telesnú výchovu v tomto kurikulárnom dokumente zastrešuje vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb. Hlavným cieľom vzdelávacej oblasti *Zdravie a pohyb* je poskytovať základné informácie súvisiace so zdravím a súčasne prostredníctvom vhodných telesných cvičení viesť dieťa k osvojeniu a zdokonaľovaniu pohybových schopností a zručností [1].

Metodika prieskumu. Prieskum sme realizovali prostredníctvom neštandardizovaného dotazníka, ktorý pozostával z 11 položiek. Štyri otázky boli otvorené, dve uzavreté a päť položiek bolo polouzavretých s možnosťou vlastného doplnenia odpovede. Dotazník bol zameraný na realizáciu perceptuálno-motorickej oblasti v edukačnom procese materskej školy. Prieskumu sa zúčastnilo 495 respondentov. Vzorku tvorili náhodne vybrané učiteľky materských škôl z celého Slovenska.

Tabuľka 1 Počet respondentov podľa dĺžky pedagogickej praxe

Pedagogická prax	Počet respondentov	%	Riaditeľky		Učiteľky	
			n	%	n	%
0-5	36	7,2	1	0,7	35	9,7
6-10	27	5,4	1	0,7	26	7,3
11-15	23	4,6	2	2,3	21	5,8
16-20	58	11,7	10	7,3	48	13,4
21-25	98	19,7	17	12,3	81	22,5
26-30	120	24	28	20,5	92	25,5
31-35	77	15,5	65	48,1	12	3,3
36 a viac	56	11	11	8,1	45	12,5
Spolu	495	100	135	100	360	100

(Zdroj: vlastné spracovanie)

V tabuľke 1 uvádzame počet respondentov z pohľadu dĺžky pedagogickej praxe a zároveň ich pozície riaditeľa alebo učiteľky materskej školy. Z počtu 495 respondentiek bolo 360 (72,7%) učiteliek a 135 (27,3%) riaditeľiek materských škôl. Do prieskumu sa najviac zapojilo respondentov s dĺžkou praxe 26-30 rokov (24%) a najmenej s dĺžkou praxe 11-15 rokov (4,6%). 65 riaditeľiek (48,1%) má dĺžku praxe 31-35 rokov. Vzorku tvorilo aj 7,2% začínajúcich učiteliek.

Tabuľka 2 Pôsobisko podľa dĺžky pedagogickej praxe

Pedagogická prax	Mesto		Vidiek	
	n	%	n	%
0-5	22	5,9	14	11,21
6-10	18	4,8	9	7,1
11-15	13	3,5	10	7,9
16-20	41	11,1	17	13,5
21-25	77	20,8	21	16,6
26-30	89	24,1	31	24,6
31-35	63	17,1	14	11,2
36 a viac	46	12,5	10	7,9
Spolu	369	100	126	100

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Z mestských materských škôl sa zúčastnilo 369 respondentov (74,5%) a z vidieckych materských škôl 126 respondentov (25,5%) z celkového počtu respondentov. V meste pracuje 24,1% učiteliek z dĺžkou pedagogickej praxe 26-30 rokov a len 3,5% učiteliek má pedagogickú prax 11-15 rokov. Približne tento stav evidujeme aj na vidieku, kde 24,6% učiteliek má

dĺžku pedagogickej praxe 26-30 rokov. 7,1% respondentov je učiteľkami, ktoré majú dĺžku pedagogickej praxe 6-10 rokov.

Výsledky prieskumu

V dotazníku boli otázky zamerané na perceptuálno-motorickú oblasť a to z rôznych uhlov pohľadu. Táto problematika je učiteľom materských škôl veľmi blízka, ale zároveň v súčasnej dobe im aj spôsobuje určité ťažkosti.

Tabuľka 3 Realizujete v materskej škole

Odpovede	Spolu		Odpovede	Spolu	
	n	%		n	%
Škola v prírode	74	14,9	Fit lopty	4	0,8
Cudzí jazyk	52	10,5	Balet	2	0,4
Počítače	4	0,8	Basketbal	3	0,6
Súťaže	1	0,2	El'konin	2	0,4
Saunovanie	52	10,5	Tenis	3	0,6
Tanečný	32	6,5	Turistický	1	0,2
Joga	5	1	Plavecký	220	44,4
Environmentálny	2	0,4	Lyžiarsky	21	4,2
Mažoretky	7	1,4	Korčuliarsky	90	18,1
Výtvarný	21	4,2	Iné	216	43,6
Karate	3	0,6	Nekonkretizovalo	50	10,1
Futbalový	4	0,8	Neposkytuje	20	4
Spevácky	1	0,2	Neodpovedalo	67	13,5

(Zdroj: vlastné spracovanie)

V tejto tabuľke 3 uvádzame, akú ponuku má vypracovanú materská škola a čo všetko sa v nej realizuje. Tmavšou farbou sú zvýraznené nami ponúknuté alternatívy a pod možnosťou iné, frekventantky uviedli 19 aktivít, krúžkov, ktoré realizujú vo svojich materských školách. 4% respondentov uviedlo, že materská škola neposkytuje a nerealizuje žiadne nami ponúknuté aktivity. 13,5% respondentov neodpovedalo na túto otázku a 10,1% zaškrtilo možnosť iné, ale nekonkretizovalo svoje rozhodnutie.

Tabuľka 4 Krúžky s pohybovým alebo športovým zameraním

Odpovede	Spolu		Odpovede	Spolu	
	n	%		n	%
Športový	23	4,6	Basketbal	5	1
Tanečno-pohybový	277	55,9	Fit lopty	21	4,2
Turistický	17	3,4	Korčuliarsky	2	0,4
Plavecký a Aqua	10	2	Džudo	1	0,2
Bedmintonový	7	1,4	Karate	4	0,8
Folklórny	8	1,6	Saunovanie	1	0,2
Mažoretky	15	3	Yamaha	4	0,8
Dramatický	2	0,4	Flauta	1	0,2
Scénický tanec	2	0,4	Varenie	1	0,2
Cvičenie RaD	9	1,8	Jogové	1	0,2
Zdravotná	21	4,2	Šmolko hop	3	0,6
Balet	13	2,6	Nemajú	76	15,3
Tenis	14	2,8	Neodpovedalo	68	13,7
Futbal	2	0,4			

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Táto otázka bola otvorená a respondenti mohli napísať aké krúžky s pohybovým alebo športovým zameraním ponúka ich materská škola. Prehľad výpovedí respondentov uvádzame v tabuľke 4. 13,7% respondentov necítilo potrebu vyjadriť sa a 15,3% učiteliek odpovedalo, že vo svojich materských školách takéto krúžky nemajú. Citujem výpovede dvoch respondentiek: „ My športujeme počas celého pobytu v MŠ.“ „ My krúžky nemáme, deti cvičia každý deň.“ V tejto otázke sme sa respondentov dotazovali, že kto vedie tieto krúžky. Ich odpovede boli: 126 respondentov uviedlo učiteľku MŠ; 6 uviedlo učiteľku ZŠ a z CVČ; 13 uviedli, že deťom sa venuje tréner alebo učiteľka zo ZUŠ alebo lektor. V materských školách prevláda tanečno-pohybový krúžok. Aj v prieskume Miňovej [2] prevláda tanečno-pohybový krúžok (55,9%).

Tabuľka 5 Spôsob realizácie Zdravotného cvičenia

Odpovede	Spolu		Odpovede	Spolu	
	n	%		n	%
Riekanky	335	67,6	Piesne	1	0,2
Zdravotné cviky	307	62	Fit lopty	2	0,4
Pohybové hry	119	24	Kubík	1	0,2
Hudobno-pohybové hry	82	16,5	Na CD	1	0,2
Na hudbu	94	18,9	Rôzne	8	1,6
Motivačné	47	9,4	Vo všetkých OF	4	0,8
S náčiním	1	0,2	Edukačné hry	1	0,2
Pohybovo-relaxačná rozprávka	26	5,2	Neodpovedalo	28	5,6
Joga	12	2,4			

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Pri zisťovaní, akým spôsobom realizujú Zdravotné cvičenie, sme použili otvorenú otázku. 67,6% respondentov napísali, že ich realizácia je cez riekanky a 62% odpovedali, že cez zdravotné cviky. 28 respondentov (5,6%) na túto otázku neodpovedalo. Všetky odpovede respondentov tvorilo 16 kategórií odpovedí.

Tabuľka 6 Prezliekanie do úborov

Odpovede	Spolu		Odpovede	Spolu	
	n	%		n	%
Áno	327	66,1	Nie	168	33,9
Každý deň	103	20,8	Malá skupina	97	19,5
Na TV	92	18,6	Len uvoľníme odev	18	3,6
1x týždenne	50	10,1	Nekonzkretizovalo	43	8,6
Na EA	15	3	Zaberá veľa času	9	1,8
Iba v lete	1	0,2	Nie sú podmienky	1	0,2
Iba predškolační	6	1,2	Nikdy	1	0,2
2x týždenne	1	0,2	Nemajú úbor	1	0,2
			Neodpovedalo	4	0,8

(Zdroj: vlastné spracovanie)

V tejto otázke nás zaujímalo, či sa deti prezliekajú do úborov, keď cvičia. 66,1% respondentiek odpovedalo, že sa s deťmi prezliekajú. Voľné odpovede respondentiek boli v staršej terminológii a taktiež veľmi rôznorodé. Každý deň sa prezlieka 20,8% respondentiek so svojimi deťmi. Dôvod, že prečo sa deti neprezliekajú do úborov, respondentky uvádzali, že pracujú s malými deťmi (19,5%). 8,6% respondentiek neuviedlo dôvod neprezliekania sa do úborov.

Je možné konštatovať, že výsledky prieskumu na vzorke 495 respondentov v perceptuálno-motorickej oblasti, sú rôznorodé, čo sa týka pohybových aktivít detí v materskej škole. Ak pani učiteľky budú pravidelne realizovať Zdravotné cvičenie, využívať rôzne formy práce s deťmi, nie je potrebné, aby materská škola poskytovala krúžkovú činnosť. Rozvíjanie dieťa v špecifických zručnostiach je záležitosťou rodičov a rodinnej výchovy. Odporúčame učiteľkám materských škôl vo väčšej miere realizovať pohybové aktivity v prírodnom prostredí a využívať reálne prostredie na uspokojovanie jednej zo základných potrieb dieťaťa, t.j. potrebu pohybu.

Bibliografia. 1. *Štátny vzdelávací program pre predprimárne vzdelávanie v materských školách*. 2016. Bratislava: ŠPÚ. 2. MIŇOVÁ, M., 2010. Realizácia perceptuálno-motorickej vzdelávacej oblasti v podmienkach materských škôl. In *Perceptuálno-motorické učenie sa v predprimárnej edukácii v kontexte súčasnej kurikulárnej reformy*: zborník z vedecko-odbornej konferencie s medzinárodnou účasťou Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, Pedagogická fakulta.2010.

УДК 796.015.842(498)

PRIPRAVENOSŤ RÓMSKYCH DETÍ NA ŠKOLU READY TO ROMANIAN CHILDREN AT SCHOOL

Monika Miňová, Milan Portik

Slovenská republika

Prešovská univerzita v Prešove, Pedagogická fakulta

University of Prešov, Faculty of Education

Už v materskej škole si učiteľky všímajú u detí rôzne neurotické prejavy ako zajakavosť, nechutenstvo, bojzlivosť, tiky a iné. Pre také dieťa by vstup do základnej školy bol traumou, začiatkom vlastných neúspechov, nepretržitých, na seba nadväzujúcich problémov. Preto je potrebné im predchádzať, aby nevyústili do záporného vzťahu ku škole. O vyšetrení školskej pripravenosti máme uvažovať vtedy, keď dieťa [1, 13]:

- je veľmi živé, hravé, nevydrží dlhšie pri jednej činnosti,
- nerado kreslí, ceruzku drží striedavo v pravej a ľavej ruke, nie je dosť zručné,
- má ťažkosti s výslovnosťou, málo rozvinutú reč, ak je bojzlivé, odmieta kontakt s druhými,

- nechodilo do materskej školy,
- je síce zrelé a celkovo vyspelé, ale v rodinnom prostredí sú veľké zmeny,
- trpí na opakované a časté choroby,
- nie je samostatné v sebaobsluže.

Pre potreby zisťovania školskej zrelosti sa v praxi používajú testy, ktoré uvádzame v tabuľke 1.

Tabuľka 1 Test školskej zrelosti

Orientačný test školskej zrelosti (J. Jirásek) je modifikáciou Kernovho testu školskej zrelosti
1. úloha: Kresba ľudskej postavy 2. úloha: Napodobenie napísanej vety 3. úloha: Odkreslenie skupiny 10 bodiek

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Je teda zjavné, že určenie školskej spôsobilosti u čo najväčšieho počtu detí v roku pred

vstupom do základnej školy je nevyhnutnosť, ak chceme predchádzať problémom akéhokoľvek druhu pri prechode z materskej školy do základnej školy. V súčasnej dobe sa v školskom prostredí stretávame čoraz častejšie s problematikou zaškolovania a vzdelávania detí z málo podnetného rodinného prostredia. Myslíme tým deti, ktorým sa nedostáva adekvátne starostlivosť a primeraná pozitívna stimulácia zo strany najbližších – rodičov. Problémy u rómskych detí sa prejavujú najmä v nasledujúcich oblastiach:

- neovládanie slovenského jazyka, slabá slovná zásoba a vyjadrovacie schopnosti,
- obmedzená pozornosť, trpezlivosť, vytrvalosť a sebaovládanie,
- slabo rozvinutá jemná motorika a s tým spojená grafomotorika,
- odlišné skúsenosti, zážitky a vedomosti o svete,
- ináč nasmerované intelektuálne potreby a záujmy,
- absencia zručností a návykov potrebných pre vstup do 1. ročníka základnej školy [2, 7].

Z toho vyplýva, že viaceré školské zlyhávania nepramenia z primárnej mentálnej insuficiencie žiakov, ale z jednoduchého faktu, že tieto deti nemajú osvojené základné sociálne a pracovné návyky, ktoré sú nevyhnutným predpokladom pre úspešné zaškolenie [3, 21].

Ak si uvedomíme v plnom rozsahu, s akou nevýhodnou úrovňou psychomotorického vývinu prichádza také dieťa do materskej školy alebo do základnej školy, a pridáme k tomu sťažené komunikačné schopnosti v zmysle neovládania spisovného jazyka, mali by sme si priesračnejšie vidieť, aká ťažká a niekedy beznádejná je pozícia dieťaťa zo sociálne znevýhodneného prostredia. Riešenie uvedených problémov vidíme v bezplatnej povinnej dochádzke rómskych detí do materskej školy.

Pre väčšinu rómskych detí je prvý ročník v podstate ešte iba prípravou na vzdelávanie. Ako sme už spomínali vyššie, pre mnohé rómske deti (hlavne zo segregovaných osád) je škola neznámym, cudzím, vysoko formalizovaným a inštitucionalizovaným prostredím. Zvládnutie učiva predpokladá pravidelnú domácu prípravu a často aj pomoc rodičov. So zvyšujúcimi sa ročníkmi v škole sa zvyšujú aj nároky na domácu prípravu. Nadané deti tento tlak v nižších ročníkoch eliminujú svojím prirodzeným nadaním, ale vo vyšších ročníkoch už nie sú schopné tlak informácií absorbovať a prirodzene zlyhávajú. Najmä vo vyšších ročníkoch, ak sú konfrontované so svojím zlyhávaním, majú tendenciu vyhýbať sa škole a volia stratégiu uzatvárania sa medzi svojich [4].

Luptáková [5] sa zamýšľa nad štyrmi príčinami neúspechu rómskych detí v začiatkoch školskej edukácie. Prvá príčina: Keď v škole je všetko iné; Druhá príčina: Nikto ma tam nemá rád; Tretia príčina: Keď učenie je také ťažké; Štvrtá príčina: Keď ja tam nikomu nerozumiem.

Niektoré deti sa po nástupe do školy ťažko prispôsobujú školskému režimu. Objavujú sa u nich problémy so sústredením, hravosťou, s podriaďovaním sa kolektívu a vedeniu učiteľky. Hrajú sa, rušia nadmernou pohyblivosťou, ako aj neustálym vykrikovaním a rozprávaním. Takéto chovanie je zdrojom problémov a zaostávaním vo výučbe. Následkom je znižovanie sebahodnotenia dieťaťa, zníženie záujmu o školu a vznik rodinných problémov, pretože rodičia často nechápu, čo je príčinou vzniku tejto situácie. Môže dokonca dôjsť ku konfliktu medzi rodičmi a školou [6, 110].

Príčiny školskej nepripravenosti sú rôzne a zvyčajne nepôsobia izolovane, ale vo vzájomných súvislostiach a kombináciách [7,21]. Podľa [8,104-105] základné príčiny školskej nepripravenosti detí sú:

- nedostatky vo výchovnom prostredí,
- nedostatky v somatickom vývoji,
- neurologický povahový vývin,
- rané poškodenie CNS,
- výrazne podpriemerný intelekt až oligofrénia.

Dočasnú školskú nespôsobilosť je potrebné odlíšiť od trvalej nespôsobilosti. Za dočasnú nespôsobilosť pokladáme prípady, keď dieťa nedosiahlo potrebnú spôsobilosť na školu, lebo jeho vývin bol spomalený, zastavený. Trvalú nespôsobilosť charakterizuje natrvalo zastavený psychický vývin. Takéto dieťa zvyčajne nikdy nedosiahne úroveň šesťročného dieťaťa.

Cieľ prieskumu

Zistiť úroveň pripravenosti detí v materskej škole a porovnať ju v jednotlivých lokalitách

Vzorka prieskumu

Do prieskumu bolo zapojených 15 detí z troch skúmaných lokalít.

Metódy prieskumu

V prieskume sme použili „R“ test modifikovaný Zelinom pre deti z menej podnetného prostredia. Obsahuje úlohy z Jiráskovho testu školskej zrelosti, obmeny úloh z testu Goppingenského, niektoré obmenené úlohy zo skúšky znalostí detí predškolského veku od Matějčka a Vagnerovej – Strnádovej a tiež úlohy z nemeckého testu školskej zrelosti v preklade Rosinu. Ich skladba bola vybraná a úlohy zoradené tak, aby dokázali diferencovať schopnosti detí z menej podnetného prostredia. „R“ test je zostavený z 12 úloh.

Výsledky prieskumu

V tomto príspevku nebudeme analyzovať všetkých dvanásť úloh zo spomínaného testu, ale pozornosť zameriame na prvé tri úlohy. Tieto úlohy sú širokej pedagogickej verejnosti známe. Sú to úlohy z testu Jiráska.

Tabuľka 2 Postava (maximálny počet 5 bodov)

Počet bodov	Výsledky (%)
1 bod	11,1
2 body	44,4
3 body	24,4
4 body	15,6
5 bodov	4,4

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Z výsledkov vyplýva, že 44,4 % detí pri kreslení postavy získalo 2 body, ale len 4,4 % detí získalo maximálny počet 5 bodov, t.j. že deti vedia nakresliť postavu so všetkými detailami.

V Sabinove 40 % detí urobilo 3 test na body a z celej vzorky len v Sabinove 2 deti, t. j. 4,4 % získalo maximálny počet bodov 5. V Sabinove bol veľký výkonový rozptyl – celá 5 bodová škála bola využitá. V Jarovniciach získalo 60 % detí 2 body a ani jedno dieťa nezískalo 4 alebo 5 bodov. V Jarovniciach boli body z tej spodnej hranice – 1 bod až 3 body. V Prešove ani jedno dieťa nezískalo 0 bodov ale ani 5 bodov. Najviac 60 % detí získalo 2 body. V Prešove sa výkony deti pohybovali v strede škály.

Tabuľka 3 Napodobniť písané písmo – maximálny počet 5 bodov

Počet bodov	Výsledky (%)
0 bodov	6,7
1 bod	57,8
2 body	11,1
3 body	11,1
4 body	8,9
5 bodov	4,4

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Len jeden bod za túto úlohu získalo až 57,8 % detí, 6,7 % detí nezískalo ani bod a len 4,4 % detí získalo maximálny počet 5 bodov. V Sabinove 1 dieťa získalo maximálny počet 5 bodov, ale aj jedno dieťa získalo minimálny počet 0 bodov. Až 46,7 % detí získalo 1 bod a 13,3 % detí získalo po 4 body. V Jarovniciach sa zopakoval scenár zo Sabinova – maximálny aj minimálny počet bodov získalo iba 1 dieťa. Po 2 a 4 body nezískalo ani jedno dieťa a až 80 % detí získalo iba 1 bod. V Prešove ani jedno dieťa nezískalo maximálny počet bodov

a naopak jedno dieťa získalo 0 bodov. V priemere 46,7 % detí získalo 1 bod a 3 body za vypracovanie úloh získalo 20 % detí.

Tabuľka 4 Obkresľovanie skupiny bodiek – maximálny počet 5 bodov

Počet bodov	Výsledky (%)
0 bodov	4,4
1 bod	11,1
2 body	53,3
3 body	2,2
4 body	4,4
5 bodov	24,4

(Zdroj: vlastné spracovanie)

53,3 % detí získalo 2 body a maximálny počet 5 bodov pri tejto úlohe získalo 24,4 % detí. 4,4 % detí nezískalo ani bod.

V Sabinove maximálny počet bodov získalo 5 detí, t. j. 33,3 %. 0 a 3 body nezískal nikto. 60 % detí získalo 2 body. V Jarovniciach 4 body nezískalo ani jedno dieťa. Maximálny počet bodov získali 2 deti, t. j. 13,3 % a 46,7 % detí získalo 2 body. V Prešove 4 deti, t. j. 26,7 % získalo maximálny počet 5 bodov. Ani jedno dieťa nezískalo 0 a 3 body. 53,3 % detí získalo 2 body.

Záver

Na vzdelávacie výsledky rómskych detí a žiakov vplyva množstvo faktorov: môže to byť rodinné prostredie, vzdelanosť a zamestnanosť rodičov, osobnosť učiteľa, osobnosť žiaka, školské prostredie, materiálne-technické vybavenie školy a podobne. Pedagogická prax potvrdzuje, že jednou zo základných podmienok úspešnej pripravenosti dieťaťa na školu je aj pravidelná dochádzka do materskej školy.

Na základe prezentovaných zistení odporúčame:

- uzákoniť povinnú predškolskú výchovu detí od 5 rokov,
- rodičom a učiteľkám v materských školách, aby väčšiu pozornosť venovali rozvíjaniu grafomotoriky, vizuomotoriky,
- motivovanými aktivitami stimulovať u detí sústredenosť a vytrvalosť,
- viesť deti k dôslednému ukončeniu začatej činnosti,
- viac aktivizovať rodičov v záujme o edukáciu svojich detí.

Na záver možno konštatovať, že najmä pre oblasť predprimárneho vzdelávania platí stále aktuálny výrok učiteľa národov Komenského, ktorý je v dejinách pedagogiky považovaný za zakladateľa a najväčšieho didaktika: „V človeku je len to pevné a stále, čím nasiakne mladý vek, ako rozloží mladý strom svoje vetvy nahor, nadol a na strany, tak ich rozloží po sto rokov, kým ho nezotnú.“

Bibliografia. 1. BEŇOVÁ, T., 1997. Chystajte ma do školy. Bratislava: IRIS, 1997. 2. WÁGNEROVÁ, E., 2003. Predškolská príprava rómskych detí. Žiar nad Hronom: Nadácia škola dokorán. 2003. 3. MACZEJKOVÁ, M. et. al., 2002. Prípravný – nultý ročník v základnej škole pre šesťročné deti nepripravené pre úspešný vstup do školy. Prešov: Metodicko-pedagogické centrum, 2002. 4. RADÍČOVÁ, I., 2001. Hicsunt Romales. Bratislava: S.P.A.C.E., 2001. 5. ĽUPTÁKOVÁ, K., 2007. Príčiny neúspechov rómskych detí v začiatkoch školskej edukácie. In Zborník príspevkov z medzinárodnej konferencie Školská pripravenosť detí v kontinuite predškolskej a elementárnej edukácie. Banská Bystrica: UMB v Banskej Bystrici, 2007. 6. HVOZDÍK, J., 1986. Základy školskej psychológie. Bratislava: SPN, 1986. 7. VALENTOVÁ, L., 2001. Vstup dieťaťa do školy z hľadiska školskej pripravenosti. In Predškolská a elementárna pedagogika. Praha: Portál, 2001. 8. GIRMANOVÁ, D., 2006. Edukácia rómskeho žiaka na 1. stupni základnej školy. In Tvorivo-humanistická výchova

znevýhodnených a rómskych žiakov. Bratislava: UK, Pedagogická fakulta, Ústav humanistických štúdií. 2006.

УДК 37.037.1

„SPORT KU RADOŚCI” – XXI LAT TRADYCJI W PAŃSTWOWEJ WYŻSZEJ SZKOLE ZAWODOWEJ W RACIBORZU

„SPORT FOR JOY” – XXI YEARS OF TRADITION THE STATE HIGHER VOCATIONAL SCHOOL IN RACIBORZ

Gabzdyl Jolanta, Kryk Gabriela

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu, Racibórz, Polska
The State Higher Vocational School in Racibórz, Racibórz, Poland

Igrzyska sportowe to jeden z najcenniejszych darów, jakie starożytna Grecja dała przyszłym pokoleniom. Przywiązując wielką wagę do wychowania fizycznego Grecy przyjmowali, że podstawą wychowania dzielnych i świątliwych obywateli stanowi tylko równomierne kształcenie ducha i ciała. [1, s. 314; 2, s. 5] Nazwa igrzyska, wywodząca się od greckiej Olimpii, współcześnie zastępowana bywa określeniami: olimpizm, idea, filozofia, doktryna olimpijska, ruch olimpijski itp. „Olimpizm jest filozofią życia, chwalcą i spajającą w równoważną całość jakość ciała, woli i umysłu. Łącząc sport z kulturą, dąży do stworzenia modelu życia opartego na radości z wysiłku, edukacyjnych wartościach dobrego przykładu i poszanowaniu uniwersalnych, fundamentalnych zasad etycznych” [1, s. 316]. Stanowi swoistą ideologię sportu – który ujmuje w swej istocie wychowanie dzieci i młodzieży przez sport „w duchu lepszego wzajemnego zrozumienia i przyjaźni, ma on służyć budowaniu lepszego i pokojowego świata, ma on czuwać nad moralną stroną działań sportowych” [3, s. 5].

W przeciwieństwie do sportu wyczynowego, za sprawą którego dochodzi do rozwijania osobowości m.in. drogą specjalizacji, w sporcie powszechnym, amatorskim ważne jest uczestnictwo, sama aktywność ruchowa, która odznacza się wszechstronnością i wielowarstwowością działania. Stanowi „dodatek” do głównego nurtu życia uczestników, uprawiany jest w czasie wolnym od zajęć i obowiązków. W sporcie powszechnym dąży się do mistrzostw „na miarę swoich możliwości”, a nie do mistrzostwa i rekordów w skali krajowej i światowej. [4, 169] Postawa wobec aktywności ruchowej, to rezultat zabiegów edukacyjnych nie tylko środowiska rodzinnego, czy grupy rówieśniczej, lecz także m.in. szkoły, środowiska lokalnego, organizacji rządowych i pozarządowych, jak też środków masowego przekazu. Dopiero na tej bazie tworzą się własne zainteresowania i potrzeby określające miejsce aktywności ruchowej w osobowym wzorcu zachowania. [5, s. 155]

Stosunek społeczeństw do osób niepełnosprawnych zmieniał się na przestrzeni wieków. Ewaluował od pełnej wrogości (łącznie z przypadkami selekcji naturalnej dzieci) poprzez izolację jednostek z naruszonym stanem zdrowia i rozwoju, następnie segregację, do wprowadzenia w życie idei społecznej integracji (włączenia, inkluzji itp.) osób niepełnosprawnych. Do 1997 r. dzieci i młodzież z głębokim stopniem niepełnosprawności intelektualnej pozostawały poza systemem oświatowym. Zmiany systemowe umożliwiające osobom niepełnosprawnym współuczestnictwo w procesie edukacji na równi z ich pełnosprawnymi rówieśnikami nastąpiło w wyniku ustawodawstwa, jakie powstało w Polsce na przestrzeni niespełna ostatniej dekady – zwłaszcza w postaci rozporządzeń Ministerstwa Edukacji Narodowej regulujących kwestie kształcenia specjalnego w przedszkolach i szkołach ogólnodostępnych, integracyjnych i specjalnych oraz ośrodkach: specjalnym ośrodku szkolno-wychowawczym, specjalnym ośrodku wychowawczym, młodzieżowym ośrodku socjoterapii, ośrodku rewalitywacyjno-wychowawczym. Zgodnie z tymi aktami prawnymi, kształceniem specjalnym objęte

są niepełnosprawne dzieci i niepełnosprawna młodzież oraz niedostosowani społecznie i zagrożeni niedostosowaniem społecznym. [6, s. 140, 143]

Model wyrównywania szans edukacyjnych został w Polsce dopiero zapoczątkowany. Czasu wymaga uzyskanie jego efektów w pełni – przeciwdziałających postrzeganiu rzeczywistości przez osoby z niepełnosprawnością głównie przez pryzmat barier zdrowotnych, edukacyjnych, architektonicznych, czy barier związanych z istnieniem niewłaściwych postaw i stereotypów. Konieczność ich usuwania jest niezbędnym warunkiem włączania osób niepełnosprawnych do uczestnictwa w życiu społecznym. [7, s. 301] „Istotne jest tu systemowe tworzenie płaszczyzn tej integracji, a jedną z nich jest edukacja. Wymaga ona odpowiednich działań legislacyjnych, organizacyjnych, nastawionych na kreowanie prointegracyjnych postaw społecznych. Jednocześnie jednak trudno sobie wyobrazić, aby istotne zmiany mogły się dokonać bez udziału samych osób dotkniętych niepełnosprawnością. Ich bierność, bezradność, akceptacja swojego upośledzonego statusu prowadzi bowiem zazwyczaj do automarginalizacji, postawy wycofania i rezygnacji” [7, s. 301].

Szczególną inicjatywę w zakresie realizacji idei edukacji włączającej podejmuje środowisko Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Raciborzu, i to od prawie 22. lat. Obecnie bowiem trwają przygotowania do kolejnych, XXII Igrzysk: „Sportu ku Radości”, tradycyjnie mającego odbyć się na przełomie miesięcy maj/czerwiec 2019. Uczestnikami Igrzysk są niepełnosprawne dzieci i niepełnosprawna młodzież, a począwszy od XXI Igrzysk także dzieci i młodzież niedostosowana społecznie i zagrożona niedostosowaniem społecznym – co wiąże się ze zmianą formuły Igrzysk, która nastąpiła w 2018 roku: z formuły obowiązującej przez 20 poprzednich lat w postaci „Sport ku Radości Igrzyska Sportowe dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej” na formułę dostosowaną do wspomnianego powyżej, aktualnego w Polsce modelu wyrównywania szans edukacyjnych: „Igrzyska Sportowe Dzieci i Młodzieży Niedostosowanej Społecznie i Niepełnosprawnej Sport ku Radości”.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu kształci studentów na różnych kierunkach: Administracja, Architektura, Automatyka i Robotyka, Bezpieczeństwo Państwa, Edukacji Artystycznej w Zakresie Sztuk Plastycznych, Filologia, Pedagogika, Pielęgniarstwo, Turystyka i Rekreacja, Wychowanie Fizyczne. Przy tym Igrzyska organizują głównie studenci i nauczyciele akademicki obecnych jednostek organizacyjnych: Instytutu Studiów Edukacyjnych (kierunku: Pedagogika) i Instytutu Kultury Fizycznej i Zdrowia (kierunku: Wychowania Fizycznego) – przy wsparciu Władz Uczelni. Nie bez znaczenia dla organizacji omawianych imprez pozostaje także wsparcie, w tym głównie finansowe, raciborskiego środowiska lokalnego – przede wszystkim Urzędu Miasta Racibórz, raciborskiego Starostwa Powiatowego oraz niektórych instytucji oraz zakładów i firm z Raciborza i okolic.

Opisy przebiegu kolejnych 20. edycji „Sportu ku Radości”, odbywające się na płycie stadionu i w salach gimnastycznych Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej, zawarte są m.in. w stosownych numerach uczelnianego czasopiśma „Eunomia”. Analiza treści tych opisów ujawnia, że pomimo większych / mniejszych różnic w poszczególnych programach Igrzysk, niezmienny jest fakt występowania różnorodnych form aktywności ruchowej, w tym konkurencji sportowych, takich jak np.: lekka atletyka, gimnastyczny tor przeszkód, tenis stołowy, rozgrywki piłki nożnej, rzuty do kosza.

W związku z tym, że nie sposób dokładniej tu omówić charakteru tych tak wielu, w różnorodny sposób toczących się imprez sportowych – poniżej przedstawiono cykl fotografii dotyczących Igrzysk ostatnio odbywających się, autorstwa G. Habrom-Rokosz – fotografie nr: 1, 3, 5, 6, 7, 12, 14, 22; M. Krauze – fotografie nr: 2, 4, 16, 17, 20, 25; K. Lipińskiej – nr 21; B. Lukoszek – nr: 8, 11, 13, 15; M. Panek – nr: 9, 10, 18, 19, 23, 24.

Wskazane fotografie prezentują przede wszystkim XXI Igrzyska zorganizowane pod nową nazwą („Igrzyska Sportowe Dzieci i Młodzieży Niedostosowanej Społecznie i Niepełnosprawnej Sport ku Radości”) i stanowiące część projektu: „Modernizacja zaplecza sportowo-rekreacyjnego PWSZ w Raciborzu, jako element aktywnego wspierania przeciwdziałania przestępczości w powiecie raciborskim z wykorzystaniem kadry naukowej –

wiedza i sport drogą do prawidłowego rozwoju osobistego”. Stąd Igrzyska te sfinansowano głównie ze środków Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej – Funduszu Sprawiedliwości, którego dysponentem jest Minister Sprawiedliwości.

W dniu 30 maja 2018 r. płyta stadionu Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej pomieściła ponad pół tysiąca osób. Byli to przede wszystkim: zaproszeni goście, uczestnicy zawodów, zespół terapeutów, wolontariusze, pracownicy i studenci Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Raciborzu. Uczestnikami Igrzysk były dzieci i młodzież wraz z opiekunami z następujących placówek resocjalizacyjnych, wychowawczych i terapeutycznych: Zespół Szkół Specjalnych w Raciborzu, Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy dla Nieśłyszących i Słabosłyszących w Raciborzu, Szkoła Podstawowa nr 1 z Oddziałami Integracyjnymi im. Powstańców Śląskich w Raciborzu, Warsztaty Terapii Zajęciowej w Raciborzu, Ośrodek Dziennego Pobytu, Rehabilitacji i Edukacji Dzieci Niepełnosprawnych w Raciborzu, Dom Pomocy Społecznej „Różany Pałac” w Krzyżanowicach, Środowiskowa Świetlica Samopomocy „NADZIEJA” w Raciborzu, Zakład Poprawczy i Schronisko dla Nieletnich w Raciborzu, Młodzieżowy Ośrodek Wychowawczy w Rudach, Stowarzyszenie Na Rzecz Wspierania Osób Niepełnosprawnych „Dom”.

Uroczystego otwarcia Igrzysk dokonała Rektorka Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Raciborzu. Miłej zabawy życzyli: Pełnomocnik Ministra Sprawiedliwości, Starosta Powiatu Raciborskiego i Prezydent Miasta Raciborza. Imprezę prowadził inspektor ds. sportu Starostwa Powiatowego w Raciborzu wraz ze studentami Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej. Oprawę muzyczną zapewniła Raciborska Orkiestra Dęta „Plania”. Program artystyczny przygotowały dzieci ze Szkoły Podstawowej nr 1 w Raciborzu oraz zespół bębniarzy ze Szkoły dla Nieśłyszących i Słabosłyszących w Raciborzu, tworzący grupę Tumbao. Młodzi szczudlarze z miejscowości Nędza dali popis sztuki szczudlarskiej, wzbudzając zachwyt wielu uczestników.

Nabieżni i murawie stadionu oraz salach gimnastycznych Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Raciborzu zorganizowane zostały wyzwania z zakresu różnych dyscyplin sportowych, między innymi: rozgrywki piłki nożnej, gimnastyczny tor przeszkód, lekkoatletyka, tenis stołowy, rzuty do kosza i narty czteroosobowe. Uczestnicy za swój wysiłek otrzymali dyplomy oraz medale, które zostały wykonane w ramach Warsztatów Terapii Zajęciowej w Raciborzu. Ponadto na osoby biorące udział w tym sportowym wydarzeniu czekały liczne atrakcje w postaci: warsztatów artystycznych, zabaw przy muzyce, ogromnych baniek mydlanych, nauki skręcania balonów, malowania twarzy, tatuaży, afrykańskich warkoczyków oraz radosnego spotkania z wolontariuszami ze Szkoły Podstawowej w Bieńkowicach. Podczas imprezy nie zabrakło także słodkiego poczęstunku i pikniku z grillem.

Nad bezpieczeństwem uczestników Igrzysk czuwał zespół Ratowników Medycznych Studenckiego Koła Naukowego Medycyny Ratunkowej Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nysie. Ratownicy zaprezentowali również pokaz podstawowych czynności z zakresu udzielania pierwszej pomocy.

Opiekę nad całością działań organizacyjnych i przebiegiem Igrzysk sprawowali: kierownik w/w projektu, a zarazem dyrektor Instytutu Kultury Fizycznej i Zdrowia, dyrektor Instytutu Studiów Edukacyjnych oraz nauczyciele akademicy należący do wymienionych tu Instytutów Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Raciborzu.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25

Bibliografia. 1. Oleśniewicz P. *Idea olimpiizmu w perspektywie edukacji jutra*. W: *Edukacja Jutra. XIII Tatrzańskie Seminarium Naukowe*. Tom 2. Red. nauk. K. Zatoń, T. Koszczyk, M. Sołtysik. Wrocław 2007. 2. Mickiewicz W. *Olimpijska gorączka. Dzieje igrzysk inaczej*. Poznań 1991. 3. Nowocień J. *Sport i olimpiizm we współczesnej szkole*. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2006, nr 8-9. 4. Stosik A., Oleśniewicz P., *Trener sportu a instruktor rekreacji. Analiza preferowanych cech osobowości w świetle opinii respondentów*. W: *Edukacja Jutra. XIV Tatrzańskie Seminarium Naukowe*. Tom 2. Red. nauk. K. Denek, K. Zatoń, A. Kwaśna. Wrocław 2008. 5. Biernacki J., Handzewniak D. *Motywy podejmowania aktywności ruchowej przez dzieci i młodzież szkolną*. W: *Edukacja Jutra. XIV Tatrzańskie Seminarium Naukowe*. Tom 2. Red. nauk. K. Denek, K. Zatoń, A. Kwaśna. Wrocław 2008. 6. Szkoa E. *Diagnozowanie i wspomaganie uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych – regulacje prawne a rzeczywistość szkolna*. W: *Diagnozowanie i terapia uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi*. Red. nauk. E. Smak, A. Włoch, M. Garbca. Opole 2015. 7. Olszewska B. *Aktywizacja zawodowa z perspektywy niepełnosprawnych studentów*. W:

Edukacja Jutra. Edukacja w społeczeństwie wiedzy. Red. nauk. K. Denek, A. Kamińska, W. Kojs, P. Oleśniewicz. Sosnowiec 2010. 8. Olszewska B. *Aktywizacja zawodowa z perspektywy niepełnosprawnych studentów.* W: *Edukacja Jutra. Edukacja w społeczeństwie wiedzy.* Red. nauk. K. Denek, A. Kamińska, W. Kojs, P. Oleśniewicz. Sosnowiec 2010.

УДК 796.015.842(497.12)

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA VO VZDELÁVANÍ DETÍ MATERSKÝCH A ZÁKLADNÝCH ŠKÔL V SLOVENSKEJ REPUBLIKE

Bernátová R., Vadašová B.

Prešovská univerzita v Prešove, Prešov, Slovenská republika

1 Úvod

Dnešná moderná spoločnosť je konfrontovaná s rastúcou mierou nezdravého spôsobu života asociovaného s poklesom pohybovej aktivity a konzumáciou energeticky nevyváženej stravy, čo vedie k zhoršovaniu zdravotných ukazovateľov populácie v každom veku. Pohyb patrí k základným prejavom života človeka. V súčasnosti žijeme ale v podmienkach pretechnizovanej spoločnosti, ktorá pohyb obmedzuje na minimum. Telesná inaktivita, resp. sedavý spôsob života sa stávajú narastajúcim zdravotným problémom už u detí a mládeže. Pritom dostatočný objem pohybovej aktivity v ich životnom štýle je jednou zo základných životných potrieb nutnou nielen pre ich harmonický telesný rast a vývin, ale aj pre upevňovanie zdravia. Pohybová aktivita detí a mládeže závisí nielen od možností, ale s postupujúcim vekom aj od ich záujmov a motivácie (Zanovitová, Zanovit a Bendíková 2011). Množstvo spontánneho pohybu, ktoré u zdravého dieťaťa v predškolskom veku takmer vyplňuje všetok jeho čas, postupne s vekom klesá, ale býva často dopĺňovaný pohybom riadeným. Túto zmenu je možné do určitej miery považovať za prejav biologického zrenia. Pokiaľ ale pokles spontánnej pohybovej aktivity je väčšieho rozsahu, je nutné tomu zabrániť, pretože rozsah energetického výdaja pohybom, či už spontánnym alebo riadeným, by nemal klesať (Máček 2011). Najväčší pokles pohybovej aktivity sa objavuje pri prechode zo základnej školy na strednú školu. Spontánna pohybová aktivita klesá v období adolescencie, hlavne u dievčat po 14. roku a u chlapcov medzi 16. – 18. rokom (Zanovitová, Zanovit a Bendíková 2011).

Súčasný moderný životný štýl síce v mnohom uľahčuje život, ale zároveň paradoxne vyvoláva už v detskom veku mnohé zdravotné oslabenia vyplývajúce práve z nedostatku pohybových podnetov a z dlhodobého zotrvania v statických polohách. Ich následkom je nielen nárast prevalencií nadhmotnosti a obezity, ktoré sú asociované so širokou škálou zdravotných rizík, ale je badateľný aj pokles telesnej zdatnosti, pohybovej výkonnosti a nárast porúch držania tela, ktoré sa najčastejšie objavujú v obdobiach rastových akcelerácií – na začiatku školskej dochádzky a pred pubertou. Vysvetľuje sa to tým, že v školskom veku sa výrazne mení pohybový režim dieťaťa (Šeráková 2006). Prevažujú ňom obmedzenia nad stimuláciami k pohybovej aktivite (Mikuláková a Andraščíková 2008). Tieto vyjadrenia potvrdzuje fakt, že v súčasnej dobe sa neustále zvyšuje počet žiakov s nesprávnym držaním tela (Zanovitová, Zanovit a Bendíková 2011). Fialová, Flemr, Marádová a Mužík (2015) uvádzajú, že zdravotne oslabené dieťa potrebuje väčšie množstvo spontánnych a cielene zameraných pohybových aktivít než zdravé dieťa. Z aspektu vyššie uvedeného je dôležité už v útlom detskom veku pestovať pozitívny vzťah k pohybovej aktivite, ktorá by sa mala stať prirodzeným celoživotným návykom. V tomto smere má okrem aktívneho prístupu rodičov, ktorí vedú deti k pohybovo orientovanému tráveniu voľného času, nezastupiteľnú úlohu aj školské prostredie.

Vyučovací predmet telesná a športová výchova ako súčasť komplexného vzdelávania

v problematike zdravia smeruje na jednej strane k poznaniu vlastných pohybových možností a záujmov na strane druhej k poznaniu účinku konkrétnych pohybových činností na telesnú zdatnosť, duševnú a sociálnu pohodu. Pohybové vzdelávanie postupuje od spontánnej pohybovej činnosti žiakov k činnosti riadenej a výberovej, zmyslom ktorej je získať schopnosť samostatne ohodnotiť úroveň svojej telesnej zdatnosti a zaradiť do denného režimu pohybové činnosti pre uspokojovanie vlastných pohybových potrieb a záujmov, ako aj pre zabezpečenie optimálneho rozvoja telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti a v neposlednom rade aj pre podporu zdravia. Predpokladom pre osvojovanie pohybových zručností je v základnom vzdelávaní žiakov zážitok z pohybu a z komunikácie pri pohybe (Fialová, Flemr, Marádová a Mužík 2015). V telesnej výchove je veľmi dôležité motivačné hodnotenie žiakov, ktoré vychádza z individuálnej telesnej konštitúcie a je založené na posudzovaní osobných výkonov každého jednotlivca a ich zlepšovaní – bez paušálneho porovnávania žiakov podľa výkonových noriem, ktoré neberú do úvahy rastové a genetické predpoklady a aktuálny zdravotný stav žiakov. Charakteristické pre pohybové vzdelávanie je rozpoznávanie a rozvíjanie pohybového nadania, ktoré predpokladá diferenciáciu činností i hodnotení výkonov žiakov. Nemenej dôležité je odhaľovanie zdravotných oslabení žiakov a ich následná korekcia (Fialová, Flemr, Marádová a Mužík 2015). Zvýšená pozornosť zo strany telovýchovného pedagóga by sa mala venovať zdravotne oslabeným a motoricky menej disponovaným žiakom (Antala a kol. 2012).

Aktuálne trendy podpory zdravotne orientovanej pohybovej aktivity sú dôsledkom zvýšeného výskytu obezity a rôznych ochorení už u detí a mládeže. Preto sa v súčasnosti v školách ustupuje od výkonovo orientovanej školskej telesnej výchovy a ciele smerujú skôr k zážitkovej telesnej výchove a k užšiemu prepojeniu telesnej výchovy a zdravia (Antala a kol. 2012). Školy majú možnosť prispôbiť obsah vyučovania podmienkam školy a záujmom žiakov. Na základe dotazníkového prieskumu realizovaného autormi Antala a kol. (2012) u 817 žiakov 2. stupňa základných škôl z 39 škôl Slovenskej republiky vyplynulo, že vyučovacím predmetom telesná a športová výchova žiaci považujú zväčša za obľúbený a nenáročný, ale zároveň uviedli, že sú na predmet iba priemerne motivovaní. Z intersexuálneho hľadiska chlapci majú predmet vo väčšej obľube, považujú ho za významnejší, sú naň viac motivovanejší i nadaní, viac sa na hodinách snažia ako dievčatá. Zároveň ho vnímajú aj ako menej náročný predmet. Z analýzy prieskumu vyplynulo, že k najobľúbenejším pohybovým činnostiam tak u chlapcov, ako aj u dievčat v rámci hodín telesnej a športovej výchovy patria športové hry (Bebčáková 2012). Jednou z hlavných príčin nezáujmu žiakov o cvičenie na hodinách telesnej a športovej výchovy je aj ich málo atraktívny obsah (Medeková 2012). Žiaci oboch pohlaví uviedli záujem napríklad o cyklistiku, plávanie, tenis. U dievčat k preferovaným aktivitám patrilo taktiež korčuľovanie (in-line), bedminton, moderné tance, u chlapcov zasa kondičné posilňovanie (Šimonek 2012). Z uvedeného vyplýva, že nepotrebné neustále inovovať a zatraktívňovať výučbu telesnej a športovej výchovy, najmä pre dievčatá, zaradovaním pohybových a športových činností, o ktoré majú väčší záujem.

2 Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb

Problematika zdravia a pohybu je v rámci štátneho vzdelávacieho programu v slovenských školách súčasťou vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb. Predprimárne vzdelávanie sa realizuje v materských školách, kde sú vzdelávané deti od troch do šiestich rokov. Po dovŕšení šiesteho roka deti nastupujú do základnej školy, ktorá je deväťročná a má dva stupne, a to 1. stupeň (primárne vzdelávanie) a 2. stupeň (nižšie stredné vzdelávanie). 1. stupeň tvoria prvé štyri ročníky základnej školy, 2. stupeň 5. až 9. ročník základnej školy. V rámci primárneho a nižšieho stredného vzdelávania sa vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb realizuje vyučovacím predmetom telesná a športová výchova, ktorého najdôležitejším poslaním je vytváranie vzťahu k pravidelnej pohybovej aktivite ako k nevyhnutnému základu zdravého životného štýlu. Telesná a športová výchova využíva široké spektrum pohybových prostriedkov, ktoré prispievajú k celkovému vývinu osobnosti s akcentom na hrubú i jemnú motoriku.

ku. Súčasťou tematických okruhov tohto predmetu je aj problematika zásad zdravého životného štýlu a významu pohybu pre zdravie. Predmet telesná a športová výchova vyučuje v každom ročníku v primárnom a nižšom strednom vzdelávaní v časovej dotácii dve vyučovacie hodiny týždenne (jedna vyučovacia hodina má trvanie 45 minút).

2. 1 Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb v predprimárnom vzdelávaní

Hlavným cieľom vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb v predprimárnom vzdelávaní je poskytovať deťom základné informácie súvisiace so zdravím a súčasne prostredníctvom vhodných telesných cvičení viesť dieťa k osvojeniu a zdokonaľovaniu pohybových schopností a zručností (Štátny vzdelávací program pre predprimárne vzdelávanie v materských školách, 2016, s. 19). Každá vzdelávacia oblasť v predprimárnom vzdelávaní je rozpracovaná do troch častí, a to do obsahového, výkonového štandardu a evaluačných otázok. Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb v predprimárnom vzdelávaní je štruktúrovaná do troch tematických okruhov, a to:

- Zdravie a zdravý životný štýl,
- Hygiena a sebaobslužné činnosti,
- Pohyb a telesná zdatnosť.

Obsahovým zameraním prvého tematického okruhu je problematika zdravia a významu pohybu pre zdravie človeka. Dieťa predškolského veku získava elementárne informácie o význame pohybu pre zdravie, o prejavoch choroby a o jej prevencii, o zásadách pre zdravie prospešného stravovania, o význame pitného režimu, o zásadách správneho držania tela v sede a v stoji. Učiteľka realizuje s deťmi telesné cvičenia zamerané na rozvoj kondičných a koordinačných schopností, zdravotné cvičenia zamerané na správne držanie tela a rôzne relaxačné a uvoľňovacie cvičenia (Štátny vzdelávací program pre predprimárne vzdelávanie v materských školách, 2016, s. 93 – 97).

Štátny vzdelávací program umožňuje učiteľkám materských škôl realizovať pohybové a relaxačné cvičenia aj viackrát denne. Výsledky dotazníkového prieskumu, ktorý realizovala Miňová (2014) ukázali, že 58,8 % učiteľiek realizuje pohybové a relaxačné cvičenia raz denne a 41,2 % ich realizuje viackrát denne.

Na rozvíjanie telesnej zdatnosti sa v najväčšej miere podieľa tretí tematický okruh s názvom Pohyb a telesná zdatnosť. Deti predškolského veku si osvojujú a zdokonaľujú správnu techniku lokomočných pohybov (pomalý a rýchly beh, beh cez prekážky, beh zo štartu do cieľa), precvičujú si skoky, rôzne techniky lezenia, preliezania, manipulujú s náčiním, napr. s loptou, švihadlom, učia sa rôzne jednoduché akrobatické zručnosti, ako napr. stoj na jednej končatine, lastovičku, kotúľ vpred, chôdzu i beh po lavičke. S podporou demonštrácie deti imitujú aj tanečné kroky, napr. krok poskočný, krok prísuný na hudobný sprievod. Obsahom tohto tematického okruhu sú aj turistické prechádzky, ktoré deti najčastejšie absolvujú pri pobyte vonku s cieľom zvládnuť súvislú chôdzu primeraného trvania bez únavy alebo vyčerpania (Štátny vzdelávací program pre predprimárne vzdelávanie v materských školách, 2016, s. 93 – 97).

2. 2 Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb v primárnom vzdelávaní

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb v primárnom vzdelávaní (v 1. až 4. ročníku základnej školy) je obsahovo zameraná na problematiku zdravého životného štýlu, starostlivosti o zdravie a pohybovú aktivitu. Vyučovacie predmety telesná a športová výchova je v primárnom vzdelávaní orientovaný predovšetkým na telesné, funkčné a pohybové zdokonaľovanie žiakov mladšieho školského veku, čím prispieva k upevňovaniu ich zdravia, zdravotne orientovanej zdatnosti a pohybovej výkonnosti (Štátny vzdelávací program. Telesná a športová výchova, 2014, s. 2).

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb je členená do troch tematických okruhov (Štátny vzdelávací program. Telesná a športová výchova, 2014, s. 2):

- Zdravie a zdravý životný štýl,

- Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť,
- Športové činnosti pohybového režimu.

V rámci tematického okruhu Športové činnosti pohybového režimu sa žiak učí pomenovať a používať základné povely a vykonať základné polohy tela a jeho častí, osvojuje si základné pohybové zručnosti ako je napríklad zvládnutie techniky behu, skoku do diaľky alebo tenisovou loptičkou, oboznamuje sa so základnými akrobatickými, hudobno – pohybovými, tanečnými, psychomotorickými a zdravotne orientovanými cvičeniami, ako aj manipulačnými, športovými a pohybovými hrami. V neposlednom rade vie zvládnuť základné pohybové zručnosti vybraných sezónnych aktivít ako je plávanie, lyžovanie, korčuľovanie a turistika (Štátny vzdelávací program. Telesná a športová výchova, 2014).

Vyučovací predmet telesná a športová výchova patrí k obľúbeným vyučovacím predmetom v primárnom vzdelávaní. Výsledky nami realizovaného prieskumu v roku 2015 na vzorke 89 žiakov 4. ročníka základnej školy ukázali, že telesná a športová výchova bola najobľúbenejším vyučovacím predmetom v primárnom vzdelávaní u 26 žiakov, ale len pre 4 žiakov bola naopak najmenej obľúbeným vyučovacím predmetom. Podobný prieskum sme realizovali aj v roku 2012 na vzorke 101 žiakov primárneho vzdelávania. Aj v tomto prieskume najobľúbenejším vyučovacím predmetom bola telesná a športová výchova, označilo ju 30 žiakov, na druhom bola matematika, označilo ju 25 žiakov a na treťom bol slovenský jazyk a literatúra, označilo ho 24 žiakov (Bernátová–Kochová 2013).

2. 3 Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb v nižšom strednom vzdelávaní

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb v nižšom strednom vzdelávaní, ktorú tvorí 5. až 9. ročník základnej školy, vytvára priestor pre uvedomenie si potreby celoživotnej starostlivosti o svoje zdravie, ktorej neoddeliteľnou súčasťou je pohyb (Štátny vzdelávací program. Nižšie stredné vzdelávanie – 2. stupeň základnej školy, 2015, s. 9). Vyučovací predmet telesná a športová výchova poskytuje žiakom staršieho školského veku základné informácie o biologických, fyzických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiaci si osvojujú pohybové zručnosti a návyky na efektívne využitie voľného času a zároveň získavajú vedomosti o zdravotnom účinku osvojených pohybových zručností a návykov. Dôraz sa kladie najmä na motiváciu k pohybovej a športovej aktivite (Štátny vzdelávací program. Telesná a športová výchova – nižšie stredné vzdelávanie, 2014, s. 2).

Vzdelávací štandard vyučovacieho predmetu telesná a športová výchova pre nižšie stredné vzdelávanie sa člení do štyroch tematických okruhov (Štátny vzdelávací program. Telesná a športová výchova – nižšie stredné vzdelávanie, 2014, s. 2):

- Zdravie a jeho poruchy,
- Zdravý životný štýl,
- Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť,
- Športové činnosti pohybového režimu.

Tematický okruh Športové činnosti pohybového režimu tvoria základné tematické celky, a to atletika, základy gymnastických športov, športové hry a sezónne pohybové činnosti (plávanie, zjazdové a bežecké lyžovanie, cvičenia v prírode) a povinne voliteľné tematické celky ako napríklad menej známe športové hry – bejzbal, softbal, ringo a pod. a pohybové aktivity ako korčuľovanie, in-line korčuľovanie, snowboarding, cvičenie v posilňovni, ľadový hokej, tance a iné. V každom ročníku je povinný aspoň jeden povinne voliteľný tematický celok, pričom škola môže zaradiť len tie pohybové činnosti, na ktoré má vytvorené podmienky kvalifikovaného učiteľa, o ktoré majú žiaci záujem a pri ich vyučovaní sú dodržané bezpečnostné predpisy (Štátny vzdelávací program. Telesná a športová výchova – nižšie stredné vzdelávanie, 2014, s. 2).

3 Záver

Vzhľadom na rastúcu preferenciu sedavého spôsobu života školákmi a preukázateľné benefity pohybovej aktivity na zdravie človeka a v prevencii neinfekčných civilizačných

ochorení je potrebné neustále zvyšovať záujem detí a mládeže o pohybovú aktivitu. Vyučovací predmet telesná a športová výchova je z pohľadu priameho ovplyvňovania zdravia detí a mládeže najdôležitejší vyučovací predmet. Okrem výchovno- vzdelávacieho poslania je potrebné vnímať tento predmet v kontexte životného štýlu ako prostriedok na upevnenie zdravia. Všeobecným cieľom predmetu telesná a športová výchova je umožniť žiakom osvojiť si, zdokonaľovať a upevňovať pohybové návyky a zručnosti na primeranej úrovni, zvyšovať svoju pohybovú gramotnosť, všeobecnú pohybovú výkonnosť a telesnú zdatnosť. Zároveň prostredníctvom vykonávanej pohybovej aktivity dbať o zdravie a vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite. Samozrejme, že súčasný počet hodín telesnej a športovej výchovy v základných školách v rozsahu dvoch vyučovacích hodín týždenne nie je optimálny. Jednou z možností zvýšenia pohybovej aktivity žiakov je ponuka atraktívnejších pohybových krúžkov realizovaných v školách v popoludňajších hodinách. Nevyhnutným predpokladom udržiavania a zvyšovania záujmu žiakov o predmet telesná a športová výchova je zabezpečiť jeho kvalifikované vyučovanie, zlepšiť materiálne a priestorové vybavenie škôl, zatriktívniť výučbu využívaním inováčných metód, zážitkových foriem a spestrením ponuky pohybových aktivít, o ktoré majú žiaci najväčší záujem. V neposlednom rade je potrebné zohľadňovať individuálne pohybové predpoklady žiakov a venovať zvýšenú pozornosť aj zdravotne oslabeným žiakom.

Bibliografia. 1. ANTALA, B. a kol., 2012. *Telesná a športová výchova v názoroch žiakov základných a stredných škôl*. Bratislava: Národné športové centrum a Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave. ISBN 978-80-89324-09-5. 2. BEBČÁKOVÁ, V., 2012. Spokojnosť žiakov s obsahom telesnej a športovej výchovy. In: ANTALA, B. a kol. *Telesná a športová výchova v názoroch žiakov základných a stredných škôl*. S. 65-74. Bratislava: Národné športové centrum a Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave. ISBN 978-80-89324-09-5. 3. BERNÁTOVÁ, R. a H. KOCHOVÁ, 2013. *Informačné a komunikačné technológie v primárnom prírodovednom vzdelávaní* [elektronický zdroj]. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove [cit. 10.03.2019]. ISBN 978-80-555-0995-2. Dostupné z: <http://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Bernatova7>. 4. FIALOVÁ, L., L. FLEMR, E. MARÁDOVÁ a V. MUŽÍK, 2015. *Vzdelávacia oblasť Človek a zdravie v súčasnej škole*. Praha: Univerzita Karlova. Nakladateľstvo Karolinum. ISBN 978-80-246-2885-1. 5. MÁČEK, M., 2011. Pohybová aktivita a šport v detském veku. In: M. MÁČEK, J. RADVANSKÝ et al. *Fyziológia a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén, s. 127-140. ISBN 978-80-7262-695-3. 6. MEDEKOVÁ, H., 2012. Príčiny nezájmu a dôvody necvičenia žiakov na hodinách telesnej a športovej výchovy. In: ANTALA, B. a kol. *Telesná a športová výchova v názoroch žiakov základných a stredných škôl*, s. 94-112. Bratislava: Národné športové centrum a Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave. ISBN 978-80-89324-09-5. 7. MIKULÁKOVÁ, W. a Š. ANDRAŠČÍKOVÁ, 2008. Chybné držanie tela detí v mladšom školskom veku. In: *Telesná výchova a šport, zdravie a pohyb*: zborník referátov z 2. ročníka konferencie učiteľov telesnej výchovy; 25. apríla 2008; Prešov [online]. Prešov: Metodicko-pedagogické centrum, s. 117-21 [cit. 27.03.2019]. Dostupné z: <https://docplayer.org/20845211-Zbornik-referatov-z-2-rocnika-konferencie-ucitelov-telesnej-vychovy-usporiadaneho-metodicko-pedagogickym-centrom-bratislava-a-p.html>. 8. MIŇOVÁ, M., 2014. Perceptuálno-motorická oblasť v materskej škole. In: *Teória a prax telesnej výchovy v materskej škole*. Prešov: PF PU v Prešove a Slovenský výbor Svetovej organizácie pre predškolskú výchovu, s. 74-85. ISBN 978-80-555-1168-9. 9. ŠERÁKOVÁ, H., 2006. Aktuální poznatky k problematice vadného držení těla. In: *2. konference ŠKOLA A ZDRAVÍ PRO 21. STOLETÍ* [online]. Brno: Masaryková univerzita [cit. 2019-03-26]. Dostupné z: http://www.ped.muni.cz/z21/puv/sbornik_06/pdf/059.pdf. 10. ŠIMONEK, J., 2012. Preferencia pohybových a športových aktivít pre obsah telesnej a športovej výchovy. In: ANTALA, B. a kol. *Telesná a športová výchova v názoroch žiakov základných a stredných škôl*. S. 75-93. Bratislava: Národné športové centrum a Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity

Komenského v Bratislave. ISBN 978-80-89324-09-5. 11. ZANOVITOVÁ, M., I. ZANOVIT a E. BENDÍKOVÁ, 2011. Zdravie a stav oporno-pohybového systému u adolescentov. In: **KONTAKT. Vol. 13, Issue 3, pp. 356-366.** ISSN 1804-7122. 12. *Štátny vzdelávací program pre predprimárne vzdelávanie v materských školách*, 2016. [online]. Bratislava: Štátny pedagogický ústav [cit. 10. 03. 2019]. Dostupné z: http://www.statpedu.sk/files/articles/nove_dokumenty/statny-vzdelavaci-program/svp_materske_skoly_2016-17780_27322_1-10a0_6jul2016.pdf. 13. *Štátny vzdelávací program. Primárne vzdelávanie – 1. stupeň základnej školy*, 2015. [online]. Bratislava: Štátny pedagogický ústav [cit. 11. 03. 2019]. Dostupné z internetu: http://www.statpedu.sk/files/articles/dokumenty/inovovany-statny-vzdelavaci-program/svp_pv_2015.pdf. 14. *Štátny vzdelávací program. Telesná a športová výchova – primárne vzdelávanie*, 2014. [online]. Bratislava: Štátny pedagogický ústav [cit. 12. 03. 2019]. Dostupné z: http://www.statpedu.sk/files/sk/svp/inovovany-statny-vzdelavaci-program/inovovany-svp-1.stupen-zs/zdravie-pohyb/telesna-sportova-vychova_pv_2014.pdf. 15. *Štátny vzdelávací program. Nižšie stredné vzdelávanie – 2. stupeň základnej školy*, 2015. [online]. Bratislava: Štátny pedagogický ústav [cit. 13. 03. 2019]. Dostupné z: http://www.statpedu.sk/files/articles/dokumenty/inovovany-statny-vzdelavaci-program/svp_nsv_6_2_2015.pdf. 16. *Štátny vzdelávací program. Telesná a športová výchova – nižšie stredné vzdelávanie*, 2014. [online]. Bratislava: Štátny pedagogický ústav [cit. 12. 03. 2019]. Dostupné z: http://www.statpedu.sk/files/articles/dokumenty/inovovany-statny-vzdelavaci-program/telesna-a-sportova-vychova_nsv_2014.pdf

УДК 796.011.3

POSTAWA TWÓRCZA JAKO ELEMENT PODSTAWOWYCH KOMPETENCJI ZAWODOWYCH PRZYSZŁYCH NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Ewa Świerczek, Beata Gawłowska

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu, Polska
State University of Applied Sciences in Racibórz, Polish

Tematyka dotycząca kompetencji nauczycieli wychowania fizycznego to problem, który jest niezwykle ważny w procesie zmian edukacyjnych zachodzących we współczesnej szkole. Różnorodne sytuacje, dynamicznie zmieniające się warunki pracy każdego nauczyciela powodują, że oczekiwania społeczne i edukacyjne wobec pedagogów idą szczególnie w kierunku kształtowania postawy twórczej. Analiza tekstów i prac naukowych pozwala zauważyć, że najczęstsze określenia pod adresem pedagogów to nauczyciel kreator, twórczy nauczyciel, postawa twórcza nauczyciela... Określenia takie, wyraźnie wskazują na tendencje we współczesnej pedagogice.

Słowa kluczowe: kompetencje, nauczyciel wychowania fizycznego, postawa twórcza.

A creative attitude as an element of professional competence of future teachers of physical education

The topic of the competences of physical education teachers is a problem which is extremely important in the process of educational changes taking place in a modern school. The various situations, dynamically changing conditions of working each teacher cause that social and educational expectations towards pedagogues go especially towards a creative attitude. The analysis of texts and scientific papers makes it possible to note that the most common terms for teachers are the creator, the creative teacher, the creative

attitude of the teacher ... These terms clearly indicate tendencies in contemporary pedagogy.

Wiek XXI określany jest mianem stulecia kompetencji, a system edukacji musi nadażyć za wymogami współczesnego świata. Dynamicznie zmieniająca się rzeczywistość pociąga za sobą również modyfikację obszaru kompetencji nauczycielskich. Zaistniała zatem konieczność wyposażenia nauczycieli w toku kształcenia w odpowiednie kompetencje by ich praca przynosiła pożądane efekty. Nie można pomijać faktu, iż nauczyciel wychowania fizycznego to nade wszystko wychowawca, pedagog, którego rola nie ogranicza się tylko do stymulacji rozwoju fizycznego ucznia.

Koncepcję niezbędnych kompetencji zawodowych nauczyciela została opracowana i zaproponowana przez Komitet Nauk Pedagogicznych Polskiej Akademii Nauk. Wyodrębniono następujące kompetencje: [za 1, s. 214-217]

- kompetencje prakseologiczne, wyrażające się w trafnym diagnozowaniu skutecznym planowaniem, organizowaniem, kontrolą i oceną procesów edukacyjnych;
- kompetencje komunikacyjne, przejawiające się w efektywnym przekazie werbalnym w sytuacjach edukacyjnych
- kompetencje współdziałania, polegające na skutecznych zachowaniach prospołecznych i sprawnych działaniach integracyjnych;
- kompetencje kreatywne, objawiające się w nieszablonowych, innowacyjnych i twórczych działaniach nauczycielskich;
- kompetencje informatyczne, czyli sprawne korzystanie z nowoczesnych źródeł informacji;
- kompetencje moralne, wyrażające się w zdolności nauczyciela do pogłębionej refleksji moralnej przy ocenie czynów własnych oraz innych osób.

Pedeutolodzy wskazują na znaczącą rolę kompetencji psychospołecznych jako ważnych determinant efektywności zawodowej nauczyciela oraz wyzwanie dla systemu kształcenia kandydatów na nauczycieli wychowania fizycznego [por. 2, 3, 4]. Jak podkreśla G. Kosiba współczesne wychowanie fizyczne może i powinno odgrywać istotną rolę w zachęcaniu do samodzielności i kreatywności w zdobywaniu wiedzy i umiejętności poprzez bardzo różne doświadczenia, np. o charakterze współdziałania grupowego i indywidualnego, dobrze pojętej rywalizacji z zasadami fair play, poprzez rozumienie powiązań między różnymi umiejętnościami, wiedzą, a świadomością potrzeb własnego ciała, zdrowiem, kondycją fizyczną, w końcu poprzez ekspresję i radość towarzyszącą uczestnictwu w różnych formach aktywności ruchowej. Wychowanie fizyczne powinno też ukazywać potrzebę i sens działań w obszarze zdrowia, w kontekście szeroko pojętej jakości życia oraz przyczyniać się do kształtowania odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi i dokonywania w tym względzie właściwych wyborów [5 s. 46].

Wychowanie fizyczne znalazło się na rozdrożu – zauważa Sulisz [6, s. 225], a system kształcenia nauczycieli (w tym zachowawcze planów i programów studiów) jest istotną przyczyną zaistniałej sytuacji. Standardy kształcenia stały się przedmiotem krytyki wielu badaczy m. in. S. Koziej, D. Klaus- Stańska D, M. Czerepniak – Walczak czy J. Szempruch [por. 8, s. 18-19]. Wspomniani autorzy upatrują w nich poważny czynnik obniżającym efektywność nabywania przez studentów kompetencji społecznych w tym kreatywnych. Negatywne spostrzeżenia prezentuje Maszczak [8, s. 9], który podkreśla fakt, iż kształcenie ma być skuteczne i pomagać studentom w zdobywaniu wiedzy i umiejętności oraz kształtowaniu ich postaw, a nie przekazywać informacje.

Postawa twórcza jako ważny składnik pracy nauczyciela

Postawa twórcza to zagadnienie niezwykle istotne dla rozwoju człowieka, zarówno w pracy jak i życiu codziennym. Mówiąc o postawie twórczej w edukacji mamy na myśli zarówno nauczyciela jak i ucznia. Od nauczyciela oczekuje się jednak znacznie więcej - z

oczywistych powodów: musi posiadać potencjał i wszystkie niezbędne cechy, aby mógł wpływać na wychowanków.

W literaturze socjologicznej pojęcie postawy opisywane jest w dwojaki sposób:

- pierwszy występuje wtedy, gdy mówimy, że ktoś *ma postawę wobec czegoś lub kogoś*

- drugi sposób rozumienia postawy zbliża znaczeniowo do *uogólnionej normy, bądź cechy osobowości wyznaczającej jednostkowe sposoby reagowania na rzeczywistość.*

Stanisław Mika pisze [9, s. 112] o trzech grupach definicji postaw:

(1) nawiązujące do tradycji behawiorystycznej lub psychologii uczenia się

(2) nawiązujące do koncepcji socjologicznej (ważny jest tutaj stosunek nosiciela postawy do jej przedmiotu)

(3) nawiązujące do teorii poznawczych w psychologii.

W polskiej literaturze zagadnieniem postaw zajmował się Stanisław Ossowski. Postawa – w jego rozważaniach – jest częścią osobowości i często nazywa ją tak zwaną „postawą psychiczną”. Jednostkę cechuje „polimorfizm postaw”, które pozostają w „związku przyczynowym ze złożonością struktury społecznej, z wielorakością splotu stosunków społecznych, wśród których żyje jednostka”. Według badacza osobowość a zarazem nasze postawy kształtowane są przez społeczeństwo – „*społeczeństwo wywiera wpływ krystalizujący i stabilizujący: kultura zbiorowości narzuca nam wzory reakcji uczuciowych i wzory zachowania się poparte społecznym autorytetem. Na tych wzorach świadomie lub nieświadomie kształtujemy swoje postawy*”[11, s.118-120].

Wśród psychologów społecznych nie ma zupełnej zgody co do definicji „postawy”. Większość uczonych zgadza się, że postawa to trwała ocena – pozytywna lub negatywna – ludzi, obiektów i idei. Na postawy składają się różne komponenty lub części. Elementem postawy jest: *komponent emocjonalny* (czyli reakcje emocjonalne wobec przedmiotu postawy), *komponent poznawczy* (myśli i przekonania o przedmiocie postawy) i *komponent behawioralny* (działania dające się zaobserwować; zachowanie wobec przedmiotu) [11, s. 313-314].

Musimy zdawać sobie sprawę, że hamulce i bariery twórczości pedagogicznej mogą znajdować się po stronie uwarunkowań społecznych, jak i w funkcjonowaniu osobowości nauczycieli. Ogromny postęp musi dokonać się zatem w świadomości nauczycieli, władz oświatowych i wszystkich tych którzy kształcą przyszłą kadrę pedagogiczną [11, s. 314].

Kluczowym staje się jednak fakt, iż wszystkie rodzaje kompetencji nauczycielskich posiadają w sobie pewien element twórczości. Na szczególną uwagę w tymże opracowaniu zasługują kompetencje nazywane powszechnie jako „kompetencje twórcze” czy „kompetencje kreatywne”. Ich nieodłącznym składnikiem jest postawa twórcza - obok wiedzy, umiejętności czy refleksji.

Kompetencje kreatywności objawiają się u nauczyciela który:

- rozumie i zna swoistość działania pedagogicznego jako twórczego

- zna możliwości i bezpieczne granice w dokonywaniu twórczych zmian w pracy nauczyciela i szkoły;

- potrafi tworzyć i przekształcać elementy własnego warsztatu pracy;

- rozumie i umie działać na rzecz zwiększenia autonomii podmiotów edukacyjnych;

- umie myśleć krytycznie oraz stymulować rozwój samodzielnego i krytycznego myślenia, samokształcenia i pracy nad sobą swoich wychowanków;

- umie planować własną koncepcję doskonalenia i samokształcenia zawodowego;

- umie badać własną praktykę, dokonywać nad nią refleksji i tworzyć na tej podstawie własną wiedzę zawodową (12, s. 123).

W książce dwóch francuskich pedagogów [13] „Twórcza aktywność dziecka” znajdujemy opinię, że postawa twórcza to „dyspozycja do tworzenia, która w stanie potencjalnym istnieje u wszystkich ludzi i w każdym wieku jest uzależniona od środowiska społeczno-kulturalnego”. W opinii R. Gloton, C. Clero, twórcza aktywność dziecka uzależniona jest od

trzech czynników: motywacji wewnętrznej, klimatu porozumienia i potrzeby wolności. Występowanie tych trzech czynników pozwala jednostkom twórczym na uaktywnienie funkcji psychicznych i odpowiednich operacji intelektualnych [13, s. 46-47].

Stanisław Popek wychodzi z założenia, że nauczanie i uczenie się może mieć charakter twórczy pod warunkiem spełnienia warunków twórczości i postawy twórczej. Otóż, pewne zachowania, przyjęte sposoby i formy nauczania, mogą stwarzać warunki do twórczości i aktywowania postawy twórczej. Uruchomienie postaw twórczych umożliwiają następujące warunki uczenia się przez : - naśladownictwo, zrozumienie, działanie , rozwiązywanie problemów, uczenie się sensoryczne oraz metodą prób i błędów (14, s. 12).

Aktualnie w obliczu nowych wyzwań edukacyjnych potrzeba kształtowania postawy twórczej przyszłych nauczycieli jest bardzo szczególna. Młodzież twórcza jest silniejsza psychicznie, wykazuje większą stałość uczuć, posiada wysoki poziom samokontroli, jest bardziej dominatywna, nonkonformistyczna, perfekcjonistyczna, energiczna, zarozumiąta, indywidualistyczna, bardziej dojrzała osobowościowo i społecznie (15, s. 81-82).

Nauczyciel wychowania fizycznego jest wprawdzie nauczycielem i wychowawcą, a dopiero potem specjalistą w swojej dziedzinie. Zawód nauczyciela wychowania fizycznego zespala różne rodzaje postaw, a postawa twórcza odgrywa tutaj szczególną rolę. Zawód nauczyciela to profesja szczególnie osobliwa. Oczekiwania społeczne jak i edukacyjne wobec pedagogów idą szczególnie w kierunku kształtowania postawy twórczej. Kultura współczesnych społeczeństw stwarza „zapotrzebowanie” na ludzi zdolnych, kreatywnych, potrafiących radzić sobie w każdej sytuacji. Do niedawna o postawie twórczej mówiło się tylko w odniesieniu do artystów – malarzy, rzeźbiarzy czy kompozytorów. Aktualnie jesteśmy świadkami tego, jak firmy i organizacje na całym świecie inwestują ogromne ilości pieniędzy, by rozwinąć w ludziach ich potencjał twórczy. Przeprowadzone dywagacje są próbą uwrażliwienia i zwrócenia uwagi, że od prozaicznych czynności szkolnych nauczyciela, zależy nie tylko jego własny rozwój, ale przede wszystkim rozwój dzieci i młodzieży. I tak naprawdę, potrzeba wielu umiejętności i starań by sprawdzić się w roli dobrego pedagoga wychowania fizycznego (por. 16, s.109).

Bibliografia. 1. Denek K. *O nowy kształt edukacji*, Warszawa 1998. 2. Szorc K. *Kompetencje nauczyciela na miarę XXI wieku*. W: P. Waśko, M. Wrońska, A. Zduniak (red.) *Polski system edukacji po reformie 1990. Stan, perspektywy, zagrożenia*. Poznań – Warszawa, Elipsa 2005. 3. Wosik-Kawala D. *Nauczyciel kompetentny – postulat czy rzeczywistość*. W: Z. Bartkowicz, M. Kowaluk, M. Samujło (red.) *Nauczyciel kompetentny. Teraźniejszość i przyszłość*. Lublin, Wyd. UMCS 2007. 4. Romanowska-Tołłoczko A. *Kompetencje psychospołeczne studentów - kandydatów na nauczycieli wychowania fizycznego*. Wrocław, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego 2018. 5. Kosiba G. *Nauczyciel wychowania fizycznego - wczoraj i dziś*. W: *Wychowanie Fizyczne i Sport*, T. 53, z. 1, 2009. 6. Sulisz S. *Kilka krytycznych uwag na temat systemu kształcenia nauczycieli wychowania fizycznego*. W: J. Jonkisz, M. Lewandowski (red.) *Wychowanie i kształcenie w reformowanej szkole*. Wyd. Wrocławskie Towarzystwo Naukowe, Wrocław 2003. 7. Romanowska-Tołłoczko A. *Kompetencje psychospołeczne studentów - kandydatów na nauczycieli wychowania fizycznego*. Wrocław, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego 2018. 8. Maszczak T. *O kształceniu nauczycieli wf – w kontekście edukacji jutra*. W: *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne* 2010, nr 1. 9. Mika S., *Psychologia społeczna*, Warszawa 1984. 10. Ossowski S., *Z zagadnień psychologii społecznej, T. III Dzieła*, Warszawa 1967. 11. Aronson E., T. D. Wilson, R. M. Akert, *Psychologia społeczna. Serce i umysł*, Poznań 1997, s. 313-314. 12. Szempruch J., *Pedagogiczne kształcenie nauczycieli wobec reformy edukacji w Polsce*, Rzeszów 2000. 13. Gloton R.,

Clero C., *Twórcza aktywność dziecka*, Warszawa 1988. 14. Popek S., *Kwestionariusz twórczego zachowania KANH*, Lublin 2004. 15. Popek S., *Zdolności i uzdolnienia twórcze-podstawy teoretyczne.*, W: S. (red.) *Aktywność twórcza dzieci i młodzieży*, Warszawa 1988. 16. Gawłowska B., *Postawa twórcza nauczyciela – znaczenie w edukacji*, W: *Edukacja jutra. Rola nauczyciela w edukacji szkolnej*, K. Denek i in. (red.), Oficyna Wydawnicza Humanitas, Sosnowiec 2013.

СОДЕРЖАНИЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ – ОДНО ИЗ ВЕДУЩИХ НАПРАВЛЕНИЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

1.	Астрейко Н.Н.	Массовый и профессиональный спорт в системе физического воспитания студентов на примере аэробики спортивной	4
2.	Барболин И.В.	Невидимая сторона подготовки спортсмена к матчу в настольном теннисе	6
3.	Круталевич М.М., Онищук О.Н, Макаренко В.А	Место и роль олимпийского образования в реализации целей устойчивого развития	9
4.	Лавренов В.Н.	Олимпийское движение в Республике Беларусь	12
5.	Лопатик Т.А.	Профессиональное развитие специалиста в сфере физической культуры и спорта	14
6.	Максимов П.В.	Методические приемы управления тренировочным процессом легкоатлетов различной квалификации в годичном цикле и в процессе многолетней подготовки	16
7.	Медвецкая Н.М.	Информативность показателя адаптационного потенциала при оценке функционирования сердечно-сосудистой системы спортсменов	19
8.	Недосеков Ю.В.	Национальное олимпийское движение в Беларуси: история и результаты	22
9.	Прохоров Ю.М., Голято Д.А.	Олимпизм и его влияние на воспитание молодежи	25
10.	Прохоров Ю.М., Желязкова К.Ж.	Стратегические аспекты и перспективы формирования физической культуры студенческой молодежи	27
11.	Прохоров Ю.М. Иванов Д.И.	Роль спорта в формировании физической культуры студенческой молодежи	29
12.	Прусов Н.Н.	Особенности психологической подготовки борцов в условиях учреждения высшего образования	32
13.	Сидоров В.В., Зайцев В.А.	Индивидуальный прогноз в спорте	35
14.	Станский Н.Т., Алексеенко А.А.	Влияние объема и интенсивности нагрузок на функциональное состояние лыжников-гонщиков	38

ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ И ТЕХНОЛОГИИ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

15.	Алексеенко А.А.	Волевая подготовка студентов-волейболистов	41
16.	Борисевич М.Н., Сучков А.К.	Компьютерная информационная система показателей уровня физического развития студентов	43
17.	Борисевич М.Н., Лукина Л.В.	Многогранность использования IT-технологий в физическом воспитании студентов	46
18.	Борисевич М.Н., Мартынова Е.И.	Применение информационных технологий в системе физического воспитания студенческой молодежи	49

19.	Венкович Д.А., Шатуха И.Г., Шелешкова Т.А., Головинец О.В.	Организация учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждениях высшего образования	51
20.	Запольская С.Н.	Особенности физического развития и физической подготовленности девушек	54
21.	Казимиров Е.П.	Возможности использования IT-технологий в физкультурно-спортивной деятельности студентов учреждений высшего образования	57
22.	Климентьева И.А.	Виртуальная реальность и спорт	60
23.	Куликов В.М., Нигреева И.Г., Прусов Н.Н.	Современные подходы к оценке уровня здоровья студентов	62
24.	Медвецкая Н.М.	Современные технологии медико-педагогического сопровождения подготовки спортсменов	63
25.	Овсянкин В.А., Треско С.А.	К вопросу комплектования студенческих спортивных команд по футболу	66
26.	Осипчик Е.Н.	Критерии подбора и формирования спортивных групп по специализациям на начальном этапе физической подготовки	68
27.	Полетаева И.В.	Тенденции развития педагогики здоровья в системе высшего образования	70
28.	Прохоров Ю.М. Полоз Я.Д.	Задачи и особенности организации занятий по физическому воспитанию студентов вуза	72
29.	Савко Э.И., Федосюк И.В.	Физическая культура и оздоровительная ее направленность в высшем учреждении образования	74
30.	Сучков А.К.	Вариативный компонент учебной дисциплины «Физическая культура» как фактор мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом (на примере спортивной борьбы)	78
31.	Шереметьев А.И.	Тай-бо: современные формы, средства и методы работы со студентами на занятиях физической культурой	80
32.	Шкирьянов Д.Э., Гичевский А.В.	Организация управляемой самостоятельной работы по учебной дисциплине «Физическая культура» с учащимися УВО г. Витебска на основе мобильных технологий: проблемы и перспективы	83
33.	Щуко В.М.	Студенческий спорт как важное направление образовательной политики: на примере УО ВГАВМ	85

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА,
РЕАБИЛИТАЦИЯ И АДАПТАЦИЯ ЛИЦ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ
В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ, СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

34.	Аверина И.П., Жак А.Д.	Значимость профессионально-прикладной физической подготовки для студентов-экологов	88
35.	Антипова Л.В., Прохоров Ю.М.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, обучающихся в высших учебных заведениях агропромышленного комплекса (АПК)	91
36.	Валько О.В., Карелина Д.Д.	Физические упражнения и их роль в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	94

37. Галлер В.Н., Акулов В.А., Курбеко В.Д	Физическая культура и спорт как эффективное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья	96
38. Голуб О.Ф.	Актуальность проблемы формирования физкультурно-оздоровительной мотивации детей старшего дошкольного возраста с рекуррентными респираторными заболеваниями	98
39. Колантай С.В., Подолько Т.С.	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов философии и социальных наук	101
40. Кудрявин Н.Е., Приходько В.А., Романова Е.А.	Профессионально-прикладная физическая подготовка как фактор формирования готовности молодых специалистов к профессиональной деятельности	104
41. Мартынова Е.И.	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов зооветеринарного профиля средствами оздоровительной аэробики	106
42. Маслак С.А., Коволенко Ю.А., Каныгина А.В., Каныгина Л.Н.	Гигиеническая и производственная гимнастика в системе профессиональной подготовки врача	109
43. Онищук О.Н., Гришанович Н.А.	Повышение активности студентов специального учебного отделения средствами физической культуры	110
44. Орешенков К.М., Солейчук Н.Д	Физические упражнения как средство коррекции и лечения функционального плоскостопия	113
45. Пехота Е.И.	Роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации студентов с отклонениями в состоянии здоровья	115
46. Прохоров Ю.М., Гришкевич А.В.	Оздоровительная направленность физической культуры и ее профилактические возможности	118
47. Снежицкий М.П., Снежицкий П.В.	Социально-исторические аспекты совершенствования системы физической военно-прикладной подготовки	120
48. Снежицкий М.П.	Социально-природные предпосылки в истории формирования двигательных военно-прикладных навыков человека	124
49. Федосюк И.В., Платонова Е.П.	Оздоровительная направленность учебного процесса в специальном учебном отделении в соответствии с принципами системы физического воспитания	127
50. Шеверновский В.В., Галлер В.Н.	Использование статодинамических упражнений в работе со специально-медицинскими группами	130
51. Шеверновский В.В., Галлер В.Н.	Решение образовательных задач на занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура» со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья	131
ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ И ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА		
52. Валько О.В.	Роль и место физической социализации студенчества в становлении и развитии физической культуры	133
53. Венскович Д.А.	К вопросу о сдаче государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в ВГУ имени П.М. Машерова	135

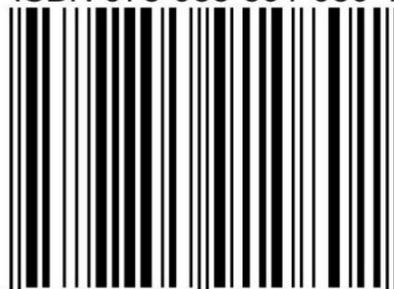
54.	Казак Н.В.	Оценка нервно-психической устойчивости студентов юридического факультета Белорусского государственного университета	138
55.	Петровская М.Д., Петровский Д.Г.	Физиологические механизмы эмоций и их роль в эффективности учебной деятельности на уроках физической культуры и здоровья	140
56.	Прохоров А.Ю.	Физическая культура и здоровье как социально значимые категории социализации молодежи	143
57.	Прохоров А.Ю.	Физическое воспитание и спорт как эффективные средства социализации молодежи	147
58.	Прохоров Ю.М.	Культурологические основания воспитания физической культуры студенческой молодежи	150
59.	Сафронова Н.И.	Мотивационно-потребностный компонент в физическом воспитании студентов специального учебного отделения	152
60.	Тур А.В., Минин А.С., Каныгина А.В., Мартынова Е.И., Климентьева Е.А.	Сравнительная характеристика уровня физического здоровья студентов УО «ВГМУ» и УО ВГАВМ	155
61.	Тур А.В., Минин А.С., Каныгина Л.Н., Гический А.В., Климентьева Е.А.	Сравнительная характеристика уровня физической подготовки студентов УО «ВГМУ» и УО ВГАВМ	157

**ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ И РЕЗУЛЬТАТЫ
РАБОТЫ В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

62.	Вакулик И.И.	Социальная работа: адаптация для лиц с особыми потребностями	160
63.	Иванов А.Б., Чечета М.В.	Зарубежный опыт подготовки тренерских кадров	161
64.	Пантус Е.А., Сергеев Н.Ю.	Развитие скоростной выносливости у бегунов на 400 метров с барьерами на этапе спортивного совершенствования	163
65.	Прохоров Ю.М., Яновский В.Е.	Психологическая подготовленность боксера как условие реализации его профессиональных способностей	166
66.	Чечета М.В.	Каскадная модель повышения квалификации: опыт работы Российской Федерации	168
67.	Matej Slovák, Monika Miňová	Aktuálnosť pedagogiky m. montessoriovej Currency of m. montessori's pedagogy	171
68.	Monika Miňová	Pohybové aktivity detí predškolského veku Precision children's motion activities	175
69.	Monika Miňová, Milan Portik	Pripravenosť rómskych detí na školu Ready to romanian children at school	179
70.	Gabzdyl Jolanta, Kryk Gabriela	„Sport ku radości” – xxi lat tradycji w państwowej wyższej szkole zawodowej w raciborzu „Sport for joy” – xxi years of tradition the state higher vocational school in raciborz	183
71.	Bernátová R., Vadašová B.	Telesná a športová výchova vo vzdelávaní detí materských a základných škôl v Slovenskej Republike	190
72.	Ewa Świerczek, Beata Gawłowska	Postawa twórcza jako element podstawowych kompetencji zawodowych przyszłych nauczycieli wychowania fizycznego	195



ISBN 978-985-591-080-1



9 789855 910801