



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Гомель
2023

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Сборник научных статей

Электронное научное издание

Гомель
ГГУ им. Ф. Скорины
2023

ISBN 978-985-577-945-3

© Учреждение образования
«Гомельский государственный
университет имени
Франциска Скорины», 2023

УДК 796(082)

Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс] : сборник научных статей / Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины ; редкол. : Г. И. Нарский (гл. ред.) [и др.]. – Электрон. текст. данные (2,10 МБ). – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2023. – Системные требования: IE от 11 версии и выше или любой актуальный браузер, скорость доступа от 56 кбит. – Режим доступа: <http://conference.gsu.by>. – Заглавие с экрана.

В статьях сборника представлены результаты теоретических исследований и экспериментальной работы в области педагогической науки, физического воспитания и спорта; раскрываются педагогические, психологические, медико-биологические, социально-экономические и нормативно-правовые аспекты физической культуры, спорта и туризма; приводятся примеры использования новых технологий обучения в физическом воспитании, практике подготовки спортсменов.

Предназначен для специалистов в области физической культуры и спорта, спортивной медицины, биохимии, физиологии; преподавателей учреждений высшего образования, научных работников, тренеров и спортсменов.

Сборник издается в соответствии с оригиналом, подготовленным редакционной коллегией, при участии издательства.

Редакционная коллегия:

Г. И. Нарский (главный редактор);
С. В. Севдалев (заместитель главного редактора);
А. С. Малиновский (ответственный редактор);
Е. В. Осипенко (ответственный секретарь);
К. К. Бондаренко, С. В. Шеренда,
Е. П. Врублевский, В. Н. Старченко

Рецензенты:

доктор педагогических наук Ф. В. Кадол,
кандидат педагогических наук С. Л. Володкович

ГГУ имени Ф. Скорины
246028, Гомель, ул. Советская, 104,
Тел.: (0232) 50-49-03, 51-21-44
<http://www.gsu.by>

© Учреждение образования «Гомельский
государственный университет имени
Франциска Скорины», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Атрохова Е. А., Тозик О. В., Даниленко О. С. Физические упражнения в коррекции сводов стопы у детей.....	5
Блоцкий С. М., Ничипорко Н. Н., Железная Т. В. Возрастные и половые особенности развития двигательных качеств у юных спортсменов в беге на выносливость.....	8
Бондаренко К. К., Бондаренко А. Е. Изменение структуры гребка в плавании способом баттерфляй под воздействием утомления	12
Боровая В. А., Коняхин М. В. Оценка технической подготовленности женщин, специализирующихся в легкоатлетическом многоборье, в толкании ядра.....	16
Бут-Гусаим Н. А. Детская легкая атлетика как метод привлечения к занятиям легкой атлетикой.....	20
Величко Е. Б., Скидан С. Б. Здоровьеформирующие практики в системе физического воспитания обучающейся молодежи.....	23
Гончар Н. А. Применение средств игровой направленности в учебно-тренировочном процессе легкоатлетов 12–15 лет, специализирующихся в прыжках в длину.....	27
Заколотная Е. Е. Эффективность народных средств в духовно-нравственном образовании современных студентов.....	31
Заколотная Н. Д. Применение студентами метода наблюдения в период прохождения производственной педагогической практики.....	36
Захаренко М. В., Нарский А. Г., Трофимович И. И. Динамика соревновательных результатов сильнейших толкателей ядра на летних чемпионатах мира.....	40
Зинченко Н. А., Таргонский Н. Н., Метлушко В. И. Формирование культуры здорового образа жизни студентов с использованием фитнес-технологий.....	43
Иванов С. А. Программно-методическое обеспечение формирования олимпийских знаний для системы дошкольного, общего среднего и специального образования.....	47
Коваленко А. Н., Пинский П. Л., Силкин Д. Н. Основы дозирования индивидуальной величины тренировочной нагрузки при выполнении силовых упражнений в пауэрлифтинге.....	50
Ковальчук П. С. Активизация работы головного мозга ребенка с особенностями развития средствами физической культуры.....	54
Логвина Т. Ю., Цзан Ю. Влияние занятий ушу на физическую подготовленность китайских и белорусских детей 5–6 лет.....	57
Назаренко И. А., Бондаренко К. К., Мартинович С. В. Изменения мышечного тонуса у юных бегунов на средние дистанции при выполнении специальных упражнений.....	63
Нехаева М. Г. Проявление нарциссического типа личности у спортсменов.....	68
Ничипорко Н. Н., Ничипорко С. Ф., Стемповская М. В. Проектирование занятий по велнес-технологии в системе физического воспитания студентов.....	71
Осипенко Е. В., Митусова Е. Д. Цифровизация в спортивной тренировке юных боксеров.....	75
Павлов В. П., Ничипорко С. Ф., Будковский В. Н. Совершенствование процесса физического воспитания студентов специальной медицинской группы.....	78
Севдалев С. В. Обоснование рационального планирования спортивной подготовки в современном пятиборье.....	82
Селиверстова Н. В. Формы организации и проведения занятий по физической культуре со студентами университета.....	86
Сиводедов И. Л. Итоги выступления сборной команды Республики Беларусь по легкой атлетике на II Играх стран СНГ.....	90
Тозик О. В., Даниленко О. С. Структура и содержание уроков по физической культуре и здоровью старшеклассников с использованием системы Табата.....	97

Толкунов А. В. Здоровье студенческой молодежи как социальная и педагогическая проблема	101
Трофимович И. И., Нарский А. Г., Захаренко М. В., Соколов Ю. И. Анализ результатов сильнейших бегунов на 100 метров.....	104
Федорова А. М. Содержательная учебная информация как основной компонент эффективности учебного и тренировочного процесса.....	107
Чечетин Д. А., Нарский Г. И., Бондаренко А. Е., Макарович А. В. Современные методы адаптивной физической культуры в коррекции сколиозов у детей среднего школьного возраста.....	111
Швайликова Н. В. Применение оздоровительных систем на занятиях по физической культуре со студентками университета.....	115
Sevdaleva A. S. Teaching foreign language professionally oriented vocabulary to students of the specialty «coaching».....	118

Е. А. Атрохова, О. В. Тозик, О. С. Даниленко

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В КОРРЕКЦИИ СВОДОВ СТОПЫ У ДЕТЕЙ

Статья посвящается актуальным проблемам коррекции сводов стопы у детей. В данной работе рассмотрены особенности морфологических изменений сводов стопы у детей. Выявлены наиболее эффективные средства физического воспитания, используемые для коррекции деформаций сводов стопы у детей. Доказана эффективность предложенной методики коррекции деформаций сводов стопы детей 8-10 лет средствами физического воспитания.

Уровень заболеваемости плоскостопием, отмечающийся у детей 8–10 лет, в настоящее время имеет тенденцию к росту. По результатам многочисленных исследований, от 40 % до 60 % детей имеют статические нарушения стоп, тогда как еще 20 лет назад этот процент составлял 15–25% [1, 2].

Плоскостопие, развивающееся с детства, с возрастом прогрессирует и сохраняется у 60–70 % лиц, обуславливая развитие различных форм нарушений осанки, деформаций грудной клетки и нижних конечностей, что может приводить к ухудшению качества жизни и ранней потере трудоспособности [3].

Все вышеизложенное говорит о том, что на сегодняшний день актуальным является своевременная коррекционная работа с детьми, направленная на укрепление мышц стопы и голени, формирование навыка правильной осанки, исправление уже имеющихся нарушений функций опорно-двигательного аппарата. В этой связи тема научной работы является актуальной и своевременной.

Цель исследования – разработка и экспериментальное обоснование методики коррекции деформаций сводов стопы детей 8–10 лет средствами физического воспитания.

В работе использовались следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- метод плантоскопии;
- тестирование специальной физической подготовленности;
- методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы проводился с целью выяснения существующих взглядов на исследуемую проблему. Анализируя научно-методическую литературу, мы пришли к заключению, что в настоящее время количественные и качественные данные об использовании традиционных и нетрадиционных средств коррекции и профилактики являются актуальными и требуют более детального рассмотрения.

Педагогические наблюдения проводились на протяжении всего периода работы при проведении как предварительных исследований, так и основного эксперимента. Объектом наблюдения являлось применение испытуемыми традиционных и нетрадиционных средств физического воспитания, используемых при коррекции деформаций сводов стопы детей 8–10 лет.

Педагогический эксперимент проводился с сентября 2022 года по май 2023 года на базе фитнес-клуба «Панда» г. Гомеля. В нем принимали участие дети 8-10 летнего возраста. Всего в исследовании приняло участие 16 детей (10 мальчиков и 6 девочек).

Метод плантоскопии. Цифровая фотометрическая плантоскопия проводилась на аппаратно-программном комплексе «Плантовизор–2007» с программным обеспечением «Кастинг Созвездие» на базе частного медицинского унитарного предприятия «Доктор Гален» (г. Гомель).

Тестирование специальной физической подготовленности проводилось с использованием контрольных упражнений (тестов), подобранных нами на основании данных научно-методической литературы с целью определения специальной физической подготовленности, характеризующей уровень координационных способностей и силовых способностей мышц нижних конечностей.

Для контроля динамики показателей специальной физической подготовленности детей в начале и по окончании педагогического эксперимента проводилось обследование занимающихся. Исследование проводилось в несколько этапов.

На основании анализа научно-методической литературы, данных анкетного опроса родителей и нашего практического опыта работы нами была разработана методика коррекции сводов стопы у детей 8–10 лет средствами физического воспитания.

Проведенный анализ используемых в практике методик коррекции плоскостопия у детей позволил выделить два ключевых направления: традиционное и нетрадиционное.

В основе традиционного подхода лежит применение комплексов корригирующих упражнений, применяемых для укрепления мышц голени и стопы, самомассажа и закаливающих процедур (контрастное обливание ног, босохождение и пр.). На сегодняшний день большинство авторов выделяют следующие традиционные формы профилактики и коррекции плоскостопия:

1. Корригирующая гимнастика (с применением различных дополнительных гимнастических предметов – полусфер, ортопедических ковриков, валиков и пр.);
2. Массаж и самомассаж;
3. Гидрокинезиотерапия;
4. Применение специальных приспособлений (супинаторы, ортопедическая обувь, стельки и пр.).

Нетрадиционные методы коррекции плоскостопия включают внедряемые в процесс профилактики и лечения авторские методики, а также методики, использующие элементы спорта и методы спортивной тренировки. Имеющиеся на данное время нетрадиционные методики объединяет целесообразность в поиске наиболее эффективных двигательных реакций на проводимые в определенных условиях физические упражнения, а также применение современных высокоэмоциональных средств, повышающих интерес и эмоциональный фон занятий. Поэтому каждая из нетрадиционных методик может с успехом применяться как эффективное дополнение к традиционным методам коррекции плоскостопия. К нетрадиционным формам коррекции сводов стопы можно отнести:

1. Кинезиотейпирование;
2. Внедрение элементов хореографии и художественной гимнастики;
3. Упражнения на балансирование (балансирующие подушки, полусферы и пр.);
4. Занятия, на улучшение гибкости звеньев опорно-двигательного аппарата;
5. Прыжковые упражнения, направленные на укрепление голеностопного сустава;
6. Упражнения на совершенствование координации движений.

Выявленная специфика и эффективность средств физического воспитания, применяемых в профилактике и коррекции плоскостопия, позволили разработать методику коррекции нарушений сводов стопы у детей младшего школьного возраста. Комплексное применение средств физического воспитания включало: ежедневную утреннюю гимнастику с использованием корригирующих упражнений и самомассажа, корригирующую гимнастику под руководством специалиста (3 раза в неделю); массаж голени и стопы (3 раза в неделю); гидрокинезиотерапию (2 раза в неделю); а также кинезиотейпирование по индивидуальным показаниям.

Для оценки эффективности разработанной нами методики использовался комплекс педагогических тестов, описанных в специальной литературе и позволяющих отслеживать динамику изменений, а также результаты плантоскопии.

Как показали проведенные нами исследования, применение разработанной методики коррекции нарушений сводов стопы у детей 8-10 лет позволило не только улучшить

показатели специальной физической подготовленности занимающихся, но и исправить имеющиеся деформации.

Тестирование, проведенное в начале и по окончании эксперимента, выявило статистически достоверную положительную динамику по всем исследуемым показателям.

Силовые способности мышц нижних конечностей определялись при помощи стандартных тестов – прыжка в длину с места и прыжка вверх.

Кроме этого, для измерения и оценки силы мышц голени и стопы использовался тест «Количество подъёмов на носках за 20 с». Выбор данного теста был обусловлен тем, что при его выполнении в работе участвуют мышцы, отвечающие за формирование сводов стопы (трёхглавая мышца голени, задняя большеберцовая мышца, передняя большеберцовая мышца, длинная малоберцовая мышца и короткая малоберцовая мышца, длинный сгибатель большого пальца и длинный разгибатель большого пальца, длинный сгибатель пальцев и длинный разгибатель пальцев, а также подошвенная мышца).

Если в тесте «Прыжок в длину с места» у мальчиков исходный среднегрупповой показатель составлял $134,82 \pm 8,82$ см, то в результате применения разработанной нами методики коррекции сводов стопы по окончании исследования он улучшился до $140,27 \pm 7,75$ см, при этом достоверность различий составила $t=3,14$, $p<0,01$. Такие же положительные изменения у мальчиков были выявлены и в тесте «Прыжок вверх», результаты в котором улучшились с $17,72 \pm 2,79$ см до $20,27 \pm 2,97$ см при $t=3,71$, $p<0,01$. По итогам выполнения теста «Подъем на носки за 20 с» улучшение произошло с $12,09 \pm 2,07$ раз до $14,09 \pm 1,70$ раз, при этом $t=4,89$, $p<0,001$.

У девочек, принимавших участие в нашем исследовании, по результатам данных тестов также были выявлены положительные изменения. В прыжке в длину с места их среднегрупповые показатели улучшились с $129,00 \pm 3,03$ см до $133,17 \pm 2,48$ см при достоверности различий $t=3,68$, $p<0,05$. В прыжке в высоту исходный показатель составлял $16,67 \pm 0,82$ см, улучшившись по окончании эксперимента до $18,33 \pm 0,82$ см, при этом достоверность различий составила $t=3,91$, $p<0,05$. Средний показатель в тесте «Подъем на носки за 20 с» за время проведения эксперимента улучшился с $10,33 \pm 1,37$ раз до $12,33 \pm 1,51$ раз при $t=4,75$, $p<0,01$.

Стопа является одним из ведущих звеньев постуральной системы, так как при регуляции постурального равновесия тела в первую очередь происходит изменение тонуса большеберцовых и камбаловидных мышц, после чего к ним присоединяются короткие мышцы стопы, и лишь после вовлекается остальная мускулатура тела.

Поэтому исследование функции равновесия также является одним из немаловажных аспектов в оценке эффективности корригирующих воздействий при плоскостопии.

В ходе нашего исследования была выявлена положительная динамика исследуемых показателей.

Так, у мальчиков средние результаты в тесте «Равновесие на правой ноге» улучшились с $19,55 \pm 2,38$ с до $24,73 \pm 3,32$ с (при $t=3,79$, $p<0,01$). В тесте «Равновесие на левой ноге» результаты выросли с $18,91 \pm 2,91$ с до $23,64 \pm 4,13$ с (при $t=3,29$, $p<0,01$). При удержании равновесия на двух ногах, на носках, улучшение произошло с $20,73 \pm 3,82$ с до $28,73 \pm 4,15$ с, (при $t=5,42$, $p<0,001$).

У девочек, принимавших участие в наших исследованиях, также отмечалась положительная динамика. В тесте «Равновесие на правой ноге» улучшение произошло с $17,83 \pm 2,48$ с до $22,33 \pm 3,67$ с ($t=2,88$, $p<0,05$), «Равновесие на левой ноге» – с $17,00 \pm 2,97$ с до $22,17 \pm 3,06$ с ($t=2,93$, $p<0,05$), «Равновесие на двух ногах на носках» – с $18,17 \pm 2,56$ с до $25,17 \pm 2,79$ с ($t=6,25$, $p<0,01$).

Как видно из представленных данных, практически у всех детей, принимавших участие в нашем исследовании, за девятимесячный период проведения педагогического эксперимента наблюдается положительная динамика состояния сводов стопы. При незначительных отклонениях произошла установка стоп по возрастной норме, при более выраженных отклонениях отмечено снижения тяжести деформации.

Кроме этого, к концу исследования по данным наших наблюдений и опроса родителей, у детей отмечалось повышение адаптации к физической нагрузке и снижение утомляемости

на занятиях корригирующей гимнастикой, уменьшение болевых ощущений в голеностопном суставе, улучшение подвижности свода стопы и голеностопного сустава, некоторые дети перестали жаловаться на головную боль.

Таким образом, комплексное применение средств физического воспитания в рамках разработанной нами методики позволило укрепить мышечно-связочный аппарат стопы и голени, повысить силовые способности мышц нижних конечностей, а также нормализовать своды стопы или снизить степень тяжести отклонений.

Список использованной литературы

1. Трофимович, И. И. Об особенностях организации учебного процесса в специализированных по спорту классах / И. И. Трофимович, А. Г. Нарский, И. М. Корниенко // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры. – 2022. – № 25. – С. 167–173.

2. Шиленко, О. В. Система Табата и ее воздействие на организм человека / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы VIII международной научно-практической конференции, Чебоксары, 26 февраля 2019 года / Под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2019. – С. 105–110.

3. Булах, Д. Л. Тренировка по системе Изуми табата / Д. Л. Булах // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Краснодар, 01 февраля – 31 2021 года. Том Часть 1. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 105.

УДК 377.796

С. М. Блоцкий, Н. Н. Ничипорко, Т. В. Железная

ВОЗРАСТНЫЕ И ПОЛОВЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В БЕГЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Управление учебно-тренировочным процессом возможно лишь при наличии постоянной информации о влиянии тренировочных и соревновательных нагрузок на функциональное состояние организма. В статье проведен анализ и мнение специалистов по развитию физических качеств в плодотворные периоды для развития их двигательного потенциала.

Проблема, которая постоянно занимает одно из первых мест в практике работы тренеров с юными спортсменами – развитие физических качеств, необходимых для того или иного вида спорта, чтобы наилучшим образом организовать учебно-тренировочный процесс и повысить его результативность. Для решения проблемы необходимо выявить факторы, оказывающие влияние на данный процесс. Среди них наследственность, окружающая среда, социально-экономические факторы, питание, физическая активность, возрастные и половые особенности занимающихся.

Подростковый возраст является одним из самых «бурных» и сложных периодов развития человека, связанный с взрослением и становлением личности. Этот период отличает стремление к индивидуализации, а также желание показать, что «ребенок уже вырос» и способен принимать решения. В этот период происходит формирование мотивационной сферы, побуждающей к деятельности. Изменения происходят в поведении подростка, он становится более эмоционально возбудимым, активным, не всегда соглашается с доводами взрослых, пытается сделать «наперекор».

Этот возраст значительно отличается от предшествующих и последующих этапов развития ребенка, имеющих более плавный и постепенный характер изменений в организме. В период

роста и формирования организма на фоне существенных изменений эндокринных соотношений происходят значительные изменения функций половых желез. Наблюдается интенсивный рост скелета и массы тела. Специфика подросткового возраста в значительной мере определяется биологическими факторами, то есть процессом полового созревания [2, 3, 8, 12].

В период подросткового созревания происходит рост мышечной массы. В связи с этим упражнения на выносливость будут оказывать положительное действие на организм при условии строгого их дозирования. Однако организм до конца не сформирован и, в связи с этим, важно знать, что большие нагрузки могут оказать неблагоприятное воздействие на здоровье занимающихся.

Выявление и изучение закономерностей проявления физических качеств имеет большое значение для правильной организации физического воспитания и спортивной тренировки детей, подростков и юношей. Только комплексный контроль дает объективную оценку подготовленности и развития ведущих физических качеств с учетом возрастных особенностей организма юных спортсменов.

В процессе ряда исследований получены данные о возрастных особенностях развития физических качеств, которые проявляются не обособленно друг друга, а в определенном комплексе и при условии пропорционального их развития. Вместе с тем различные тренировочные нагрузки вызывают неравномерное развитие двигательных качеств: в зависимости от характера нагрузки в большей или меньшей степени проявляется то или иное качество. Причем скорость этого проявления также неодинакова [5, 6, 9, 10].

Цель работы – на основе обобщения современного опыта тренировки юных спортсменов определить взаимосвязь морфологических показателей с биологическим и паспортным возрастом.

Методы исследования – анализ научно-методической литературы, обобщение передового опыта специалистов.

Результаты и их обсуждении. По данным большинства исследований в период полового созревания, по сравнению с другими периодами, у школьников наблюдается наиболее интенсивное развитие двигательных качеств. При планировании и организации занятий физической культурой с подростками на второй стадии полового созревания необходимо учитывать, что их аэробные возможности ограничены даже по сравнению с более младшими детьми. Поэтому развитие общей выносливости затруднено, и в центре внимания педагога будет развитие скоростно-силовых качеств, а также ловкости. В то же время ученые рассматривают этот вопрос более дифференцированно. Так, например, А.А. Гужаловский охарактеризовал темпы прироста двигательных качеств у мальчиков 12-14 летнего возраста, как наиболее высокие темпы развития гибкости, становой силы и статической; умеренные темпы прироста скоростно-силовых качеств; субкритический уровень развития быстроты, динамической силовой выносливости и общей выносливости [6, 7, 11].

В работах отечественных и зарубежных исследователей отмечается более тесная взаимосвязь морфологических показателей с биологическим возрастом, чем с паспортным. Взаимодействие внешних и внутренних факторов в период полового созревания оказывает существенное влияние на физическое развитие детей. Резко возрастает длина и масса тела. Увеличивается окружность грудной клетки. В отличие от детей младшего возраста и взрослых, подростки имеют более «угловатые» черты: длинные руки и ноги, узкие плечи, а также в начале подросткового периода относительно короткое тело, что имеет глубокие физиологические последствия, сказываясь на динамике развития всех внутренних органов. Рост сердца, в это период, отстает по темпам, и, как следствие, его функциональные возможности могут временно отставать от потребностей растущего организма. Также тормозится прирост легочных объемов и, соответственно, функциональных возможностей дыхательной системы. В первую очередь это сказывается на кислородном снабжении работающих мышц. Отсюда временное уменьшение выносливости [1, 6, 11].

Многие известные специалисты указывают на преимущественную необходимость воспитания двигательных качеств, развитие которых определено возрастными и

физиологическими особенностями юных занимающихся. Если своевременно у ребенка не происходит полноценного формирования основных физических качеств и навыков, то самые продуктивные, сензитивные периоды для развития его двигательных возможностей могут быть потеряны. Развитие физических качеств у юных спортсменов происходит более эффективно и результативно, если работа по их целенаправленному воспитанию начинается уже в младшем школьном возрасте.

В результате изучения ряда теоретических и экспериментальных работ установлен интересный и важный, на наш взгляд, факт, что на начальных этапах тренировки лучшие показатели достигаются занятиями, в которых преобладают упражнения на развитие выносливости. Ряд авторов выдвигает аргумент, согласно которому развитие силы является процессом довольно длительным и поэтому должно предшествовать развитию выносливости [5].

Для достижения высоких результатов в циклических видах спорта, необходим высокий уровень развития специальной выносливости и ее составляющей: общей выносливости, скоростной и силовой подготовки. Различным образом проблема последовательности развития двигательных качеств спортсмена рассмотрена и в некоторых других работах [4,12].

Установление фазового характера биологических изменений, происходящих в организме под влиянием той или иной нагрузки, указывает на существующую закономерность, лежащую в основе развития двигательных качеств, занимающихся избранным видом спортивной деятельности. Именно поэтому актуальным является вопрос сознательного управления данным процессом. Представляется целесообразной рациональная организация двигательного режима спортсмена с целью более успешного управления кумулятивным тренировочным эффектом. А это, в свою очередь, способствовало бы решению центральной задачи тренировочной деятельности – достижению высокой спортивной работоспособности.

В результате проведенного изучения литературных источников можно заключить, что разные двигательные качества у мальчиков в период полового созревания развиваются не равномерно, что каждое из качеств имеет свои особенности развития на отдельных стадиях полового созревания. Зачастую отмечается разнонаправленность развития одних физических качеств по отношению к другим. В научных исследованиях отражены особенности развития двигательных качеств с учетом не только паспортного, но и биологического возраста занимающихся. При этом не стоит забывать об индивидуально-типологических особенностях занимающихся, которые опытный тренер-преподаватель обязательно будет учитывать при выборе методики развития того или иного качества, а также при выборе объема нагрузки для занимающихся.

Следующая стадия полового созревания у мальчиков обычно наблюдается в возрасте 13–15 лет, что связано с изменением ростовых процессов, а также происходит перестройка в структуре скелетных мышц, которая не может не сказаться на мышечной работоспособности. Отмечается некоторое увеличение физических возможностей подростков при выполнении циклической работы, особенно в зонах большой и умеренной мощности. На этой стадии полового созревания наиболее результативны тренировки по развитию общей выносливости. С другой стороны, тренировка силовых и скоростно-силовых качеств в этот период малоэффективна, и применение таких нагрузок в урочной и неурочной формах должно быть ограничено.

В ходе изучения ряда работ становится понятным, что развитие мышечной силы характеризуется с позиции особенностей биологического возраста, и все авторы сходятся в едином мнении, что величина показателей силы мышц школьников в период полового созревания зависит, в первую очередь, от степени половой зрелости.

Четвертая стадия полового созревания наступает у большинства мальчиков в 15–16 лет. Завершается пубертатный скачок роста, причем все отчетливее выявляются индивидуальные морфофункциональные особенности, формируется тип телосложения. Рост конечностей и туловища немного замедляется. Наиболее характерная особенность ростовых процессов – увеличение широтных размеров туловища. На этом этапе развития продолжают развиваться легкие, их жизненная емкость приближается к уровню взрослых.

В большинстве видов спорта высоких результатов достигают юноши с разными темпами протекания пубертатных процессов. Однако, в видах, требующих проявления выносливости, как правило, выделялись юные спортсмены с поздним развитием.

В спортивной практике редко встречаются юные спортсмены с высоким уровнем развития всех качеств, т.е. у каждого можно определить отстающие и ведущие качества. Именно эти особенности должны учитываться при разработке тренировочных планов, только такой подход может задействовать и реализовать все «резервы» спортсменов. Поздно созревающие юноши, не пережив спурта роста силы, выносливости и отставая в развитии от акселератов и нормально развивающихся сверстников оставляют занятия спортом, хотя часть из этой категории детей составляют группу перспективных спортсменов. Глубокие изменения и преобразования, происходящие в сердечно-сосудистой системе, повышают риск появления вегетососудистой дистонии и подростковой гипертонии. Это необходимо знать, прежде всего тренерам-преподавателям, планирующим нагрузку юным спортсменам, чтобы не навредить занимающимся.

Необходимо отметить, что многие специалисты и тренеры стремились к установлению оптимального соотношения объема и интенсивности нагрузки в соответствии с функциональными и возрастными возможностями юных бегунов. Все это, по мнению специалистов, свидетельствует о возможности воспитания на этапе начальной подготовки общей, а на этапе углубленной специализации специальной выносливости. Каждое физическое качество имеет свои особенности развития на отдельных стадиях полового созревания. Было установлено положительное влияние тренировочных нагрузок различной направленности на уровень развития физических качеств и функциональных возможностей юных бегунов на выносливость. Таким образом, правильно и грамотно построенный тренировочный процесс должен обеспечивать прирост выбранной двигательной способности. Это важно, как для тренера-преподавателя, так и, в первую очередь, для занимающегося, который сможет приобрести большую уверенность в своих возможностях и соответственно работать с «большой отдачей» для достижения наивысшего результата.

Данные научных исследований подтверждают целесообразность применения значительных объемов бега с невысокой интенсивностью на этапе начальной подготовки. Анкетный опрос специалистов говорит о том, что на этапе начальной специализации 14 % тренеров отдает предпочтение длительному бегу, 30 % рекомендует воспитание общей выносливости, а 56 % считает целесообразным воспитывать комплекс физических качеств и специальную выносливость.

Полученная в ходе проведенной работы информация указывает на то, что функциональные возможности детей 10-12 лет и подростков 13-14 лет значительно превышают сложившиеся представления. Это обусловлено более ранним возрастным созреванием и отбором наиболее перспективных детей и юношей в группы начальной подготовки.

По результатам исследования были сделаны следующие выводы:

1. Критерием оценки начала систематических занятий спортом, по мнению многих специалистов, является биологический возраст. Он является ориентиром при определении сроков каждого этапа многолетней подготовки для конкретного спортсмена, а также темпов развития основных физических качеств.

2. В процессе организации занятий с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности как в направленности нагрузок, так и в общем объеме. Ограничение нагрузок осуществляется в соответствии с функциональными возможностями растущего организма.

3. На начальных этапах тренировки с целью полноценного формирования основных физических качеств и навыков предпочтительно воспитание двигательных способностей, развитие которых обусловлено возрастными и физиологическими особенностями юных спортсменов.

Итак, учебно-тренировочный процесс должен строиться таким образом, чтобы обеспечить поступательное развитие всех физических качеств и достижения наивысших спортивных результатов на этапе спортивного совершенствования, которому соответствует наибольшее развитие функциональных возможностей организма.

Список использованной литературы

1. Антропова, М.В. Физическое развитие подростков и их работоспособность / М. В. Антропова, В.И. Козлов // Физиология подростка / под ред. ЖД.А. Фарбер. – М., 1988. – С. 155–183.
2. Блоцкий, С.М. Совершенствование учебно-тренировочных занятий у юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки / С.М. Блоцкий, В.А. Горовой // Веснік Маз. дзярж. пед. унта. імя І.П. Шамякіна. – 2019. – № 2. – С. 61-67.
3. Вайцеховский, С.М. Книга тренера / С.М. Вайцеховский. – М.: Физическая культура и спорт, 1971. – 239 с.
4. Вакуров, С.А. Бег на средние дистанции / С.А. Вакуров. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 75 с.
5. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте: 2-ое изд-е, перераб. И доп / Ю.В. Верхошанский. – Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.
6. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Мн.: Нар. асвета, 1978. – 88 с., ил
7. Зелинченко, В.Б. Критерии отбора в легкой атлетике / В.Б. Зелинченко, В.Г. Никитушкин. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 240 с.
8. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
9. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
10. Ничипорко, Н.Н. Методические особенности развития скоростно-силовых качеств футболистов 13-14 лет с учетом индивидуального подхода в тренировочном процессе / Н.Н. Ничипорко, С.М. Блоцкий, В.Н. Барановский // Навуковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського. – 2020 - Випуск 3 (132). – Одеса. – С. 180-189.
11. Попов, В.Б. Юный легкоатлет: пособие для тренеров ДЮСШ / В.Б. Попов, Ф.П. Сулов, Е.И. Ливадь. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 224 с.
12. Филин, В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

УДК 531/534:[57+61]

К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко

ИЗМЕНЕНИЕ СТРУКТУРЫ ГРЕБКА В ПЛАВАНИИ СПОСОБОМ БАТТЕРФЛЯЙ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ УТОМЛЕНИЯ

Статья посвящена проблемам влияния утомления на структуру двигательных действий в плавании способом баттерфляй. Выявлены изменения кинематических характеристик гребковых движений при проплывании 100-метровой дистанции с различной интенсивностью на различных участках дистанции. Определена специфика внутрицикловых изменений горизонтальной скорости общего центра масс (ОЦМ) при выполнении гребковых движений в первой и четвертой четвертях дистанции.

Структура выполнения гребка в плавании способом баттерфляй определяется характером одновременного движения рук и одновременным движением ног [2]. Одновременность и прерывистость двигательных действий в плавании способом баттерфляй предъявляет высокие требования к использованию биомеханического анализа, как средству повышения результативности [1]. Наряду с техникой плавания стилем брасс, также являющимся способом

синхронного движения рук и ног и имеющим более высокую вариацию импульса по циклу гребка, техника плавания баттерфляем является менее экономичной [3].

В исследованиях ряда авторов по кинематике движения в баттерфляе, дан анализ взаимосвязи между пространственно-временными параметрами (скоростью, темпом и длиной хода) и выявлена зависимость действий от дистанции и уровня накопленной усталости [5-7].

Количественная оценка пространственно-временных параметров движения не в полной мере позволяет определять пути производительности гребка [9]. Это заставляет изучать другие кинематические переменные, связанные с производительностью плавания, а именно, таким как внутрицикловое изменение скорости. Внутрицикловое изменение скорости представляют собой ускорение и замедление центра масс тела в цикле гребка и может быть использовано в качестве оценки эффективности плавания. Кроме того, необходимо понимание влияния сегментов тела на изменение данных показателей [8].

В ранее проведенных исследованиях было выявлено, что при накоплении утомления происходит уменьшение горизонтального положения смещения ног и увеличение вертикальной амплитуды. Ещё одним показателем утомления является опускание локтя, что влияет на амплитуду гребка [4, 10].

Целью исследования являлся анализ влияния усталости на кинематические параметры движения в течение проплывания 100-метровых отрезков способом баттерфляй с различной интенсивностью.

В исследовании приняли участие шесть пловцов в возрасте 15–16 лет.

После разминки пловцы выполняли по две попытки в плавании на 100 м в 25-ти метровом бассейне способом баттерфляй со старта из воды без занырявания. Одна попытка выполнялась с интенсивностью 60% от лучшего результата на данной дистанции, вторая попытка выполнялась с максимальной скоростью (100%).

Для выполнения первой попытки первоначально определялся график прохождения дистанции. Во время прохождения дистанции на каждом повороте пловцы получали информацию о соответствии скорости плавания с графиком. Скорость плавания контролировалась посредством секундомера. Время отдыха между попытками составляло 30 минут.

Во время выполнения попыток осуществлялась видеозапись движений двумя камерами в сагиттальной плоскости. Одна камера располагалась на расстоянии 90 см над поверхностью воды, другая – на глубине 160 см от поверхности на расстоянии 11,5 м от стартовой стенки бассейна.

Видеоанализ полученного материала осуществлялся в научно-исследовательской лаборатории физической культуры и спорта Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. В ходе видеоанализа плавательных попыток были получены параметры скорости, внутрицикловое изменение горизонтальной скорости положения общего центра масс и сегментарные смещения верхних и нижних конечностей. Биомеханический анализ движения звеньев тела определялся на основании 14-ти звенной модели человеческого тела. Положение ОЦМ тела определялось при помощи программы *gaschetCOM*.

Анализ гребка включал в себя один полный цикл, начиная с момента касания пальцами кистей воды в момент вкладывания руки в воду. Для упрощения анализа гребка, некоторые фазы были объединены. В частности, вместо шести фаз в структуре гребка в данном исследовании были представлены четыре. Из двух в одну были объединены фазы отталкивания и вынимания руки из воды, а также, вкладывание руки в воду и захват точки опоры. Полученные данные позволили оценить следующие временные и пространственно-временные параметры движения. В каждом цикле гребка определялось горизонтальное (x) и вертикальное смещение (y) звеньев тела пловца и отмечалось время, соответствующее этому смещению.

Средняя горизонтальная скорость плавания (v) была рассчитана путем деления среднего горизонтального смещения ОЦМ пловца на время завершения одного цикла гребка.

Длина хода представляла собой горизонтальное смещение центра масс в течение одного цикла движения. Внутрицикловое изменение горизонтальной скорости ОЦМ представляло

собой коэффициент изменения распределения скорости ко времени, выраженное в процентах от среднего значения скорости.

Горизонтальные и вертикальные координаты смещений кистей и стоп оценивались по положению дистального конца среднего пальца кисти и дистального конца второго пальца стопы соответственно.

Характер распределения выборки проверялась с помощью критерия Шапиро-Уилка. Данные были представлены в виде медианы и межквартильного диапазона для сегментов тела и ОЦМ. Кривая скорости и времени перемещения ОЦМ сообщается как среднее значение.

При интенсивности плавания 60% на десятом метре от начала четверти проплывания, показатели средней горизонтальной скорости ОЦМ и длина шага гребка четвертой четверти были ниже, чем первой ($d=0,91$ и $0,77$ соответственно). Кроме того, частота ударов ног так же была ниже на четвертой четверти ($d=0,44$). В структуре выполнения гребка рукой, подводное горизонтальное смещение кисти после входа в воду и общее передне-заднее горизонтальное смещение было максимальным. При этом, глубина погружения кисти на 4-м круге была ниже, чем на 1-м ($d=0,64$, $0,58$ и $0,53$ соответственно). Четвёртая четверть дистанции показала более высокие значения индекса горизонтальности траектории рук и опущение локтевого индекса, чем первая ($d=0,52$ и $0,61$ соответственно). Смещение стопы на четвертом отрезке дистанции имело более высокую вертикальную амплитуду при обоих нисходящих ударах и меньшую горизонтальную амплитуду, чем на первом ($d=0,61$ и $0,64$ соответственно). Продолжительность фазы удара в момент отталкивания и восстановления на 4-м отрезке были выше, чем на первом ($d=0,49$ и $0,52$ соответственно).

При проплывании дистанции с максимальной скоростью (100%) средняя горизонтальная скорость ОЦМ, длина шага гребка и частота гребка были ниже на четвертой четверти по сравнению с первой ($d=0,60$, $0,53$ и $0,65$ соответственно). Обратная ситуация наблюдается при внутри цикловом изменении ОЦМ и её горизонтальной скорости ($d=0,44$). Кроме того, на 4-й четверти зарегистрированы более низкие значения, чем на 1-й в параметрах максимального подводного горизонтального смещения руки после входа в воду, общем передне-заднем горизонтальном смещении кисти в момент подтягивания тела пловца к точке опоры и в максимальной глубине погружения кисти ($d=0,63$, $0,59$ и $0,54$ соответственно). При анализе индекса горизонтальности траектории рук различий между 1-й и 4-й четвертями не ($d=0,16$). На 4-м отрезке было зарегистрировано более высокое значение опущенного локтя, чем на 1-м ($d=0,67$). Сравнивая смещение стопы между 1-м и 4-м отрезками дистанции, отмечается более высокая вертикальная амплитуда как во время нисходящих, так и в более низких горизонтальных амплитуда в четвертой четверти ($d=0,49$ и $0,61$ соответственно). Продолжительность фаз проката, толчка и восстановления была выше на 4-м круге, чем на 1-м ($d=0,54$, $0,52$ и $0,57$ соответственно).

В результате проведённого исследования выявлено, что выражение конкретного состояния усталости, характерного проплывания дистанции с интенсивностью 60% и 100%, имеет различие. При интенсивности 60% от максимальной скорости пловцы смогли поддержать внутрицикловое изменение скорости ОЦМ по горизонтали. Вместе с тем, при максимальной скорости пловцы казались более утомленными и, как следствие, менее механически эффективными, демонстрируя очевидное снижение скорости и длину шага гребка, которая отражает наибольшее внутрицикловое изменение горизонтальной скорости ОЦМ. Таким образом, гипотеза о том, что более высокий уровень утомления происходит при плавании с максимальной интенсивностью была подтверждена.

Как и ожидалось, средняя горизонтальная скорость ОЦМ снизилась на 4-м отрезке 100-метровой дистанции при плавании с различной интенсивностью. Поскольку чистая скорость плавания равна произведению длины и частоты гребка, то при высоком уровне производительности пловцы должны достичь идеального сочетания в показателях как длины, так и частоты гребков. В нашем исследовании было выявлено уменьшение длины и частоты при различной интенсивности.

В процессе исследования выявлено изменение техники плавания (ухудшение структурных компонентов) по мере увеличения дистанции, что, по нашему мнению, является

следствием усталости, оказывающую негативное влияние на способность пловцов создавать большие движущие силы и минимизировать силы сопротивления в пределах цикл гребка.

В структуре фаз гребка выявлено, что пловцы увеличивают время, затрачиваемое в фазах отталкивания и вынимания руки из воды. Кроме того, увеличение длительности фазы подтягивания наблюдалось в 4-й четверти при проплывании дистанции с максимальной интенсивности по сравнению с 1-й. По нашему мнению, в условиях утомления у пловцов снижается силовой потенциал вовремя наиболее механически ограниченной фазы гребка.

При анализе кинематики движения рук на 4-м отрезке дистанции были получены более низкие значения горизонтального смещения после входа в воду и полного горизонтального смещения при движении по подводной траектории. Учитывая максимальную погружения кисти, на 4-м отрезке дистанции были зарегистрированы более низкие значения, чем на 1-м круге при обеих интенсивностях проплывания.

Для кинематики стопы при плавании с различной интенсивностью на 4 отрезке дистанции по сравнению с первым отрезком, вертикальная амплитуда и максимальная глубина на первом и втором ударах были больше, а горизонтальная амплитуда показала обратную тенденцию.

Актуальность техники гребковых движений и реальные последствия внутрициклового изменения горизонтальной скорости ОЦМ общепризнаны в различных научных исследованиях и рассматривается как прямой или косвенный результат механики структуры движения и сегментарных параметров. В нашем исследовании при проплывании дистанции с интенсивностью 60% от максимального, пловцам удалось сохранить стабильность параметр. Это может быть объяснено небольшими различиями в значениях средней скорости в определённые моменты цикла хода. При максимальной интенсивности 4-й отрезок показал более высокую внутрицикловую вариацию скорости ОЦМ чем 1-й. Фактически, увеличение внутрициклового изменения горизонтальной скорости ОЦМ на 4-м отрезке сопровождается уменьшением почти всех значений скоростей в критических точках цикла хода.

Результаты настоящего исследования позволили получить оригинальное и ценное представление о пространственно-временных параметрах плавания (т.е. скорость, длина хода и частота хода), длительности фаз и кинематике ОЦМ (т.е. внутрициклового изменения горизонтальной скорости ОЦМ) во время цикла хода способом баттерфляй.

Список использованной литературы

1. Бондаренко, К. К. Оценка кинематических параметров движения пловца по узловым элементам / К. К. Бондаренко, С. С. Волкова, Е. Ю. Юминова // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 19 апреля 2019 года / Институт естествознания и спортивных технологий Московского городского педагогического университета Коллектив авторов. – Москва: Первый том, 2019. – С. 504-506.

2. Бондаренко, К. К. Узловые элементы движения конечностей в плавании способом баттерфляй / К. К. Бондаренко, С. С. Волкова // II Европейские игры - 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов : Материалы Международной научно-практической конференции. В четырех частях, Минск, 04–05 апреля 2019 года / Главный редактор Репкин С.Б. Том Часть 2. – Минск: Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», 2019. – С. 42–45.

3. Булгакова, Н. Ж. Кинематическая характеристика способов спортивного плавания / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, А. А. Митрофанов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 5. – С. 12-14.

4. Дедловская, М. В. Развитие гибкости пловцов 12-13 лет с применением фитнес-систем для увеличения длины шага на дистанции 100 метров способом баттерфляй / М. В. Дедловская, М. А. Дедловский, И. А. Золотухина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 2(36). – С. 21-29.

5. Жукова, Е. С. Моделирование структуры соревновательной деятельности пловцов на дистанции 100 метров баттерфляй / Е. С. Жукова, Е. А. Митяева // Вестник Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. – 2022. – № 2(3). – С. 11–22.

6. Контроль механизмов адаптации юных пловцов / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко, Е. Ю. Юминова, С. С. Волкова // Материалы докладов 51-ой Международной научно-технической конференции преподавателей и студентов : Сборник научных материалов. В 2-х томах, Витебск, 25 апреля 2018 года. Том 1. – Витебск: Витебский государственный технологический университет, 2018. – С. 424-426.

7. Митрофанов, А. А. Внутрицикловая скорость пловцов-дельфинов высокой квалификации / А. А. Митрофанов, О. И. Попов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2021. – Т. 26, № 195. – С. 203–209.

8. Солонец, А. В. Сопряженное развитие координационных способностей и обучение технике баттерфляй юных пловцов на основе совершенствования межмышечных взаимодействий / А. В. Солонец // Мир спорта. – 2021. – № 1(82). – С. 55–60.

9. Change of kinematics of the stroke at exhaustion of skeletal muscles / К. К. Bondarenko, E. P. Lisaevich, S. V. Shilko, A. E. Bondarenko // Russian Journal of Biomechanics. – 2009. – Vol. 13, No. 2. – P. 23–32.

10. Shilko, S. V. Method of determination of skeletal muscles viscoelastic characteristics in vivo / S. V. Shilko, D. A. Chernous, K. K. Bondarenko // Russian Journal of Biomechanics. – 2007. – Vol. 11, No. 1. – P. 44–53.

УДК 796.093.616:796.015.28

В. А. Боровая, М. В. Коняхин

ОЦЕНКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ МНОГОБОРЬЕ, В ТОЛКАНИИ ЯДРА

Статья посвящена анализу основополагающих технических элементов, влияющих на результативность в толкании ядра у женщин, специализирующихся в легкоатлетическом многоборье. Предлагаемые нами отдельные методические приемы позволят осуществлять целенаправленный подбор средств тренировки, направленных на совершенствование технического мастерства в данном виде многоборья и тем самым существенно повысить эффективность учебно-тренировочного процесса.

На современном этапе развития женского легкоатлетического многоборья все отчетливее ощущается необходимость оптимизации тренировочного процесса. Дальнейший прогресс представляется возможным за счет качественного улучшения подготовки спортсменок, внедрения в практику наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки, максимально учитывающих специфику спортивной деятельности.

Своеобразие комплексных многоборий – это включение в них дисциплин, которые отличаются друг от друга структурой, характером энергообеспечения, продолжительностью и силой воздействия на организм спортсменок. Из чего можно заключить, что этот вид соревновательной деятельности предъявляет высокие требования к характеристикам строения тела спортсменок, уровню технической подготовленности, а также уровню разносторонней физической подготовленности. Особенно важным становится выявление слабого звена в технике отдельных видов многоборья и определение оптимальных биомеханических параметров исполнения соревновательных упражнений, в зависимости от индивидуальных возможностей спортсменок. Каждый вид в отдельности, для своего совершенствования требует широкого

круга средств и методов, что усложняет управление тренировочным процессом многоборков на всех этапах подготовки [1, 2].

Легкоатлетическое пятиборье – вид легкой атлетики, в котором в течение одного дня спортсменкам необходимо выступить в четырех сложно координационных видах и одном беге на выносливость. Вдобавок виды идут в строго определенной последовательности и с регламентированными интервалами отдыха между ними. В таких условиях, уровень технической подготовленности спортсменок в отдельных видах многоборья, является основополагающим для достижения максимально возможного соревновательного результата [3].

Создание научно обоснованной методики технической подготовки в легкоатлетическом многоборье может быть решающим фактором в повышении спортивных достижений, так как уровень реализации своих функциональных возможностей в каждом отдельном виде в значительной мере определяет окончательный результат в многоборье.

Однако в научно-методической литературе не разработаны положения, которые касались бы определения слабых сторон технической подготовленности в отдельных видах многоборья и применения специальных средств по совершенствованию технического мастерства спортсменок различной квалификации. Различные взгляды на содержание технической подготовки имеют специалисты–практики. В большинстве случаев – это неименное выполнение соревновательного упражнения в полной координации с установкой на максимальный результат. На основании данных положений актуальным представляется анализ технической подготовленности женщин, специализирующихся в легкоатлетическом многоборье, и разработка методики совершенствования технического мастерства спортсменок в отдельных видах многоборья.

Цель исследования – оценка технической подготовленности женщин, специализирующихся в легкоатлетическом многоборье, в толкании ядра.

Анализ научно-методической литературы и собственный практический опыт позволил выявить основополагающие технические элементы, влияющие на результативность в толкании ядра.

С ростом мастерства спортсменов уменьшается угол в правом коленном суставе в момент группировки и увеличивается в момент отрыва ноги от опоры. Отмечена более четкая последовательность достижения максимальных скоростей перемещения верхних частей тела. Уменьшается длительность фазы финального усилия и безопорного разгона. Длительность двухопорной фазы и фазы одноопорного разгона меняется незначительно. С ростом квалификации увеличивается продольная горизонтальная составляющая опорной реакции правой ноги на старте, уменьшается отрицательное и увеличивается положительное усилие правой ноги в финале. Активизируется постановка левой ноги на опору. Движение маховой ноги в фазе одноопорного разгона является управляющим по отношению к системе «толкатель – ядро». Чрезмерно быстрый старт приводит к менее эффективной технике финала при толкании ядра являются: одновременное разгибание и вращение туловища, синхронные движения плеча и предплечья правой руки, использование маха левой рукой для компенсации реактивного поворота туловища [4].

Для оценки технической подготовленности женщин, специализирующихся в легкоатлетическом многоборье в толкании ядра, был проведен биомеханический анализ соревновательных толчков спортсменок, выступивших на Открытом чемпионате Республики Беларусь в помещении 2023 года по легкоатлетическим многоборьям (n=9), а также на Открытом первенстве Республики Беларусь в помещении 2023 года по легкоатлетическим многоборьям среди юниорок (n=12). Было проанализировано 56 результативных попыток.

Видеоанализ соревновательных толчков многоборков, позволил выявить типичные ошибки, не позволяющие спортсменкам реализовать свой моторный потенциал в полной мере:

- отсутствие активного движения маховой ноги в фазе одноопорного разгона:

- у 65% спортсменок постановка стопы правой ноги осуществляется с углом 85–95° к направлению толчка, что затрудняет осуществить быструю вращательную работу правой

ногой и является причиной отсутствия двухопорного положения, и ведет к переползанию с правой ноги на левую;

- большинство многоборков (83%) при приходе в исходное положение для выполнения финального усилия имеют угол отклонения туловища от вертикали менее 10°, т.е. у них отсутствует «обгон» снаряда, что существенно уменьшает путь воздействия на снаряд;

- выпуск снаряда 67% спортсменов выполняют из плоскости круга, это свидетельствует об опережающей работе руки.

При лимите времени на подготовку в каждом виде легкоатлетического многоборья особое значение для совершенствования технического мастерства приобретает использование имитационных упражнений. Их применение позволяет оптимизировать техническую подготовку, что в свою очередь ведет к стабилизации биомеханической структуры осваиваемого вида и способствует улучшению спортивной результативности. Анализ литературных источников и собственный практический опыт позволил выявить пользу имитационных упражнений, которая заключается в следующем:

- имитационные упражнения позволяют многократно повторять технический элемент, что особенно ценно при исправлении ошибок;

большое разнообразие упражнений позволяет имитировать любой технический элемент, который очень трудно осваивать в целом упражнении;

- имитационные упражнения бесконечно разнообразны. их можно выполнять на стадионе, в небольшом зале и просто в комнате перед зеркалом. имитировать можно с различными по весу отягощениями и без отягощений. умение спортсмена создать рабочее напряжение (или растяжение) мышц без всякого отягощения говорит о классе спортсмена, о его умении тонко чувствовать все нюансы движения;

- имитация помогает тренеру в его работе на тренировках и в состязаниях. тренеру достаточно одного – двух движений, чтобы мгновенно указать атлету на его ошибку. а спортсмен с помощью имитации во время состязаний может вовремя исправить недочеты в технике.

Изучение научно-методической литературы и собственный практический опыт позволил выявить основные виды имитационных упражнений с акцентированным воздействием на определенные звенья кинематической цепи и динамические составляющие двигательного действия в толкании ядра. способствующих формированию способности к точному воспроизведению биомеханических характеристик соревновательного упражнения [5]:

Имитационные упражнения с резиной:

- упражнения для отработки финального усилия;

- упражнение для отработки маха, а также «обгона» во время прихода в исходное положение для выполнения финального усилия;

- упражнение для правильной постановки левой ноги;

- упражнение для отработки правильной траектории работы правой руки в финальном усилии;

- упражнение для правильной постановки правой ноги после скачка.

Имитационные упражнения у шведской стенки:

- упражнение для выхода на левую ногу в финальном усилии;

- упражнение для отработки правильной работы правой ноги в финальном усилии;

- из положения «группировка» выполнять многогранные маховые ускорения левой ногой назад, держась левой рукой за опору, а правой имитировать держания снаряда.

Имитационные упражнения с грифом:

- упражнение для отработки скачка;

- упражнение для отработки маха, а также «обгона» во время прихода в исходное положение для выполнения финального усилия;

- выталкивание грифа, поставленного в упор на землю, для формирования правильной последовательности включения мышц в работу;

- захваты с грифом, вести локоть правой руки. Исходное положение как при финальном усилии, движение последовательности та же, с помощью медленного выталкивания конца

грифа от штанги. Таким же образом можно давать нагрузку и на левую сторону руки. Свободный конец грифа поднимать левой рукой хватом сверху;

– из положения «группировки» гриф на плечах производить разведение бедер. Махом левой ногой назад подталкивать правой. В результате чувствуется появления скольжения правой стопы по опоре. После подтягивания тела правой стопы возвратиться в исходное положения и повторять упражнения. Помнить, что положение рук и туловища соответствуют положению разгона при толкании ядра. Обязательно контролируйте положение ровной закрытой спины.

Имитационные упражнения с дисками от штанги 5кг и 15 кг:

– выталкивание одной рукой;

– имитация маха, скачка и прихода в исходное положение для выполнения финального усилия, диск в руках перед грудью;

– упражнение для отработки скачка (диск 15 кг в согнутых руках перед грудью)

– отработка захвата, а также работы всей правой стороны во время финального усилия. диск от штанги 15кг держа 2-мя руками;

– исходное положение ноги на ширине плеч, удерживая диск от штанги двумя руками перед грудью, наклониться и повернуться к правому бедру. Выполняя хват снаряда на себя, вернуться в исходное положение и то же самое проделать другой стороной;

– занять исходное положение после «группировки» гриф на плечах, совершая повторные выпрыгивания на правой ноге при этом выполняя маховые движения левой ногой.

Проведенное исследование позволило выявить типичные ошибки, допускаемые спортсменками, специализирующимися в легкоатлетическом многоборье в толкании ядра. Для их устранения мы предлагаем использовать специальные упражнения, способствующие формированию способности к точному воспроизведению биомеханических характеристик. Это упражнения с акцентированным воздействием на определенные звенья кинематической цепи и динамические составляющие двигательного действия. Основными средствами для решения этой задачи являются имитационные упражнения с резиной, с дисками от штанги. Затем в предсоревновательный период отдельные элементы объединяются в целостное движение, одновременно начинается работа над кинематическими параметрами (внешней стороной движения). Предлагаемые нами отдельные методические приемы позволят сформировать рациональную организацию движений в этом виде легкоатлетического многоборья, что поможет спортсменкам наиболее полно использовать свой моторный потенциал в условиях соревнований.

Список использованной литературы

1. Нецветаева, Е. С. Анализ возрастной динамики соревновательной деятельности в легкоатлетических многоборьях в аспекте полового диморфизма / Е. С. Нецветаева, В. А. Боровая, Е. П. Врублевский, С. В. Севдалев // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 9. – С. 14–16.

2. Севдалев, С.В. Индивидуализация в подготовке квалифицированных спортсменок, специализирующихся в комплексных видах многоборий / С.В. Севдалев, М.С. Кожедуб, Е. А. Алейник // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. Сер.: Социально-экономические и общественные науки. – 2021. – № 2 (125). – С. 31–37.

3. Боровая, В.А. Возрастная динамика структуры соревновательной деятельности женщин, специализирующихся в легкоатлетическом семиборье / В.А. Боровая // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. Сер.: Социально-экономические и общественные науки. – 2021. – № 2 (125). – С. 12-17.

4. Боровая, В. А. Педагогический подход к формированию оптимального технического выполнения основного соревновательного упражнения / В. А. Боровая, В. М. Дронова, Е. П. Врублевский // Наука і освіта. – 2013. – № 4. – С. 85-90.

5. Боровая, В. А. Формирование способности к точному выполнению соревновательного действия как основа технической подготовки копьеметателей / В.А. Боровая, Е.П. Врублевский // Вісник Чернігівського національного університету ім. Т. Г. Шевченка. – 2011. – № 91. – С. 142–146.

УДК 796.011.3-057.875

Н. А. Бут-Гусаим

ДЕТСКАЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА КАК МЕТОД ПРИВЛЕЧЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

В статье рассмотрена проблема поиска новых путей привлечения учащихся к занятиям легкой атлетикой. Дается описание программы Детская легкая атлетика, которая может применяться на уроках физической культуры в дошкольных учреждениях, учреждениях общего и среднего образования, а также на тренировочном процессе по легкой атлетике с мальчиками и девочками от 4 до 14 лет.

Легкая атлетика является одним из средств физического развития и воспитания молодежи. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях [1].

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых и популярных видов спорта, так как не требует дорогостоящего снаряжения и условий для занятий. Этим обусловлена её высокая распространённость, в том числе и в экономически слаборазвитых странах Азии, Африки и Латинской Америки.

Учебные занятия по физической культуре в образовательных учреждениях положительно воздействуют на физиологические системы организма занимающихся, способствуют совершенствованию физических и морально-волевых качеств, психологической устойчивости, стимулирует развитие нервно-эмоциональной и умственной сферы учащихся. Огромное внимание на уроках по физической культуре отводится легкой атлетике. Занятия легкой атлетикой, включающие в себя самые естественные жизненно необходимые для любого человека виды двигательных действий: ходьбу, бег, прыжки и метания способствуют всестороннему физическому развитию человека. В соответствии с комплексной программой физического воспитания школьников, легкая атлетика является одним из средств физического воспитания. Легкоатлетические упражнения входят в программы физического воспитания школьников, в планы тренировочной работы практически во всех видах спорта. Занятия легкой атлетикой – эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий по легкой атлетике способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма [2].

Перед учителями физической культуры все отчетливее встает необходимость организации деятельности по здоровью сбережению учащихся, освоения инновационных методик и технологий, позволяющих не только сохранить, но и улучшить состояние здоровья, а также сформировать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни. Для сохранения и приумножения здоровья, а также развития устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, необходимо использовать наиболее доступные средства легкой атлетики и применять новые программы и методики [3, 4].

В 2003 году международная легкоатлетическая ассоциация (в те годы – ИААФ), испытывая серьёзную конкуренцию со стороны других видов спорта, задумались над тем, как

сделать легкую атлетику еще более массовой и популярной, привлекательной для всех слоев населения, сохранив ее в качестве индивидуального вида спорта №1 [5]. Так была создана программа «Kids Athletics IAAF» (далее – Детская легкая атлетика). Основными целями программы было привлечение детей к занятиям легкой атлетикой путем вовлечения их в соревновательный процесс, используя игровой метод, и метод социальной активности – в эстафетах участие принимали команды, где каждый игрок вносил свой вклад в общий итог. Единственным минусом данной программы все её сторонники считали дорогостоящий спортивный инвентарь, который был лимитированным в нашей стране в том числе.

Основываясь на сильных сторонах существующей программы, Детская легкая атлетика была обновлена в 2021 году и стала включать в себя ряд идей для развития основных двигательных навыков и навыков, специфичных для легкой атлетики.

В отличие от своей предшественницы, новая Детская легкая атлетика использует возможности легкой атлетики, чтобы вдохновлять детей и молодых людей в возрасте от 4 до 14 лет (в прежней программе от 8 до 13 лет), где бы они ни находились, быть более активными, развивать свои навыки и уверенность в себе и на всю жизнь связать себя со спортом.

Детская легкая атлетика, построенная вокруг четырех основных ценностей, поощряет: **уважение, решимость, дружбу и гордость.**

В новом проекте Детская легкая атлетика преследуются следующие цели:

- пропаганда здорового образа жизни и физической активности;
- привлечение к занятиям спортом на постоянной основе;
- обеспечение условий для потенциальных чемпионов.

Работать с программой могут все тренеры, учителя и другие специалисты, в какой бы области они не работали, которые участвуют в развитии и становлении легкой атлетики.

Программа разделена на три уровня развития:

Уровень 1: 4–7 лет

Уровень 2: 8–11 лет

Уровень 3: 12–14 лет

К каждому уровню программы разработаны специальные поясняющие документы – руководство по проведению соревнований и организации командной работы в легкой атлетике и специальный паспорт: печатный буклет для детей, в котором можно отслеживать прогресс и результаты.

Основными ресурсами Детской легкой атлетики и ее уникальностью являются специальные карточки с описанием движений и практические карточки со специальными упражнениями. В карточках даются упражнения, с помощью которых можно познакомиться практически со всеми дисциплинами легкой атлетики – спортивная ходьба, бег, прыжки, метания. В обучении школьников большое значение придается таким специальным упражнениям. Их роль заключается в том, что дети при изучении технического действия поставлены в такие условия, которые заведомо исключают целого ряда ошибок и неточностей в выполнении движения. Успех школьников в овладении техникой во многом зависит от умелого выбора и применения специальных упражнений, одни из которых направлены на развитие физических качеств, а другие способствуют более быстрому и правильному овладению структурой технического действия, что теперь возможно при использовании карточек по Детской легкой атлетике на уроках физической культуры.

В карточках подробно описывается содержание упражнения и наглядно изображено на картинке для полного восприятия и правильного выполнения упражнений (рисунок 1).



Рисунок 1 – Пример практической карточки по детской легкой атлетике

Чтобы гарантировать, что Детская легкая атлетика проводится последовательно, безопасно и качественно для детей и молодежи в любом месте, федерации проводят обучение своих специалистов, как тех, кто уже знаком с детской легкой атлетикой, так и тех, кто впервые слышит о ней.

Программа Детская легкая атлетика предоставляет полные материалы для поддержки проведения тренировок, в том числе руководство для занятий, слайды и рабочую тетрадь (паспорт) для занимающихся.

Настоятельно рекомендуется, чтобы как можно больше учителей физической культуры приняли участие в обучении, проводимом их федерацией. Однако учебные материалы также доступны специалистам для самостоятельного изучения и подготовки. Существует возможность выбора формы обучения специалистов в очной форме или в режиме онлайн. Так же существует возможность привлечь тренировочную команду, которая может проводить обучение специалистов по всей территории страны.

Охрана интересов детей является фундаментальным подходом программы Детская легкая атлетика к обеспечению их безопасности, счастья и их защиты. Ответственность за обеспечение безопасности лежит на каждом учителе.

Соревнования по легкой атлетике в рамках программы проводятся на специальных легкоатлетических стадионах с оборудованными дорожками либо зонами. Сами соревнования почти не требуют особенных условий. Определённое значение имеет покрытие, из которого изготовлена беговая дорожка. Исторически сначала дорожки были земляными, гаревыми, асфальтовыми. Детская легкая атлетика адаптируется к местным условиям учитывая специфику регионов.

Программа может быть реализована без дополнительного инвентаря и оборудования и является абсолютно бесплатной. В каждой карточке подробно описаны варианты инвентаря, который может быть использован в каждом конкретном упражнении, а также приведены примеры альтернативных вариантов, которые могут быть изготовлены из подручных средств. Так, например, в качестве барьеров можно использовать стог сена, картонную коробку, перевернутое ведро и т.д., а вместо снарядов для метаний – обычные палки, бутылки с песком, шины и др.

Мир не стоит на месте, меняются технологии, меняется инвентарь, меняются подходы к учебному и тренировочному процессам. Многочисленные исследования в области детско-

юношеского спорта показывают, что внедрение инновационных подходов в работе с подрастающим поколением, позволяет заинтересовать и привлечь их к занятиям физической культурой и спортом.

Разработка и внедрение в образовательный процесс таких проектов и программ как Детская легкая атлетика, «300 талантов для Королевы» и «Школиада» является эффективным методом формирования положительной мотивации для занятий физической культурой в школе, повышения уровня познавательной активности, интереса, эмоциональности школьников, стимулирующих творчество и инициативность.

Список использованной литературы

1. Карабанова, О.Н. Организация и содержание занятий по легкой атлетике для развития морфофункциональных показателей у детей среднего школьного возраста / О.Н. Карабанова, Е.Н. Хабарова // Матрица научного познания. – 2021. – № 4-1 – С. 185–189.
2. Кравчук, А.И. Легкая атлетика и проблемные вопросы совершенствования легкой атлетики в России / А.И. Кравчук, С.В. Паршин // Аллея науки. – Томск, 2018. – №8 (24) – С. 722–724.
3. Осипенко, Е.В. Научно-методические подходы к организации спортивного часа в группах продлённого дня / Е.В. Осипенко, С.В. Севдалев. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 414 с.
4. Осипенко, Е.В. Совершенствование функции внешнего дыхания у младших школьников / Е.В. Осипенко, С.В. Севдалев. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2013. – 212 с.
5. Зеличенко, В.Б. Новые пути привлечения детей к занятиям легкой атлетикой / В.Б. Зеличенко // Москва. Вестник спортивной науки, 2004. – С. 21–25.

УДК 378.17

Е. Б. Величко, С. Б. Скидан

ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ ПРАКТИКИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Статья посвящена проблеме воспитания интереса у обучающейся молодежи к систематическим занятиям оздоровительными практиками как фундаменту для сохранения и укрепления здоровья, а также улучшению уровня физической подготовленности. Воспитание положительной мотивации на здоровый образ жизни осуществлялось посредством организации процесса физического воспитания, ориентированного на потребности и возможности занимающихся, что, в свою очередь, является одним из важных пунктов организации здоровьесберегающей деятельности.

Актуальной темой перед обществом стоит вопрос организации образа жизни в соответствии с биологическим и социальными потребностями человека. При этом в приоритете стоит вопрос сохранения здоровья нации. Здесь на помощь приходит здоровый образ жизни (ЗОЖ), основные направления которого сконцентрированы на эстетическо-нравственной, стимулирующе-воспитывающей, укрепляюще-энергетической линиях организации жизненного пространства. Применение современных оздоровительных практик направлено на привлечение молодых людей к ЗОЖ. Проблему внедрения ЗОЖ в повседневный быт может помочь решить наличие интереса у молодежи к современным брендам, каковыми являются такие оздоровительные практики, как, например, тайцзи, йога, пилатес, байлотерапия, будокон, cross-fit, слайд-аэробика, каланетика, стретчинг и многие др. Проявление даже поверхностного интереса к оздоровительным практикам создает благоприятную почву для воспитания положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Под оздоровительными практиками (системами) можно понимать систему знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья человека. Формирование оздоровительных систем прошло длительный исторический период. Многие начали формироваться с момента зарождения человеческих цивилизаций и естественным образом входят в культуру человечества. На данный момент известные оздоровительные системы условно можно разделить на современные и традиционные. Традиционные системы пришли к нам из стран с непрерывным и преемственным развитием культуры – Индии и Китая. Это йога, ушу, цигун. Современные оздоровительные системы формируются в странах молодой культуры на основе системного (целостного) подхода [1].

Оздоровительные практики обладают рядом особенностей, которые необходимо учитывать при выборе их для организации занятий:

- широкий выбор и большое разнообразие упражнений различной направленности, ориентированных на возможности занимающихся;

- свободный выбор вида и организационной формы занятий в соответствии с личными предпочтениями [2, с. 17];

- альтернативная способность к самовыражению занимающихся;

- приобретение специальных знаний и умений по выполнению оздоровительных упражнений;

- получение удовлетворения от выполнения различных двигательных действий [2, с. 17]; содействие самопознанию, рефлексии и медитации;

- повышение мотивационной готовности занимающихся к систематическим занятиям оздоровительными практиками и др.

Цель исследования – обоснование использования оздоровительных практик в учебном процессе обучающейся молодежи, как эффективного средства повышения мотивации к занятиям физической культурой.

На первом этапе было проведено тестирование уровня физической подготовки и функциональной подготовленности, которые указали на необходимые направления работы со студентами путем включения отдельных видов оздоровительных практик.

Опрос, проведенный на факультете международных отношений УО БГУ, показал наличие у студентов интереса к видам оздоровительной физкультуры. Это послужило основанием для включения в занятия по физическому воспитанию студентов первого курса элементов оздоровительных практик. Эти действия были направлены на повышение мотивации к систематическим регулярным занятиям не только в ходе учебного процесса, но и в объеме самостоятельной двигательной активности. Мотивационно-ценностный компонент направлен на формирование понимания важности занятий физическими упражнениями, как продлению долголетия. Занятия оздоровительными практиками должны стать фундаментом для сохранения и укрепления здоровья, как основополагающей жизненной ценности.

Второй этап включал выбор упражнений из оздоровительных практик, к которым был проявлен наибольший интерес у занимающихся и которые отвечали поставленным задачам, а также планирование учебного материала в соответствии с уровнем физической и функциональной подготовленности, а также материально-техническим обеспечением.

В процесс физического воспитания были включены специально подобранные упражнения из оздоровительных практик, которые направлены на улучшение уровня физической подготовленности, повышения уровня мотивации к занятиям оздоровительной физической культурой, а также на создание положительного имиджа соблюдения правил ЗОЖ.

В процессе практической реализации планирования было обеспечено соблюдение контроля на всех этапах проведения исследования. По мере необходимости индивидуально-дифференцированно вносились коррективы в определение конкретных шагов реализации программы занятий с учетом кумулятивного эффекта физических и психологических нагрузок студентов и их образом жизни.

Включение упражнений из йоги направлено на воспитание у занимающихся стремления достичь гармонии физического и психологического состояния, а также развития

функциональной силы и гибкости, как составляющих тела и тренировку нейромышечной системы в целом [3]. В процессе занятий развивается баланс, умение концентрироваться, противостоять утомлению, способность к расслаблению.

Упражнения из пилатеса способствуют коррекции и профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, укреплению основных групп мышц, поддержанию правильной осанки, развитию подвижности и равновесия, являются оздоровительным средством для лиц со сниженной работоспособностью. Занятия направлены на обучение занимающихся умению контролировать движения посредством сочетания работы тела и разума [4].

Применение ритмичных упражнений из аэробики, выполняемых под музыку и сочетающих в себе дыхательные упражнения, направленные на проработку мышц, развитие выносливости, силы, координации, пластики движений позволяет насытить ткани и органы кислородом, укрепить сердечно-сосудистую систему, создать рельефное красивое тело, похудеть и др. [5].

Стретчинг-упражнения направлены на укрепление систем и функций организма посредством интенсивной растяжки связок, а также всех групп мышц, повышения их эластичности, чувствительности и тонуса [6].

В процесс физического воспитания студентов были включены элементы перечисленных выше оздоровительных практик. При выборе упражнений преподаватели ориентировались на уровень физической и функциональной подготовленности занимающихся, самочувствие, данные которых нашли отражение в дневнике самоконтроля.

Вначале занятия было рекомендовано применять дыхательные упражнения из йоги, пилатеса, затем динамические упражнения из аэробики, направленные на развитие выносливости и силовой подготовленности, затем применялись упражнения на растяжку. Могли быть и другие вариации применения упражнений. В конце занятия использовались упражнения, направленные на расслабление мышц в сочетании с дыхательными практиками и спокойной музыкой.

Упражнения под музыку в основной части направлены на создание положительного эмоционального фона у занимающихся, а также правильное и качественное выполнение упражнений, направленных на улучшение физических кондиций. Выполнение стретчинга после аэробной части занятия способствовало более результативному выполнению работы по растягиванию мышц при пульсовом режиме не более 120-130 уд./мин.

В процессе выполнения упражнений студентам были даны рекомендации, соблюдение которых способствовало достижению большей результативности и предупреждению травматизма. Среди них следующие:

- при тяжелых силовых занятиях показаны упражнения на растягивание сразу же после выполнения силового упражнения для повышения эффективности работы [6, с.6];
- при выполнении упражнений на растягивание дышать стоит равномерно, начиная упражнения с предварительного разогрева мышц и связок;
- при желании увеличивать продолжительность упражнений следует это делать постепенно, придерживаясь принципа «от простого к сложному»;
- при необходимости увеличить нагрузку можно увеличить продолжительность выполнения упражнения, количество повторений, добавить отягощения, уменьшить время отдыха между повторениями упражнений и др.;
- при выполнении дыхательных техник, а также упражнений из пилатеса важно следить за глубиной дыхания, наполняя легкие воздухом до предела и так же до конца их освобождать.

Немаловажное значение при выполнении упражнений уделялось соблюдению следующих правил: мышечный контроль; концентрация сознания на выполнении упражнения; контроль потоотделения; самоконтроль за самочувствием во время выполнения упражнений.

При выборе режима занятий преподаватель ориентировался на возможности занимающихся. Для адаптации организма студентов к нагрузке использовались заблаговременно разработанные стандартные программы, предполагающие увеличение нагрузки в среднем каждые две недели.

На третьем этапе проводился анализ полученных данных с исходными результатами тестирования. Тестирование уровня физической подготовки студентов проводилось для оценки исходного состояния организма занимающихся, чтобы определить для него «ближайшую зону» развития важных двигательных умений и навыков.

Для исследования были выбраны тесты, по результатам выполнения которых определяется уровень физической подготовленности студента: бег 30 м (с), челночный бег 4х9 м (с), бег 1500 м (мин.), прыжок в длину с места (см), наклон вперед из положения, см.

Применение методики сочетания предложенных оздоровительных практик дало положительные результаты, что нашло отражение в данных тестирования (рисунок 1).

Итак, средний результат студентов, например, в тесте «бег 30 м» улучшился на 7,14 %. Наблюдалось достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей, в то время, как средний результат в начале эксперимента равен $5,6 \pm 0,05$ с. В конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $5,2 \pm 0,07$ с. Средний результат в тесте «прыжок в длину с места, см» улучшился на 2,6 % и составил 156 ± 3 см, в тесте «челночный бег 4х9 м» – 5,7%, «бег 1500 м» – 13%, в тесте «наклон вперед из положения сидя» улучшился на 30%.

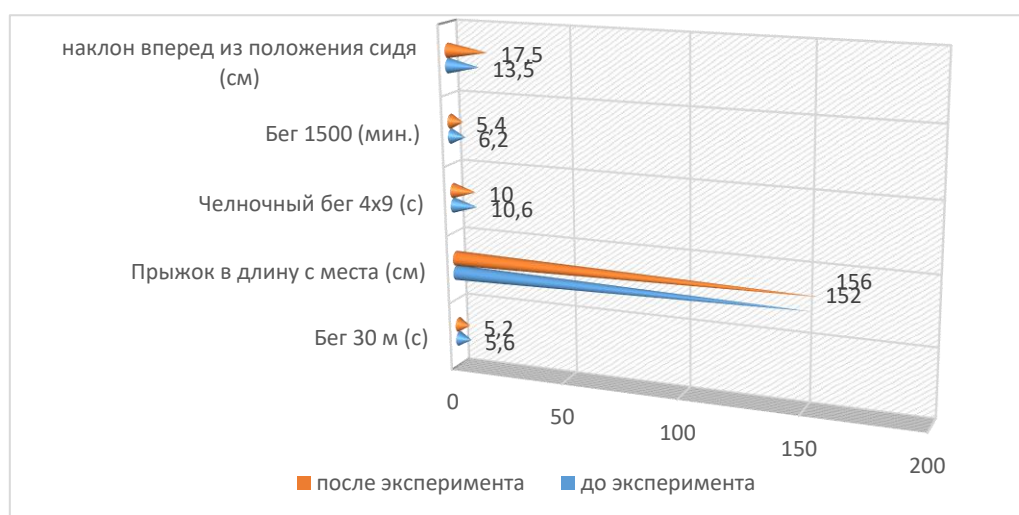


Рисунок 1 – Прирост показателей по тестам в соотношении

Также следует отметить улучшение функциональных показателей занимающихся. Была проведена тестовая проба Штанге и Генчи для оценки обеспеченности организма кислородом. Исходный показатель в пробе Генчи составил $34 \pm 0,2$ с до эксперимента и $37 \pm 0,3$ после эксперимента, в пробе Штанге $46 \pm 0,1$ и $49 \pm 1,0$ соответственно. Среднее значение частоты сердечных сокращений, до эксперимента составило 78,75 уд./мин., после эксперимента – 73,84. Безусловно по усредненному показателю группы трудно судить об изменениях в организме отдельных занимающихся. Для этого можно было проанализировать дневник самоконтроля, где занимающиеся ежедневно отмечали ряд показателей.

Результативность процесса физического воспитания определяется динамикой изменений показателей в процессе регулярно организованных занятий. При этом одно из решающих мест в данном процессе занимает наличие интереса к предложенному виду деятельности. По методике «Изучение интереса к физкультурно-спортивной деятельности», у 65% обучающихся был выявлен высокий уровень интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности, у 33% – средний уровень и у 2% – низкий уровень интереса к физкультурно-спортивной деятельности. После проведения занятий по предложенной методике количество обучающихся с высоким уровнем развития интереса к физкультурно-спортивной деятельности увеличилось на 29 %, со средним уровнем развития интереса увеличилось на 13%, а с низким уровнем развития интереса снизилось на 22%.

Итак, включение в процесс физического воспитания оздоровительных практик способствовало разнообразию самого процесса обучения на основе конструирования содержания занятий по улучшению кондиций занимающихся.

Список использованной литературы

1. Современные и традиционные оздоровительные системы – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.vashpsixolog.ru/preventive-work-of-a-psychologist-in-the-school/137-healthy-lifestyle-models-programs-projects/832-modern-and-traditional-health-systems> – Дата доступа: 02.07.2023
2. Особенности занятий аэробикой со студентами БГАТУ на занятиях физической культурой: методические рекомендации / сост.: Д. А. Малякко, Ю. В. Старовойтова, Е. А. Тетерук. – Минск: БГАТУ, 2013. – 52 с.
3. Дюков, В.М. Применение фитнес-йоги для повышения эффективности занятий по физической культуре в вузе / В.М. Дюков Н.В. Скурихина // Современные наукоемкие технологии. – 2010. – № 10 – С. 107-111 – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=26044> – Дата доступа: 01.07.2023
4. Каерова, Е.В. Пилатес как средство повышения интереса студентов к формированию культуры здоровья/ Е.В. Каерова, Л.В. Матвеева // Территория новых возможностей. – 2017. – №1 (36). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pilates-kak-sredstvo-rovysleniya-interesa-studentov-k-formirovaniyu-kultury-zdorovya> – Дата доступа: 12.06.2023.
5. Кобзева, М.А. Аэробика как средство оздоровления и коррекции избыточного веса у современной молодежи / М.А. Кобзева – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/aerobika-kak-sredstvo-ozdorovleniya-i-korreksii-izbytochnogo-vesa-u-sovremennoj-molodezhi.html> – Дата доступа: 16.06.2023
6. Применение стретчинга в оздоровительной физической культуре: методические рекомендации / сост. М.В. Сусорова; Ряз. гос. ун-т им. С.А. Есенина. – Рязань, 2009. – 16 с.

УДК 796.2:796.015.12:796.431.2-053.67

Н. А. Гончар

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ИГРОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 12–15 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ

В статье автором рассматривается вопрос использования игровых средств в подготовке прыгунов в длину. Проведен анализ содержания учебно-тренировочной нагрузки и средств подготовки на этапах годовичного цикла. На данном этапе закладывается основа технической подготовке в избранном виде и ее значение очень сложно переоценить, и подбор специальных упражнений является определяющим.

В системе подготовки спортивного резерва по легкой атлетике основополагающую роль играют следующие учебные заведения:

- детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ);
- специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва (СДЮШОР);
- училища олимпийского резерва (УОР);
- центр олимпийского резерва (ЦОР),
- школа высшего спортивного мастерства (ШВСМ).

Первостепенными задачами которых являются:

- укрепление здоровья населения;

- физическое подготовка и развитие подрастающего поколения;
- подготовка ближнего и перспективного резерва для сборных команд страны.

В детском и юношеском возрасте закладывается фундамент высоких и стабильных спортивных достижений. Поэтому необходимо постоянно осуществлять поиски новых, все более эффективных форм и методов работы с юными спортсменами.

Система подготовки на этапе начальной специализации занимает важное место в подготовке спортсменов. Существенное значение в этот период имеет выбор наиболее рациональных средств и методов тренировки, обеспечивающих как достижение юными спортсменами этапных нормативов по физической подготовленности, так и планируемых спортивных результатов [1].

Применение средств игровой направленности в тренировочном процессе легкоатлетов способствует (Рисунок 1) более эмоциональному проведению занятий, значительно повышает их плотность [2].

Опираясь на разработанную специалистами периодизацию многолетней тренировки легкоатлетов, можно всю подготовку разбить на этапы:

- предварительной подготовки (группы начальной подготовки ДЮСШ – 9–11 лет);
- начальной специализации (учебно-тренировочные группы – 12–15 лет);
- углубленной специализации (группы спортивного совершенствования – 16–18 лет);
- спортивного мастерства (группы высшего спортивного мастерства – 19 лет и старше).

Целью нашей работы было детально ознакомиться с учебно-тренировочной работой охарактеризовать игровые средства подготовки, используемые в тренировочном процессе в группах начальной специализации (учебно-тренировочные группы – 12–15 лет). Так как на этом этапе юные прыгуны овладевают основами техники прыжка в длину и другими видами легкой атлетики, приобретают разностороннюю физическую подготовленность, используя в тренировке различные виды спорта в том числе подвижные и спортивные игры.

Применяя в тренировочном процессе игровые тренировочные задания, юные легкоатлеты получают возможность выполнять более большие объемы упражнений, что способствует повышению уровня всесторонней физической подготовленности и развитию физических качеств, необходимых для овладения сложно-координационными техническими видами легкой атлетики, такими как прыжок в длину.

Исходя из анализа научной литературы, известных ученых, по вопросу начальной специализации можно выделить следующие основные моменты:

- необходимо обеспечить разностороннюю физическую подготовку;
- повысить общий уровень функциональных возможностей;
- создать богатый фонд разнообразных навыков, умений;
- сформировать начальные основы спортивного мастерства [3].

Как отмечает большинство специалистов спортивные занятия на данном этапе носят общеподготовительную направленность, которая приобретает все большую специализированность. Исходя из этого, приводится соотношение объемов средств ОФП и СФП в 12-15 лет: ОФП-40%, СФП-30 %, ТП-30 %. Основными задачами этапа являются: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка (РФП), овладение основными двигательными навыками, воспитание морально-волевых качеств, начальная теоретическая и общефизическая подготовка [4]. Ранняя специализация, по данным многочисленных исследований, является перспективной, так как она способствует форсированию подготовки юного легкоатлета, что приводит к постепенному застою спортивных достижений, травмам [5, 6].

Основными средствами подготовки на данном этапе являются легкоатлетические упражнения и упражнения из других видов спорта, комплексы круговой тренировки, спортивные игры, гимнастика, акробатика, соревнования преимущественно по программе многоборий и теоретическая подготовка. Кроме того, что на начальном этапе не следует применять в большом объеме бег в стандартных условиях с максимальной скоростью. Весьма эффективно также применение различных упражнений в изменяющихся ситуациях и формах, и, в частности, эстафетный бег. Из всего разнообразия средств специалисты

предлагают использовать также упражнения с отягощением веса собственного тела, отжимание в упоре и подобные гимнастические упражнения на снарядах и без снарядов, прыжки с интенсивным отталкиванием и т.д. [7].



Рисунок 1 – Характеристика игровых средств подготовки

Помимо этого, используются средства спортивно-вспомогательной гимнастики и тяжелой атлетики. Это могут быть упражнения, связанные как с общими силовыми нагрузками (приседания с незначительным весом, парные упражнения и т.п.), так и относительно локальные мышечные группы (упражнения с отягощением для сгибателей и разгибателей предплечья, плеча, шеи, туловища, ног и т.д.). Все эти средства являются основой ОФП, но самыми эффективными, несомненно, являются игровые упражнения и различные игры по упрощенным правилам (футбол, баскетбол, регби и т.д.).

Опираясь на учебную программу по легкой атлетике (Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва) утвержденную Приказом Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 2022 № 52 при планировании подготовки прыгунов в учебно-тренировочных группах «УТГ» в годичном цикле необходимо придерживаться периодизации с двумя тренировочными макроциклами: осенне-зимним и весенне-летним.

Для УТГ первого года обучения проводятся пятиразовые занятия в неделю по 2 академических часа в день распределение нагрузки представлено в таблице 1 [8].

Осенне-зимний цикл делится на подготовительный этап (1 сентября – 31 декабря) и соревновательный этап (1 января – 14 марта). В свою очередь, подготовительный этап делится на обще-подготовительный (1 сентября – 31 октября) и специально-подготовительный (1 ноября – 31 декабря). На специально-подготовительном этапе обычно планируется участие в соревнованиях. Весенне-летний цикл делится на подготовительный (15 марта – 14 мая) и соревновательный (15 мая – 15 июля). Подготовительный этап также можно разделить на общефизический

(15 марта – 14 мая) и специальной физической подготовки. Сроки этапов могут смещаться на 1-2 недели. Переходный период (16 июля – 31 августа) обычно проходит в спортивном лагере.

Таблица 1– Годовой план распределения учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной специализации (Учебно-тренировочные группы «УТГ» – 12–15 лет)

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды											
			Подготовительный				Соревновательный		Подготовительный		Соревновательный		Переходный	
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Практические занятия														
1	Общая физическая подготовка	130	16	10	10	8	7	7	10	9	7	7	7	32
1.1	<i>Игровые средства (*)</i>	<i>30</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
2	Специальная физическая подготовка	260	20	29	27	23	19	18	25	29	20	17	18	15
3	Техническая подготовка	260	15	20	22	20	25	26	22	21	24	27	28	10
4	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	40	4			6	6	6			6	6	6	
Итого:		690	55	59	59	57	57	57	57	59	57	57	59	57
Всего часов		780	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65

Примечание: (*) – Планируемая экспериментальная нагрузка

Подводя итог можно сделать следующие заключение относительно этапа начальной специализации для прыгунов в длину:

- создается фундамент подготовленности юных легкоатлетов;
- насыщенная, многообразная и разносторонняя подготовка в возрасте 12–15 лет является основополагающим направлением на этапе начальной спортивной специализации;
- на данном этапе используются многообразные средства ОФП;
- в этом возрасте закладывается фундамент развития основных физических качеств;
- подбор, дозирование физической нагрузки осуществляется в соответствии с анатомо-физиологическими возможностями юных спортсменов;
- использование огромного арсенала игровых средств в подготовке прыгунов будут положительно воздействовать тем самым повышать интерес к занятиям спортом, учить работать в команде, воспитывают коллективизм и ответственность за результат, укреплять здоровье.

Список использованной литературы

1. Вацула, И. Азбука тренировки легкоатлетов / И. Вацула. – Минск: Полымя, 1999. – 135 с.
2. Алабин, В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов: Учебное пособие / В. Г. Алабин, А. В. Алабин, В. П. Бизин. – Харьков: Основа, 2000. – 245 с.
3. Филин, В.П. Актуальные проблемы теории и методики юношеского спорта / Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 2. – С. 25.
4. Настольная книга учителя физической культуры / Авт. – сост. Г.И. Погадаев / Под ред. проф. Л.Б. Кофмана; – М.: «ФиС», 2000. – 496 с.

5. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин – М.: «ФиС», 2000. – С. 221.
6. Губа, В.П. Легкая атлетика : учеб.–метод. пособие для общеобразовательных шк. / В.П. Губа, В.П. Никитушкин, В.И. Гапеев. – М : Олимпия Пресс, 2006. – 223 с. – (Спорт в школе). – Библиогр.: С. 218–221.
7. Аракелян, Е.Е., Вовк, С.И. СФП бегуний на короткие дистанции: Метод. рекомендации / Е.Е. Аракелян, С.И. Вовк; М.: Б.и., 2000. – С. 20.
8. Учебная программа по легкой атлетике для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва. НИИ ФК и С РБ, Минск, 2022. – 1096 с.

УДК 398:378.034

Е. Е. Заколотная

ЭФФЕКТИВНОСТЬ НАРОДНЫХ СРЕДСТВ В ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

Статья посвящена актуальной проблеме духовно-нравственного образования студентов, и частности студентов-спортсменов, и является основой процесса становления личности, освоения и присвоения моральных ценностей, которые с избытком заложены в пословицах и поговорках. Содержание пословиц ориентировано на жизнь в соответствии с принципами, нормам и правилам нравственности, когда убеждения и представления о должном воплощаются в реальных поступках и поведении.

Пословицы и поговорки являются отражением мудрости многих поколений, не утратившие веками своей актуальности. Многие годы эти изречения являлись сводом законов нравственности и норм поведения, оказывали непосредственное влияние на формирование духовности нации. В понимании народов поговорки и пословицы выступают как добрый советник и первый наставник, как поучительное наследие прежних поколений и как пример различного мышления. Но для того, чтобы понимать суть пословиц, нужно знать изначально заложенный в них фразеологический смысл.

Пословицы и поговорки афористически кратки, концептуально емки и актуальны в любое время и среди разных народов. Это облегченный жизненный практикум, который содержит истину, не перегружая сознание второстепенными деталями. В них прямое назидание, что можно делать, а чего нельзя. Но пословицы нужно растолковывать, поскольку из одной и той же фразы можно извлечь порой противоположные смыслы, в зависимости от интеллектуального уровня развития того, кто этот текст читает [1, С.131].

Однажды великий русский Император Александр II Освободитель (1818–1881 гг.), годы правления которого 1855–1881, изрек фразу, которая сразу стала знаменитой. Она как никакая другая особенно метко отражает суть русского человека: «Все страны живут по законам, а Россия – по пословицам и поговоркам».

В истории народов мира есть произведения, которые принесли человечеству огромную духовную, эстетическую и нравственную пользу и не утратили свою значимость до наших дней. Таким произведением является Библия – одна из самых обширных и важнейших книг в мировой литературе как памятник культуры [2].

Можно сказать, что в Библии находятся в зачаточном виде многие великие идеи современной цивилизации. Знакомство с Библией необходимо потому, что ее духовная составляющая (сюжеты, притчи, пословицы, афоризмы) очень сильно повлияла на мировую, в том числе и на белорусскую, культуру. Знание Библии для любого человека, независимо от его отношения к религии, – это неременная предпосылка высокой образованности и культуры [2].

До сих пор для многих является неожиданностью, что источниками значительной части распространенных образных выражений (крылатых слов, пословиц и поговорок) является Библия. Приведем лишь небольшое количество поговорок из библейского текста: в поте лица (тяжким трудом); вернуться на круги своя (возвращение к началу какого-либо жизненного этапа); внести свою лепту (внести посильный вклад) и др.

Все эти нравственные понятия отражены не только в текстах Библии, но и в сходных им по смыслу русских и белорусских пословицах и поговорках. Ясно только одно – в русских и белорусских пословицах и поговорках мы видим тесное переплетение народной мудрости с библейскими истинами. И если русские пословицы и поговорки многие слышали, и даже употребляют их (хотя иногда не понимая смысла, например: «Нашла *коза* (вместо *коса*) на камень»), то о белорусских пословицах и поговорках многие даже не имеют представления. Мы живем в Беларуси и должны знать, любить свою страну, культуру, язык и традиции. Народная мудрость сохранила для нас пословицы на родном языке, которые нужно понимать и применять образованному человеку в различных ситуациях. Вот, например такие пословицы, как: «трэба нахіліцца, каб з ручая напіцца»; «пабы у вадзе і не мокры ідзе»; у крыніцу не носяць вадзіцу»; «есць як валю шэсць»; «з сваею цаною на кірмаш не едуць»; «гарбатага выпрастае магіла, а упартага дубіна»; «дурны законау не чытае, да свае мае»; не прыйдзе трывога, не успомніш і Бога»; «з камара каня рабіць, што з ветру вяруюкі віць» и др. являются прекрасным дополнением к пословицам и поговоркам разных народов и являются частью мировой культуры. Отечественные пословицы и поговорки как и пословицы других народов мира учат: «так поступать нельзя» и «и так поступать надо» во избежание совершения непоправимых ошибок.

В понимании народов поговорки и пословицы выступают как источник разума, как пример для подражания, как добрый советник и первый наставник, как поучительное наследие прежних поколений и как пример образного мышления. Краткость, лаконичность пословиц и поговорок направлена на усвоение и запоминание нравственных норм и правил: без терпенья не ученья; заработанный ломоть лучше краденого каравая; не спеши языком – торопись делом; доброе слово сказать – посошок в руку дать; слово не стрела, а разит; худо тому, кто добра не делает никому и др.

Имя Ивана Андреевича Крылова (1769 – 1884) и его басни знакомы многим с детства. Отдельные цитаты из его нравоучительных историй уже давно стали известными афоризмами: «А Васька слушает да ест», «Кукушка хвалит петуха за то, что хвалит он кукушку», «У сильного всегда бессильный виноват», «Ты все пела? Это дело: так пойдя же попляши» и многие другие. Многие басни Крылова, легкие даже для детского восприятия, являются при этом очень богатым материалом для прояснения нравственных принципов жизни. [3].

К сожалению, современные студенты, и в частности, получающие образование в сфере физической культуры и спорта не знают ни русских, ни тем более, белорусских пословиц и поговорок. Для выполнения задания в учебно-методическом пособии автора статьи они признались, что звонили мамам и бабушкам, чтобы те объяснили смысл очень многих пословиц. Спортивные соревнования, помимо состязаний в силе, быстроте, выносливости, является и состязанием в проявлении нравственных качеств личности спортсмена. Однако нравственно-размытые ориентиры в обществе осложняют процесс воспитания молодого поколения, которое воспитывалось на положительных образцах поведения героев войны, труда, спорта и т. д. Сегодня СМИ и другие средства воздействия на сознание демонстрируют оскорбление спортсменов соперниками не только словами и жестами, но и потасовками, драками.

Выбор в острой конфликтной ситуации решения нравственной проблемы студентами-спортсменами в рамках учебно-тренировочного и соревновательного процессов показал, что их поведение не всегда было продиктовано необходимостью соблюдения нравственных законов.

В результате опроса (беседы) более 1700 студентов учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (БГУФК) с 2012 по 2023 годы на занятиях по учебным дисциплинам педагогической направленности было выявлено, что нарушение нравственных норм поведения оценивается многими как вынужденная необходимость – цель оправдывает средства. А для победы все средства хороши.

Принцип гуманизма в спортивной деятельности накладывает отпечаток на регламентированные и нерегламентированные межличностные отношения человека в процессе реализации своих физических, психологических, нравственных и других качеств. В правилах соревнований существует много различных запретов о которых хорошо осведомлены спортсмены и, как правило, эти запреты не нарушают. Но нигде в правилах не говорится о том, что соперник является партнером в спорте, к которому относиться следует, как к самому себе. Нигде не фиксируется то нравственно-эмоциональное воздействие спорта, которое приносит честная и заслуженная победа, одержанная максимальным напряжением всех физических и духовных сил. Поэтому эти проблемы в сфере физической культуры и спорта в полной мере должны решаться в системе образования. Одним из наиболее эффективных средств и методов решения проблем является применение народных (метафорических) средств – пословиц, поговорок, притч и др. [1].

Главная задача педагога – помочь студентам, будущим специалистам в сфере спортивной деятельности, в сложных конфликтных ситуациях, сопровождающих педагогический процесс, выбрать верное решение за короткий промежуток времени, в чем существенно помогает знание нравственных норм поведения, заложенных в пословицах и поговорках. Если человек, а тем более педагог не может справиться со своим агрессивным настроением, которое может проявиться в резком или оскорбительном слове, а иногда и в физическом действии, то все теоретические знания о духовно-нравственных законах бесполезны. Как бесполезны очки без стекол, ручка без чернил, машина без колес или мотора. Раньше детей в школах учили быть искусными «ныряльщиками», то есть погружаться в смысл прочитанного, размышлять, делать выводы. А сейчас в основном образование дает возможность стать классными «серфингистами» – скользить по поверхности на большой скорости, получая удовольствие и ни над чем не задумываясь.

Понимание сущности пословиц будущими специалистами в сфере физической культуры и спорта – это ключ к умению решать сложные проблемы в своей профессиональной деятельности.

В результате применения технологии замены притч (в конце лекций) пословицами, поговорками, афоризмами, было выявлено, что студенты, которые не справлялись с таким заданием, просто не знали общеизвестных пословиц и поговорок, которые должны были изучаться в младших классах учреждений общего среднего образования.

Однако с каждым годом все большее количество студентов не понимают смысла пословиц и поговорок, общеизвестных в отечественной культуре, которые они должны изучать в школе, на уроках русского языка и литературы (в теме «фразеологизмы»). Следовательно, необходимо разъяснять студентам пословицы и поговорки, поскольку в них кратко изложены фундаментальные положения нравственного поведения человека.

С 2018 года технология нравственного развития студентов была скорректирована следующим образом. Приступив к изучению учебной дисциплины «Педагогика», после первой лекции студенты познакомились с содержанием учебно-методического пособия автора монографии «Интеграция духовно-нравственного и физического образования в становлении будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта (на примере пословиц и поговорок)», затем выполняли практические задания, письменно объяснив смысл пословиц и поговорок, представленных в пособии. Таким образом, при желании, у студентов была возможность понять и запомнить, как правильно интерпретировать пословицы, поговорки (многие не особо задумывались о заложенном в них смысле) и затем осознанно их применять в предложенном на лекции задании. И, если в предыдущие годы на лекции студенты «сворачивали» притчу до одной фразы (афоризма, пословицы или поговорки) и для преподавателя анализ выполненного задания был простой констатацией факта «понимает – не понимает», то теперь на практических занятиях студенты из пословицы или поговорки сочиняли притчу, басню, сказку или мини-рассказ. И такое воплощение их понимания смысла пословицы или поговорки в более объемный текст культуры помогало видеть и устранять ошибки восприятия пословиц и поговорок.

Многие пословицы и поговорки содержат прямые запреты. Борьба с запретами – важная составляющая жизни современного человечества. Еще в 1968 году во Франции был выдвинут лозунг «Запрещается запрещать». Но отменить все запреты в принципе невозможно, они

необходимы. Культура совершенно невозможна без запретов и где есть культура, там запреты сознательно одобряются и добровольно соблюдаются. Например, культурное вождение автомобиля – это сплошные ограничения участников дорожного движения плюс добровольное соблюдение этих запретов ради общего блага. Если речь идет о культуре питания, то это тоже исключает всеядность. Именно сложная система сочетания продуктов, запрет на употребление в пищу некоторых из них, время приема еды и способы приготовления – вся эта наука и будет примером «культуры питания». Там, где культура, которая отличается у разных народов, обязательно будут свои запреты: не сиди перед стариком, не садись на могильный камень, не плюй в колодец и др. Запреты спасают и не дают потерять облик человеческий. Всегда должна быть проложена граница своеволия, где мое «хочу» должно уступить место общественному «нельзя», «стыдно». Этому нужно учить и воспитывать человека. Поле нужно засеять полезными семенами, иначе вырастут только сорняки. Мы ставим дорожные знаки, предупреждая об опасности на дорогах, и это не кажется нам странным, а признается естественным и необходимым. Так же необходимо соблюдать нравственные запреты, думая не только о себе, но и о других. А пословицы и поговорки легче справляются с этой задачей, чем длинные морализаторские беседы.

Иногда афоризмы, пословицы и поговорки студенты (и не только они) не считают чем-то важным из-за внешне малого объема информации, которая на самом деле содержит смысловую глубину. Малое, не значит незначительное. Есть год, день, час, минута. А есть секунда и даже доля секунды, которая имеет огромное значение в современном спорте. Студента сначала нужно научить распознавать истинный смысл малого текста культуры (пословицу и поговорку) и, только потом руководствоваться ими в решении жизненных и профессиональных проблем. Осмысление содержания пословиц и поговорок способствует пониманию, что гармоничное развитие личности заключается в единстве физического, интеллектуального и нравственного воспитания человека. Успех в профессиональной педагогической деятельности любого учреждения образования зависит, в первую очередь, от духовно-нравственного развития педагога. Его личностные, социально-психологические качества, педагогические умения, нравственное и интеллектуальное богатство, устремленность к творческим поискам в решении педагогических проблем во многом определяют социальную зрелость, нравственное здоровье и духовное богатство нашего общества в будущем [1].

Человек отличается от всех остальных существ тем, что постоянно стоит перед нравственным выбором. Важно осознавать, какие культурные ценности являются для него основополагающими. Культура исторически сформировалась как способ духовного освоения действительности, совершенствования мира и характеризуется, прежде всего, способностью сохранять и передавать из поколения в поколение духовные ценности и опыт, обогащая его. Для выполнения этих задач возникли различные формы и способы духовной деятельности: культура выступает как собирательное понятие, объединяющее искусство, науку, религию и т. д. [1, 2].

Педагогика – не только теоретическая, но и прикладная наука. И хотя в воспитании нет рецептурных советов на все случаи жизни, будущий педагог уже в ходе профессиональной подготовки должен ознакомиться с опытом старших коллег, которые накопили многообразные приемы решения педагогических задач. Одним из наиболее эффективных альтернативных путей выхода из сложных воспитательных ситуаций, на наш взгляд, является работа с метафорой, в частности с пословицами и поговорками.

Одним из методов духовно-нравственного образования можно назвать разбор высказываний выдающихся личностей. Целесообразность этого метода подтверждена словами Луция Аннея Сенеки о том, что «образование людей должно было начинаться с пословиц и должно кончиться мыслями» [4, с. 799].

Известный русский полководец А.В. Суворов использовал в своих наставлениях образное, символическое восприятие мира. Его заветы, обличенные в привычную для русского солдата форму пословиц и поговорок, не утомляли внимания. Они поражали воображение и усваивались легко, отпечатываясь в памяти. Обращение к историко-культурному контексту – фольклору как составляющей русской народной культуры ценно еще и потому, что в пословицах и поговорках на протяжении веков кристаллизировалась народная мудрость. Можно

долго объяснять родителям и педагогам, почему лучше применять к детям метод поощрения, чем наказания, но поговорка «мягкая веревка крепче вяжет» одной фразой показывает преимущество одного метода воспитания над другим.

В.И. Даль имея образование морехода и хирурга (не филолога), не русский по происхождению (эмигрант, в котором смешана датско-немецко-французская кровь) собрал 37800 русских пословиц и поговорок. В них красной нитью проходит мысль, что высокую нравственную ценность имеют такие качества как трудолюбие, честность, скромность, бережливость и др. О моральном облике человека можно судить по его отношению к труду. Призрение к труду ведет к моральному упадку, к духовному опустошению: «Труд кормит, а лень портит». Среди нравственных ценностей большое место отводилось честности и правдивости. В многочисленных пословицах они выступают как обязательные требования к человеку: «Правдой жить будешь – все добудешь».

Действенным способом нравственного воспитания является воздействие примера и слова: «Бритва бреет, а слово режет», «Пословица – острое слово, колет глаза как стрела». Чтобы предупредить появление у детей нежелательных черт характера родители предупреждали: «Грязь можно смыть, а позор не смоешь». А преимущество метода поощрения над методом наказания лучше всего объяснит педагогам и родителям поговорка: «мягкая веревка крепче вяжет».

Знание пословиц и поговорок является основой для понимания и других текстов культуры (басен, притч, сказок), которые также предлагают поразмышлять над вечными вопросами добра и зла, любви и ненависти и научиться видеть решение сложных проблем в оптимально короткие сроки и оптимальным способом, как этого иногда требует создавшаяся ситуация.

Методы и средства традиционного нравственного воспитания, заложенные в народной педагогике, не утратили своего значения и сегодня. Они универсальны и вполне современны. Основой возрождения нравственности следует признать единство традиций и инноваций, органично соединяющее прогрессивные нововведения с гуманистическим наследием народа.

Список использованной литературы

1. Заколотная, Е. Е. Духовно-нравственное образование будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта: традиционные методы и метафорические средства : монография / Е. Е. Заколотная ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2023. – 323 с.
2. Мандрик, С. В. Библия как памятник культуры : пособие для учащихся учреждений образования, обеспечивающих получение сред. спец. образования / С. В. Мандрик, А. О. Горанский. – Минск : Зорны верасень, 2009. – 208 с.
3. Заколотная, Е. Е. Интеграция духовно-нравственного и физического образования в становлении будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта (на примере пословиц и поговорок) : учеб.-метод. пособие / Е. Е. Заколотная. – 5-е изд., испр. и доп. – Минск: БГУФК, 2022. – 179 с.
4. Энциклопедия ума/авт.-сост. С. Дмитренко. – М.: ОЛМА МЕДИА Групп, 2007. – 606 с.

Н. Д. Заколотная

ПРИМЕНЕНИЕ СТУДЕНТАМИ МЕТОДА НАБЛЮДЕНИЯ В ПЕРИОД ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

Статья посвящена актуальным проблемам модернизации подготовки студентов к прохождению производственной педагогической практики в учреждениях общего среднего образования по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» посредством применения метода наблюдения. Образовательный процесс без наблюдения практически неэффективен. Тем не менее, уделяя немало внимания данному методу в теории, оказалось, что в практической деятельности реализовать его не так уж и просто.

Роль физической культуры исключительно важна в формировании личности обучающихся, их интересов и творческих способностей, в совершенствовании двигательных и психофизиологических качеств, в укреплении здоровья и профилактики заболеваний школьников. Поэтому в структуре общего среднего образования предмет должен носить прикладной характер, занимать одно из ведущих мест в системе межпредметных связей и способствовать решению важных общепедагогических задач [1, 2].

Задача педагогов в сфере физической культуры и спорта подготовить практикантов к этой важной деятельности, используя адекватные и наиболее эффективные средства изучения, обучения и воспитания личности школьника. Наблюдение – наиболее доступный и распространенный метод изучения педагогической практики. Под научным наблюдением понимается специально организованное восприятие исследуемого объекта, процесса или явления в естественных условиях. Для повышения эффективности наблюдения оно должно быть длительным, систематическим, разносторонним, объективным и массовым. Подчеркивая важность метода наблюдения, его доступность и распространенность, необходимо указать и на его недостатки. Наблюдение не вскрывает внутренние стороны педагогических явлений, невозможно обеспечить полную объективность информации. Поэтому наблюдение чаще всего применяется на начальных этапах в сочетании с другими методами [3, С.48.].

Существуют ограничения в применении метода наблюдения: наблюдаемы только те события, которые происходят в период проведения исследования. Прошлые события можно наблюдать только, если они зафиксированы средствами видео- и звукозаписи. Локальность наблюдаемых явлений ограничивает исследователя в возможностях широких обобщающих выводов на весь класс исследуемых объектов. Основное назначение метода наблюдения: получить объективную информацию, доступную восприятию наблюдателя.

Наблюдению за явлениями окружающего мира ребенка нужно приучать с детства. В природе часто добычу получает не тот, кто сильнее, а тот, кто хитрее и внимательнее. Белки и птицы следят друг за другом, чтобы присвоить себе спрятанные орехи и другие припасы, а кукушки долго выбирают те гнезда, в которые можно подложить свои яйца. Без тщательного наблюдения выследить нору, дожидаться удобного момента для нападения, понять кто в стаде самый слабый или больной, просто невозможно. Во время охоты хищники наблюдают за жертвой, а их потомство наблюдает за охотой родителей, перенимая опыт старших. Очень важно изначально посмотреть, как члены группы справляются со сложной задачей, прежде чем пробовать охотиться самостоятельно.

Но как со стороны выглядит процесс наблюдения за различными явлениями у людей? Как принято воспринимать ученика, который во время урока сосредоточенно смотрит в окно и не обращает внимания ни на доску, ни на учителя? Как бездействие, отсутствие активности, часто молчание и абстрагирование от происходящего вокруг. Нередко такая ситуация вызывает раздражение у педагога, хотя в данный момент ученик может получать огромное

количество информации и формировать сам у себя массу вопросов и ответов. Возможно даже, что он ведет внутренний диалог. При этом, если мы говорим о разведчике, который затаился и длительное время выжидает, собирая информацию, то к такого рода пассивности мы испытываем уважение. Но обычный школьник, применивший данный метод на уроке всерьез не будет воспринят, а покажется рассеянным и невнимательным, даже ленивым, так как с точки зрения учителя, в данный момент нужно слушать то, что объясняет учитель.

Общеизвестно, что, наблюдая, человек учится. Но проблема заключается в том, что внешняя сторона этого процесса (безделье и беззаботность) совершенно не совпадает с внутренней огромной работой сознания (которая не видна) и, поэтому нередко пресекается требованием сосредоточиться на деятельности педагога во время учебного процесса и проявлять активность.

Несомненно, есть такие люди, которые готовы сразу пробовать новое, а позже анализировать и делать выводы. Но есть и те, которым проще сначала внимательно пронаблюдать за тем, как делают другие и постараться не допустить замеченных чужих ошибок.

Кроме того, невозможно наблюдать за самим собой и поэтому целесообразно для этого привлекать помощника. И даже при его наличии проблема до конца не решается, так как любой педагогический процесс ограничен во времени и реализовать полноценное длительное наблюдение крайне сложно. Восприятие наблюдающего все-таки субъективно и так же может не дать желаемого результата. Получается, что наблюдать за образовательным процессом сложно, а наблюдать за собой, осуществляя процесс, тем более.

В педагогической деятельности при помощи наблюдения можно осуществлять как сбор информации, так и получение новых знаний. Выходит, что наблюдение является как методом исследования, так и методом обучения, а значит, образовательный процесс без наблюдения практически неэффективен. Тем не менее, уделяя теоретически немало внимания данному методу, оказалось, что практически использовать его не так уж и просто.

С целью изучения эффективности метода наблюдения в ходе учебного предмета «Физическая культура и здоровье» было организовано исследование в рамках прохождения производственной педагогической практики в учреждениях общего среднего образования студентами третьего курса факультета менеджмента спорта, туризма и гостеприимства в 2022 году на базах ГУО СШ 59, 81, 140, 157, ГУО Гимназия 40.

Гипотеза нашего исследования заключалась в том, что получение своевременной информации о неочевидных проблемах, позволит практикантам более качественно в оптимальные сроки решить задачи производственной педагогической практики, так как на ежегодных конференциях по подведению итогов прохождения практики нередко практикантами было озвучено, что не хватает времени на реализацию поставленной цели. Именно потому, что увеличить сроки прохождения педагогической практики не представляется возможным, нами было предложено внедрить в проведение урока физической культуры студентом-практикантом помощника-наблюдателя, которое дало следующие результаты.

На каждой базе педагогической практики назначался студент-практикант, которому давалось задание внимательно наблюдать за всеми остальными во время проведения уроков. После чего сделать соответствующие записи об увиденном и поделиться своим мнением и возможными замечаниями.

Наблюдателем выбирался студент, который не испытывал особых сложностей в прохождении педагогической практики, так как имел прежде опыт работы с детьми и не совмещал учебную деятельность с работой во второй половине дня, то есть полностью посвящал время на овладение профессией учителя физической культуры и здоровья.

В большей степени нас интересовало то, что происходило за спиной у молодого учителя во время выполнения упражнений учениками, когда он не видел и не контролировал данную зону. Это входило в первый этап данного исследования, который длился вторую и третью недели педагогической практики.

Первостепенной задачей для наблюдателя было стать невидимой, незначительной и безопасной фигурой для учащихся, в расчете на то, что невмешательство в происходящее

способствует раскованности и естественности в их поведении. Наблюдатель не вступал с учащимися в беседу и не задавал никаких вопросов. Так как дети не видели никаких воздействий со стороны нового педагога, то постепенно переставали обращать на него свое внимание и выпускали его из-под своего контроля. Кроме самого урока под наблюдение попадало и время переодевания до и после занятия.

Второй этап проходил на четвертой неделе практики и заключался в непосредственном наблюдении за всеми практикантами, которые в данное время проводили уроки для общей характеристики их деятельности. Мнение наблюдателя было озвучено и сопоставлено с личным впечатлением практиканта от проведенного им урока.

Одним из минусов рассматриваемого нами метода является субъективность в анализе и оценке наблюдателя, поэтому некоторые выводы явились большим сюрпризом для студентов-практикантов. Как оказалось, более 60% замечаний студент, проводивший урок, не был готов воспринимать и часто не соглашался с наблюдателем, имея противоположную точку зрения. Связано это с тем, что изначально практиканты слишком сосредоточены на терминологии, структуре и хронометраже урока. Особенности, связанные с поведением учеников или их взаимоотношениями, упускаются из виду. Данные наблюдения проводились в первой половине педагогической практики, после чего был сделан перерыв еще на 1 неделю, чтобы дать возможность самостоятельно обратить внимание на указания, полученные со стороны.

В результате такой совместной работы практиканты отмечали, что уже не могли игнорировать полученную информацию, думали о ней и находили причинно-следственные связи в поведении учащихся. Тем студентам, у которых были явные проблемы во взаимодействии с классом, было предложено обратиться за консультацией к руководителям в школе и университете.

Третий этап данного исследования осуществлялся на шестой неделе и заключался уже в том, что студенты-практиканты сами формировали запрос для наблюдателя, на что именно стоило бы обратить особое внимание. То есть круг проблем сужался, так как практиканты начинали сами ощущать свои возможные слабые места. Чаще всего это касалось определенной части урока, конкретного учащегося, пары или группы учеников. В том числе, звучали просьбы проследить за реакцией на какое-либо задание освобожденных от занятия учащихся или тех, кто пришел без формы.

На третьем этапе на каждой базе практики на добровольной основе были сформированы контрольная и экспериментальная группы. В контрольную группу попали те практиканты, которые изначально неуверенно себя чувствовали и просили не создавать им дополнительных стрессовых ситуаций. Соответственно, им не была оказана помощь наблюдателя и практику они проходили в обычном режиме.

При выполнении одного из заданий кафедры педагогики на производственной педагогической практике, а именно «Программы воспитательной работы», необходимо было сформулировать проблему, с которой столкнулся каждый студент-практикант в прикрепленном классе и представить вероятные пути ее решения. Что касается контрольной группы испытуемых, то спустя половину срока нахождения в школе они затруднялись определить возникшие проблемы, часто даже отрицая их наличие. Для выявления причин, усложняющих качественное проведение уроков, им требовалось в среднем на 1,5-2 недели больше времени, чем практикантам экспериментальной группы.

При помощи наблюдателя участники экспериментальной группы данного исследования не только имели более объективное представление о существующих проблемах на уроках, но и сумели проанализировать причины, а также наметить варианты путей решения проблем. Иначе говоря, многим хватило времени не только на поиск проблемы, но и на попытку ее решения, часто с положительным результатом.

Сами же наблюдателями было отмечено, что анализ проведения уроков, подготовки к ним явились вспомогательным компонентом в организации собственной деятельности. Учет чужих ошибок способствовал более грамотной и рациональной организации собственных уроков.

Кроме прочего нами было дано еще одно задание – наблюдение за наблюдающими из числа учеников, которые по разным причинам не были задействованные в играх и сидя на скамейке, следили за ходом учебного занятия. В результате этого они также получали представление об разучиваемых упражнениях, двигательных действиях, технической и тактической составляющих. В конце урока могли дать анализ игровой ситуации и отметить ключевые моменты. То есть ученики, просто наблюдавшие за ходом игры, получали более объективное представление и могли дать объективную оценку действий одноклассников в ходе спортивной или подвижной игры.

Как оказалось в ходе опроса, наблюдающий ученик теоретически может иметь более широкое представление о прошедшей игре, чем непосредственный участник, простоявший на площадке в качестве игрока, но которому ни разу не дали пас. Так же был проведен опрос учителей физической культуры и здоровья. Им предстояло ответить на ряд вопросов, в частности: «как часто им удается наблюдать за своим классом и что не удается замечать самостоятельно»? Мы выяснили, что учитель в школе не имеет возможности оказаться вне образовательного процесса и занять созерцающую позицию, так как кроме него самого в его классе никто уроков не проводит. Но даже если бы такая возможность и появилась, то жесткие временные условия не позволили бы качественно решить все задачи урока: разучивание нового материала, совершенствование предыдущего, анализ и подведение итогов в течение каждого учебного занятия. Получается, что наблюдение за своими учениками – это роскошь для педагога, которая осуществима только с привлечением третьих лиц.

При опросе учителей физической культуры и здоровья мы выяснили, что в период проведения уроков практикантами, им представилась возможность взглянуть на свои классы иначе и более избирательно на отдельных учеников и различные ситуации. Безусловно, новый взгляд помог обратить внимание на нюансы, которые раньше оставались незамеченными.

Несмотря на ряд преимуществ рассматриваемого нами метода, было замечено, что зачастую он подвергается дискриминации, поскольку его принимают за праздное проведение рабочего времени. В образовательном или тренировочном процессе можно взять перерыв для отдыха, но никто никогда не берет его целенаправленно для наблюдения. Как правило, происходит совмещение наблюдения и отдыха, чтобы не терять время на освоение материала. Как только у ученика или спортсмена время отдыха истекает, то и наблюдение тут же прерывается и оказывается незавершенным и неэффективным.

Подводя итоги нашего исследования можно сделать вывод, что наличие наблюдателя в ходе учебного процесса полезно всем его участникам. Поэтому при дальнейшем прохождении производственной практики можно порекомендовать поочередно назначать наблюдателями всех студентов-практикантов, чтобы всегда можно было обратиться к ним за помощью. Отстранять от занятия ученика не в наказание, а для наблюдения с последующим контролем его знаний и отметкой за теоретический компонент, так как изучить материал самостоятельно весьма затруднительно из-за отсутствия учебников по данному предмету.

Список использованной литературы

1. Педагогика. Учеб. для студентов высших учеб. заведений. – М.: Просвещение: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1996. – 432 с.
2. Субботина, Д.Д. Правила эффективного проведения урока физической культуры на педагогической практике в учреждениях образования. / Д.Д. Субботина, И.В. Полищук. // Система подготовки научно-педагогических кадров в сфере физической культуры и спорта: материалы круглого стола профессора М.Е. Кобринского в рамках Фестиваля университетской науки, Минск, 30 марта 2023 г //Белорус. гос. ун-т. физ. культуры; редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.] – Минск: БГУФК, 2023. – 140 с.
3. Федорова А.М. Физическое воспитание молодежи в общеобразовательных учебных заведениях: состояние и перспективы. / А.М. Федорова. // Инновационные подходы в профессионально-педагогической подготовке специалистов в сфере физической культуры и спорта:

материалы круглого стола профессора М.Е. Кобринского в рамках Фестиваля университетской науки, Минск, 31 марта 2022 г. // Белорус. гос. ун-т. физ. культуры; редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.] – Минск: БГУФК, 2022. – 114 с.

УДК 796.015.8:796.433.1

М. В. Захаренко, А. Г. Нарский, И. И. Трофимович

ДИНАМИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ СИЛЬНЕЙШИХ ТОЛКАТЕЛЕЙ ЯДРА НА ЛЕТНИХ ЧЕМПИОНАТАХ МИРА

В статье представлена динамика результатов сильнейших чемпионов мира в толкании ядра на открытых стадионах, в период с 1983 по 2023 год. Определено, что к настоящему времени в технике выполнения соревновательного упражнения преобладает метод «кругового маха», который полностью вытеснил из конкуренции способ «со скачка».

Толкание ядра – один из технических видов лёгкой атлетики, требующий от спортсменов проявления таких физических качеств, как взрывная сила, скорость и ловкость. Как вид, толкание ядра берёт свое начало в Англии, где в середине XIX века были проведены первые соревнования по данной дисциплине. Техника выполнения соревновательного упражнения в те годы была довольно примитивна (спортсмены при выполнении попытки прыгали на одной ноге вперёд и не использовали всю длину круга). Стоит отметить, что до 1912 года чемпион выявлялся по результатам суммы попыток, выполненных с обеих рук (тем самым поощрялось одно из важных направлений олимпийского движения – гармоничное развитие атлета) [1]. Таким образом, в толкании ядра данный способ выполнения соревновательного упражнения (с небольшими изменениями) преобладал до конца 1940-х годов.

Начиная с 1950 года, знаменитый американский атлет П. О’Брайен продемонстрировал новую технику толкания ядра. Из положения стоя спиной по направлению метания, спортсмен отклонялся далеко вперёд, вынося ядро за пределы круга. После этого резким и мощным движением он выполнял поворот на 180° и с одновременным выпрямлением туловища посылал ядро вперёд-вверх. Данный способ получил название «со скачка» [2].

С 1970-х в технике толкания ядра начал постепенно появляться метод «кругового маха», разработанный советским тренером В. Алексеевым (данный способ схож по технике с движениями, выполняемыми метателями диска) [3].

Также хотелось бы подчеркнуть, что толкание ядра, как дисциплина была включена в программу первых Олимпийских игр 1896 года (у мужчин), у женщин данный вид впервые был проведён на Олимпийских играх 1948 года. В свою очередь на чемпионатах мира по лёгкой атлетике у мужчин и женщин данный вид дебютировал на первом мировом форуме в 1983 году.

Цель нашей работы – установить динамику соревновательных результатов, показанных мужчинами на всех летних чемпионатах мира и определить, каким способом толкания ядра были достигнуты наилучшие показатели.

Рассматривая динамику показателей сильнейших толкателей ядра в период с 1983 по 2005 годы (рисунок 1), можно наблюдать следующие результаты.

Первым чемпионом мира (1983 г) стал спортсмен из Польши – Э. Сарул, который продемонстрировал результат 21,39 м. Серебряный призёр У. Тиммерманн и обладатель бронзовой награды Р. Махура показали результаты 21.16 и 20.98 м соответственно. Вся тройка призёров при выполнении соревновательных попыток использовала способ «со скачка».

В 1987 году В. Гюнтер продемонстрировал великолепный результат 22,23 м (используя способ «со скачка») и одержал победу на данном форуме, при этом установив рекорд соревнований, который продержался 32 года (до 2019 года). А. Андреи (21,88 м)

и Д. Бреннер (21,75 м) завоевали серебряную и бронзовую награды, соответственно, также используя способ «со скачка».

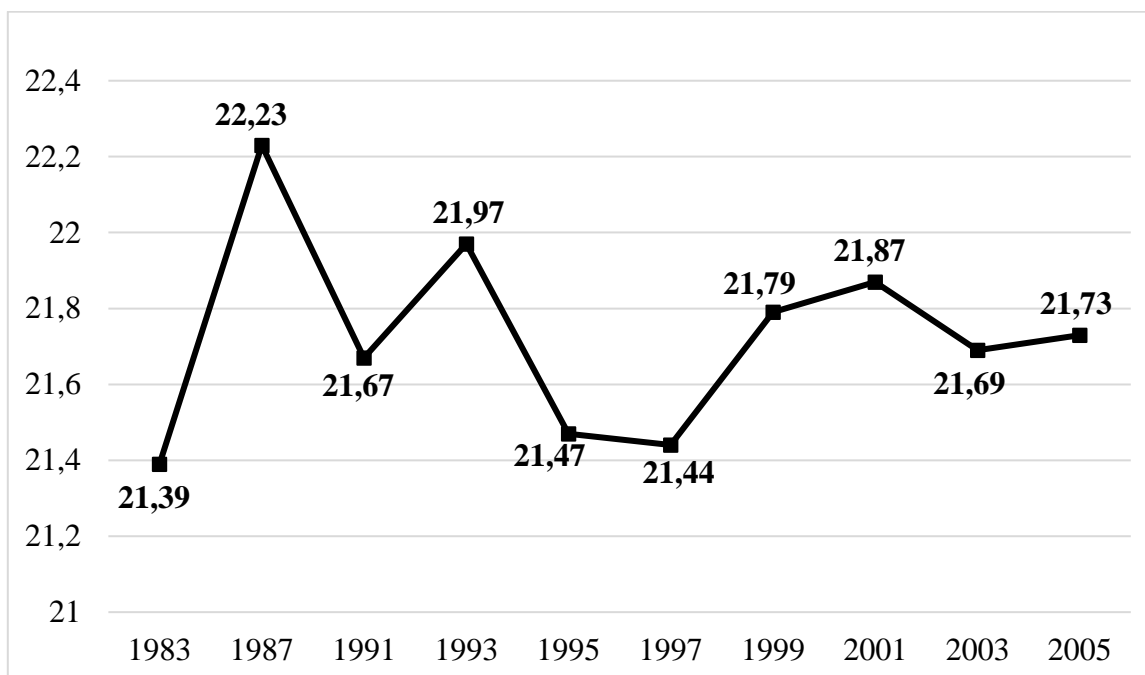


Рисунок 1 – Результаты победителей в толкании ядра с 1983 по 2005 г.

В. Гюнтер становился чемпионом мира ещё дважды, выиграв соревнования в 1991 (показав результат 21,67 м) и 1993 (с результатом 21,97 м) годах. Призёры форума 1991 года Л. Нильсен (20,75 м), А. Клименко (20,34 м) использовали способ «со скачка». В свою очередь, серебряный призёр соревнований 1993 года Р. Барнс (на то время обладатель мирового рекорда в данном виде) показал результат 21,80 м, используя метод «кругового маха». Бронзовый призёр А. Багач (20,40 м) использовал способ «со скачка».

Начиная с форума 1995 года среди призёров соревнований отмечается преобладание метода «кругового маха» в соревновательных попытках. Так, чемпион мира 1995 Д. Година (21,47 м), серебряный призёр М. Халвари (20,93) и бронзовый призёр Р. Барнс (20,41) использовали данный метод.

В 1997 году чемпионом мира вновь становится Д. Година, показавший результат 21,44 м и использующий метод «кругового маха». Обладатель серебряной награды О. Буден (21,24 м) достиг своего результата при помощи способа «со скачка», в то время как бронзовый призёр С. Хантер (20,33 м) – при помощи метода «кругового маха».

В 1999 году обладателем золотой награды с результатом 21,79 м становится С. Хантер (использовал метод «кругового маха»). В свою очередь оставшиеся призёры О. Буден (21,42 м) и А. Багач (21,26 м) достигли своих результатов при помощи способа «со скачка».

Чемпион мира 2001 года Д. Година (21,87 м), который получил данный титул в 3 раз, серебряный призёр А. Нельсон (21,24 м), а также бронзовый призёр А. Харью (20,93 м) использовали метод «кругового маха».

На чемпионате мира 2003 года первенствовал белорусский спортсмен А. Михневич с результатом 21,69 м, использующий в технике толкания ядра способ «со скачка». Тем же способом завоевал бронзовую награду Ю. Билоног, показавший результат 21,10 м, а вот серебряный призёр А. Нельсон (21,26 м) толкал снаряд, используя метод «кругового маха».

В 2005 году на мировом форуме победу одержал А. Нельсон (21,73 м), серебряную награду завоевал Р. Смитт (21,29 м). Оба спортсмена выполняли свои попытки при помощи метода «кругового маха», в то время как бронзовый призёр Р. Бартельс, показал результат 20,99 м, используя при этом способ «со скачка».

Дальнейшее рассмотрение результатов, показанных спортсменами на мировых форумах в период с 2007 по 2023 год (рисунок 2), позволили установить, что чемпион мира 2007 года Р. Хоффа (22,04 м), обладатели серебряной (А. Нельсон, 21,61 м), и бронзовой (Р. Смитт, 21,13 м) наград использовали метод «кругового маха».

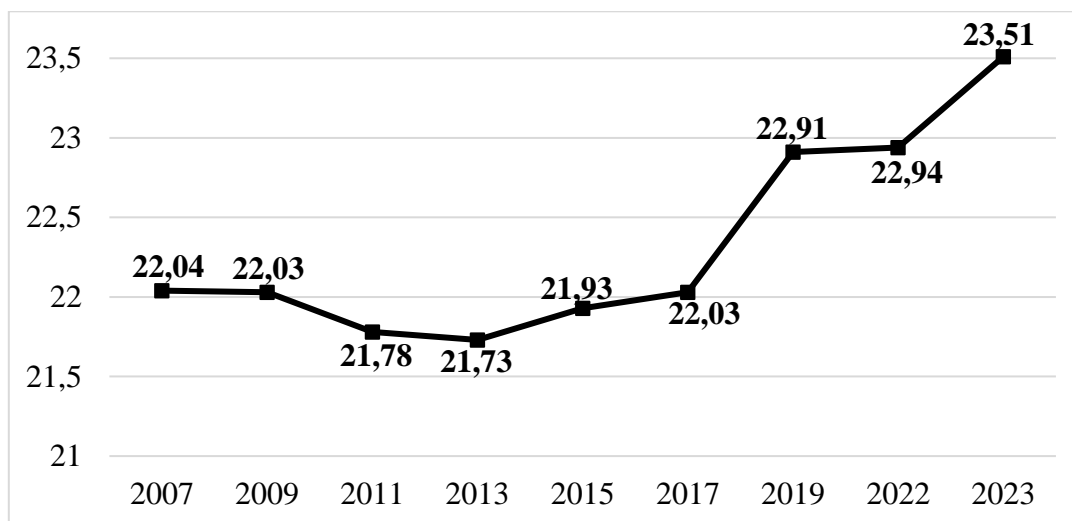


Рисунок 2 – Результаты победителей в толкании ядра с 2007 по 2023 г.

К. Кантвелл, чемпион мира 2009 года (результат 22,03 м), единственный из призёров, который использовал метод «кругового маха» в своей технике на данном форуме. Обладатели серебряной и бронзовой наград (Т. Маевский, 21,91 м и Р. Бартельс, 21,37 м) использовали способ «со скачка».

На чемпионате мира 2011 года на высшую ступень пьедестала поднялся спортсмен из Германии Д. Шторль (результат 21,78 м), использующий способ «со скачка». Призёры Д. Армстронг (21,64 м) и К. Кантвелл (21,36 м) заняли второе и третье место соответственно, используя при этом метод «кругового маха».

Аналогичная ситуация сложилась и на следующем чемпионате мира 2013 года, где Д. Шторль, используя способ «со скачка», взял золотую медаль (с результатом 21,73 м), а оставшиеся призёры Р. Уайтинг (21,57 м) и Д. Армстронг (21,34 м) использовали метод «кругового маха». Важно отметить, что к настоящему времени Д. Шторль остается последним чемпионом мира, который использовал в технике толкания ядра способ «со скачка».

Иная ситуация сложилась на чемпионате мира 2015 года, где чемпионом вновь стал спортсмен, использующий в своей технике метод «кругового маха» (Д. Ковач, 21,93 м). Д. Шторль занял уже второе место, показав результат 21,74 м, а бронзовую награду завоевал спортсмен из Ямайки О. Ричардс (21,69 м), который так же использовал метод «кругового маха».

Начиная с 2017 года абсолютно все 8 финалистов мировых форумов использовали в своей технике метод «кругового маха», таким образом вытеснив из конкуренции способ «со скачка». Тройка призёров выглядела следующим образом: Т. Уолш (22,03 м) – золото, Д. Ковач (21,66 м) – серебро, С. Жунич (21,46 м) – бронза.

Один из самых сильных и зрелищных финалов в толкании ядра произошёл на чемпионате мира 2019 года. Впервые в истории данного вида 4 атлета преодолели рубеж в 22,50 м. Спортсмен из Бразилии Д. Романи по ходу финала выполнил 3 попытки за 22,00 м и остался вне пьедестала с результатом 22,53 м. А вот тройку призёров разделил всего 1 см. Чемпионом стал Д. Ковач, показавший результат 22,91 м, второе место, с учётом лучшего результата предыдущей попытки, занял Р. Краузер – 22,90 м, третье место – Т. Уолш, с аналогичным результатом 22,90 м. Также впервые в истории турниров уровня Олимпийских игр и чемпионата мира сразу восемь финалистов показали результаты дальше 21 метра [4].

В 2022 году чемпионом мира стал Р. Краузер с результатом 22,94 м, серебряную награду завоевал Д. Ковач, показав результат 22,89 м, а бронза досталась Д. Авотунде, который толкнул ядро на 22,29 м.

Самый далёкий результат за всю историю данной дисциплины был показан на чемпионате мира 2023 года Р. Краузером – 23,51 м (золотая награда), серебряная награда на этом же чемпионате мира досталась атлету из Италии Л. Фабби (22,34 м), Д. Ковач замкнул тройку призёров с результатом 22,12 м.

Таким образом, выявленная динамика результатов сильнейших толкателей ядра, показанных ими на летних чемпионатах мира в период с 1983 по 2023 год, позволила установить самый низкий (21,39 м – 1983 год) и самый высокий (23,51 м – 2023 год) результат, показанный чемпионом. Анализируя результаты всей тройки призёров, можно констатировать, что одними из самых низких показателей, которых было достаточно для достижения призовых мест, является финал 1991 года (21,67 м – 1 место, 20,75 м – 2 место, 20,34 м – 3 место), самые высокие показатели можно наблюдать в финале чемпионата мира 2019 года (22,91 м – 1 место, 22,90 – 2 место, 22,90 – 3 место).

Кроме того, анализ результатов позволил установить, что, начиная с 1995 года, в технике выполнения соревновательного упражнения среди победителей и призёров летних чемпионатов мира постепенно начинал преобладать метод «кругового маха», который к 2017 году полностью вытеснил из конкуренции способ «со скачка». Также следует отметить, что за всю 40-летнюю историю мировых форумов 7 чемпионов в толкании ядра использовали способ «со скачка», в то время как атлеты, использующие метод «кругового маха», выигрывали данные форумы 12 раз.

Список использованной литературы

1. Григалка, О. Я. Техника толкания ядра: учебник тренера по легкой атлетике. / О.Я. Григалка. – М. : ФиС, – 1974. – С. 425.
2. Кобринский М. Е. Легкая атлетика [Текст] : учеб. // М.Е Кобринский, Т. П. Юшкевич, А. Н. Коннико. – М. : Тесей, 2006. – 336 с.
3. Матвеев, Е.Н. Методика преподавания при обучении техники толканию ядра с вращательного разбега. Теория и методика легкой атлетики: история, состояние и перспективы развития: сборник научно-методических материалов кафедры легкой атлетики / Под ред. Т. А. Краус, А. Л. Оганджанова. – М. : Физическая культура, 2008. – С. 48-53.
4. Mulkeen, J. Report: men's shot put – IAAF World Athletics Championships Doha 2019 [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://worldathletics.org/> – Дата доступа: 10.08.2023.

УДК 378.172

Н. А. Зинченко, Н. Н. Таргонский, В. И. Метлушко

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ

В статье теоретически и экспериментально обоснована модель формирования потребности в здоровом образе жизни студентов с использованием фитнес-технологий. Модель применения фитнес-технологий в учебном процессе физического воспитания студентов будет способствовать формированию мотивационно-ценностного отношения студентов к здоровью, повышению образовательного уровня, активизации физической активности студентов путем создания в учреждениях высшего образования среды, которая будет развивать интересы к активным занятиям физическими упражнениями, стимулировать формирование здорового образа жизни.

Снижение уровня здоровья подрастающего поколения требует от органов государственной власти и от управления учреждений высшего образования внедрять адекватные меры для сохранения и укрепления здоровья студентов, овладение ими навыков здорового образа жизни.

Нельзя не согласиться с мнением авторов [1, 2, 3], которые справедливо подчеркивают, что ценностное отношение студентов к здоровью представляется как мера освоения ими ценностей физической культуры. УВО занимаются решением проблемы формирования здорового образа жизни путем обновления соответствующих педагогических форм, методов и средств. Обсуждаются общие вопросы здоровья и образа жизни студенческой молодежи, изучается влияние различных факторов на формирование здорового образа жизни студентов.

Здоровый образ жизни – это основа процветания нации, полноценной семьи, реализации интеллектуального потенциала, личного успеха. Это происходит не случайно, люди ищут системы, которые подходят им в сложившейся ситуации неблагоприятных экологических условий, малоподвижного образа жизни, неправильного питания и постоянного стресса. Поиск методов и форм педагогического сопровождения процесса формирования у обучающихся потребности в ЗОЖ ориентирует внимание на социокультурную сущность образовательной среды. Кроме того, эффективно осуществлять процесс формирования навыков ведения здорового образа жизни в целостном педагогическом процессе невозможно из-за ряда неразрешенных противоречий, наличие которых затрудняет решение данной проблемы не только в рамках общеобразовательной школы, но и в обществе в целом [1].

По нашим данным опросов и наблюдений, большинство студентов не хотят посещать занятия по дисциплине «Физическая культура» в рамках общего расписания, так как это связано с дискомфортом (нагрузки, санитарно-гигиенические условия). Отсутствие преемственности и целостности в формировании здорового образа жизни студентов приводит к тому, что у 44% студентов отсутствует мотивация принятия ценности культуры здоровья и в дальнейшем транслирование их в профессиональной деятельности. 61 % студентов скептически относятся к вопросам культуры здоровья в рамках преподавания специальных дисциплин [2].

Все это требует разработки и использования новых образовательных технологий для формирования ценностного отношения студентов к своему здоровью [3].

Образовательная среда УВО должна не только учитывать образовательные потребности студентов, но и, формируя социальные идеалы, корректируя картину мира в их сознании, формировать специалиста, способного воплотить в жизнь модель здорового образа жизни. Процесс должен начинаться от первых гигиенических знаний и первого ознакомления с физическими упражнениями до глубоких психофизиологических знаний и системных занятий в УВО. Важно разработать алгоритм, позволяющий определить, как и каким образом следует организовать процесс формирования у студентов потребности в здоровом образе жизни. Процесс формирования потребности в здоровом образе жизни у студентов с помощью фитнес-технологий не носит стихийный характер. Этот процесс планируется, организуется и управляется, эффективность которого зависит от четкости целей и задач, согласованности и взаимодействия компонентов, разработанной авторской модели, а также развития используемых инструментов и технологий. В процессе разработки модели формирования потребности в здоровом образе жизни средствами использования фитнес-технологий было проведено исследование ценностных ориентаций студентов и уровня их потребностей в тех аспектах, которые определяют качество жизни.

Анализ исследований ценностных ориентаций, обучающихся УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина» показал, что:

1. Для большинства студентов (85 %) важна материальная потребность.
2. Потребность в физической активности важна для 70 % студентов.
3. Потребность в здоровом образе жизни значима для 40 % студентов.

Согласно полученным данным, потребность в физической активности не менее важна, чем потребность в материальном благополучии, что указывает на необходимость использования фитнес-технологий для формирования здорового образа жизни.

Для формирования потребности в здоровом образе жизни через физическое воспитание была применена модель, основанная на целостном, системном, аксиологическом и гуманистическом подходе. Эти методики позволяют рассматривать процесс формирования потребности здорового образа жизни как многоаспектное явление, направленное на активизацию интеллекта, воли, психических полей человека и его способности развиваться в изменяющемся мире. Под моделью формирования здорового образа жизни понимается совокупность концепции здорового образа жизни и теоретически построенного механизма его формирования. В процессе моделирования выявляются, уточняются и восстанавливаются важные взаимосвязи между компонентами модели. Кроме того, при моделировании формирования потребности в здоровом образе жизни посредством фитнес-технологий учитывается общепедагогическая позиция, согласно которой модель представляет собой материализованную систему, характеризующуюся важными структурными связями и определенными отношениями.

Модель включает в себя следующие компоненты: цель, методику, принципы обучения, процессуальные особенности модели и формы педагогической поддержки, эффективно формирующие потребности учащихся в здоровом образе жизни. Модель состоит из четырех взаимосвязанных блоков.

Целевые блоки определяют основные идеи, глобальные и частные цели, задачи, методологические подходы и принципы, направленные на правильную организацию процесса формирования здорового образа жизни.

Информационно-содержательный блок определяет формирование компетенций: общекультурных, личностных, коммуникативных, социально-педагогических и познавательных способностей на основе образовательного потенциала в образовательной теории и практике. Перечисленные способности формируются на основе социальной активности личности студентов, эстетических идеалов и жизненных нравственных норм. Информация о важности здорового образа жизни и реальное понимание его ценности позволит сформировать у учащихся отношение к нему.

Под технологическим блоком понимается технология, средства и организационная форма процесса формирования здорового образа жизни у лиц, обучающихся в образовательном пространстве вуза. На рисунке представлен алгоритм процедурной части данного технического блока, который показывает, как и каким образом достигается конечная цель.

Модель формирования здорового образа жизни представляет собой общее представление о знаниях, умениях, опыте, профессиональных и важных личностных качествах, которыми должны обладать студенты после завершения образовательной программы.

Рефлексивный блок является отражением заданных процессов и элементов управления результатами. Важным фактором формирования у студента потребности в здоровом образе жизни посредством применения физкультурно-оздоровительных методик является целенаправленное осуществление и правильная организация рефлексивной деятельности. Именно рефлексия способствует развитию личностных и профессиональных качеств, где главным резервом и стимулом деятельности является внутренняя сила личности студента. Внутренний потенциал и внутренние ресурсы находят отражение в потребностях личности студентов, желаниях, интересах и убеждениях по формированию здорового образа жизни, в осознании и понимании роли и значения этого процесса. Реализация данной модели – самореализация студентов, психологическая устойчивость, установка на формирование здорового образа жизни, осмысленная установка на ЗОЖ как главный жизненным принцип, твердая жизненная позиция.

Таким образом, вопросы связанные со спецификой потребности студентов в формировании здорового образа жизни, представляются важными, так как раскрывают сущность теоретических знаний и практических навыков для сохранения и укрепления собственного здоровья и здоровья будущего поколения. Целью физического воспитания является повышение физической работоспособности, развитие физической подготовленности, совершенствование конкретных физических и технических навыков в области видов спортивной деятельности,

приобретение профессиональных и прикладных навыков и умений, и они являются основой укрепления здоровья студентов.



Рисунок 1 – Порядок формирования потребности в здоровом образе жизни

Данная модель отражает характер и структуру формирования потребности студентов в здоровом образе жизни, которая может быть внедрена в образовательный процесс УВО.

Список использованной литературы

1. Овчинников, О.М. Проблемные аспекты формирования потребности в здоровом образе жизни у студентов / О.М. Овчинников, А.В. Анисимов, А.В. Муравьев // Глобальный научный потенциал. – 2018. – № 8 (89). – С. 36–38.

2. Зинченко, Н.А. Проверка эффективности методической системы применения фитнес-технологий в образовательном процессе студентов / Н.А. Зинченко, Н.Н. Таргонский, // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма: материалы IX Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 6 окт. 2022 г. / УО МГПУ им. И.П. Шамякина; редкол.: С.М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь: МГПУ им. И.П. Шамякина, 2022. – С. 25–27.

3. Гаирбеков, М.М. Методологические основы и сущность содержательных характеристик потребностей молодежи // Вестник Университета Российской Академии образования. №5 (78). – М.: Изд. УРАО. – 2015. С. 67–71.

С. А. Иванов

ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ЗНАНИЙ ДЛЯ СИСТЕМЫ ДОШКОЛЬНОГО, ОБЩЕГО СРЕДНЕГО И СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Статья посвящена ретроспективному анализу программно-методического обеспечения формирования олимпийских знаний для системы дошкольного, общего среднего и специального образования в Республике Беларусь. Представлена рефлексия печатных и на основе современных информационных технологий методических разработок в области олимпийского образования подрастающего поколения.

Цель физического воспитания подрастающего поколения – формирование индивидуальной физической культуры личности. Достижение цели возможно через решение стратегических задач физического воспитания. Одной из таких задач является задача формирования физкультурных знаний. Олимпийские знания являются частью таких знаний. Чтобы формировать олимпийские знания у подрастающего поколения специалист помимо его личностных профессиональных компетенций должен обладать определенным инструментарием воздействия. Таким инструментарием является программно-методическое обеспечение формирования олимпийских знаний. Программно-методическое обеспечение разработано для всех ступеней образования в Республике Беларусь – от дошкольного до высшего образования. Разработки представлены как в классическом печатном виде, так и на основе современных информационных технологий.

Большинство методических разработок – это проекты Белорусской олимпийской академии (БОА). Все материалы и информация о проектах размещаются на сайте БОА (www.olympic-academy.by) в разделе «Проекты».

Мы рассмотрим и дадим рефлексивный анализ программно-методическому обеспечению формирования олимпийских знаний для системы дошкольного, общего среднего и специального образования.

Дошкольное образование.

1. «*Олимпиашкин алфавит*». Были разработаны и реализованы два варианта алфавита – русскоязычный и англоязычный. Дети дошкольного возраста изучают буквы кириллицы и латиницы на основе физкультурно-спортивной тематики.

2. «*Раскраска для будущих олимпийцев*» и «*Азбука для малышей*». Дети в процессе художественно-творческой деятельности (раскрашивания) в учреждении дошкольного образования (УДО) и дома знакомятся со спортом и олимпизмом. Изучают алфавит на основе спортивной и олимпийской тематики.

3. «*Виват Олимпиада*». Представлен опыт работы в ГУО «Ясли-сад № 48 г. Могилева» по формированию у детей представлений о себе, своих физических способностей, об Олимпийских играх как мировых соревнованиях и т.д. Дается обзор основных форм работы с детьми и родителями по совершенствованию знаний, в том числе и олимпийских.

Целый ряд проектов были реализованы благодаря современным информационным технологиям.

4. «*Олимпиашкин уголок*». Разработка позволяет в простой и доступной форме познакомить ребят с олимпийскими видами спорта. В 2021 г. стенд адаптирован под электронный вариант. В основе информационные карточки (блоки по 3 шт. для каждого вида спорта) содержат информацию о виде спорта, его условное обозначение – пиктограмма. Авторы: И. И. Гуслистова, Н. В. Апончук, И. Г. Лешкович.

5. «*Марафон олимпийского образования*» прошел с марта по декабрь 2021 г. Благодаря современным информационным технологиям каждый желающий смог принять участие в следующих акциях:

– 10 авторских методик физкультурных занятий, разработанных в соответствии с рекомендованной структурой физкультурного занятия, оформленных, которые приятно держать в руках как педагогу, так и ребенку;

– сценарий театральной постановки «Олимпийский спектакль»;

– творческий фотоконкурс, посвященный главному спортивному событию 2021 г. – Играм XXXII Олимпиады в Токио.

Включает методику «Кто такой настоящий спортсмен?», которая состоит из тематических планов-конспектов физкультурных занятий на основе ценностей и принципов олимпийского движения и сценария музыкального праздника «Олимпийский спектакль» для воспитанников УДО.

6. «Марафон олимпийского образования 2.0» является продолжением проекта «Марафон олимпийского образования» и прошел в 2022 г. Включает методику «Кто такой настоящий спортсмен?», которая состоит из тематических планов-конспектов физкультурных занятий по зимним видам спорта на основе ценностей и принципов олимпийского движения и сценария музыкального праздника «Олимпийская мечта» для воспитанников учреждений дошкольного образования.

Подробно ознакомиться с информацией, а также скачать все материалы образовательных проектов можно на сайте БОА (www.olympic-academy.by) в разделе «Проекты».

Общее среднее и специальное образование.

В учебных программах по предмету «Физическая культура и здоровье» для I (1-4 классы), II (5-9 классы), и III (10-11 классы) ступеней общего среднего образования базового и повышенного уровней есть раздел «Основы физкультурных знаний». Один из подразделов этого раздела – «Олимпизм и олимпийское движение» содержит тематику бесед, которые могут и должны проводиться с учащимися на уроках физической культуры и здоровья. В требованиях к учащимся, оканчивающим 1, 2, 3, 4, 9 и 11 классы учреждений общего среднего образования (УОСО) есть требования, касающиеся олимпийских знаний. Так же разработана учебная программа для организации и проведения факультативных занятий «Основы олимпийских знаний» для V-XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования, 2020 г. [1].

В типовой учебной программе по учебному предмету (дисциплине) «Физическая культура и здоровье» типовых учебных планов по специальностям для реализации образовательных программ профессионально-технического и среднего специального образования в разделе «Основы физкультурных знаний» для каждого курса есть подраздел «Олимпизм и олимпийское движение», что как и в программах для УОСО содержит тематику бесед [2].

БОА реализованы следующие образовательные проекты в виде печатных изданий:

1. «Олимпийское образование». Пособие для учителей физической культуры и здоровья в 3 частях, 2011 г. [3];

2. «Олимпийское движение. Олимпизм. Олимпийские игры». Пособие для УОСО, 2013 г. [4];

3. «Дзеннік» вучняў III–IV і V–XI класаў. Классический дневник, но с информацией об олимпийском движении;

4. «Преподавание олимпийских ценностей». Методические материалы по организации олимпийского образования в УОСО, 2015 г. Содержат авторский подход о преподавании олимпийских ценностей через символы и торжественные церемонии и интеграцию олимпийского образования в учебные предметы и олимпийские уроки [5];

5. «Олимпийские ценности через символы и торжественные церемонии», 2015 г. Раскрыта авторская методика знакомства учащихся с олимпийскими ценностями через символы и олимпийские церемонии в процессе олимпийского урока [6];

6. Практикум к теоретическому разделу «Олимпизм и олимпийское движение» учебной программы предмета «Физическая культура и здоровье»

I-IV классы, 2015 г. Практикум состоит из четырех разделов, в которых представлены практические задания для закрепления изучаемой темы. Представленные задания различного уровня сложности, что позволяет педагогу подобрать их в соответствии с уровнем подготовленности учащихся [7];

7. «Олимпийский путеводитель. I-IV классы», 2015 г. Пособие предназначено для учителей физической культуры и здоровья. В нем в соответствии с образовательным стандартом учебного предмета «Физическая культура и здоровье» (I-IV классы), программой учебного предмета «Физическая культура и здоровье», предназначенных для УОСО, изложен теоретический материал [8];

8. «Ода спорту. Пьер де Кубертен», 2016 г. Методические рекомендации по проведению олимпийского урока в УОСО по произведению «Ода спорту» Пьера де Кубертена. Содержат принципиальные подходы к возможным формам проведения олимпийского урока. Педагог, опираясь на предложенные рекомендации, может варьировать содержанием и методикой проведения занятия [9];

9. «Олимпийский мир», 2022 г. Пособия для учащихся УОСО к учебной дисциплине факультативных занятий «Олимпийский мир» для учащихся I-IV классов. В пособиях для каждого класса в отдельности поурочно представлена информация об олимпийском движении и на этой основе задания различного уровня сложности.

БОА были реализованы целый ряд образовательных проектов с использованием информационных технологий. Все материалы и информация о проектах размещаются на сайте БОА (www.olympic-academy.by) в разделе «Проекты».

1. «Школа юного олимпийца». В интерактивной форме (в форме путешествия) юным олимпийцам предлагается ознакомиться с историей олимпийского движения с момента возникновения и до наших дней.

2. «Основы олимпийских знаний». Материалы представлены в виде лекций, презентаций и практических занятий.

3. «Олимпийский урок» был реализован на протяжении недели в 2021–2022 гг. в учреждениях образования. Для реализации проекта БОА совместно с педагогами УОСО разработаны материалы «Олимпийских уроков», которые состоят из:

- сценария урока;
- презентации к уроку;
- наглядных материалов для организации пространственно-предметной среды.

4. «Олимпийские амбасадоры», 2022 г. Тренинг содержит творческие задания и психологические упражнения, которые позволят сформировать у учащихся навыки критического мышления, решения проблем и публичного выступления, развить умение работать в команде [10].

В заключении отметим, что разработка и дальнейшее совершенствование программно-методического сопровождения формирования олимпийских знаний дошкольников, учащихся УОСО и колледжей – это в том числе непрерывный процесс совершенствования системы образования Республики Беларусь.

Список использованной литературы

1. Учебная программа факультативного занятия «Основы олимпийских знаний» для V – XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования / Постановление Министерства образования Республики Беларусь 15.07.2020 № 199 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 29.08.2020, 8/35737. – 22 с.

2. Типовая учебная программа по учебному предмету (дисциплине) «Физическая культура и здоровье» по специальностям для реализации образовательных программ профессионально-технического и среднего специального образования. – Мн.: НИО, 2019. – 24 с. / Постановление Министерства образования Республики Беларусь 11.06.2019 г. № 77 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 31.07.2019 г., 8/34373.

3. Гуслистова, И. И. Олимпийское образование / И. И. Гуслистова // Физическая культура и здоровье учащихся: пособие для учителей физ. культуры: в 3 ч. / под общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Минск, 2011. – Ч. 1: Основы знаний. – С. 176–209.

4. Кобринский, М. Е. Олимпийское движение. Олимпизм. Олимпийские игры: пособие для педагогов учреждений общ. сред. образования / М. Е. Кобринский, И. И. Гуслистова, Н. В. Апончук. – Минск: Национальный институт образования, 2013. – 103 с.
5. Преподавание олимпийских ценностей: пособие по организации олимп. образования / Нац. олимп. ком. Респ. Беларусь, Белорус. олимп. акад., Белорус. гос. ун-т физ. культуры; [авт.-сост.: И. И. Гуслистова, В. Ю. Аблам, Н. В. Апончук]. – Минск : БОА, 2015. – 33 с.
6. Олимпийские ценности через символы и торжественные церемонии: олимп. урок / Белорус. олимп. акад., Белорус. гос. ун-т физ. культуры; [авт.-сост.: И. И. Гуслистова, В. Ю. Аблам, Н. В. Апончук]. – Минск : БОА, 2015. – 11 с.
7. Практикум к теоретическому разделу «Олимпизм и олимпийское движение» учебной программы предмета «Физическая культура и здоровье» для I-IV классов / Нац. олимп. ком. Респ. Беларусь, Белорус. олимп. акад., Белорус. гос. ун-т физ. культуры; [авт.-сост.: А. А. Печенькова, Н. В. Апончук]. – Минск : БОА, 2015. – 41 с.
8. Олимпийский путеводитель I-IV классы / Нац. олимп. ком. Респ. Беларусь, Белорус. олимп. акад., Белорус. гос. ун-т физ. культуры; [авт.-сост.: И. И. Гуслистова]. – Минск : БОА, 2015. – 52 с.
9. Гуслистова, И. И. Ода спорту. Пьер де Кубертен: методические рекомендации для учителей учреждений общего среднего образования / И. И. Гуслистова. – Минск, 2016. – 20 с.
10. Гарусова, Е. В. Олимпийские амбассадоры: обуч. материалы / Е. В. Гарусова, Д. А. Мельхер, Н. В. Апончук. – Минск, БОА, 2022. – 80 с.

УДК 796.015.62:796.015.52:796.894

А. Н. Коваленко, П. Л. Пинский, Д. Н. Силкин

ОСНОВЫ ДОЗИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ВЕЛИЧИНЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

В статье рассмотрены вопросы способов дозирования силовых упражнений, на основе определения величины тренировочного отягощения. Проанализированы основные методики определения величины тренировочного отягощения, используемые во время тренировочного процесса пауэрлифтеров. Автором приведены наглядные примеры расчетов, используя которые можно планировать и строить учебно-тренировочный процесс в условиях высшего учебного заведения.

Подготовка спортсменов строится на основе целого ряда факторов. Пауэрлифтинг как вид спорта на сегодняшний момент представляет собой тренировочный процесс, в котором не обойтись без больших объемов силовой работы. Силовые упражнения как правило требуют от спортсмена максимальных усилий, расходуя свои энергетические запасы. Поэтому актуальной проблемой тренировочного процесса в пауэрлифтинге становится применение разнообразных средств подготовки. Дозирование силовых упражнений несёт первостепенное значение в этом виде спорта и оказывает непосредственное влияние на конечный результат.

В силовых видах спорта, в которых спортивным снарядом является штанга, очень важным фактором является определение её веса, с которым необходимо работать. Перед тренером становится очень важным вопрос определение веса тренировочного отягощения сильно зависит от метода расчета и различных параметров (объем нагрузки, ее интенсивность, подъемы максимальных и субмаксимальных весов и др.). Все это, так или иначе, влияют на результативность тренировочного процесса, а в итоге и на конечный результат атлета, показанный на соревнованиях. Существуют различные методы определения тренировочного отягощения. В практической деятельности мы пользуемся методиками, разработанными А. Н. Воробьевой, Б. И. Шейко и др., рассчитывая процентные таблицы [1, 2].

Процентные таблицы составляются относительно 1 ПМ (повторный максимум, максимальный вес, который атлет может поднять 1 раз) и КПШ (количество подъемов штанги). Предельный максимум определяют во время одной из тренировок, делая так называемые «проходки». КПШ удобно использовать для сравнения объема проделанной тренировочной работы. КПШ рассчитывается путем умножения количества подходов на количество повторений в них.

А. С. Прилепин, в 60–70х годах проанализировавший тренировки ведущих тяжелоатлетов сделал предположение: для достижения необходимой интенсивности и объема тренировок нужно придерживаться подходе–повторной схемы–таблицы, чтобы оставаться в рамках наибольшего развития силы и скорости [3].

Таблица 1 – Количество повторений для различной интенсивности

% от 1ПМ	Повторений в подходе	Оптимальное КПШ	Диапазон КПШ
55–65	12–6	24	18–30
70–75	3–5	18	12–24
80–85	2–4	15	10–24
90+	1–2	7	4–10

Исходя из данных, приведенных в таблице веса в 55–65% используются для развития скорости, а не силы. С ними проводят легкие тренировки, с очень большой скоростью подъема штанги. При работе с весами в 70–75% уже включается высокий процент быстрых волокон. Тренировки, выполняемые с такими весами, называют средними.

Весы в 80–85% от максимума, гарантированно задействуют все доступные мышечные волокна, и сильно нагружают как мышечную, так и нервную системы, оставляют после себя большое количество микротравм, дают наибольший прирост силы, но требуют довольно большого срока восстановления – 7–10 суток.

Весы более 90% от ПМ дают очень большое количество микротравм, и сверхсильную нагрузку на нервную систему и на весь организм в целом. С такими весами невозможно выполнить достаточно большой объем работы. Тренировки на 90% и больших весах проводятся редко, т. к. при работе с максимальными и субмаксимальными весами велик риск получения травмы.

Проанализировав признанные методики определения тренировочной нагрузки, оптимальным методом Б. И. Шейко считает процентное соотношение от повторного максимума. Считается, что при тренировке с весом 50 – 80% от 1 ПМ больше развиваются скоростные качества, с весом 80–95% скоростно-силовые качества, а с весом более 95% от максимума – главным образом силовые [4].

Дозирование отягощений в процентах от максимального веса:

- предельное (100%)– одно повторение (обозначается 1 ПМ);
- околопредельное (90 – 95%)– 2–3 повторения;
- большое (85 – 90%) – 4–7 повторений;
- умеренно большое (80 – 85%) – 8–12 повторений;
- среднее (70 – 80%) – 13 – 18 повторений;
- малое (60 – 70%) – 19–25 повторений;
- очень малое – более 25 повторений.

Исходя из приведенных выше, в качестве примера, методик, можно сделать вывод, что основным способом определения тренировочного отягощения является метод процентного вычисления от общего количества подъемов штанги (КПШ) или повторного максимума (1 ПМ).

Мы предлагаем метод непрямого определения как максимального, так и тренировочного веса штанги, используя взаимосвязь между величиной рабочего отягощения и количеством повторений со штангой. Данный метод позволяет определить вес тренировочного отягощения

с высокой точностью. В тоже время у атлета и его тренера появляется возможность определения максимального веса штанги без «проходки», что значительно снизит риск травмы в предсоревновательный и соревновательные периоды [5].

Подобные исследования для жима штанги лежа уже проводились В. Н. Старченко. Установлено что в диапазоне от 1 до 12 повторений существует практически функциональная зависимость между максимальным результатом в этом упражнении, величиной рабочего отягощения и количеством повторений упражнения в одном подходе. Максимальная сила в жиме штанги лежа вычисляется по формуле [6]:

$$F_{max} = F_{раб} (0,969 + 0,03*n)$$

Например, спортсмен выжал лежа штангу весом 120 кг ($F_{раб}$) три раза подряд ($n=3$), тогда его максимальная сила (F_{max}) в этом упражнении составляет:

$$F_{max} = 120 \cdot (0,969 + 0,03*3) = 127,1 \text{ кг}$$

Непрямой способ тестирования максимальной силы очень удобен в условиях тренировочного занятия, поскольку он гармонично вписывается в тренировочный процесс и позволяет регулярно отслеживать динамику уровня максимальной подготовленности атлета в жиме штанги лежа (F_{max}), не нарушая его регулярными “прикидками”. В качестве прикидки выступает первый подход в данном упражнении.

Кроме того, зная значение F_{max} можно вычислить значение количества повторений ($n \leq 12$) этого упражнения при заданной величине рабочего отягощения ($F_{раб}$) по формуле:

$$n = (F_{max}/F_{раб} - 0,969)/0,03$$

Например, спортсмен выжал лежа штангу весом 190 кг один раз ($F_{max} = 190$ кг). Тогда со штангой 150 кг он выполнит: $n = (190/150 - 0,969)/0,03 = 10$ повторений упражнения подряд.

Или, наоборот, можно определить величину рабочего отягощения ($F_{раб}$) при заданном количестве повторений упражнения (n) по формуле:

$$F_{раб} = F_{max}/(0,969+0,03*n)$$

Например, спортсмен выжал лежа штангу весом 190 кг один раз ($F_{max} = 190$ кг). Тогда 10 повторений упражнения он выполнит со штангой весом: $F_{раб} = 190 / (0,969+0,03*10) = 149,72$ кг.

Нами сделана попытка установить подобную зависимость для приседаний со штангой.

В пилотном исследовании приняли участие 18 атлетов различного уровня подготовленности (от начинающих до мастеров спорта по пауэрлифтингу).

Таблица 2 – Усредненные результаты исследования зависимости между величиной отягощения (в % от максимального) и количеством повторений в приседании со штангой

Количество повторений	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Вес штанги в % от максимального	100	96,1	94,7	91,4	89,1	86,4	83,2	80,9	79,2	79,1	77	76,3

У спортсменов определялся максимальный результат в приседании со штангой. После отдыха продолжительностью 8 минут им предлагалось выполнить приседания со штангой монотонно убывающего веса. На одном занятии выполнялось по два подхода. Испытания

прекращались, когда спортсмен выполнял 12 или более повторений в одном подходе. Усредненные результаты испытаний представлены в таблице и на рисунке.

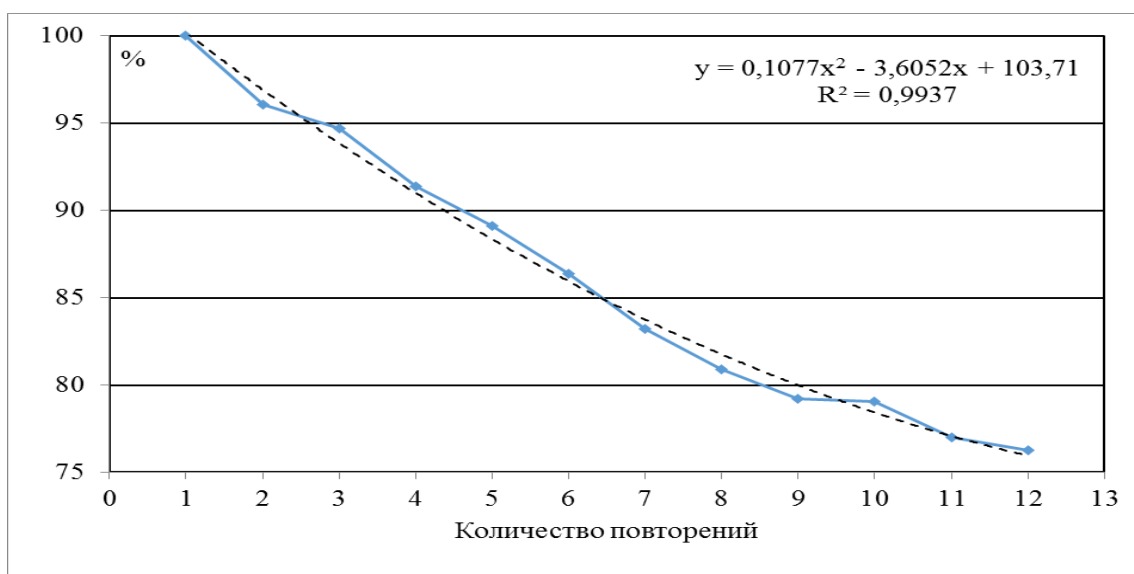


Рисунок 1 – Зависимость между величиной отягощения (в % от максимального) и количеством повторений в приседании со штангой

Между величиной отягощения (в % от максимального) и количеством повторений в приседании со штангой установлена полиномиальная зависимость вида: $y = 0,107x^2 - 3,605x + 103,7$. Тогда:

$$F_{\text{раб}} \text{ (в \% от } F_{\text{max}}) = 0,107n^2 - 3,605n + 103,7$$

Например, атлет присел со штангой весом 200 кг один раз ($F_{\text{max}} = 200$ кг). Тогда 10 повторений упражнения он выполнит со штангой весом: $F_{\text{раб}} \text{ (в \% от } F_{\text{max}}) = 0,107 \cdot 10^2 - 3,605 \cdot 10 + 103,7 = 10,7 - 36,05 + 103,7 = 77,9\%$, или 155,8 кг.

Еще пример. Атлет присел со штангой 200 кг 5 раз. Нужно определить его максимальный результат в приседании со штангой. Это можно сделать с помощью уравнения:

$$F_{\text{max}} = F_{\text{раб}} / (0,107n^2 - 3,605n + 103,7) \cdot 100 = 200 / (0,107 \cdot 5^2 - 3,605 \cdot 5 + 103,7) \cdot 100 = 2,264 \cdot 100 = 226,4 \text{ кг}$$

Таким образом, максимальный результат этого атлета в приседании со штангой составит $F_{\text{max}} = 226,4$ кг.

Представленная выше математическая формула, описывающая зависимость между величиной отягощения (в % от максимального) и количеством повторений в приседании со штангой позволяет разработать ориентировочные таблицы для непрямого определения максимального результата атлета в приседаниях со штангой по результату одного не максимального теста [7].

Оптимальное построение процесса силовой физической подготовки призвано способствовать росту спортивного результата в пауэрлифтинге. При этом достижение высоких показателей должно служить функциональной основой для оптимального развития специальных физических качеств спортсмена и эффективного совершенствования технической, тактической и психологической составляющих подготовленности.

Список использованной литературы

1. Воробьев, А.Н. Тяжелая атлетика. Учебник для институтов ФК / А.Н. Воробьев. – Физкультура и спорт, 1981. – 256.
2. Авсиевич, В. Н. Метод распределения тренировочной нагрузки в соревновательных упражнениях у юношей, занимающихся пауэрлифтингом, с учетом биологического возраста / В. Н. Авсиевич // Молодой ученый. – 2016. – № 3 (107). – С. 1018-1021.
3. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
4. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера / Н.Г. Озолин. – М.: АСТ, 2006. – 863 с.
5. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. – М.: ВНИИФК, 2003. – 208 с.
6. Старчанка, У. М. Спартьуна метралогија: вучэбны дапаможнік / У.М. Старчанка. – Гомель: ГДУ імя Ф.Скарыны, 2012. – 283с.
7. Шейко, Б.И. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б.И. Шейко, – М.: Медиа актив-формула групп, 2013. – 560с.

УДК 796.011.3:612.825.8-053.2-056.37

П. С. Ковальчук

АКТИВИЗАЦИЯ РАБОТЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА РЕБЕНКА С ОСОБЕННОСТЯМИ РАЗВИТИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Статья посвящена важности такого фактора в формировании головного мозга ребенка, как физической активности, а также рассмотрены зоны мозга и наименование упражнений, которые благоприятно влияют на их гармоничное развитие.

Физическая культура влияет на развитие всех детей, а для детей с особенностями развития, способствует более гармоничному развитию двигательных качеств, корректирует и компенсирует двигательные и интеллектуальные расстройства.

Вопросы развития двигательной сферы детей с особенностями развития являются на сегодняшний день важными и актуальными. Одной из главных целей в жизни родителей детей с особенностями – самостоятельное обслуживание их детей в повседневной жизни, и программа для адаптивной физической культуры не является исключением.

Ускорению этого процесса способствуют однообразные занятия. Необходимо придерживаться установленного и структурированного однообразного порядка.

В план обучения следует включать различные виды упражнений, поскольку аутичные дети и дети с другими ментальными нарушениями очень быстро истощаемы в плане внимания и не способные концентрироваться на каком-либо действии длительное время.

Давно известно, что регулярные занятия физической культурой благоприятно влияют не только физическое, но и на психическое развитие детей. Однако, как именно физические упражнения влияют на мозг и психику ребенка? Мы решили разобрать данный вопрос с точки зрения нейропсихологии.

Предметом нейропсихологии детского возраста, как одного из направлений нейропсихологии, является исследование соотношения между состоянием высших психических функций и обуславливающих их мозговых механизмов у детей и подростков при нормальном онтогенезе и при наличии патологического течения онтогенеза.

Головной мозг состоит из трех функциональных блоков, которые выполняют строго определенные функции:

– 1-й блок – энергетический – он является «*батарейкой*», обеспечивающей регуляцию тонуса мозга и дающий энергетическое питание всего мозг. Он состоит из ствола головного мозга и подкорковых структур.

Нарушение функций 1-го блока могут выражаться в виде: эмоциональной нестабильности, нарушения концентрации, повышенной утомляемости, уменьшения объема и переключаемости внимания; энуреза, нарушений фаз сна, координаторных нарушений, более медленном усвоении графических навыков, избирательность памяти, расстройства тонуса мышц, синдрома дефицита внимания с гиперактивностью.

– 2-й блок – блок отвечает за прием, обработку и хранение полученной информации, которую принимает из вне посредством сенсорных систем, таких как зрительный, слуховой и тактильный анализаторы. Это блок можно назвать «*библиотекой*» мозга. Этот блок задействует затылочные, теменные и височные доли коры головного мозга. Дисфункции в работе 2-го блока приводят к агнозии (нарушениям восприятия) и памяти. Например, при нарушении зрительного восприятия ребенок видит, но может не узнавать (не может опознать) предметы, цвета, знакомые лица, при более сложных случаях не узнает себя в зеркале, наблюдаются нарушения идентификации письменной речи (дисграфия) и др. При расстройстве слухового восприятия ребенок не может распознать и обработать определенные звуки, улавливать тон, тембр, эмоциональную окраску речи, не может узнавать речь и расшифровывать ее, т.е. не понимает смысл. То есть, ребенок видит, но не может идентифицировать предметы; слышит – но не понимает речь. Встречаются также такие виды нарушений, которые могут выражаться в том, что ребенок плохо, или не узнает, игнорирует отдельные части собственного тела, имеет трудности в ориентировании ил не ориентируется в пространстве, плохо или совсем не различает право-лево, имеет расстройство вкуса и прочие.

Расстройства памяти могут выражаться как в нарушении и снижении уровня запоминания, сохранения и воспроизведения информации, так и в болезненном обострении процессов памяти.

– 3-й блок – блок целеполагания, планирования, регуляции и контроля за протеканием психической деятельности – это «*руководитель*». 3-й блок – это лобные доли коры головного мозга.

Он выполняет наиболее сложные функции:

- комплексная работа мыслительной и моторной деятельности;
- создание мыслительных программ;
- контроль действий, регуляцию эмоций, социальное поведение.

Таким образом, общий интеллект, когнитивная пластичность, решение задач, социальный интеллект, эмпатия, принятие решений, адаптивное обучение – все это может реализовываться только при соответствующем уровне развития лобных долей. Наибольшая часть, а именно 80% префронтальной коры созревают уже к 6–7 годам, а полное созревание происходит лишь к 22–25 годам.

Стоит отметить, *мозолистое тело* (относится к 1-му блоку) – самая крупный пучок нервных волокон головного мозга, который координирует работу левого и правого полушарий головного мозга. Уровень интеллекта зависит от качества межполушарного взаимодействия. У мальчиков созревание мозолистого тела происходит к 16–20 годам, а у девочек – 11–20 годам. Клиническая картина нарушений развития мозолистого тела очень большая:

- речевые нарушения: дислексия, трудности в понимании и организации речи, задержка развития речи, сложности понимания переносного смысла, затруднения в освоении языков;
- мыслительные дисфункции: проблемы при выполнении новых когнитивных задач, задержка скорости освоения наглядно-образного и словесно-логического мышления;
- социальная: способность ребенка воспринимать окружающий мир с помощью органов чувств и давать адекватный и социально приемлемый ответ.
- психическая: **расстройства аутистического спектра (РАС)**, шизофрения, синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ, СДВ).

Благоприятно влияют на развитие **1-го функционального блока мозга** следующие факторы:

- увеличение уровня физической нагрузки с целью более эффективного проведения нервных импульсов от периферии к центральным отделам нервной системы;
- увеличение концентрации кислорода в мозге (занятия на свежем воздухе или в хорошо проветриваемых помещениях), потому что передача нервных импульсов происходит увеличением процессов обмена: увеличивается потребление кислорода и выделение углекислого газа;
- установление и соблюдение режима дня, желательно с визуализацией, чередование нагрузки и отдыха, потому что следование ритму важно для 1-го блока мозга: спокойный, регулярно повторяющийся, размеренный, прогнозируемый ритм жизни;
- применение частых перерывов в занятиях физическими упражнениями каждые 10–15 минут;
- повышение уровня продуктивности при выполнении каких-либо действий (длительность и уровень сложности);

1. Использование дыхательных методик (лежа на спине). Правильное диафрагмальное дыхание человек получает больший объем кислорода, участвующего в синтезе АТФ (аденозинтрифосфорной кислоты) – «энергии», на которой работает мозг:

- диафрагмальное дыхание: вдох – надуть живот, выдох – втянуть живот;
- вдох через нос – выдох через широко открытый рот (шумно);
- на вдохе – поднять руку и ногу, на выдохе – опустить руку и ногу (сначала одноименные рука и нога, затем разноименные рука и нога);
- на вдохе – поднять руку или ногу), на выдохе – опустить руку или ногу;
- обучение дыхательным упражнениям методом «квадрат»: «вдох – задержка – выдох – задержка».

2. Регуляция тонуса, работа с ригидными телесными установками и неправильными компенсаторными механизмами:

- чередование напряжения и расслабления различных частей тела и мышц;
- обязательное включение разминки: вращательные движения головой по кругу, наклоны головы, повороты головы вправо-влево; руки вниз, поднимание и опускание плеч (попеременное поднимание левого и правого плеча); одновременные вращения прямых рук вперед и назад; руки разведены в стороны, согнуты в локтях, максимально свободно болтаются параллельно друг другу; поднять прямые руки вверх и обрушить их вниз; сжимание-разжимание кулачков (расставляя пальцы в стороны) и др.;
- применение различных растяжек в разные стороны (туловище, руки, ноги, шея в положении лежа, сидя, стоя);
- гимнастика для глаз (слежение глазами за предметом, голова неподвижна: вверх, вниз, влево, вправо, к переносице, «восьмерка»);
- использование артикуляционных упражнений, задействуя весь артикуляционный аппарат (нижняя челюсть, губы, щеки, язык);

3. Массаж и самомассаж (плеч, шеи и головы, лица, рук, головы);

4. Повторение ритмичных движений (синхронно и разноименно, то есть попеременно чередуя):

- ползание на спине, отталкиваясь двумя ногами одновременно/попеременно; ползание на животе, подтягиваюсь двумя руками одновременно/попеременно; ползание на животе только при помощи ног, попеременно сгибая то правую, то левую ногу и отталкиваясь внутренней стороной стопы; ползание по-пластунски – одноименная/разноименная рука и нога; перемещение на локтях и коленях – одноименная/разноименная рука и нога; обычные четвереньки – одноименная/разноименная рука и нога; четвереньки с перекрещиванием рук; четвереньки боком и др.;

- прыжки «лягушка», «велосипед», стойки на одной ножке, перекаты с носка на пятку, приседания и др.

5. Выполнение упражнений по образцу и повторение действия в целом в любых вариантах.

Предоставление различных вариантов упражнений ребёнку, необычных форм подачи материала, успешность при выполнении физических и речевых упражнений – всё это является лучшей мотивацией для детей. Использование творческого подхода к проведению занятий с детьми, имеющими особенности развития, способствует усвоению материала и скорейшему формированию навыков речи и физической активности детей. Целенаправленное, регулярное и эффективное воздействие на развитие физических качеств – является наилучшим средством качественной и целостной подготовки ребенка к процессу обучения.

Список использованной литературы

1. Визель Т.Г. Основы нейропсихологии: учеб. для студентов вузов Т.Г. Визель – М.: АСТАстрель Гранзиткнига, 2005. – 384 с.
2. Глозман Ж.М. Нейропсихология детского возраста. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2009 – 272 с.
3. Лурия А. Р. Основы нейропсихологии. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 384 с.
4. Микадзе Ю. В. Нейропсихология детского возраста: Учебное пособие– СПб : Питер, 2008.
5. Хомская Е. Д. Х = Нейропсихология: 4-е издание. — СПб.: Питер, 2005. – 496 с.

УДК 613.71:796.85+616.711

Т. Ю. Логвина, Ю. Цзан

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ УШУ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КИТАЙСКИХ И БЕЛОРУССКИХ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ

Статья посвящена актуальным проблемам повышения уровня физической подготовленности детей 5–6 лет в процессе занятий ушу, популяризации занятий в Республике Беларусь и распространению передового опыта традиционного китайского культурного наследия. Представлена динамика результатов физической подготовленности детей 5–6 лет из Китайской Народной Республики и Республике Беларусь.

Большое количество научной литературы посвящено изучению влияния занятий ушу на психическое, психологическое и психоэмоциональное здоровье. Тысячи лет практики применения Ушу и научных исследований доказали, что благодаря своему влиянию занятия оказывают положительное влияние на организм. Современное китайское Ушу сочетает в себе элементы исполнения и боевого применения, характерной особенностью содержания занятий является общая концепция движений, основанная на единстве внутреннего и внешнего мира. Проведенные ранее исследования Цай Лунюнь свидетельствуют о возможности повышения общей выносливости организма в процессе занятий [1]. По мнению Чжан Боли, упражнения на равновесие помогают улучшить координацию и развивать вестибулярный аппарат [2]. Минь Цзан, Сяодань Лю, Ни Пин, Дун Гуйин, У Сяолин отмечают, что занятия ушу помогают укрепить мышечный корсет, улучшить функции дыхания у занимающихся разных возрастных категорий и уровня физической подготовленности [3]. В экспериментальном исследовании Сяодань Лю изучено влияние Бацзицюаня на физическое здоровье, о чем свидетельствуют полученные результаты улучшения функции дыхания и устойчивости организма в процессе легочной реабилитации и коронавирусной инфекции [4,5,6]. Чжан Юлянь привел доказательства о развитии силы мышц брюшного пресса, нижних и верхних конечностей, туловища, что способствовало улучшению гибкости в различных суставах и позвоночнике [7].

Содержание занятий направлено на интеграцию внутренней энергии в процессе выполнения физических упражнений, формирование знаний, выразительное и техничное

выполнение двигательного действия. Такая характеристика требует от занимающихся сознательного контроля над собой, внимания и координации движений, что положительно влияет на мотивацию к систематическим занятиям, соответственно улучшает физические качества и функциональные возможности организма [8]. Кроме перечисленных достоинств, ушу оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние, повышает уверенность в себе, способствует развитию потенциала занимающихся. Регулярная практика ушу актуализирует философскую идею культивирования собственного физического и духовного единства формы и духа с точки зрения философии жизни, культурную коннотацию и ценностное значение традиционной культуры Ушу. Баланс и гармония, природа и спокойствие преследуются в культурной доктрине традиционного боевого искусства, которое развивает характер людей, воспитывает темперамент в сочетании разнообразных видов движений [1].

Физическое здоровье и развитие детей являются важными аспектами их благополучия. Существует несколько спортивных и оздоровительных практик Ушу, которые способствуют развитию детей, формированию и поддержанию их физического здоровья. Ушу представляет собой традиционное китайское искусство борьбы и самозащиты, предлагает различные движения и техники, которые могут быть полезны для совершенствования функций различных систем растущего организма детей, в частности, опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, системы внешнего дыхания и других. Физическое воспитание в учреждениях дошкольного образования имеет свои специфические цели и задачи, связанные с необходимостью охраны жизни, укреплением здоровья, физическим и двигательным развитием ребенка, формированием физической культуры личности. Физическая культура входит в содержание дошкольного образования и составляет основу здоровья, развития, воспитания ребенка. Содержание физического воспитания направлено на решение образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Одним из нетрадиционных способов формирования физического здоровья, профилактики и коррекции нарушений осанки, укрепления мышечного корсета, формирования мышечной памяти при выполнении статических и динамических упражнений являются элементы гимнастики Ушу. Оригинальность упражнений и двигательных заданий, носящих образный и игровой характер, позволяют поддерживать устойчивый интерес и потребность в двигательной активности детей. Включение элементов Ушу в содержание подвижных игр и игровых заданий, позволяет формировать культуру движений, включающую ряд значимых характеристик, таких как ритмичность, координация, выразительность, разнообразие способов выполнения движений, знание элементарной техники двигательных действий. Освоение элементарных упражнений ушу и самостоятельное использование их в накопленном двигательном опыте, соблюдение правил безопасного выполнения движений направлены на развитие различных мышечных групп и личностных качеств у детей. Занятия Ушу разнообразят двигательную активность; формируют индивидуальный стиль двигательного поведения; формируют правильную осанку, а также способность переносить статические нагрузки, проявлять силу, выносливость, координационные способности.

Дети 5–6 лет проявляют интерес к движениям с элементами Ушу, которые могут быть включены в распорядке дня в разные формы занятий физическим упражнениями. В течение дня дети имеют возможность двигаться по потребности в процессе бодрствования и выполнять статические и динамические упражнения. Развивающее воздействие двигательной активности обеспечивается путем постоянного изменения условий развивающей среды, использования разнообразных средств с постепенным усложнением разновидностей и способов выполнения двигательных заданий, предлагаемых для решения частных оздоровительных задач, таких как: формирование физиологических изгибов позвоночника, улучшение подвижности в суставах и позвоночнике, согласование дыхания с движениями, улучшение легочной вентиляции, обучение разным типам дыхания и т.п. Подобные действия обогащают двигательный опыт детей, позволяют формировать творческий подход к реализации естественной потребности в движении.

Таблица 1 – Оценка физической подготовленности детей 5-6 лет до начала педагогического эксперимента (КНР)

Изучаемые показатели	До педагогического эксперимента		Достоверность различий	
	Контрольная группа (КНР) (n=50)	Экспериментальная группа (КНР) (n=50)	T	P
Рост	121.04±6.55	125.26±5.40	-3.512	0.001
Вес	21.95±3.01	22.64±2.25	-1.297	0.198
Жизненная ёмкость лёгких (ЖЁЛ)	843.060±390.50	1021.920±436.71	-2.159	0.033
Бег на 30 метров (с)	11.53±1.40	11.82±1.29	-1.075	0.285
Прыжки со скакалкой 1 минута (количество)	39.340±16.18	46.300±20.98	-1.857	0.066
Бег с огибанием предметов 15 м (с)	6.49±.84	6.64±1.10	-0.764	0.447
Прыжки наискосок в квадрате (с)	33.83±10.36	34.02±6.98	-0.108	0.914
Прыжок в длину с места (см)	113.47±15.40	113.51±16.14	-0.013	0.990
Наклон вперед из положения сидя (см)	7.34±6.32	7.28±5.49	0.051	0.960
Примечание: P<0,05 значимая разница, P<0,01 очень значительная разница, P>0,05 отсутствие достоверной разницы.				

Хорошо развитая мышечная система необходима для успешного обучения наряду с умственной работоспособностью, нравственно-волевой готовностью к восприятию и освоению учебного материала. Меняющийся ритм движений, возрастание умственных нагрузок, установление новых взаимоотношений со сверстниками являются факторами значительного напряжения нервной системы и других функциональных систем детского организма, что сказывается на здоровье ребенка в целом. Упражнения Ушу в сочетании с дыхательными упражнениями могут направленно регулировать функции центральной нервной системы, стимулировать процессы торможения и снижать возбуждение, способствуют расширению функций системы внешнего дыхания. Хорошее физическое состояние помогает противостоять различным статическим перегрузкам, возникающим в образовательном процессе, а также своевременно и прочно осваивать новые знания и двигательные умения. Особую остроту задача, направленная на формирование физического здоровья детей, приобретает в процессе подготовки к обучению в школе, когда происходит значительное снижение двигательной активности за счет условий организации образовательной деятельности.

В исследовании изучено влияние занятий ушу на физическую подготовленность китайских и белорусских детей 5–6 лет. На протяжении 3 месяцев проводили занятия с детьми по специально разработанной программе, направленной на улучшение функций опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, системы внешнего дыхания. Педагогический эксперимент проводился в школе ушу (г. Витебск, Республика Беларусь), клуб небесного ушу (г. Минск, Республика Беларусь) и Клуб ушу Цзюлун (г. Чжэнчжоу, Китайская Народная Республика) (КНР). В экспериментальную группу вошли 50 детей 5-6 лет из трех клубов: частный детский сад Инновации (г. Минск, Республика Беларусь). Контрольную группу составили 50 детей из двух детских садов и двух школ: Воспитанники детского сада №18 г. Витебска, Республика Беларусь), школы Шиянь г. Чжоукоу, (КНР)), школы Лунмэй (г. Чжэнчжоу, (КНР)). Участникам были предложены занятия ушу продолжительностью по одному часу два раза в неделю, проводимые опытным тренером на протяжении 3 месяцев. Занятия включали

различные движения гимнастики ушу, комбинации базовых техник, а также физические упражнения для развития силы, гибкости, координации и выносливости. Перед началом и после окончания трехмесячного периода были проведены контрольные упражнения для оценки физической подготовленности и функционального состояния. Оценивали гибкость, силовые и координационные способности, выносливость. За каждую физическую функцию была создана шкала оценки, позволяющая квантифицировать результаты тестов. Анализировали динамику результатов китайских и белорусских детей до и после 3 месяцев занятий ушу без учета пола по ряду показателей: рост, вес, жизненная ёмкость лёгких (ЖЁЛ), бег на 30 метров (с), прыжки со скакалкой (количество за 1 минуту), бег с огибанием предметов 15 м (с), прыжки наискосок в квадрате (с), прыжок в длину с места (см), наклон вперед из положения сидя (см).

Достоверной разницы между экспериментальной группой и контрольной группой не наблюдали ($P>0,05$), что стало основой для оценки достоверности последующих результатов исследования.

Таблица 2 – Оценка физической подготовленности детей 5-6 лет до начала педагогического эксперимента (Республика Беларусь)

Изучаемые показатели	До педагогического эксперимента		Достоверность различий	
	Контрольная группа (РБ) (n=50)	Экспериментальная группа (РБ) (n=50)	T	P
Рост	126.68±5.39	128.10±5.75	-1.273	0.206
Вес	26.06±5.50	25.33±5.84	0.636	0.526
Жизненная ёмкость лёгких (ЖЁЛ)	1241.860±257.67	1283.780±351.35	-0.680	0.498
Бег на 30 метров (с)	11.76±1.28	11.71±1.05	0.216	0.830
Прыжки со скакалкой 1 минута (количество)	42.350±18.22	39.520±16.21	0.820	0.414
Бег с огибанием предметов 15 м (с)	6.71±.89	7.10±1.10	-1.894	0.061
Прыжки наискосок в квадрате (с)	36.01±7.54	33.19±8.97	1.703	0.092
Прыжок в длину с места (см)	117.68±13.10	111.54±13.63	2.296	0.024
Наклон вперед из положения сидя (см)	7.64±6.47	7.0±6.39	0.497	0.620
Примечание: $P<0,05$ значимая разница, $P<0,01$ очень значительная разница, $P>0,05$ отсутствие достоверной разницы				

Показатели оценки влияния занятий Ушу на результаты физической подготовленности и функционального состояния китайских и белорусских детей 5-6 лет свидетельствовали о том, что в экспериментальной группе жизненная ёмкость лёгких (ЖЁЛ), бег на 30 метров (с), прыжки со скакалкой 1 минута (количество), бег с огибанием мяча на 15 м (с), прыжок с места (см), наклон вперед из положения сидя (см) значительно улучшились по сравнению с контрольной группой ($P<0,01$). Результаты теста прыжки наискосок в квадрате (с) значительно не улучшились ($P>0,05$). Анализ результатов показал, что занимающиеся ушу продемонстрировали достоверное улучшение физических функций по сравнению с исходными показателями, особенно в проявлении гибкости, силы мышц, выносливости и координации движений после трехмесячного периода занятий Ушу. Китайские и белорусские дети одинаково улучшили свои результаты.

Таблица 3 – Оценка физической подготовленности детей 5-6 лет после педагогического эксперимента (КНР)

Изучаемые показатели	После педагогического эксперимента		Достоверность различий	
	Контрольная группа (КНР) (N=50)	Экспериментальная группа (КНР) (N=50)	T	P
Жизненная ёмкость лёгких (ЖЁЛ)	882.36±146.79	1330.20±177.96	-13.727	P<0.01
Бег на 30 метров (с)	10.91±1.51	10.34±1.78	1.723	0.08
Прыжки со скакалкой 1 минута (количество)	40.78±9.69	93.72±12.24	-23.970	P<0.01
Бег с огибанием предметов 15 м (с)	6.80±1.35	5.94±0.79	3.873	P<0.01
Прыжки наискосок в квадрате (с)	32.35±10.17	33.25±7.72	-0.498	0.99
Прыжок в длину с места (см)	109.047±10.91	118.94±12.14	-4.287	P<0.01
Наклон вперед из положения сидя (см)	6.94±5.49	12.22±4.2	-5.401	P<0.01
Примечание: P<0,05 значимая разница, P<0,01 очень значительная разница, P>0,05 отсутствие достоверной разницы				

Таблица 4 – Оценка физической подготовленности детей 5-6 лет после педагогического эксперимента (Республика Беларусь)

Изучаемые показатели	После педагогического эксперимента		Достоверность различий	
	Контрольная группа (РБ) (n=50)	Экспериментальная группа (РБ) (n=50)	T	P
Жизненная ёмкость лёгких (ЖЁЛ)	905.14±139.72	1306.92±201.36	-11.592	P<0.01
Бег на 30 метров (с)	11.32±1.4	10.47±1.25	3.201	P<0.01
Прыжки со скакалкой 1 минута (количество)	45.62±12.29	97.18±13.71	-19.789	P<0.01
Бег с огибанием предметов 15 м (с)	7.3±1.4	6.1±0.81	5.230	P<0.01
Прыжки наискосок в квадрате (с)	32.53±7.11	30.46±9.38	1.24	0.217
Прыжок в длину с места (см)	105.30±10.59	126.76±7.74	-11.564	P<0.01
Наклон вперед из положения сидя (см)	7.18±5.19	12.26±2.7	-6.129	P<0.01
(Примечание: P<0,05 значимая разница, P<0,01 очень значительная разница, P>0,05 отсутствие достоверной разницы)				

Для успешного обучения детей должна быть организована оптимальная двигательная активность, достигнуто нормальное функционирование органов и систем организма. Дети 5-6 лет хорошо понимают значение двигательной активности, необходимость сохранения правильной осанки, проявляют интерес к разнообразному содержанию самостоятельной двигательной активности, к подвижным играм со сверстниками, способны в определенной степени оценить успехи в освоении разных двигательных умений, проявлять физические качества. Особенности развития в этот период являются быстрый темп роста и развития, в частности опорно-двигательного аппарата, мышечной и нервной систем организма. Костная ткань у детей мягкая и эластичная, легко деформируется. В процессе роста организм детей изменчив и податлив к различным внешним как положительным, так и негативным воздействиям. Результаты исследования подтверждают, что практика Ушу оказывает положительное влияние на физические показатели как китайских, так и белорусских детей 5-6 лет. Систематические занятия Ушу могут быть полезными для физического здоровья и развития детей, однако, необходимо проведение дальнейших исследований для подтверждения результатов и изучения более широкой группы детей разного возраста.

Сосредоточенность на приобретении новых знаний и опыта физических упражнений для формирования активного образа жизни способствует решению проблемы недостаточной двигательной активности, межличностного общения, противостоянию жизненным трудностям и психологическим стрессам. Занятия Ушу снижают психологическое напряжение, ускоряют метаболизм и функциональное восстановление, поддерживают физическую активность, что улучшает адаптацию организма к различным изменениям, в том числе к физическим нагрузкам, повышает его устойчивость, предупреждает возможность снижения функционирования различных систем организма.

Список использованной литературы

1. Цай, Лунюнь. Основы тренировки ушу / Цай Лунюнь. – Шанхай : Образование Шанхая. – 2006. – 186 с.
2. Чжан, Боли Руководство по лечению китайской медицины / Чжан Боли, Ван Ци, Гу Сяохун. – Пекин : Издательство китайской медицины. – 2020. – 26 с.
3. Минь, Цзан. Влияние игры птицы из комплексов пяти зверей с птицами в сочетании с простыми дыхательными упражнениями на качество жизни и иммунную функцию у пациентов с хроническими обструктивными заболеваниями легких / Цзан Минь, Цай Ганли, Линь Вэньбо и др // Вестник Гуанчжоуского университета китайской медицины. – 2017. – № 6. – С. 819–823.
4. Сяодань, Лю Руководящие рекомендации (Предложения) по интегрированной китайской и западной реабилитационной гимнастике, упражнения для функционального восстановления пациентов с коронавирусной пневмонией / Лю Сяодань, Лю Ли, Лу Юньфэй и др // Журнал шанхайской китайской медицины. – 2020. – № 3. – С. 9–13.
5. Пин, Ни Прогресс китайских традиционных упражнений, применяемых для легочной реабилитации у пациентов с хроническим обструктивным заболеванием легких / Ни Пин, Дун Гуйин, У Сяолин // Гуансийский медицинский журнал. – 2018. – № 19. – С. 2332–2334.
6. Руководство китайской медицины по лечению новой коронарной пневмонии (коронавируса) и превентивному лечению. Электронный ресурс. / Бюро традиционной китайской медицины провинции Гуандун – Режим доступа: <http://www.satcm.gov.cn/xinxifabu/gedidongtai/2020-02-28/13467.html>. – Дата доступа: 28.02.2023.
7. Чжан, Юлянь. Экспериментальное исследование влияния усиления физической подготовки в дошкольном возрасте на физические способности детей / Чжан Юлянь, У Минфан // Журнал Чжэцзянской спортивной науки. – 1999. – № 4. – С. 27–30.
8. Цзан, Юйци. Гимнастика ушу для профилактики нарушений осанки у детей в период самоизоляции / Ю. Цзан, Т.Ю. Логвина // Респ. студ. науч.- практ. конф., Минск, 29 апр. 2021 г. / редкол.: Н. М. Машарская [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2021. – С.207 – 210.

И. А. Назаренко, К. К. Бондаренко, С. В. Мартинович

ИЗМЕНЕНИЯ МЫШЕЧНОГО ТОНУСА У ЮНЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Статья посвящена вопросам изменения функционального состояния скелетных мышц юных бегунов на средние дистанции при серийном выполнении специальных беговых упражнений. Определен характер частоты колебания скелетных мышц в расслабленном и напряженном состояниях как ответная реакция скелетных мышц на предлагаемую нагрузочную деятельность.

Подготовка юных бегунов на средние дистанции подразумевает постоянную коррекцию тренировочного процесса. Она характеризуется высокими нагрузками, направленными на одновременное развитие у спортсмена выносливости и скорости движений [5]. Для достижения наивысшего и стабильного спортивного результата соревновательная и тренировочная деятельность спортсмена должна осуществляться на околопредельных и даже предельных возможностях организма [4]. Это предполагает поиск средств и методов эффективного воздействия на организм юного спортсмена.

Сочетание разнонаправленных нагрузок для развития физических качеств требует от юных бегунов на средние дистанции достижения высокого уровня аэробно-анаэробных возможностей [6]. Это предполагает функционирование всех без исключения систем организма в соответствующих режимах работы как в тренировочной, так и в соревновательной деятельности [2].

Из-за недостаточности объективных и неинвазивных средств контроля за функциональным состоянием организма юного спортсмена, влияние физической нагрузки не всегда учитываются тренерами при организации и планировании тренировочного процесса [1, 8]. Данные особенности подготовки юных бегунов, специализирующихся в беге на средние дистанции, предполагают потребность поиска новых путей в повышении их качества для эффективности управления тренировочным процессом на основе коррекции тренировочной нагрузки в зависимости от функционального состояния скелетных мышц спортсмена [7, 9].

В соответствии с положением о соразмерности развития и утилизации основных физических качеств, необходимо обеспечить оптимальное соотношение развития физических качеств и их эффективную реализацию в соревновательной и тренировочной деятельности юных спортсменов, учитывая возрастные особенности организма детей и подростков [3].

Первоначально в нашем исследовании был проведён констатирующий эксперимент по определению функционального состояния организма юных бегунов на средние дистанции при выполнении наиболее распространённых тренировочных средств.

Для определения адекватности восприятия скелетными мышцами юных спортсменов тренировочных упражнений, наиболее часто используемых на тренировочных занятиях и соответствующих учебной программе бега на средние дистанции, было проведено миометрическое исследование при их серийном выполнении.

В качестве тестовых заданий в соответствии с учебной программой были выбраны:

1. Для выполнения на общеподготовительном этапе:
 - на совершенствование техники бега: бег 200 м – 10 раз переменным методом, со скоростью 70-80% от максимальной;
 - на развитие специальной выносливости: бег 400 м – 6 раз интервальным методом, со скоростью 70-80% от максимальной;
 - на развитие силовой выносливости: комплекс прыжковых упражнений: серийное выполнение 600 отталкиваний повторным методом;

2. Для выполнения на специально-подготовительном этапе:

– на совершенствование техники бега: бег 300 м – 10 раз переменным методом, со скоростью 80-90% от максимальной;

– на развитие специальной выносливости: бег 250 м – 8 раз интервальным методом, со скоростью 90-95% от максимальной;

– на развитие скоростно-силовых качеств: бег 120 м – 8 раз интервальным методом, со скоростью 96-100% от максимальной;

Миометрическое тестирование проводилось для трех мышц, а именно: латеральной головки икроножной мышцы (*m. gastrocnemius (Gastr)*), двуглавой мышцы бедра (*m. biceps femoris (BiFem)*) и прямой головки четырехглавой мышцы бедра (*m. rectus femoris (ReFem)*). Тестирование функционального состояния скелетных мышц проводилось перед началом выполнения упражнения и после каждого пробега во время отдыха, либо между сериями выполнения прыжковых упражнений.

Для определения функционального состояния скелетных мышц использовался один из трёх основных параметров, а именно, частота колебания мышцы в расслабленном состоянии, характеризующая её тонус, на основании которого можно определить её напряженность. Для всех трёх мышц, диапазон нормы частоты колебания составляет от 11 до 15 Гц.

Выполнение основных тренировочных средств, применяемых в тренировочном процессе юных бегунов на средние дистанции, осуществлялось в условиях стадиона. Первоначально определялся исходный уровень мышечного тонуса. Последующие процедуры тестирования осуществлялись во время пауз отдыха между выполнением упражнения. Результаты изменения мышечного тонуса анализировались на основании средних значений показателей трёх скелетных мышц семи юных спортсменов.

При выполнении 10 серий пробега 200 м со скоростью 70-80% от максимальной, было определено, что параметры частоты колебания латеральной головки икроножной мышцы и прямой головки четырехглавой мышцы бедра находятся в диапазоне нормы на протяжении всех десяти серий. Вместе с тем, у двуглавой мышцы бедра отмечается повышение мышечного тонуса и выход показателя за границу нормы, определяющуюся частотой колебания 15 Гц (на рисунке выделено красным цветом), что может свидетельствовать о снижении её функциональности в результате сокращения площади поперечного сечения кровеносных и лимфических сосудов, включая капилляры [10]. Это предполагает, что выполнение данного упражнения ограничено семью повторениями (рисунок 1).

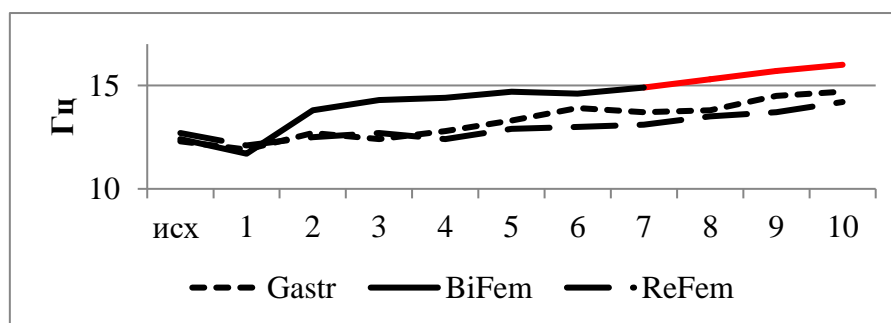


Рисунок 1 – Динамика частоты колебаний скелетных мышц при серийном выполнении бега 200 м со скоростью 70-80% от максимальной

При выполнении шести серий бега 400 м интервальным методом со скоростью 70-80% от максимальной, наряду с высоким мышечным тонусом после пятой серии у двуглавой мышцы бедра, аналогичный показатель отмечается и у прямой головки четырехглавой мышцы бедра. Мышечный тонус латеральной головки икроножной мышцы находится в пределах нормы, что свидетельствует об адекватности выполнения данной нагрузки не более 5 раз (рисунок 2).

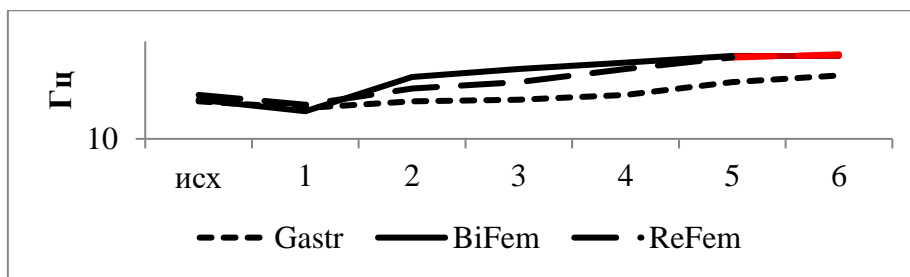


Рисунок 2 – Динамика частоты колебаний скелетных мышц при серийном выполнении бега 400 м со скоростью 70-80% от максимальной

Результаты тестирования мышечного тонуса свидетельствуют об адекватном восприятии мышцами передней и задней поверхностями бедра. Вместе с тем, мышечный тонус латеральной головки икроножной мышцы после восьмой серии прыжкового упражнения выходит за границу нормы, что свидетельствует о нецелесообразности дальнейшего выполнения упражнения (рисунок 3).

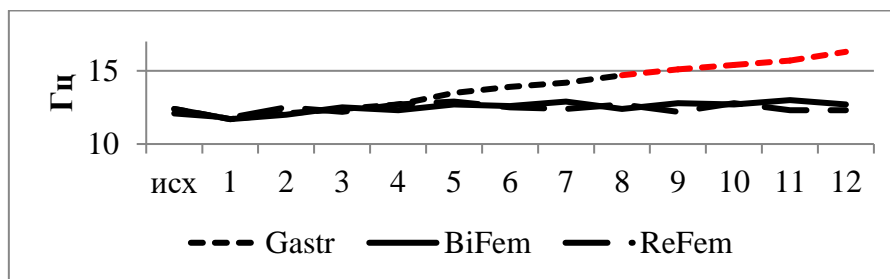


Рисунок 3 – Динамика частоты колебаний скелетных мышц при серийном выполнении отталкиваний в прыжках на ступеньках

Прыжковая работа выполнялась на ступеньках стадиона с высотой ступени 12 см. В прыжковом упражнении выполнялось одно спрыгивание на плюсовой части стоп на нижнюю ступеньку с последующим поочерёдным быстрым запрыгиванием на две верхние ступеньки. Выполнялось 12 серий с 50 отталкиваниями в одной серии.

Выполнение 10 раз бега 300 м переменным методом со скоростью 80-90% от максимальной позволило выявить адекватность выполнения нагрузки не более 5-6 раз. В частности, несмотря на тенденцию повышения мышечного тонуса у латеральной головки икроножной мышцы, по окончании десятого пробегания, частота её колебания не превысила показатель в 15 Гц. Для прямой головки четырёхглавой мышцы бедра показатель адекватности восприятия ограничен восемью повторениями. Основное напряжение приходится на мышцы задней поверхности бедра, что и ограничивает выполнение нагрузки вышеуказанными показателями (рисунок 4).

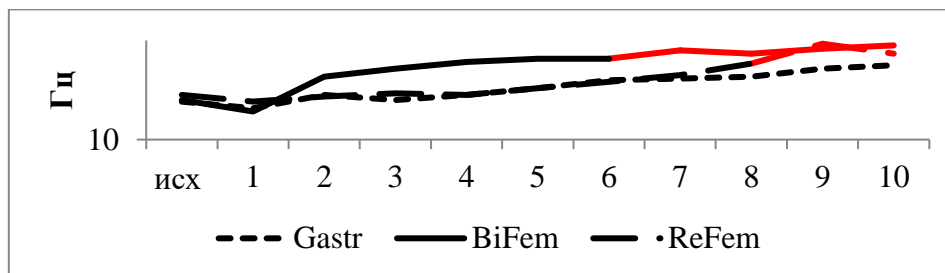


Рисунок 4 – Динамика частоты колебаний скелетных мышц при серийном выполнении бега 300 м со скоростью 80-90% от максимальной

При выполнении упражнения на развитие специальной выносливости – бег 250 м интервальным методом со скоростью 90-95% от максимальной, было выполнено восемь пробеганий. На протяжении всего периода выполнения нагрузки, функциональное состояние латеральной головки икроножной мышцы существенно не изменило частоту колебания и соответствовало норме. В тоже время, частота колебаний прямой головки четырёхглавой мышцы бедра после пятого пробегания превысила показатель 15 Гц, что свидетельствовало о негативном прогнозе продолжения физической нагрузки в заданном режиме. При этом, показатели мышцы задней поверхности бедра уже после четвёртого повторения вышли за границы нормы. Следует сказать, что частота колебания данной скелетной мышцы находилась у верхней границы нормы уже после третьего повторения (рисунок 5). Данные параметры функционального состояния скелетных мышц ног свидетельствуют, что количественные показатели повторности выполнения упражнения при заданном режиме нагрузки не должны превышать 3-4 раза.

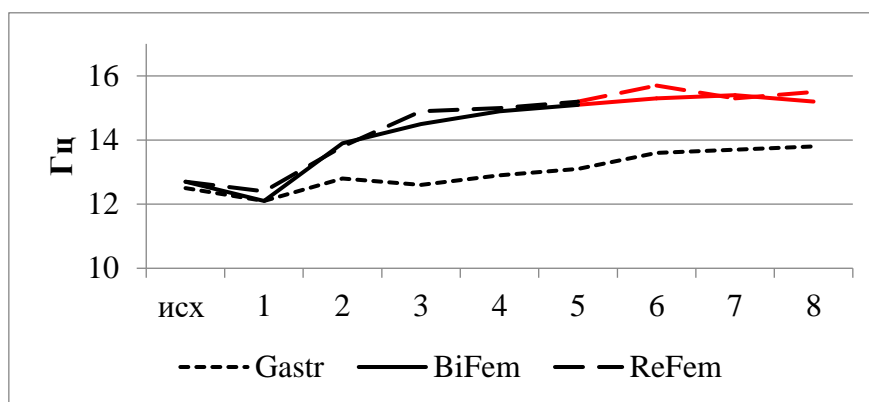


Рисунок 5 – Динамика частоты колебаний скелетных мышц при серийном выполнении бега 250 м со скоростью 90-95% от максимальной

В беге на 120 м интервальным методом, со скоростью 96-100% от максимальной, было выполнено 8 повторений. Так же, как и в предыдущих беговых упражнениях, параметры функционального состояния латеральной икроножной мышцы находились в пределах нормы. Выход за границы нормальной частоты колебания для прямой головки четырёхглавой мышцы бедра произошёл после пятого повторения, а для двуглавой мышцы бедра – после шестого повторения (рисунок 6). Это предполагает применение в тренировочном занятии нагрузки в заданном режиме не более пяти повторений.

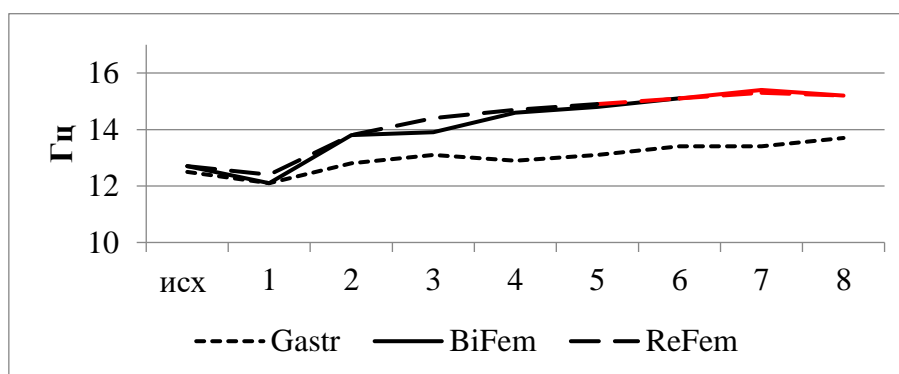


Рисунок 6 – Динамика частоты колебаний скелетных мышц при серийном выполнении бега 120 м со скоростью 96-100% от максимальной

Определение информативных показателей восприятия организмом юных бегунов на средние дистанции нагрузочной деятельности в различных тренировочных зонах позволяет

своевременно вносить коррекцию в учебно-тренировочный процесс и не допускать перенапряжение функциональных систем организма юных спортсменов. В частности, при выполнении бега 400 м интервальным методом со скоростью 70-80% от максимальной, количество выполняемых повторений допустимо не более 5 раз. При пробегании 200 м со скоростью 70-80% от максимальной, выполнение данного упражнения ограничено семью повторениями. Выполнялось прыжковой работы на низкой ступеньке при пятидесяти отталкиваниях в одной серии целесообразно выполнять не более восьми раз. Адекватность выполнения нагрузки при беге на 300 м переменным методом со скоростью 80-90% от максимальной составляет не более 5-6 раз. При выполнении упражнения в беге на 250 м интервальным методом со скоростью 90-95% от максимальной, количественные показатели повторности выполнения упражнения при заданном режиме нагрузки не должны превышать 3-4 раза. В беге на 120 м интервальным методом, со скоростью 96-100% от максимальной, нагрузка в заданном режиме должна составлять не более пяти повторений.

Список использованной литературы

1. Бондаренко, К. К. Структура тренировочных нагрузок 15-16-летних бегунов на короткие дистанции в годичном цикле подготовки / К. К. Бондаренко, В. Г. Никитушкин // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 8. – С. 29-32.
2. Бондаренко, К. К. Особенности функционального состояния скелетных мышц бегунов на короткие дистанции / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики, Уфа, 16 апреля 2018 года. – Уфа: Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2018. – С. 21-25.
3. Квашук, П. В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки / П. В. Квашук // Вестник спортивной науки. – 2003. – № 1. – С. 32–35.
4. Кинематические и динамические параметры финальной стадии метания копья / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко, В. А. Боровая [и др.] // Российский журнал биомеханики. – 2022. – Т. 26, № 1. – С. 95-107.
5. Кузнецова, Н. А. Исследование влияния планирования содержания занятий в секции лёгкой атлетики для 14-15-летних бегунов на средние дистанции на результаты тренировочного процесса / Н. А. Кузнецова, Ю. В. Дегтярева // Международный журнал экспериментального образования. – 2021. – № 6. – С. 31-35.
6. Методика развития специальных физических качеств у бегунов на средние дистанции с установлением интенсивности используемых средств / Ю. Н. Роганова, Е. Е. Соколов, К. А. Кумирова, Е. А. Осокина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10(200). – С. 335-340.
7. Назаренко, И. А. Коррекция тренировочных нагрузок юных бегунов на средние дистанции на основе учёта функционального состояния скелетных мышц / И. А. Назаренко, К. К. Бондаренко, Н. В. Ерохова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 6(220). – С. 253-257.
8. Попов, А. Г. Параметры бега на средние дистанции у юных спортсменов как фактор эффективности реализации их двигательных возможностей / А. Г. Попов, В. А. Кудинова, Е. Г. Сакян // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3(181). – С. 355-358.
9. Bondarenko, K. K. Biomechanical interpretation of skeletal muscles miometry for sportsmen / K. K. Bondarenko, D. A. Chernous, S. V. Shilko // Russian Journal of Biomechanics. – 2009. – Vol. 13, No. 1. – P. 7-17.
10. Shilko, S. V. A method for in vivo estimation of viscoelastic characteristics of skeletal muscles / S. V. Shilko, D. A. Chernous, K. K. Bondarenko // Russian Journal of Biomechanics. – 2007. – Vol. 11, No. 1. – P. 44-53.

М. Г. Нехаева

ПРОЯВЛЕНИЕ НАРЦИССИЧЕСКОГО ТИПА ЛИЧНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ

Статья посвящена актуальной и малоизученной проблеме нарциссизма в спорте. Проявление нарциссической акцентуации характера у спортсменов может иметь как положительные, так и отрицательные последствия. С одной стороны, некоторые нарциссические спортсмены могут использовать свою самооценку для достижения высоких результатов. С другой стороны, нарциссизм может привести к проблемам в команде и отрицательному влиянию на отношения со спортсменами и тренерами. Вопросы этики для спортивного педагога должны занимать достойное место в его профессиональной педагогической деятельности.

Современный спорт характеризуется постоянным ростом тренировочных нагрузок, увеличением количества международных соревнований, а также возрастающей профессионализацией и коммерциализацией. Эти тенденции предъявляют дополнительные требования к подготовке и спортсменов и их тренеров в различных видах спорта для решения проблем, возникающих в результате постоянного соперничества между ними. Поэтому некоторые исследователи отождествляют спортивные соревнования с конфликтами, как межличностными, так и внутриличностными (спортсмена с самим собой).

В современном мире одной из значимых и серьезных проблем является невротизация общества в целом и рост случаев такой болезненной организации личности как нарциссизм (нарциссическое расстройство личности) [1]. Нарциссическая акцентуация характера – крайняя степень нормы, где нарциссические качества характера настолько ярко выражены, что в отдельных случаях усложняют человеку жизнь.

В бытовом понимании нарциссизм подразумевает гипертрофированную любовь к себе, однако в психологии рассмотрение данной проблемы гораздо глубже. Основой нарциссической акцентуации личности является нестабильная самооценка и неуверенность в себе. Поэтому нарциссизм ближе к ненависти к себе, чем к самообожанию [2]. Причиной такого поведения является несформированная автономия личности в раннем возрасте (от 1,5 до 3-5 лет) или же психологическая травма, которая произошла в более позднем возрасте.

Показателен пример практики передачи детей в ясли с возраста 2-3 месяцев (США и Европа), в результате чего сформировалось целое поколение нарциссически травмированных личностей. Шаблон безэмоционального профессионализма, возводимый обществом в ранг идеала, является следствием нарциссической травмы, защитой от эмоций, отсутствием эмпатии, которая способствует выстраиванию здоровых взаимоотношений. Контакт с человеком, неспособным к эмпатии, оставляет чувство пустоты, собственной малозначимости, вины – нарциссическую травму. Отсутствие эмоций и формирования привязанностей в деловой и личной сфере приводят к отторжению человека обществом, его эмоциональной изоляции [3].

Следует отметить, что здоровый нарциссизм как самосознание, любовь или уважение к себе является необходимой составляющей полноценной личности. На основе анализа ряда исследований авторами были систематизированы социально значимые следствия нарциссической травмы, приводящей к формированию нарциссической акцентуации характера человека:

- заниженная самооценка, компенсируемая надуманным сверхсовершенным образом себя. Полярность самооценки – «Я червь – я боги»;
- болезненное самолюбие, повышающее конфликтность в межперсональных контактах;
- перфекционизм, приносящий чувство неудовлетворенности достигнутым, забывание больших свершений за внешним совершенством в мелочах, неверное смещение акцентов в распределении профессиональных и социальных усилий;

- формирование зависимостей: игровой, наркотической, алкогольной, пищевой, зависимости от отношений или авторитетов и т. д.;
- насилие и агрессия, обесценивание собственных и чужих достижений;
- эмоциональная холодность, отсутствие эмпатии и, как следствие, социальная изоляция и одиночество;
- подверженность чужому мнению, внушаемость. Низкая социальная устойчивость, неумение справляться с жизненными трудностями;
- создание нездоровых социальных отношений, воспитание детей с изначально травмированной психикой;
- социальный пессимизм;
- социальное иждивенчество [1, 2].

Одним из причин проявления нарциссической акцентуации характера у спортсменов является стремление к перфекционизму.

Перфекционизм в спорте – это явление, когда спортсмен стремится к идеальному выполнению каждого движения или задачи. Он может проявляться в строгих стандартах, которые спортсмен устанавливает для себя, и постоянном стремлении к совершенству.

Спортсмены, подверженные перфекционизму, обычно имеют высокие ожидания от себя и часто чрезмерно критически относятся к своим ошибкам и неудачам, могут быть излишне самокритичными и требовательными к себе, стремятся к безупречности и боятся ошибок или неудач.

Спортсмены-перфекционисты также готовы тратить значительно больше времени и усилий для достижения высоких спортивных результатов. Однако перфекционизм в спорте может иметь как положительные, так и отрицательные последствия. С одной стороны, спортсмены могут достигать высоких спортивных результатов благодаря своей настойчивости и стремлению к совершенству. С другой стороны, перфекционизм может привести к проблемам со здоровьем и нанести вред психологическому благополучию спортсмена. Постоянное стремление к совершенству и страх ошибок или неудач может вызывать стресс и хроническую тревожность. Спортсмен может страдать от перегрузки и переутомления, так как всегда требует от себя проявления максимальных усилий, не ориентируясь на текущее состояние своего организма. Кроме того, перфекционизм может привести к негативным отношениям с другими членами команды и тренерами, поскольку перфекционист требует от себя и других безупречности, может создавать напряженную атмосферу в команде и вызывать раздражение у других членов команды. Важно найти баланс между стремлением к совершенству и здоровыми отношениями с самим собой и другими. Спортсмены должны понимать, что ошибки и неудачи являются неотъемлемой частью спорта, и важно научиться извлекать уроки из них. Они также должны уметь отдыхать и восстанавливаться, чтобы избежать перегрузки и переутомления.

Нарциссические спортсмены обычно имеют нестабильную самооценку. Они стремятся к постоянному вниманию и признанию со стороны окружающих. Могут быть эгоистичными, не учитывать интересы команды и действовать только в своих личных интересах.

Такие спортсмены также могут проявлять агрессивное поведение, если их достоинство или авторитет подвергаются сомнению. Они могут быть неспособными принимать поражение и склонны винить других за свои неудачи.

Нарциссизм в спорте может иметь как положительные, так и отрицательные последствия. С одной стороны, некоторые спортсмены могут использовать свою высокую самооценку и демонстративную уверенность в себе для достижения желаемых спортивных результатов, могут быть мотивированы показать свои лучшие качества и быть лучшими в сфере своей деятельности. С другой стороны, нарциссизм может привести к проблемам в команде и отрицательному влиянию на отношения со спортсменами и тренерами, поскольку спортсмен с нарциссической акцентуацией характера может не учитывать интересы и потребности других членов команды, что часто приводит к конфликтам и негативной атмосфере в спортивном коллективе. Кроме того, спортсмен может стать неспособным эффективно справляться с неудачами и разочарованиями, что может негативно сказаться на его результативности и

психологическом благополучии, привести к снижению мотивации и разочарованию, если он не получает ожидаемого признания и похвалы.

Важно найти баланс между самоуверенностью и уважением к другим, чтобы достичь успеха в спорте и поддерживать психологически здоровые отношения с другими спортсменами и тренерами.

Одна из основных целей в сфере спорта – добиться максимально высоких результатов в соревновательной деятельности. Дети и подростки, вовлеченные в спортивную деятельность, дополнительно подвергаются вероятности психологической травматизации, так как в этом виде деятельности формируются слишком полярные эмоции: восторг от победы, либо горькое разочарование от проигрыша. Причем спортсмен долгие годы пребывает в таких психических состояниях, справиться с последствиями, которых сам не в состоянии. А специальная работа с начала спортивной карьеры не проводится.

В процессе тренировок, связи с более восприимчивой психикой к внешним раздражителям и частым перегрузкам нервной системы, в подростковом возрасте наиболее ярко воспринимается критика тренера/родителей, что откладывает отпечаток на «внутреннего критика» и зарождение комплексов и деструктивных установок.

Частая оценка себя другими и самим собой приводит к быстрому выявлению своих недостатков и дает возможность их оперативного исправления, но оставляет отпечаток на самовосприятии спортсмена. Психика спортсмена в итоге становится неустойчивой к внешним изменениям: после побед спортсмен чувствует себя на высоте, однако после череды поражений его самооценка падает.

Так, спортсмены, имеющие нарциссическую акцентуацию характера, попадают в подобный круговорот: надежда на результат, идеализация результата, разочарование в себе в случае несоответствия ожиданиям, нападение на свое «Я» [2].

Если не обращать внимание на указанную проблему то, в дальнейшем данная модель поведения будет препятствовать росту спортивных результатов. Так как каждая неудача будет подкреплять ощущение «неуспешности». Победы и поражения могут стать прямой зависимостью для нестабильной самооценки спортсмена. Для тренера важно в процессе тренировочной и соревновательной деятельности не только вести спортсмена к наилучшему результату, но также не создать новых психологических травм, которые в дальнейшем будут замедлять рост спортивных результатов атлетов.

Во избежание нездоровых установок спортсмена и развития психологических травм рекомендуется:

- беседуя со спортсменом о его достижениях/неудачных выступлениях оценивать его и его результаты, исходя из адекватных критериев, опираясь на его реальные возможности;
- акцентировать внимание на том, что оценка конкретного спортивного результата не является интегральной оценкой личности самого спортсмена;
- не рекомендуется чрезмерно хвалить спортсмена за победы, а также подвергать резкой негативной критике в случае проигрыша;
- для определения адекватной оценки себя спортсменом рекомендуется выполнить упражнение «20 достижений». Для этого необходимо выписать 20 собственных достижений или своих выдающихся качеств. Важно, чтобы спортсмен сам считал это достижениями, а не то, что принято считать таковыми.

Резюмируя вышесказанное важно отметить, что тренер играет важную роль в становлении личности спортсмена и его самооценки. Поэтому для тренера важно уметь подбирать правильные слова при анализе тренировочной и соревновательной деятельности, во избежание негативных личностных установок спортсмена. Вопросы этики для спортивного педагога должны занимать достойное место в его профессиональной педагогической деятельности.

Список использованной литературы

1. Гиниятова Е.В. Нарциссизм в современной визуальной культуре: феномен селфи / Е. В. Гиниятова, К. А. Семенюк, О. М. Пономарева, С. Г. Запекин. – Томск, 2019. – 210 с.
2. Юлия Пирумова. Хрупкие люди. Тайная дверь в мир нарциссов. – Москва, 2021. – 219 с.
3. Гурина Е.С. Клиническая картина любовных отношений с партнером нарциссического типа. – Новосибирск, 2019. – 152 с.

УДК 378.17

Н. Н. Ничипорко, С. Ф. Ничипорко, М. В. Стемпковская

ПРОЕКТИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ВЕЛНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Статья посвящена актуальным проблемам приобщения обучающейся молодежи к занятиям оздоровительными видами физических упражнений, основанными на сочетании физического и духовного баланса. Проектирование велнес-тренировок способствует созданию заранее спланированной модели педагогической деятельности с прогнозированием ее результатов, а также является необходимым условием здоровьесберегающей деятельности.

В современном мире одним из приоритетов развития общества является сохранение и укрепление здоровья обучающейся молодежи. Именно поэтому особое место в системе физического воспитания занимают физкультурно-оздоровительные технологии и особенности их проектирования.

Проектирование технологий – важная часть педагогической работы, в процессе которой педагогом проводится анализ альтернативных концепций и делается выбор в пользу определенной деятельности с заранее запланированным результатом. Проектирование связывает теорию и практику физкультурно-оздоровительной деятельности, позволяя разработать направления работы педагога и занимающихся физическим упражнениями. При этом при проектировании итогов необходимо опираться на данные тестирования, планируя будущие изменения в физическом и функциональном состоянии обучающейся молодежи. Эта деятельность способствует тому, чтобы проектированию было отведено одно из приоритетных мест в практике образовательной работы педагога по физическому воспитанию.

Итак, под проектированием оздоровительных технологий можно понимать создание определенного, заранее продуманной модели педагогической деятельности с прогнозированием ее результатов [1, с. 19].

Проектирование, при условии правильного применения методов образовательного процесса, дает возможность педагогу реализовать потенциал оздоровительных практик. Это становится возможным благодаря синтезу ряда наук: педагогических, психологических, философских, социологических, медицинских, информационных и др. [2].

Обзор, изучение, подбор технологий для занимающихся – современная необходимая реальность нашего времени. Являясь важным вектором деятельности педагогов по физической культуре велнес-технологии направлены на преобразование сознания молодых людей, воспитание мотивации и желания заниматься физическими упражнениями путем подбора соответствующих потребностям занимающихся видов двигательной активности.

Акцент был сделан в пользу велнес-технологий в связи с особенностями содержания данного термина.

Велнес – это собирательное понятие, которое включает в себя сознательное отношение к здоровому образу жизни (ЗОЖ), а также стремление к долгой и активной жизни на основе оптимального физического, ментального и духовного состояния [3].

Впервые термин «велнес» в литературных источниках был употреблен в 1654 году в английском толковом словаре, где слово «wealnesse» объяснялось как «доброе здоровье». При этом основополагающее значение данного собирательного понятия было заложено Хальбертом Л. Дунна. Также значимый вклад в развитие движения велнес внесли труды Джона Трэвиса, Дональда Арделла и Герхарта Хеттлера. Философия велнеса подразумевает образ жизни, направленный на достижение баланса физического и духовного состояния, а не просто отсутствие болезней. Важной функцией данной технологии является профилактика заболеваний.

Спектр велнес-технологии разнообразен. Здесь методики направлены на сочетание различных методов оздоровления, с целью достижения физической и душевной гармонии путем реализации стремления человека к красоте и рациональности. Здесь красота – это мера здоровья, проявляемая и познаваемая человеком через состояние и форму своего тела. А рациональность – это оптимальное количество и качество движения, обеспечивающие максимальную адаптацию человека к жизненным ситуациям при минимальной затрате ресурсов [4].

Велнес – это образ жизни, который включает сознательное отношение к себе, своему здоровью. Для этого должна быть сформирована потребность в необходимости соблюдать ряд правил для сохранения ценности «здоровья», готовность к саморазвитию и самосовершенствованию, а также высокий уровень самооценки собственного состояния и оценки возможностей своего организма [5].

Цель исследования – изучить условия результативного проектирования велнес-тренировок в физическом воспитании студентов.

Создание системы мероприятий, способствующих повышению объема знаний, информации о ЗОЖ включало соматическое воспитание обучающихся, практическое выполнение упражнений, диагностика полученных результатов, их анализ, а также рекомендации.

Безусловно, для достижения физического и душевного благополучия занимающихся необходимо прорабатывать оба эти направления. Именно поэтому студентам для повышения уровня валеологической грамотности были предложены такие формы работы, как беседа-диспут, слайд-беседа, беседа-практикум, информ-дайджест и др. Здесь обсуждались вопросы, касающиеся организации велнес-тренировок, изучались подходы ученых и практиков к данной проблеме. Предлагались рекомендации по организации самостоятельных занятий физическим упражнениями для того, чтобы избежать ошибок. Без необходимого объема знаний невозможно стремиться к духовному и физическому равновесию. Эта работа была включена в теоретический блок содержательного компонента подготовки занимающихся.

Здесь также было определено содержание занятий велнес-тренировок, выбраны наиболее эффективные формы и средства их проведения. Задания и упражнения должны быть доступны по уровню сложности обучающемуся, чтобы он испытывал чувство удовлетворения от процесса обучения и выполнения упражнений.

Для повышения результативности учебно-тренировочного процесса, проектирование занятий строилось с учетом ряда принципов.

Принцип систематичности и последовательности применения тренировочных нагрузок указывает на необходимость системного чередования отдыха и физической нагрузки. Связано это с тем, что результативность подготовки занимающихся обеспечивается постоянной взаимосвязью между отдельными ее занятиями. Небольшие нагрузки или слишком продолжительные интервалы отдыха между занятиями не способствуют развитию тренированности, в то время как большие нагрузки и короткие интервалы отдыха могут вызвать у занимающихся синдром перетренированности. Именно поэтому объем нагрузок и их частота, в первую очередь, определяются уровнем тренированности молодых людей. В развивающем режиме общий объем затрат времени должен составлять примерно 6-8 часов в неделю, то есть 3-4 двухчасовых занятия. В режиме поддержания физической работоспособности общий объем нагрузки может быть снижен до 4-5 часов в неделю, что составляет 2-4 занятия продолжительностью от одного до полутора часов [7].

Принцип вариативности говорит о том, что выполнение однообразных заданий, упражнений приводит к эмоциональному утомлению, а монотонность «убивает» желание продолжать заниматься избранным видом упражнений. В связи с этим, можно разнообразить список упражнений, применять различные исходные положения, применять музыкальное сопровождение, нестандартное оборудование и др.

Принцип цикличности отражает необходимость включения обязательных восстановительных процедур и активного отдыха (массаж, бани, культурно-досуговые мероприятия и др.)

Принцип сознательности и активности указывает на обязательное наличие желания заниматься, т.е. активной позиции непосредственного участника деятельности [7].

Принцип постоянного контроля подразумевает необходимость наблюдения педагога за правильностью выполнения упражнений для своевременного исправления ошибок, оказание помощи с целью недопущения травматизма и психологической поддержки занимающихся.

Соблюдение этих принципов направлено на более эффективную организацию велнес-тренировок, результативность которых во многом зависит от того, насколько осознанного отношения молодых людей к деятельности.

Построение целевых ориентиров и мотивационно-ценностных установок направлено на достижение запланированного результата. Без правильно сформулированной цели и прогнозируемого реального результата у студентов не будет желания заниматься и двигаться к реализации намеченного плана действий. Именно поэтому важно на первом этапе ставить более простые и реально достижимые цели, чтобы у молодых людей не пропало желание заниматься упражнениями. Целесообразно создание ситуации «маленьких побед», направленное на воспитание мотивации достижения. Успех будет способствовать созданию комфортной для занимающихся обстановки. Здесь важен и уместен индивидуально-дифференцированный подход к студентам.

В физкультурно-оздоровительной работе первоочередной задачей является тестирование и диагностика, затем уже выбор или подбор соответствующих видов физических упражнений. Диагностическим блоком (оценочный компонент) включал не только тестирование уровня физической подготовленности студентов, анализ функционального состояния, а также данные, полученные в ходе самонаблюдения и отмеченные в дневнике самоконтроля. Со стороны педагога оказывалась помощь в расставлении акцентов, что поможет занимающимся сконцентрироваться на важных и первостепенных задачах.

Показатели активности и вовлеченности студентов в процесс велнес-тренировок, а именно использования студентами форм и средств оздоровительных видов физических упражнений, также умения оценивать и анализировать результаты собственных достижений были включены в оценочный компонент модели проектирования велнес-тренировки обучающейся молодежи.

Итак, перечисленные компоненты рассмотрены в единстве деятельности и составляют основу содержательной модели проектирования занятий по велнес-технологии (рисунок 1).

На основе рассмотренной структурной модели был спроектирован план велнес-тренировок. Он включал два макроцикла, подразумевая распределение содержания занятий по семестрам, которые в свою очередь включали мезоциклы (месяцы) и микроциклы (недели). Объем нагрузок зависел от индивидуальных особенностей и уровня физической и функциональной подготовленности студентов и включал от 4 до 6 часов в неделю. Исходя из этого подбирались наиболее эффективные формы и средства для организации велнес-тренировок.

Последовательность проектирования занятий велнес-тренировками включала ряд определенных последовательных мероприятий путем определения:

- материально-технической базы в местах проведения физкультурно-оздоровительных занятий;

- оптимального двигательного режима для занимающихся на основе данных результатов тестирования;

- видов физкультурно-оздоровительной работы и обозначение их потенциала для развития личности занимающихся;
- методов оздоровительно-тренирующе-коррекционного воздействия на организм занимающихся;
- методов контроля и управления срочным, кумулятивным и отставленным оздоровительно-тренировочными эффектами.

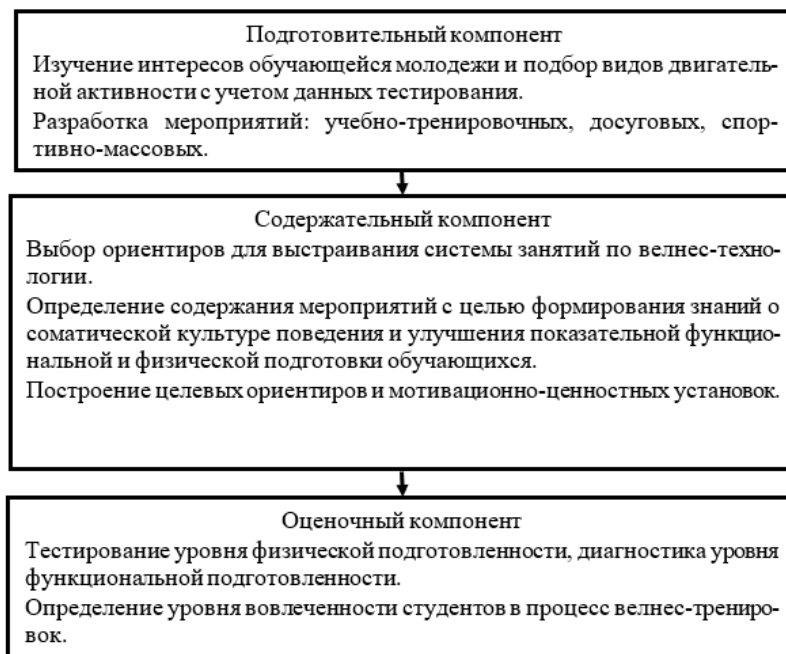


Рисунок 1 – Структурная модель проектирования велнес-тренировок в физическом воспитании студентов

Преобразование окружающей действительности и создание единого мышления в зоне развития студентов направлено на закрепление установки на ЗОЖ. Осуществлялось оно посредством соблюдения условий результативного проектирования велнес-тренировок в физическом воспитании студентов

- обучение студентов проведению самоконтроля физической подготовленности и сохранению физической работоспособности путем регулирования своей деятельности;
- включение студентов в образовательно-оздоровительное пространство посредством активизации непрерывного развития мотивации достижения;
- продуктивное применение метода проектирования оздоровительной деятельности для оптимального соотношения между духовного и физического развития обучающихся;
- воздействие на эмоционально-волевую сферу занимающихся с целью воспитания стремления к физическому и духовному самосовершенствованию,
- педагогическая поддержка студентов в процессе выбора видов деятельности и включения обучающихся в оздоровительно-развивающую деятельность.

Итак, в образовательном пространстве учреждения высшего образования важен баланс оздоровительных и образовательных траекторий. Велнес-технологии, являясь системообразующим фактором, способствующим воспитанию положительной мотивации к ЗОЖ, направлены на его сохранение.

Список использованной литературы

1. Степанова, О.Н. Технология педагогического проектирования физкультурно-оздоровительных занятий со студентками специальных медицинских групп / О.Н. Степанова,

Н.Н. Венгерова, С.В. Савин, О.В. Бородулина // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2014. – №3. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologiya-pedagogicheskogo-proektirovaniya-fizkulturno-ozdorovitelnyh-zanyatyi-so-studentkami-spetsialnyh-meditsinskih-grupp>– Дата доступа: 02.07.2023.

2. Горбунов, Л. М. Практическая педагогика [Текст]: Учебное пособие/ Авт. – сост. Л. М. Горбунов. – Иркутск: Изд-во Вост. – Сиб. гос. акад. образования, 2012. – 70 с.

3. Что такое велнес, Wellness от optimal well being –«оптимальное здоровье, благополучие» – [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://www.vivat-zdorovie.ru/baza-znaniy/stati/chto-takoe-velnes-wellness-ot-optimal-well-being-optimalnoe-zdorove-blagopoluchie/> – Дата доступа: 05.07.2023.

4. Веллнес-технологии как новое направление спортивно-оздоровительного сервиса – [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://studizba.com/lectures/turizm/sportivno-ozdorovitelnyu-servis/18813-vellnes-tehnologii-kak-novoe-napravlenie-sportivno-ozdorovitelno-go-servisa.html> – Дата доступа: 08.07.2023.

5. Ничипорко, Н.Н. Веллнес в системе оздоровительных тренировок / Н.Н. Ничипорко, Е.Г. Каллаур, М.В. Слемпковская // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы IX Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 6 окт. 2022 г. / УО МГПУ им. И. П. Шамякина ; редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь: МГПУ им. И. П. Шамякина, 2022. – С. 129-131.

6. Бондин, В.И. Проектирование физкультурно-оздоровительных программ в сфере физического воспитания студентов бакалавриата / В.И. Бондин, О.Н. Толстокопа // – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://izd-mn.com/> 43 – Дата доступа: 04.07.2023.

7. Глава 22 Принципы построения тренировочного процесса– [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sport.wikireading.ru/16729>– Дата доступа: 09.07.2023.

УДК 378.796.0

Е. В. Осипенко, Е. Д. Митусова

ЦИФРОВИЗАЦИЯ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

В статье представлены результаты применения современного дополнительного оборудования, направленные на развитие и совершенствование физических качеств юных боксёров, занимающихся в спортивной секции средней школы. Положительная динамика сформированности физических и технических качеств у испытуемых экспериментальной группы объясняется тем, что эти занимающиеся регулярно посещали секцию бокса и неоднократно участвовали в соревновательном процессе среди своих сверстников.

Актуальность исследования. Во многих работах, посвященных созданию и использованию компьютерной техники в спортивной и педагогической сферах, особо отмечается, что одним из основных в технологической цепочке совершенствования физических качеств спортсменов на основе применения персональных компьютеров является педагогический контроль, позволяющий в большей степени реализовать творческий потенциал тренеров и спортсменов, индивидуализировать процесс тренировки, совершенствовать традиционные и внедрять новые формы и методы воспитания [1–5].

Современная реальность определяет цели и задачи модернизации образовательного и тренировочного процесса и педагогического коллектива. Поэтому уровень и развитие эффективного механизма формирования спортивной культуры у молодого поколения является одним из приоритетных направлений внутренней политики государства с целью формирования здоровой и конкурентоспособной нации, устойчивой к внутренним и внешнеполитическим изменениям.

Министерством образования Республики Беларусь принята концепция цифровой трансформации системы образования до 2025 года, а также Программа развития системы образования до 2030 года, которая включает и цифровую трансформацию (Иванец А.И., 2022). Отмечено, что актуальными направлениями являются внедрение прорывных технологий в образовательный процесс, оптимизация и оцифровка с помощью программных средств всех процессов, протекающих в системе образования и реализуемых на основе принятия технических, программных, методических и нормативных решений с использованием цифровых платформ, сервисов и инструментов, облачных технологий, виртуальной и дополненной реальности, искусственного интеллекта.

Однако отмечается, что в настоящее время недостаточно применения в образовательном процессе учреждений образования современных цифровых инструментов, сервисов (механизмов) мобильно, удаленно, оперативно, автоматизировано решать образовательные, оздоровительные, организационные и управленческие задачи по физической культуре и спорту.

Цель исследования – научно-методическое, научно-теоретическое обоснование физических качеств юных спортсменов, занимающихся в школьной спортивной секции с применением дополнительного оборудования.

В нашем исследовании предполагалось, что внедрение комплекса упражнений с применением дополнительного оборудования для юных боксеров 13-14 лет будет способствовать совершенствованию показателей их физического развития, положительно повлияет на развитие скоростно-силовых качеств, а также технических навыков в соревновательной деятельности.

Для оценки специальной физической подготовки у юных боксёров применялся расчет, предложенный на рисунке 1.

$$K_{\text{атаки}} = \frac{\text{кол-во уд. достигших цели}}{\text{общее кол-во нанес. ударов}} \cdot 100\%;$$

$$K_{\text{защиты}} = \frac{\text{кол-во парированных ударов}}{\text{кол-во ударов нанес. против.}} \cdot 100\%;$$

Рисунок 1 – Оценка специальной физической подготовки

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; методы педагогического исследования: педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; социологические методы исследования: анкетирование; методы экспертной оценки; методы математической статистики.

С целью выявления эффективности предлагаемого нами подхода был проведен педагогический эксперимент на базе МБУ ФСО «Школа спортивного бокса». Для его реализации были сформированы две группы – ЭГ и КГ по 20 спортсменов в каждой. Спортсмены группы начальной подготовки КГ занимались по программе спортивной школы, в то время как ЭГ занималась по специальной программе, разработанной тренерским штабом спортивной школы с применением дополнительного оборудования – пояса боя (боксерского пояса) (рисунок 2).

Fight ball (теннисный мяч на резинке, Burn machine (имитация ударов на скоростной груше). Fight ball (теннисный мяч на резинке, Burn machine (имитация ударов на скоростной груше).

Для тренировки боксёров применяют также тренажер боксерский TITLE Reflex Bag с целью отработки скорости боксерских рефлексов. Работа с fight ball способствуют развитию скорости удара по мячу и точности движений; босу (статические и динамические упражнения на группы мышц).

Результаты исследования. Данное оборудование будет использовано с целью применение его в научном исследовании, тренировочной деятельности боксеров 13–14 лет.



Рисунок 2 – Дополнительное оборудование – боксерский пояс

Экспериментальное содержание основной части тренировочного процесса юных боксёров в течение года включало 20–40 минут упражнений на дополнительном оборудовании. Тренировочный процесс включает использование упражнений на скорость, силу и выносливость благодаря методу круговой тренировки. Специальные упражнения с использованием координационной лестницы направлены на развитие скорости движения ног; burn machine для увеличения скорости движения рук; medball ziva с ручками – имитация теневой борьбы с весами в формате мяча.

Использование боксёрского тренажёра TITLE Reflex Bar способствует развитию скорости боксерских рефлексов, а работа с fight ball – развитию скорости попадания мяча и точности движений. Bosu включают различные статические и динамические упражнения для групп мышц.

Вышеизложенное оборудование применяется нами в научных исследованиях и тренировочной деятельности боксеров 13-14 лет.

Анализ результатов педагогического эксперимента позволяет констатировать достоверное улучшение показателей общей физической и специальной выносливости, а также технических и рефлексорных навыков. Предложенный подход с целью развития скоростных способностей у боксёров может применяться учителями, тренерами-инструкторами при планировании учебно-тренировочного процесса юных боксеров.

Компьютерное мониторинговое за физическим и психофизиологическим состоянием спортсменов позволяет внедрять информационно-аналитические, здоровьесберегающие технологии и коррекционно-профилактические мероприятия, которые способствуют: а) раскрытию потенциальных возможностей организма и скрытых резервов здоровья индивида; б) повышению адаптационных возможностей и функциональных резервов организма, его жизнеспособности; в) развитию нейропсихомоторных функций, обуславливающих адаптационно-приспособительные реакции и степень эмоциональной устойчивости к условиям обучения, внешней среде, образовательной и спортивной деятельности; г) мотивации на сознательное укрепление собственного здоровья, ведение здорового образа жизни.

Список использованной литературы

1. Родионов, В.И. Силовая подготовка боксера // Бокс: Ежегодник / В.И. Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 2018.
2. Таймазов, В.А. Средства и методы совершенствования технического мастерства боксеров: методическое пособие для тренеров / Под ред. Таймазова В.А. – Л., 2017.

3. Петров, П.К. Цифровые тренды в сфере физической культуры и спорта / П.К. Петров // ТПФК. – 2021, № 12. – С. 6–8.
4. Петров, П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебное пособие / П.К. Петров. – Саратов: Вузовское образование, 2020. – 377 с.
5. Манжелей, И.В. Актуализация педагогического потенциала физкультурно-спортивной среды / И.В. Манжелей. – Тюмень. – 2005. – 45 с.

УДК 377.796

В. П. Павлов, С. Ф. Ничипорко, В. Н. Будковский

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Статья посвящена актуальной проблеме выбора средств для занятий со студентами специальной медицинской группы с целью улучшения их функционального и физического состояния. Применение атлетической гимнастики в специальных медицинских группах направлено на укрепление и улучшение осанки, коррекцию определенных нарушений опорно-двигательного аппарата.

На современном этапе развития страны в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к уровню здоровья и физической подготовленности молодого поколения, необходимому для успешной трудовой деятельности. Перед высшей школой стоит задача по улучшению профессиональной подготовки будущих специалистов, так как к моменту окончания учебного заведения заканчивается развитие жизненно необходимых двигательных навыков и умений, окончательно закрепляется потребность в физических упражнениях, способствующих сохранению здоровья и работоспособности на долгие годы.

Сегодня такое понятие, как состояние здоровья, рассматривается как процесс сохранения и развития психических, физиологических и биологических его функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни. Из года в год ухудшается здоровье студентов, снижается уровень физической подготовленности абитуриентов. В то же время возрастает количество студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, достигая, по данным различных авторов, от 35 до 53% поступающих в учреждения высшего образования.

По многим вопросам организации и методики проведения занятий по физическому воспитанию в специальных медицинских группах (СМГ) и особенно для контингента с сердечно-сосудистыми заболеваниями, заболеваниями костно-мышечной системы позвоночника, имеются противоречивые мнения. Практическая же работа с лицами, отнесенными к СМГ, носит не тренирующий, а обучающий характер. Занятия два раза в неделю не смогут дать положительный результат. Учебные программы по физическому воспитанию для студентов в СМГ не предусматривают повышенных нагрузок по объему и интенсивности. Главный условие их содержания «не навредить». Безусловно, данный принцип должен лежать в основе любого учебного процесса. Однако при этом не стоит забывать и о тренирующем воздействии нагрузок, что важно для улучшения функционального и физического состояния занимающихся.

По данным ряда исследований одно из лидирующих мест в группах СМГ занимают болезни опорно-двигательного аппарата, в частности, нарушения осанки и сколиоз. Одним из многочисленных средств оздоровительной тренировки на занятиях по физической культуре может выступать атлетическая гимнастика, включающая упражнения силовой направленности без отягощений и с использованием гимнастических снарядов: штанг, гантелей, эспандеров, тренажеров [1, с.181]. Эффективность занятиями атлетической гимнастикой определяется

периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха.

Цель исследования – обоснование использования атлетической гимнастики в процессе физического воспитания студентов СМГ, как эффективного средства коррекции телосложения.

Научно доказано, что именно силовые упражнения, как ни какие другие, приводят к значительным структурным изменениям в мышцах: мышечная масса увеличивается быстрее, чем после занятий другой направленности. Потенциал атлетической гимнастики в укреплении здоровья огромен. За счет укрепления тех или иных мышц можно воздействовать на позвоночник. Так для исправления сутулости составляется комплекс упражнений на трапециевидные и ромбовидные мышцы. Для устранения сколиоза применяют симметричные и асимметричные корригирующие упражнения. У занимающихся формируется правильная осанка, укрепляется мышечный корсет и постепенно исчезает сколиоз и исчезают болезненные ощущения в области поясницы.

Анализ научно-методической и специальной литературы, практический опыт тренеров показал следующее, что для того, чтобы добиться положительного результата при помощи занятий атлетической гимнастикой, необходимо соблюдать ряд общепринятых правил построения тренировок:

1. применение принципа постепенного увеличения нагрузок;
2. регулярное выполнение тренировочной программы – залог успешной деятельности;
3. акцентирование внимания на правильной технике выполнения упражнений;
4. понимание важности тренировки тела и вера в целительные свойства упражнений, так как именно разум и воля являются импульсом к тренировкам.

На первом этапе после медицинского обследования было проведено тестирование определенных показателей физической подготовленности. Для этого были применены такие тесты, как «лодочка», «планка» [2], «сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «подъем спины из положения лежа на животе».

Результаты показали, что юноши отстают в своем физическом развитии от здоровых молодых людей, причем в большей степени чем девушки с той же патологией. У тех юношей, у которых наблюдались, «видимые» нарушение осанки, узкая грудная клетка, а также были получены низкие «силовые данные», развивается закомплексованность.

Далее была проведена беседа со студентами 1 курса УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина» группы СМГ с целью сообщения новых знаний об атлетической гимнастике.

Второй этап включал подбор упражнений из атлетической гимнастики и составление индивидуально-дифференцированных планов занятий. Занятия проходили два раза в неделю в рамках учебного расписания (среда, пятница) и одно дополнительное занятие – в понедельник.

Разработанная нами методика оздоровительной тренировки для студентов СМГ опиралась на основные дидактические принципы педагогики и физического воспитания: сознательность, последовательность, доступность, повторность, оптимальность, рассеянность нагрузки, разнообразие нагрузки и т.д. При занятиях необходимо было обеспечить систематическое и последовательное изучение материала разучивание техники силовых упражнений. Оптимальность физической нагрузки подбиралась с учетом каждого занимающегося индивидуально. Индивидуальный подход необходим на протяжении всего процесса тренировки.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является занятие, которое, как правило, состоит из трех частей: 1) подготовительной 2) основной; 3) заключительной. Нами были разработаны комплексы упражнений для всех частей занятий. Для подготовительной части занятий были включены комплексы упражнений для разогрева мышц и растяжку. Для основной части силовые упражнения: различные отжимания, жим лежа, разводки, приседания, упражнения для спины и пресса. В заключительной части постепенно снижали нагрузку в основном выполняя упражнения лежа упражнения на расслабление и дыхательные упражнения. Подбор и чередование упражнений были рассчитаны на постепенное

возрастание и последующее снижение нагрузки с максимальным подъемом в середине занятий. В процессе занятий нагрузка распределялась последовательно на различные мышечные группы. Приводим примерный комплекс упражнений, который был использован в подготовительной и заключительной частях занятия.

Упражнения для укрепления мышечного корсета

Для мышц спины

1. И.П. – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на поясе, лопатки соединить. Удерживать это положение, но команде инструктора.

2. И.П. – то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании способом брасс).

3. И.П. – то же. Поднять голову и плечи. Руки в стороны. Выполнять прямыми руками круговые движения.

4. И.П. – то же. Приподнимание обеих прямых ног и удерживание их до 3–5 счета.

5. И.П. – то же. На счет 1 – поднять правую ногу, 2 – присоединить левую, 3–6 – держать, 7 – опустить правую ногу, 8 – опустить левую ногу.

Для брюшного пресса

1. И.П. – лежа на спине. Поясничная часть позвоночного столба прижата к опоре. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах.

2. И.П. – то же. Согнуть обе ноги, разогнуть их, медленно опустить.

3. И.П. – то же. Упражнение «велосипед». Ноги держать на весу.

4. И.П. – то же. Руки вверх, медленно поднять обе прямые ноги до угла 90° и медленно опустить их в исходное положение.

5. И.П. – положение сидя, сохраняя правильное положение спины и головы. Руки вверх, приподнять прямые ноги, махом рук сесть – руки на поясе, принять правильную осанку, вернуться в исходное положение.

Для мышц боковой поверхности туловища

1. И.П. – лежа на правом боку, правая рука вверх, левая вдоль туловища. Удерживая тело в этом положении, приподнимать и опускать левую ногу.

2. То же упражнение, но лежа на левом боку. Приподнимать и опускать правую ногу.

3. И.П. – лежа на правом боку, правая рука вверх, левая согнута и ладонь упирается в пол. Приподнять обе прямые ноги, удержать их на весу на 3–5 счетов, медленно опустить.

4. И.П. – то же упражнение, но лежа на левом боку.

5. И.П. – лежа на боку. Приподнять одну ногу, присоединить к ней другую, опустить ноги в исходное положение.

6. То же упражнение, но лежа на другом боку.

В первый месяц тренировок была поставлена задача по оказанию помощи студентам по вовлечению в «работу», приобрести привычку регулярно тренироваться и соблюдать режим.

После разминки (основная часть) были использованы следующие серии упражнений:

1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 10 раз;

2) приседание 3 подхода по 15 раз;

3) подтягивание на низкой перекладине 3 подхода по 10 раз;

4) отжимание упор сзади для трицепсов 3 подхода по 10 раз.

Несколько упражнений на тренажерах, обязательные упражнения для мышц спины и выполнение упражнений лежа.

При организации учебно-тренировочных занятий нагрузку распределяли на четыре недели следующим образом: 1 неделя – 22 %, 2 неделя – 35 %, 3 неделя – 28 %, 4 неделя – 15 %, что входило в состав мезо-цикла. На четвертой неделе снижаем нагрузку чтобы организм сверх восстановился и в следующий мезо-цикл включаем новые упражнения: жим лежа на горизонтальной скамье; приседание с гирей в руках стоя на плинтах; для спины – гиперестезия. Это одно из лучших упражнений для поясницы, которое не только прокачивает мышцы спины, но и укрепляет поясничную зону. Таким образом, в течение месяца проходила

подготовка организма и мышц к этому упражнению. Также была проведена беседа о правильном питании как условии, содействующем результативности занятий.

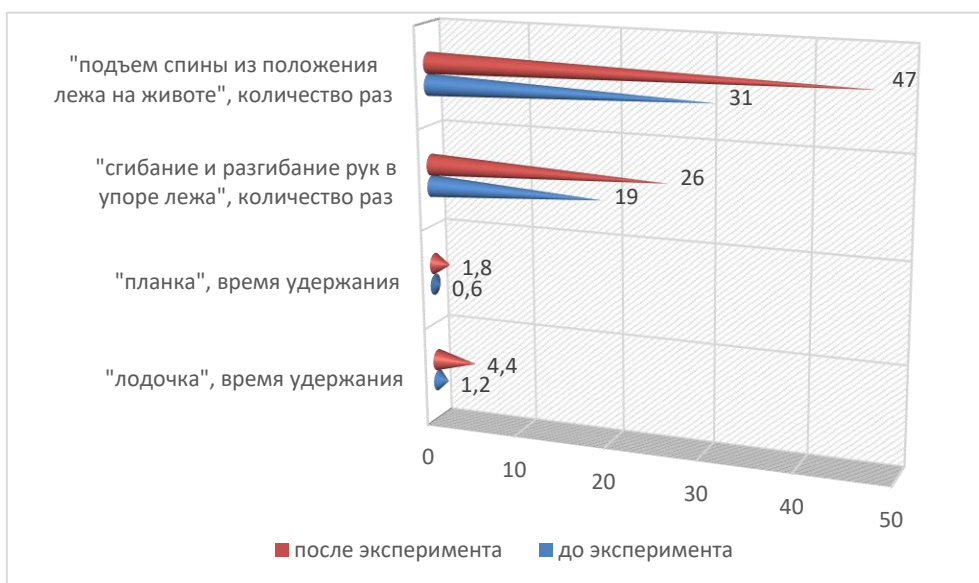


Рисунок 1 – Прирост показателей по тестам после эксперимента

Динамика нагрузок в первые мезо-циклы характеризуется плавным ростом объема тренировочных нагрузок в месячном цикле. В следующих мезо-циклах добавили количество упражнений на крупные мышечные группы. Дозировка упражнений при занятиях регулировалась за счет увеличения повторений, подходов, отягощений. Учет всех перечисленных факторов давал возможность уменьшать или увеличивать суммарную физическую нагрузку в одном занятии и в серии занятий в течении четырех мезо-циклов, и таким образом, благоприятно воздействовал на функциональное состояние, мышечную систему и опорно-двигательный аппарат студентов.

Оценку доступности занятий для студентов СМГ проводили посредством визуального наблюдения за внешними признаками утомления, а также методом опроса. Адекватность физической нагрузки организма студентов СМГ определялась с помощью пульсометрии и измерения артериального давления (АД).

На третьем этапе проводился анализ полученных данных и были предложены рекомендации для студентов СМГ.

Результаты проведенного исследования позволили установить, что регулярные занятия в течение четырех месяцев по предложенной программе, дали положительные результаты, что нашло отражение в данных тестирования (рисунок 1). Также следует отметить, что все студенты, принимавшие участие в исследовании, начали посещать вечерние прогулки на улице. Следует отметить и тот факт, что предложенные комплексы упражнений являются примерными, так как к каждому студенту необходим индивидуальный подход. Упражнения, по мере совершенствования, необходимо заменять на другие.

Итак, систематические занятия по программе оказывают выраженное направленное воздействие на оздоровление студентов СМГ, что выражается в:

- положительной динамике функционального состояния мышечного корсета у занимающихся;
- повышении уровня физической подготовленности студентов;
- отсутствии боли в области поясницы у занимающихся.

Все это указывает на результативность предложенной программы занятий для группы СМГ, основанной на включении упражнений из атлетической гимнастики.

Список использованной литературы

1. Бочкарева, С.И. Профилактика нарушений осанки средствами атлетической гимнастики у студенток вузов/ С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, Т.Н. Шутова, С.П. Голубничий // Человек. Спорт. Медицина. – 2023. – №1. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-narusheniy-osanki-sredstvami-atleticheskoy-gimnastiki-u-studentok-vuzov> – Дата доступа: 22.06.2023.

2. Волкова, О.А. Профилактика нарушений осанки у лиц, занимающихся атлетической гимнастикой / Волкова О.А., Смирнов Г.И. // Ученые записки университета Лесгафта. – 2018. №6 (160). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-narusheniy-osanki-u-lits-zanimayuschih-sya-atleticheskoy-gimnastikoy> – Дата доступа: 22.09.2022.

УДК 796.015.2:796.093.645

С. В. Севдалев

ОБОСНОВАНИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ

В статье рассмотрены особенности построения годового цикла подготовки квалифицированных спортсменов, занимающихся современным пятиборьем. Экспериментально обоснована двухцикловая структура годового цикла подготовки пятиборцев. Разработанная структура подготовки апробирована в тренировочном процессе высококвалифицированных спортсменов, а её эффективность подтверждена результатами соревновательной деятельности.

Отличительной особенностью спортивной деятельности в комплексных видах многоборий, по мнению специалистов, является прежде всего ее многоплановость и мультидисциплинарность. Современное пятиборье является одним из прикладных видов спортивных многоборий, в настоящее время включающее в себя дисциплины, отличающиеся как по биомеханическим характеристикам, так и по функциональным механизмам обеспечения двигательной деятельности – фехтование, плавание, конкур, комбинированную эстафету (бег 5 по 600м, стрельба) [1].

По мнению авторов, одним из аспектов совершенствования подготовки высококвалифицированных спортсменов-пятиборцев является поиск и использование наиболее рациональных вариантов построения тренировочных циклов различной длительности, и, в первую очередь, в годовом цикле подготовки. Структура годового цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей тренировочного процесса [2].

Следует отметить, что планирование тренировочного процесса в современном пятиборье стало более сложным в виду того, что в последнее время неоднократно изменялись правила соревнований. Согласно новому формату (2022 г.), соревнования по современному пятиборью проходят практически без перерыва, виды пятиборья следуют один за другим, крупнейшие состязания включают в себя несколько этапов. При планировании тренировочного процесса следует учитывать как длительность соревновательного периода, так и их высокую плотность проведения.

Текущий 2022–2023 соревновательный год отличается не только изменениями правил соревнований, но и отстранением на неопределенный срок от участия спортсменов России и Беларуси в международных соревнованиях. Все вышеобозначенное серьезно затрудняет процесс планирования тренировочного процесса [3, 4].

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать структуру годового цикла подготовки высококвалифицированных спортсменов, занимающихся современным пятиборьем.

В исследовании приняли участие квалифицированные спортсменки, мастера спорта международного класса (МСМК), занимающиеся современным пятиборьем. В процессе работы нами использовались следующие методы исследования: обобщение и анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, методы математической обработки полученных данных.

Обобщение и анализ научно-методической литературы проводился с целью предварительного ознакомления с состоянием вопроса. Анализ подвергались данные научно-методической литературы, касающиеся основ построения подготовки в спорте, особенностей подготовки спортсменов в спортивных многоборьях. Так же были определены особенности построения тренировочного процесса в женском спорте.

Педагогические наблюдения были направлены на анализ особенностей тренировочного процесса пятиборков в различные периоды подготовки. Объектом педагогического наблюдения являлись объем и интенсивность тренировочных нагрузок квалифицированных спортсменок в различных периодах подготовки.

Статистическая обработка полученных данных проводилась с использованием программы Statistica 10.0.

Исследования проводились на базе Учреждения «Гомельский областной центр олимпийского резерва по прикладным видам спорта» с целью определения эффективности разработанной структуры построения годового цикла и рационального распределения нагрузки.

Специалистами в области теории спорта выделяется два основных направления в планировании годового цикла - первое направление разработано Л.П. Матвеевым, предусматривает использование трех уровней структуры тренировки: микро-, мезо- и макроструктуру. Выделяя в каждом макроцикле три периода подготовки – подготовительный, соревновательный и переходный, продолжительность которых определяется фазами развития, сохранения и утраты спортивной формы [5].

Ю.В. Верхошанский является автором второго направления в планировании подготовки спортсменов. Ученый предложил блоковую систему построения годового цикла, основанную на учете закономерностей долговременной адаптации организма к предъявляемым нагрузкам. Данная система периодизации предусматривает использование мезоцикловых блоков, продолжительностью от 2 до 6 недель [6].

В подготовке квалифицированных спортсменов-многоборцев наибольшее распространение получил классический вариант планирования тренировочного процесса на основе одного (одноцикловое) или нескольких макроциклов (двухцикловое и т.д.) [2,7].

При подготовке высококвалифицированных спортсменов, авторами отмечается ряд особенностей при планировании тренировочного процесса. Так, подготовительный период макроцикла должен быть направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента общей и специальной подготовки к основным соревнованиям, а также совершенствования различных сторон подготовленности [8].

В свою очередь, подготовительный период рекомендовано разделить на два этапа – общеподготовительный и специальноподготовительный. Основной задачей в ходе общеподготовительного этапа является повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психологических качеств. На данном этапе в работе с квалифицированными пятиборцами авторами рекомендуется выполнять значительные объемы тренировочной работы в плавании и беге [3].

В свою очередь, общая подготовка должна обеспечивать разностороннее воздействие на тренированность спортсменов с тем, чтобы на ее основе продолжать специальную подготовку в различных видах современного пятиборья. Задачи технической и тактической подготовки в этот период ограничены изучением и совершенствованием их основ. Специальные

подготовительные упражнения, предназначенные для решения этой задачи, занимают 60-70% времени всей тренировки [3].

По мнению авторов, на специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка преимущественно должна быть направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенным к соревновательным, и собственно соревновательных. Значительное место в общем объеме тренировочной работы на вышеуказанном этапе подготовки следует уделить узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности как в циклических видах (плавание и бег), так и в «технических» (фехтование, стрельба и верховая езда) [4].

В соревновательном периоде осуществляется дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, стабилизация спортивной формы, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и участие в соревнованиях [8].

Переходный период направлен на восстановление физического и психического потенциала спортсмена после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок и подготовку к очередному макроциклу [8].

Мезоцикл тренировки определяется специалистами как серия микроциклов, составляющих вместе относительно законченный этап тренировки [9]. Выделяют следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный (восстановительно-поддерживающий, восстановительно-подготовительный) [4].

Совокупность отдельных занятий, проводимых в течение нескольких дней, составляет микроцикл тренировки – традиционно уже сложившийся и весьма важный структурный элемент тренировочного процесса [4, 9].

По мнению Лагойда В.Г. взаимовлияние тренировочных нагрузок в видах современного пятиборья обуславливает и специфические особенности построения микроциклов. Так, основной задачей в занятиях по плаванию и бегу является достижение высокого уровня специальной выносливости, а в фехтовании, стрельбе и верховой езде – совершенствование технического и тактического мастерства в сложно-координированных действиях, требующих быстроты и точности двигательных реакций, управляемости движениями в экстремальных условиях [10].

Основываясь на актуальные требования, предъявляемые к современному пятиборью, анкетирование ведущих тренеров, анализ научно-методической литературы нами была разработана экспериментальная структура планирования годичного цикла подготовки квалифицированных спортсменов. В основу данной структуры вошли традиционные подходы планирования, предложенные Л.П. Матвеевым, В.Н. Платоновым и др. [5, 9]

В соответствии с разработанной структурой подготовки квалифицированных спортсменов-пятиборцев, годичный цикл включает в себя два макроцикла, каждый из которых состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

В свою очередь, общеподготовительный этап подготовительного периода включал в себя три мезоцикла: 1-й втягивающий (сентябрь), состоящий из 3 микроциклов, 2-й – базовый мезоцикл (октябрь) – 4 микроцикла, 3-й – базовый (ноябрь) – 3-4 микроцикла (проводился в условиях среднегорья).

Специально-подготовительный этап подготовительного периода включал 2 мезоцикла:

1-й мезоцикл – контрольно-подготовительный (декабрь) – (4 микроцикла);

2-й – мезоцикл (январь) – предсоревновательный (4 микроцикла).

Соревновательный период включал в себя 1 мезоцикл (февраль) – соревновательный (3 микроцикла).

Переходный период – 1 восстановительный мезоцикл.

Общеподготовительный этап подготовительного периода 2 макроцикла включал в себя один мезоцикл - базовый (март), состоящий из 3 микроциклов.

Специально-подготовительный этап подготовительного периода включал 2 мезоцикла – контрольно-подготовительный мезоцикл (3 микроцикла, проводились в условиях среднего-рья), предсоревновательный мезоцикл (2 микроцикла).

Соревновательный период включал в себя 5 мезоциклов: 1 (май-июнь) -соревновательный (5 микроциклов), 2 (июнь) - восстановительно-поддерживающий (2 микроцикла), 3 (июль) - контрольно-подготовительный (2 микроцикла), 4 (июль-август) – предсоревновательный (3 микроцикла), 5 (август) – соревновательный (3 микроцикла).

Переходный период – 1 восстановительный мезоцикл.

В соответствии с разработанной структурой, использовались следующие средства спортивной тренировки: бег, включающий в себя кроссовый бег (со скоростью ниже уровня ПАНО), бег на отрезках от 800 до 2000 (со скоростью на уровне ПАНО) и бег от 200 до 1000 (с соревновательной скоростью), плавание, на отрезках от 25 до 1000 метров в зависимости от мезоцикла, фехтование, стрельба, верховая езда.

Общий объём бега в подготовительном периоде первого макроцикла составил 952 км, плавания – 162 км, второго макроцикла 465,61 и 65,79 соответственно. В соревновательном периоде первого макроцикла объём бега составил 163,5 км, плавания – 28,3 км, второго макроцикла 732,5 км и 114,4 км соответственно.

Также нами включались в тренировочный процесс разработанные комплексы прыжковых и специальных легкоатлетических упражнений.

В свою очередь, при планировании тренировочного процесса спортсменок, специализирующихся в современном пятиборье, согласно рекомендациям ряда авторов [11, 12], нами учитывался биологический цикл биоритмики организма спортсменок, при котором «разгрузочная» неделя мезоцикла тренировки совпадала с фазой ОМЦ, в которую физическая работоспособность находится на относительно низком уровне (предменструальная фаза), добавляя к ним дни следующей менструальной фазы (при наиболее распространенном 28-дневном МЦ это 26-28-й день одного МЦ и 1–4 – следующего). Все остальные дни цикла за исключением дня овуляции (13-15 день), когда нагрузка снова снижалась, спортсменкам были предложены ударные микроциклы.

По окончании годичного цикла нами был проведен сравнительный анализ результатов спортсменок (использовался непараметрический критерий Уилкоксона), показанных на крупнейших международных соревнованиях 2022 года и текущего года (август, сентябрь 2023 года).

Анализ данных, полученных по итогам соревнований показал, что в таких видах пятиборья как плавание, верховая езда статистической достоверности различий выявлено не было. В фехтовании, комбинированной эстафете и общей сумме пятиборья выявлена статистическая достоверность различий (для 5 % уровня значимости).

Таким образом, была подтверждена рабочая гипотеза и выявлена эффективность разработанной модели годичного цикла подготовки высококвалифицированных спортсменок, специализирующихся в современном пятиборье. Таким образом, проведенные исследования позволили выявить особенности построения годичного цикла подготовки квалифицированных спортсменок, специализирующихся в современном пятиборье.

Экспериментально доказана оптимальная структура годичного цикла подготовки. Так, годичный цикл должен состоять из 2 макроциклов, каждый из которых состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов. В первый макроцикл входят семь мезоциклов, второй – девять мезоциклов. Эффективность применяемой структуры годичного цикла подготовки высококвалифицированных многоборков подтверждается результатами соревновательной деятельности. Так, по окончании годичного цикла в сравнении с результатами 2022 года в фехтовании, комбинированной эстафете и общей сумме пятиборья выявлена статистическая достоверность различий ($P < 0,05$).

Так же при работе со спортсменками необходимо учитывать соответствия динамики тренировочных нагрузок волнообразным изменениям функционального состояния организма, обусловленных влиянием фаз ОМЦ.

Список использованной литературы

1. Севдалев, С. В. Функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье / С.В. Севдалев, Г.И. Нарскин, А.Г. Нарскин. Вестник спортивной науки. 2022. № 4. С. 14–19.
2. Дрюков, В. А. Тренировка в современном пятиборье / В. А. Дрюков. – Киев : Здоровья, 1988. – 128 с
3. Нарскин, Г.И. Специфика соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье / Г.И. Нарскин, С.В Севдалев // Прикладная спортивная наука. – 2021. – № 1 (13). – С. 4–11.
4. Севдалев, С. В. Индивидуализация в подготовке квалифицированных спортсменов, специализирующихся в комплексных видах многоборий / С. В. Севдалев, М. С. Кожедуб, Е.А. Алейник // Известия Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. – 2021. – № 2 (125). – С. 31–37.
5. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт
6. Верхошанский, Ю. В. Теория и методология спортивной подготовки : блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 2–14.
7. Скобликов, А.В. Рациональная структура беговых нагрузок квалифицированных спортсменов в современном пятиборье: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.В. Скобликов– М., 2007. – 110 с.
8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. – М: Академия, 2008. – 480 с
9. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. - Киев: Олимп, 2013. - 624 с.
10. Лагойда, В.Г. Основы многолетней подготовки в современном пятиборье / В.Г. Лагойда. – Уфа: Изд. Башгосуниверситета, 1996. – 132 с.
11. Асинкевич, Р. Особенности проявления полового диморфизма у высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье / Р. Асинкевич, С.В. Севдалев, Е.П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 1. – С. 17–19.
12. Севдалев, С. В. Индивидуализация в подготовке квалифицированных спортсменов, специализирующихся в комплексных видах многоборий / С. В. Севдалев, М. С. Кожедуб, Е. А. Алейник // Известия Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. – 2021. – № 2 (125). – С. 31–37.

УДК 796.011.3:378.091.31-057.875

Н. В. Селиверстова

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ УНИВЕРСИТЕТА

В статье автором рассматривается вопрос организации физического воспитания в высшем учебном заведении, рассматриваются также первостепенные задачи воспитания у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств которые в дальнейшем обеспечат готовность к дальнейшей жизнедеятельности, что в дальнейшем будет предусматривать содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов по выбранной специальности.

Образовательный процесс на занятиях по физической культуре студентов осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны между собой, дополняют друг друга и представляют единую систему физического воспитания. Образовательные компетенции по предмету «Физическая культура» предполагают достижение уровня физической подготовленности и состояния здоровья студентов, необходимого для успешного решения учебных, социальных и производственных задач. Физические упражнения на занятиях по физическому воспитанию в первую очередь направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности. Физическое воспитание в вузе является обязательной учебной дисциплиной и проводится на всех курсах кроме выпускного. На современном этапе развития науки и техники инновационные подходы к организации занятий носят положительный характер при совершенствовании системы обучения. Организации физической культуры в вузе уделяется большое внимание со стороны таких ученых как М. Я. Виленский, В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева, С. П. Евсеев, Л. П. Матвеев и др. [1].

Обеспечение условий для освоения студентами программного материала является основной задачей современного вуза. Для достижения требуемого уровня подготовленности в процессе обучения необходимо, в том числе, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств студентов. Однако результаты большинства исследований, посвященных изучению уровня и динамики развития физических качеств студентов, свидетельствуют о низком уровне и отрицательной динамике развития этих качеств за время обучения в вузе. Данная ситуация обусловлена многими объективными причинами, такими как возросшая информационная и учебная нагрузка, снижение двигательной активности, падение интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом, сокращение количества академических занятий по предмету «Физическая культура и спорт» и другими факторами [2].

Непосредственная ответственность за постановку и проведение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов в соответствии с учебным планом и государственной программы возложена на преподавателей кафедры физического воспитания и спорта.

В процессе овладения программой курса по физическому воспитанию у студентов воспитывается привычка к регулярным занятиям физическими упражнениями и выявляется их спортивная направленность для последующего совершенствования в одном из видов спорта на занятиях или в спортивных секциях. От учебных задач, присущих различным типам занятий, зависят различный набор средств, методическое оформление упражнений, продолжительность занятия, иногда характер нарастания и общий объем нагрузки.

Секционная работа по спорту органически увязывается со всей работой по физическому воспитанию студентов (занятия, консультации, зачёты), также она служит целям всестороннего физического развития и повышения спортивной подготовленности.

В теплое время года большинство занятий проходит на свежем воздухе (парк, стадион) в которые мы включаем всевозможные виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания) и гимнастики. Занятия на свежем воздухе оказывают большое оздоровительное воздействие на организм студентов.

Проводя занятия со студентами нашего университета можно сказать и о том, что наибольшей популярностью пользуются такие спортивные игры как баскетбол, волейбол, футбол. Включение этих спортивных игр способствует тому, занятия проходят на большем эмоциональном уровне.

Наше исследование проводилось в 2021–2022 учебном году на базе УО «ГГУ имени Ф. Скорины». В нем приняли участие студенты 1-го курса в общем количестве 81 человек.

Данной выборке было предложено, в форме анкетного опроса, определиться с видом физической деятельности, которой они хотят заниматься на занятиях по физической культуре. Согласно полученных данных, были организованы 3 экспериментальные группы (Рисунок 1), которые занимались по своим ранее разработанным программам, в их содержание входили следующие виды физической деятельности:

- *спортивные игры* (футбол, баскетбол, волейбол), занятия проводились в спортивном комплексе №7 УО «ГГУ имени Ф. Скорины», численность занимающихся 37 человек;
- *силовая подготовка*, занятия проводились на стадионе университета (теплое время года – занятия на гимнастических снарядах) и спортивном комплексе №7 УО «ГГУ имени Ф. Скорины» (в холодное время года – занятия в тренажерном зале) – занимались 28 человек;
- *легкая атлетика* (кроссовая подготовка, спринтерская подготовка, прыжковая подготовка), занятия так же проходили осенью и весной на стадионе университета, а зимой в спортивном зале – занимались 16 человек.

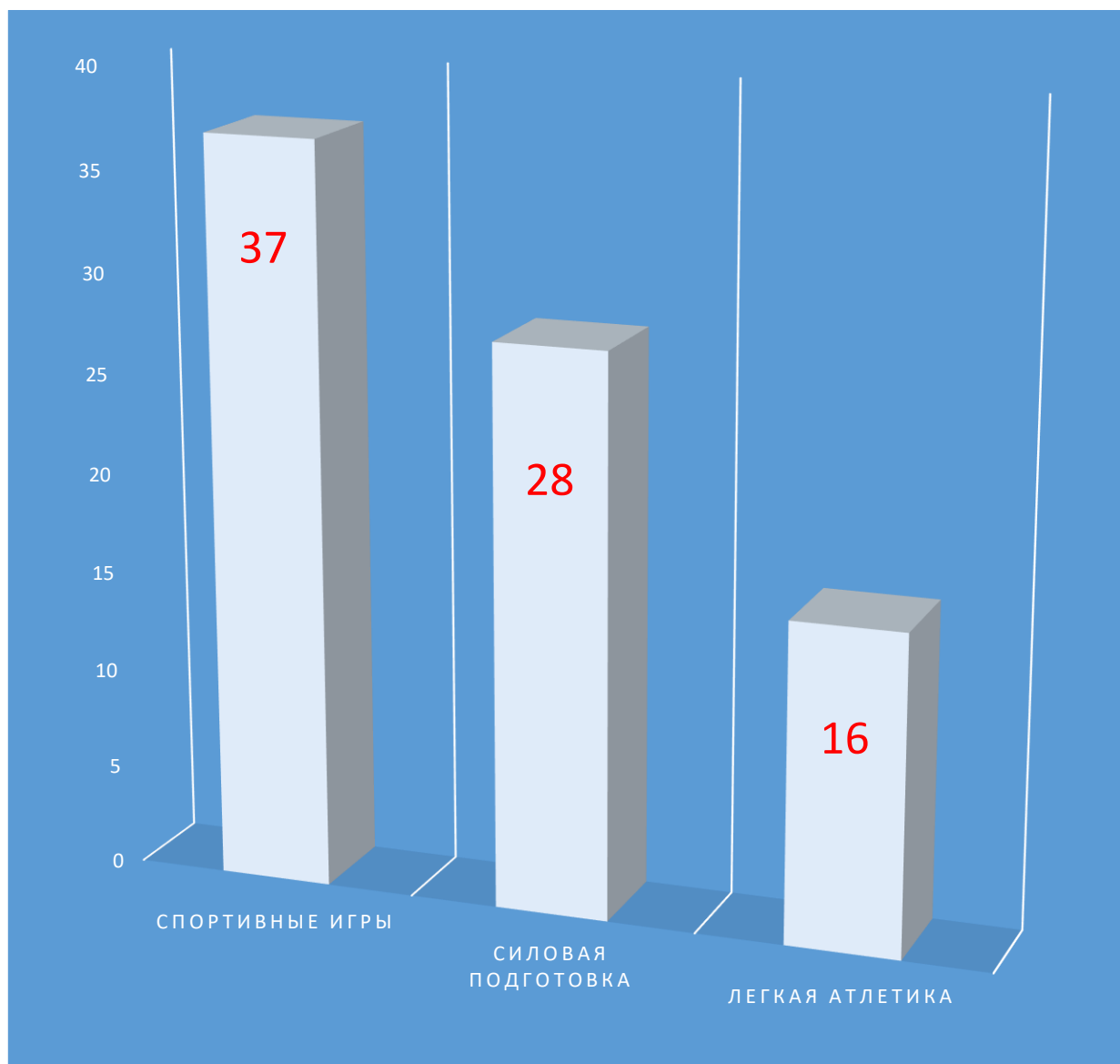


Рисунок 1 – Распределение студентов непрофильных специальностей по экспериментальным группам (человек)

Спортивные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех категорий населения – от детей дошкольного возраста до пенсионеров. С их помощью достигается цель – формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни. Велика роль спортивных игр в решении задач физического воспитания в широком возрастном диапазоне.

Спортивные игры широко представлены в физическом воспитании во всех учреждениях образования. В нашем исследовании мы отдали предпочтение самым массовым спортивным играм – футболу, волейболу, баскетболу. [3]

Силовая подготовка – это один из видов гимнастики, представляющий собой систему гимнастических упражнений силового характера, направленных на гармоничное физическое развитие человека и решение конкретных частных задач силовой подготовки [4].

Легкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, легко дозируемой нагрузке, а также ее прикладному значению. Различные виды бега, прыжков и метаний являются составной частью каждого занятия по физической культуре всех учебных заведений страны, а также неотъемлемой частью тренировочного процесса других видов спорта [5].

Работа в экспериментальных группах позволила более плодотворно решать задачи физической подготовки студентов благодаря собственной мотивации занимающихся.

Для оптимизации образовательного процесса по физическому воспитанию студентов непрофильных специальностей необходимо стимулировать их активность за счет собственных мотивирующих факторов. С целью повышения мотивации к занятиям физической культурой необходимо комплексное применение разнообразных средств физической культуры.

Объем и интенсивность упражнений необходимо варьировать в зависимости от уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей студентов, их интересов.

Для эффективной коррекции физической нагрузки при планировании занятий в высших учебных заведениях, необходимо проводить контроль физической подготовленности студентов. Для этого рекомендуется тестировать студентов в начале и конце учебного года, а также по необходимости во время обучения.

Список использованной литературы

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие (бакалавриат) / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков/ – 4-е изд. – М.: КНОРУС, 2019. – 240 с.
2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев – М. : Спорт, 2016. – 614 с.
3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков; Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.
4. Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов : учебное пособие / Т. Н. Шутова, О. В. Везеницын, Д. В. Выприков, Г. С. Крылова, И. М. Бодров, Д. А. Кокорев, А. Г. Буров ; под ред. д-ра ист. наук И. В. Яблочкиной, Г. Б. Кондракова. – Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2016. – 108 с.
5. Петров, А. Н. Подготовка студентов и курсантов к бегу на короткие дистанции: учебно-методическое пособие / А. Н. Петров, Н. П. Шуляченко, М. В. Яхонтова. – СПб. : Научное издание, 2018. – 20 с.

И. Л. Сиводедов

ИТОГИ ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ НА II ИГРАХ СТРАН СНГ

II Игры стран СНГ являются важными международными соревнованиями. В настоящей статье представлен анализ выступления сборной команды Республики Беларусь по легкой атлетике, прогнозируемых и реальных результатов белорусских спортсменов, определены пути решения проблемных вопросов.

Подготовка спортивного резерва – важнейшая часть стратегии развития легкой атлетике в Республике Беларусь. Её результатом являются спортсмены, обладающие хорошо развитыми физическими качествами и имеющие необходимые двигательные навыки, без которых невозможно достичь высоких спортивных результатов. Кроме того, они должны иметь опыт выступлений на соревнованиях различного уровня. Основные проблемы, требующие решения в процессе подготовки спортивного резерва, на наш взгляд, следующие:

- изменение антропометрических данных юных спортсменов и повышение уровня их физической подготовленности требуют постоянной коррекции техники видов легкой атлетике;
- неравномерный рост результатов в процессе многолетней подготовки юных спортсменов требует поиска резервных возможностей в методике тренировки;
- подготовка спортсмена требует индивидуального подхода в организации и проведении тренировок, однако занятия традиционно проводится в группах, что снижает эффективность тренировочного процесса;
- очень важной проблемой является определение оптимально высокого уровня тренировочных нагрузок, который обеспечивает постоянный рост спортивных результатов и не приводит к состоянию перетренированности.

Проблемы подготовки юных спортсменов, совершенствования тренировочной и соревновательной деятельности в условиях постоянно повышающейся конкуренции явились предметом исследования многих отечественных и зарубежных специалистов. Они показали, что большинство тренеров, работающих с юными спортсменами, форсируют подготовку в детско-юношеском возрасте [1, 2, 3, 4, 5].

Нашу страну на легкоатлетических соревнованиях II Игр стран СНГ представляли юноши и девочки 2009-2010 годов рождения. При отборе юных спортсменов учитывалась динамика их результатов за последний год и стабильность выступлений на соревнованиях.

Цель исследования – сравнительный анализ планируемых и показанных результатов юных белорусских легкоатлетов, участников II Игр стран СНГ.

Соревнования по легкой атлетике в программе II Игр стран СНГ проходили с 5 по 8 августа 2023 г. в Минске на стадионе «Динамо» (метания – на базе РЦОП). Всего был разыгран 31 комплект медалей. В соревнованиях приняло участие 226 спортсменов из 9 стран. Сборная команда Республики Беларусь была представлена 67 спортсменами из всех регионов страны (таблица 1).

Наибольшее количество спортсменов в составе сборной команды Республики Беларусь было у Гомельской области – 18 человек плюс 1 участник давал параллельный зачет Минской области (27,14% от общего количества списочного состава сборной команды Республики Беларусь с учетом параллельных зачетов). Этот показатель является одним из индикаторов развития легкой атлетике в Республике Беларусь.

В спринтерском и барьерном беге выступали 16 белорусских спортсменов, из них 10 мальчиков и 6 девочек. Наибольшее представительство в группе видов спринтерского и барьерного бега имела Гомельская область – 9 человек (60% от общего количества спортсменов-

спринтеров), из них 6 мальчиков (66,6% от общего количества спринтеров-юношей сборной команды Республики Беларусь) и 3 девочки (50% от общего количества спринтеров-девочек сборной команды Республики Беларусь). Следует отметить, что ни одного представителя не было от команд Гродненской, Могилевской и Минской областей.

Таблица 1 – Количество участников соревнований в разрезе регионов

Показатели	Гомельская обл.	Витебская обл.	Брестская обл.	Гродненская обл.	Могилевская обл.	Город Минск	Минская обл.
Количество участников	18 +1 спортсмен И. Белаусов параллельный зачет Минской области	12	12	10	7 +1 И. Воропев параллельный зачет Витебской области	5	3 +1 Е. Ситкевич параллельный зачет Витебской области
% от общего количества команды	27,14	17,14	17,14	14,29	11,43	7,14	5,72

В прыжковых дисциплинах Республику Беларусь представляли 14 легкоатлетов, из них 8 мальчиков и 6 девочек. Лучший показатель по количеству представителей в сборной команде имела Гродненская область – 5 человек (35,72 %), 3 мальчика (37,5 %) и 2 девочки (33,4 %). Минская и Витебская области не были представлены в прыжках.

Метания были представлены 17 спортсменами, из них 8 мальчиков и 9 девочек. Наибольшее количество спортсменов было из Гомельской области – 6 человек (35,3 %), из них 1 мальчик (12,5 %) и 5 девочек (55,56 %).

Спортивная ходьба была представлена 7 спортсменами, из них 3 мальчика и 4 девочки. Витебская область направила в команду 3 человека (42,86 %), из них 1 мальчик (33,33 %) и 2 девочки (50 %). 2 представителями (28,58 %, из них 2 мальчика – 66,67 %) спортивной ходьбы была представлена Брестская область.

В легкоатлетических многоборьях участвовали 7 белорусских спортсменов. Наибольшее количество участников – 3 (42,86 %, из них 1 мальчик – 25 %) было подготовлено Витебской и Минской областями.

Нашими специалистами был проведен детальный анализ спортивных результатов сильнейших спортсменов из всех команд, принимавших участие во II Играх стран СНГ. В результате анализа перед сборной командой была поставлена задача: завоевать 20–25 медалей. Руководство команды настраивало юных спортсменов на повторение или улучшение своих лучших результатов на ответственных соревнованиях. Для этого были созданы все необходимые условия. Планируемые и реальные результаты наших спортсменов, представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Личные рекорды, планируемые и показанные результаты белорусских легкоатлетов на II Играх стран СНГ

№ п/п	Спортсмены	Вид легкой атлетики	Лучший результат в сезоне до II Игр стран СНГ	Планируемый результат и место на II Играх стран СНГ	Показанный результат и занятое место на II Играх стран СНГ
1	2	3	4	5	6
1	Аксенова Яна Сергеевна	Пятиборье	Семиборье – 4233 оч.	3200 оч.	3344 оч. РВ 3 место
2	Алейникова Регина Сергеевна	Метание копья	37.28 м	37.00-40.00 м 2-3 место	42.02 м РВ 3 место
3	Ананченко Екатерина Дмитриевна	Толкание ядра, метание диска	13.75 м	13.50-14.00 м 3-5 место	13.94 РВ 4 место; 31.86 м 6 место
4	Байбак Матвей Дмитриевич	Шестиборье	3113 оч.	3150-3300 оч. 1-3 место	3107 оч. 5 место
5	Берешко Егор Витальевич	Бег на 300 м	38,48 с	38,25-38,55 с 4-6 место	38,19 с РВ 3 место
6	Борейко Полина Руслановна	Прыжки в длину	5.50 м	5.30-5.50 м 3-4 место	530 см 4 место
7	Варвашевич Андрей Александрович	Спортивная ходьба на 3000 м	14.36,40 с.	14.35,00-14,45,00 с. 3-4 место	15.24,33 с. 4 место
8	Вилитнюк Арина Александровна	Прыжки в высоту	165 см	165-168 см, 3-4 место	160 см 3 место
9	Воропаев Илья Дмитриевич	Метание молота	60.72 м	60.00-61.50 м 3-4 место	64.13 м РВ 2 место
10	Гапов Максим Владимирович	Прыжки в высоту	180 см	180-185 см 3-4 место	175 см 3 место
11	Головлева Надежда Александровна	Спортивная ходьба на 3000 м	15.23,82 с.	15.20.00-15.30,00 с. 4 место	15.28,92 с. 3 место
12	Грицкова Валерия Александровна	Метание копья	45.51м	44.00-46.50 м 1-3 место	53.00 м РВ 1 место
13	Грищенко Егор Сергеевич	Шестиборье	2980 оч.	3000-3100 оч. 4-5 место	3431 оч. РВ 3 место
14	Гуща Илья Витальевич	Метание копья	52.39 м	52.00-53.50 м 1-3 место	56.49 м РВ 1 место
15	Демидюк Даниил Дмитриевич	Толкание ядра, метание диска	16.47 м, Диск – 45.36 м	16.20-16.50 м 2-3 мест, Диск – 44.50-45.50 м 5-6 место	16.07 м, 4 место 44.44 м 5 место
16	Дудова Милана Дмитриевна	Прыжки с шестом	2.90 м	2.80-3.00 м 4 место	3.00 м РВ 4 место
17	Ельяшевич Иван Витальевич	Бег на 600 м	1.29,07 с.	1.28,50-1.29,20 сн. 4-6 место	1.27,05 с. РВ 5 место

Продолжение таблицы 2

1	2	3	4	5	6
18	Еремина Валерия Денисовна	Бег на 600 м	1.39,29 с	1.38,50- 1.39,10 с 3-5 место	1.36,85с РВ 4 место
19	Жавнерко Савва Александрович	Прыжки в высоту	180 см	175-180 см 5-7 место	160 см 6 место
20	Зибрев Богдан Евгеньевич	Бег на 60 м	7,46 с	7,45-7,55 с 1-3 место	7,34 с РВ пр. забег, Финал – 7,55 с 2 место
21	Каралёнок София Витальевна	Метание молота	60.74 м	60.00-61.00 м 3-4 место	64.14 м РВ 1 место
22	Коваленко Даниил Васильевич	Метание диска	47.35 м	46.00-48.00 м 2-3 место	45.38 м 4 место
23	Ковалюк Владислав Витальевич	Бег на 2000 м	6.07,50 с	6.05,00- 6.10,00 с 2-3 место	6.06,63 с РВ 4 место
24	Коребо Илья Сергеевич	Бег на 60 м, бег на 60 м с барьерами	60м – 7,62 с., 60 м с барьерами – 9,23 с.	60м – 7,60-7,68 с 4-6 место; 60 м с барьерами 9,15-9,25 с 4-6 место	7.57 с РВ 3 место 8,40 с РВ 1 место
25	Корчик Полина Сергеевна	Метание диска	34.56 м	33.50-35.00 м 4-6 место	39.36 м РВ 2 место
26	Крюченков Арсений Александрович	Прыжки с шестом	3.30 м	3.30-340 м 3-4 место	350 см РВ 3 место
27	Купреева Дарья Николаевна	Бег на 2000 м	1500 м – 4.52,28 с	2000 м 6.45,00- 6.50,00 с 3-4 место	6.49,63 с РВ 5 место
28	Лаврова Эльмира Гасановна	Метание диска	34.87 м	34.00-35.50 м 2-3 место	41.37 м РВ 1 место
29	Литвинович Андрей Александрович	Бег на 300 м, бег на 600м	400 м -52,92 с 800 м-2.04,91с	300 м - 37,20- 37,70 с 1-3 место 600 м-1.27,30- 1.28,00 с 1-2 место	38,36 с РВ 4 место 1.26,16 с РВ 3 место
30	Лукуть Екатерина Сергеевна	Прыжки в длину	5.29 м	5.20-5.30 м 4-6 место	5.12 м 7 место
31	Мазура Арсений Андреевич	Бег на 300 м с барьерами	43,86 с	43,50-43,90 с 5-6 место	44,58 с 5 место
32	Манчинская Алла Вячеславовна	Спортивная ходьба на 3000 м	15.06,96 с	15.00,00- 15.10,00 с 3 место	15.38,84 с 4 место

Продолжение таблицы 2

1	2	3	4	5	6
33	Моцар Руслана Витальевна	Прыжки с шестом, прыжки в высоту	3.60 м 160 см	3.50-3.60 м 1-3 место 155-160с м 5-6 место	3.40 м 3 место 150 см 5 место
34	Муравская Валерия Александровна	Бег на 60 м, бег на 60 м с барьерами	60м - 8,13 с 60м с/б – 9,44 с	8,05-8,15 с 4-6 место 9,35-9.50 с 3-5 место	8,09 с PB 4 место 9,33 с 4 место
35	Новик Екатерина Сергеевна	Бег на 60м с барьерами	9,69 с	9,50-9,65 с 4-6 место	9,58 с PB 7 место
36	Новоженцев Максим Владимирович	Бег на 60м с барьерами	9,19 с	9,10-9,25 с 5-6 место	8,99 с PB 4 место
37	Орловская Анна Витальевна	Бег на 60 м, бег на 300м	7,94 с 200 м – 25,00 с	7.85-7,95 с 1-2 место 40,00-40,50с 1-2 место	7,86 с PB 1 место 39,82 с PB 1 место
38	Петровская Ника Владиславовна	Бег на 300 м	41,48 с	41,30-41,60 с 3-4 место	41,72 с 4 место
39	Пилюк Глеб Витальевич	Прыжки с шестом	3.40 м	3.40-3.50 м 3-4 место	3.60 м PB 2 место
40	Пономарев Алексей Геннадьевич	Метание копья	45.37 м	44.00-46.00 м 4-5 место	50.81м PB 3 место
41	Припутневич Артём Юрьевич	Спортивная ходьба на 3000 м	13.57,64 с	13,50,00- 14,00,00 с 3-4 место	14.53,48 с 3 место
42	Прохорик Милана Сергеевна	Бег на 2000 м	6.53,92 с	6.48,00- 6.53,20 с 3-4 место	6.50,61с PB 6 место
43	Романюк Дмитрий Сергеевич	Бег на 2000 м	6.13,5 с	6.13.00- 6.16,00 с 4-6 место	6.35,08 с 7 место
44	Ситкевич Елизавета Геннадьевна	Шестиборье	7-борье 4096 оч.	5-борье 3000-3100 оч. 3-4 место	3404 оч. PB 1 место
45	Скребец Наталья Николаевна	Толкание ядра, метание диска	13,48 м 32,45 м	13.40-13.60 м 2-3 м 35.00-36,50 м 2-3 место	14.17 м PB 3 место 35.87 м PB 4 место
46	Скрипель Андрей Олегович	Метание диска	47,01 м	46.50-47.50 м 3-4 место	44.26 м 6 место
47	Стемасов Станислав Артемович	Бег на 60 м с барьерами 300 м с барьерами	9,02 с 43,18 с	8,90-9,05 с 3-5 место 42,50-43,00 с 3-4 место	8,85 с PB 3 место 42,46 м PB 3 место
48	Таравский Никита Александрович	Метание молота	61.67 м	60.50-62.00 м 1-3 место	64.82 м PB 1 место

Окончание таблицы 2

1	2	3	4	5	6
49	Тихомирова Александра Валерьевна	Прыжки в высоту	167 см	160 см 4-6 место	155 см 4 место
50	Третьякова Владислава Владисла- вовна	Бег на 600 м	800 м 2.19,81с	600 м 1.38,50- 1.39,30 с 4-6 место	1.36,02 с PB 3 место
51	Харченко Мария Константиновна	Бег на 300 м с барьерами	46,46 с	46,50-46,85 с 1-3 место	45,31с PB 1 место
52	Харченко София Константиновна	Бег на 300 м с барьерами	47,02 с	46,90-47,20 с 3-4 место	45,43 с PB 3 место
53	Хомич Анатолий Анатольевич	Толкание ядра, метание диска	Ядро-17.60 м Диск – 36.24 м (1,5 кг)	17.50-18.50 м 1 место, Диск 47.00- 49,00 м 3-4 место	18.75 м PB 1 место 46.88 м PB 2 место
54	Шаревич Назар Андрианович	Прыжки в длину	6,16 м	6,10-6,20 м 4-6 место	5.78 м 7 место
55	Шилец Иван Александрович	Прыжки в длину	6,23 м	6,20-6,25 м 3-5 место	6.29 м PB 1 место
56	Щербенок Вероника Сергеевна	Метание молота	60.40 м	60.00-61.00 м 3-4 место	61.19 м PB 2 место
57	Ящук Кирилл Игоревич	Бег на 300 м с барьерами	42,60 с	42,50-42,85 с 2-3 место	41,37 с PB 2 место
58	Алексеева Варвара Игоревна	Пятиборье	2996 оч.	2950-3050 оч. 4-5 место	3068 оч. PB 5 место
59	Белаусов Иван Константинович	Шестиборье	Длина – 6.17 м, 60 м – 7,63 с	3100-3200 оч. 1-3 место	3432 оч. PB 2 место
60	Дегтярик Сабрина Дмитриевна	Спортивная ходьба на 3000 м	15.33,37 с	15.30,00- 15.37,00 с 4-5 место	16.02,46 с 5 место
61	Демиденко Александр Сергеевич	Шестиборье	2899 оч.	3000 оч. 4-6 место	3235 оч. PB 4 место
62	Етчо Кристина Викторовна	Спортивная ходьба на 3000 м	16.09,4 с	15.50.00- 16.15.00 с 6 место	16.39,97 с 6 место
66	Заблотская Ангелина Юрьевна	Бег на 600 м	800 м 2.19,27 с	600 м 1.38,50- 1.39,30 с 4-6 место	1.39,02 с PB 6 место
64	Корольков Арсений Максимович	Спортивная ходьба на 3000 м	14.26,80 с	14.25,00- 14.30,00 с 4-5 место	15.58,29 с 6 место
65	Росинский Тимофей Сергеевич	Бег на 2000 м	1500 м – 4.34,40 с 3000м – 9.52,23	6.10,00- 6.17,50 с 4-6 место	6.22,39 с 6 место PB
66	Синяк Ярослав Дмитриевич	Прыжки в высоту	175 см	170-175 см 5-8 место	175 см PB 4 место
67	Старастин Ярослав Александрович	Прыжки в высоту, Бег на 60 м с барьерами	Высота-175 см; 60 м с барьерами- 9,25 с	170-175 см 5-8 место; 60 м с барьерами- 9,20-9,30 с 5-7 место	170 см 5 место 9,36 с 7 место

Примечание: PB – personal best (личный рекорд)

Подавляющее большинство наших спортсменов с этой задачей успешно справились. Из 67 спортсменов 50 (74,6%) установили личные рекорды, 4 были очень близки к своим лучшим результатам. Из 39 завоеванных медалей 34 (87,2%) завоеваны с установлением личных рекордов, что является очень хорошим показателем.

По итогам четырехдневной командной борьбы сборная Республики Беларусь завоевала 39 медалей (11 золотых, 9 серебряных и 19 бронзовых). Столько же медалей завоевала и команда из Российской Федерации. Но количество золотых медалей у наших соперников оказалось на 8 больше. В общем зачете наша команда уступила спортсменам из Российской Федерации 14 очков. У белорусских спортсменов – 221 очко, у российских – 235. На третьем месте сборная команда Узбекистана – 162 очка.

Вклад в общую копилку достижений сборной команды страны по регионам представлен в таблице 3.

С большим отрывом – 15 (5 золотых, 2 серебряных, 7 бронзовых) медалей лидирует Гомельская область, на втором месте Витебская – 7 (2 золотых, 1 серебряная, 4 бронзовых), на третьем Брестская – 6 (2 золотых, 1 серебряная, 3 бронзовых).

Выступление юных белорусских легкоатлетов на II Играх стран СНГ можно считать успешным. Об этом свидетельствует количество завоеванных медалей (39 при плане 20–25) и общее второе место после Российской Федерации. Наибольший вклад в успех нашей команды внесли юные легкоатлеты Гомельской области.

Таблица 3 – Количество медалей, завоеванные спортсменами в разрезе регионов

Регион	Золото	Серебро	Бронза	Всего медалей
Брестская	2	1	3	6
Витебская	2 (из них одна с Минской обл.)	1	4 (из них одна с Могилевской обл.)	7
Гомельская	5	2 плюс эстафета 2 спортсмена. плюс 1 спортсмен параллельный зачет с Минской областью	7	15 (+2 в эстафете)
Гродненская		3	1	4
Могилевская			3 из них одна параллельно с Витебской обл.	
г. Минск	2	Эстафета 2 спортсмена	1	3 (+ 2 в эстафете)
Минская	1 (параллельный зачет с Витебской обл.)	1 (параллельный зачет с Гомельской обл.)		

Несмотря на достигнутый успех, при подготовке к следующим соревнованиям такого уровня необходимо разработать ясные и четкие критерии отбора в сборную команду страны. Следует учитывать стабильность и надежность выступлений спортсменов на протяжении соревновательного сезона, выделить главный отборочный старт.

С целью повышения эффективности подготовки резерва необходимо перспективных юных легкоатлетов передавать в училища олимпийского резерва, где созданы все необходимые условия для совершенствования спортивного мастерства.

Для приобретения опыта участия юных легкоатлетов в международных соревнованиях следует включить в календарь матчевые встречи со спортсменами Российской Федерации, Казахстана, Узбекистана и других стран.

Список использованной литературы

1. Волков, Л. В., Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант / Л. В. Волков. – Киев : Вежа, 1997. – 126 с.
2. Квашук, П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки / П.В. Квашук : дис. ... д-ра пед. наук. – М., 2003. – 227 с.
3. Никитушкин, В.Г. Совершенствование системы подготовки юных спортсменов / Теория и практика физической культуры. – 2000. - № 8. – С. 40–41.
4. Платонов, В.Н., Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов // К.: Олимп. лит., 2014. – 624 с.
5. Тер-Ованесян, И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И.А. Тер-Ованесян; – М.: Терра-Спорт, 2000. – 128 с.

УДК 796.011.3:796.015.53:796.015.52-057.874

О. В. Тозик, О. С. Даниленко

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УРОКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗДОРОВЬЮ СТАРШЕКЛАССНИКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СИСТЕМЫ ТАБАТА

Статья посвящается актуальным проблемам модернизации физического воспитания учащихся старших классов с применением системы Табата. Изучены особенности физического воспитания учащихся старших классов учреждений общего среднего образования. В работе проведен анализ физической подготовленности и стрессоустойчивости учащихся 11 классов. Доказана эффективность применения системы Табата как средства повышения уровня физической подготовленности и стрессоустойчивости учащихся старших классов.

Одной из самых актуальных в современном обществе является проблема здорового образа жизни населения, и особенно подрастающего поколения. На сегодняшний день на здоровье современных детей и подростков влияет ряд неблагоприятных факторов, среди которых отмечают и нерациональное питание, и неблагоприятную экологическую обстановку, и, что особенно важно, низкую двигательную активность. Курение, употребление алкогольных напитков становится нормой для многих подростков, которые желают приобщиться к миру взрослых, подражая моделям взрослого. В связи с этим, проблема формирования у современных подростков и молодежи ценностного отношения к своему здоровью, стремления вести здоровый образ жизни, негативно относится к вредным привычкам, получения необходимых знаний и умений о здоровом образе жизни является крайне актуальной. Новые направления двигательной активности (паркур, брейк-данс, воркаут, кроссфит, тай-бо) позволяют современной молодежи быть активной и спортивной, критически оценивать себя в физическом и социальном плане. Одним из таких новых направлений является система Табата.

Цель исследования: теоретически разработать и экспериментально обосновать методику занятий физическими упражнениями по системе Табата как средства повышения уровня физической подготовленности и стрессоустойчивости учащихся старших классов

Задачи исследования:

1. Изучить особенности физического воспитания учащихся старших классов учреждений общего среднего образования.

2. Провести анализ физической подготовленности и стрессоустойчивости учащихся 11 классов.

3. Экспериментально обосновать эффективность применения системы Табата как средства повышения уровня физической подготовленности и стрессоустойчивости учащихся старших классов.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование стрессоустойчивости;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Исследование проводилось с сентября 2022 по май 2023 г. на базе «Средней школы №38 г. Гомеля».

Организация исследования предусматривала следующую последовательность:

1. На предварительном этапе были изучены данные научно-методической литературы об анатомо-физиологических особенностях учащихся старших классов и особенностях физического воспитания данной возрастной группы, а также рассмотрены вопросы применения средств оздоровительной физической культуры в физическом воспитании старшеклассников.

2. На втором этапе нами были изучены особенности физической подготовленности учащихся старших классов. На данном этапе в сентябре 2022 г. на базе школы №38 г. Гомеля было проведено тестирование занимающихся по тестам, рекомендованным учебной программой по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для XI класса учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания (базовый уровень). Полученные результаты обрабатывались методами математической статистики и сравнивались с нормативами, рекомендованными для оценки уровня физической подготовленности учащихся школ общего среднего образования Республики Беларусь.

3. Основной педагогический эксперимент проводился с целью обоснования эффективности влияния системы Табата на физическую подготовленность учащихся старших классов. Для этого в 2022-2023 гг. на базе средней школы №38 была реализована экспериментальная программа занятий по системе Табата на уроках физической культуры и здоровья. В исследовании приняло участие 25 учащихся 11 классов (юноши), разделенных на 2 группы: учащиеся экспериментальной группы (13 человек) и учащиеся контрольной группы (12 человек).

Программа урочных занятий по системе Табата была составлена на 70 учебных занятий и рассчитана на 2 занятия в неделю. Упражнения, включенные в программу тренировок, были рассчитаны на начальный уровень занимающихся.

Для выявления эффективности влияния разработанной методики в мае 2023 г. было проведено итоговое тестирование уровня физической подготовленности.

Полученные результаты обрабатывались методами математической статистики. Выполнялось написание дипломной работы.

Методика Табата-протокола подразумевает проработку всех групп мышц в рамках одного занятия. Практически все движения проводятся в анаэробном режиме. Для тренинга стоит приобрести пульсометр и вооружиться секундомером.

Мониторинг частоты ударов сердца дает возможность регулировать нагрузку, чтобы не навредить сердечной деятельности. ЧСС (частота сердечных сокращений) должна равняться 70-80% от предельного значения. Секундомер поможет наблюдать за временем выполнения Табата-упражнений и перерывов. Но удобнее пользоваться специальными помощниками – тренировочными таймерами [1, 2].

Табата протокол предполагает 3 разновидности тренинга:

Выполнение упражнений с собственным весом. Классический режим: двадцать секунд активной работы, десять секунд – отдых. Таким образом, 4 разных Табата-упражнения выполняются по 2-4 круга. Общая продолжительность занятия составляет 4-8 минут. Данный вид тренировок способствует развитию выносливости и прекрасно подходит тем, кто только начинает заниматься. Выполнение упражнений без перерывов (в режиме нон-стоп). Подразумевает чередование интервалов максимальной и умеренной интенсивности. Вовремя более простых движений удастся немного восстановиться и выровнять дыхание [3].

Выполнение упражнений с дополнительным отягощением. Базовые движения проводятся последовательно с перерывом до 40 секунд. Этого временного промежутка достаточно для восстановления мышечных тканей. Общая продолжительность тренинга составляет примерно 20 минут.

Ознакомление с новой системой организации занятий и обучение новому направлению системы «Табата» начинается постепенно с одного раунда. Разбирается схема подбора упражнений, техника их выполнения и темп. По мере подготовленности занимающихся добавляется количество раундов, и усложняются сами упражнения. Преимущество этой системы в том, что Табата-тренировки могут состоять как из упражнений с весом собственного тела, так и из упражнений с дополнительным отягощением. Но в том и в другом варианте каждый последующий раунд подразумевает усложнение предыдущего упражнения. Применение упражнений системы Табата на уроках физической культуры и здоровья учащихся 11 классов позволило повысить уровень физической подготовленности старшеклассников.

Занятия по системе Табата, организуемые по принципу круговой тренировки, не только обеспечивают высокую моторную плотность урока, но и способствуют, за счет своей новизны, активизации интереса у занимающихся. Применение комплексов упражнений на уроках физической культуры и здоровья позволяет повысить уровень физической подготовленности старшеклассников, что подтверждается данными, полученными в ходе эксперимента.

По итогам теста «Бег на 30 м» у учащихся экспериментального класса в начале учебного года среднегрупповой результат составлял $5,54 \pm 0,66$ баллов. По окончании учебного года результаты в данном тесте улучшились до $6,23 \pm 0,73$ балла. Данная динамика является статистически достоверной при $t=5,19$, $p<0,001$.

Схожий прирост отмечен и в показателе теста «Челночный бег 4x9 м». При этом в средних баллах выявлен прирост с $4,69 \pm 0,75$ до $5,31 \pm 0,63$ балла, достоверность различий составила $t=4,38$, $p<0,01$.

В тесте «Прыжок в длину с места» средний прирост в баллах зафиксирован с $5,23 \pm 0,59$ балла до $5,92 \pm 0,75$ балла.

Высокий прирост был отмечен и в результатах теста «Подтягивание на перекладине». В баллах среднегрупповое улучшение составило с $4,92 \pm 0,64$ балла до $5,62 \pm 0,65$ балла. Данный прирост был статистически достоверен при $t=5,19$, $p<0,001$.

По результатам теста «Наклон вперед из положения сидя» средний результат в баллах повысился с $4,85 \pm 0,89$ балла до $5,54 \pm 0,66$ балла (при $t=3,32$, $p<0,01$).

Наиболее низкие показатели у учащихся экспериментальной группы были зафиксированы в результатах теста «Бег 1500 м», который определяет качество выносливости. Исходный результат в начале учебного года соответствовал средней оценке $4,54 \pm 0,52$ балла. К концу учебного года он улучшился, средний балл составил $4,92 \pm 0,49$. Достоверность различий при этом составила $t=2,74$ для среднего результата и балла соответственно, при $p<0,05$.

Школьники контрольного класса занимались по общепринятой учебной программе по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для XI класса учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания (базовый уровень). Несмотря на то, что содержание учебного предмета «Физическая культура и здоровье» дифференцируется с учетом возрастного-половых различий учащихся и содержит как инвариантный, так и вариативный компоненты, многие исследователи и практики отмечают значительное снижение интереса и мотивации

старшеклассников к урокам физической культуры и здоровья, что не позволяет в полной мере решать образовательные, воспитательные, оздоровительные и прикладные задачи. Данной отношению к урокам, несомненно, находит свое отражение как в уровне, так и в динамике физической подготовленности.

К примеру, по итогам теста «Бег на 30 м» у учащихся контрольного класса в начале учебного года средний балл был равен $4,83 \pm 0,58$. По окончании учебного года результаты в данном тесте слегка улучшились и составили $5,08 \pm 0,67$ балла. При этом можно отметить, что данное улучшение не было статистически достоверным, при $t=1,94$, $p>0,05$.

Незначительное улучшение было зафиксировано и в тесте «Челночный бег 4x9 м». В средних баллах произошло улучшение с $4,42 \pm 0,51$ до $4,67 \pm 0,49$ балла, при этом данный прирост также статистически недостоверен: $t=1,95$, $p>0,05$.

По результатам проведения теста «Прыжок в длину с места». Средний прирост в баллах произошел с $4,75 \pm 0,62$ балла до $5,00 \pm 0,73$ балла, и был статистически недостоверен ($t=1,89$, $p > 0,05$).

В тесте «Подтягивание на перекладине» в начале учебного года среднegrupповое улучшение в баллах было с $4,58 \pm 0,67$ до $4,83 \pm 0,58$. Данный прирост также был статистически недостоверен при $t=1,93$, $p>0,05$.

Среднegrupповое значение качества гибкости, оцениваемое по тесту «Наклон вперед из положения сидя» улучшилось с $4,33 \pm 0,87$ балла до $4,50 \pm 0,67$ (при достоверности различий $t=1,52$, $p>0,05$).

Как и в предыдущем классе, наиболее низкие показатели у учащихся контрольной группы отмечены в показателях теста «Бег 1500 м», на основании которого оценивается качество выносливости. Среднegrupповой результат в данной группе в начале учебного года соответствовал средней оценке $4,33 \pm 0,87$ балла. К концу учебного года средний балл составил $4,58 \pm 0,51$. Динамика была статистически недостоверна и составила $t=1,44$, при $p>0,05$.

Таким образом, проведенные нами исследования позволили выявить эффективность применения упражнений системы Табата на уроках физической культуры и здоровья для учащихся старших классов экспериментальной группы, что позволило обеспечить достоверное повышение уровня их физической подготовленности, в сравнении с контрольной группой, занимающейся по общепринятой программе.

Список использованной литературы

1. Трофимович, И. И. Об особенностях организации учебного процесса в специализированных по спорту классах / И. И. Трофимович, А. Г. Нарский, И. М. Корниенко // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры. – 2022. – № 25. – С. 167–173.

2. Шиленко, О. В. Система Табата и ее воздействие на организм человека / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы VIII международной научно-практической конференции, Чебоксары, 26 февраля 2019 года / Под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2019. – С. 105–110.

3. Булах, Д. Л. Тренировка по системе Изуми табата / Д. Л. Булах // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Краснодар, 01 февраля – 31 2021 года. Том Часть 1. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 105.

А. В. Толкунов

ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ КАК СОЦИАЛЬНАЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Статья посвящена проблемам состояния здоровья молодежи, поддержания студентами здорового образа жизни. В ней приводятся данные об отношении молодых людей к собственному здоровью, их заболеваемости, анализируется образ жизни и уровень физической активности обучающихся. Рассматривается педагогическая технология формирования потребности у студентов в регулярных занятиях физическими упражнениями.

По данным Всемирной организации здравоохранения основными глобальными факторами риска смерти в странах со средним уровнем дохода в 2004 году являлись повышенный уровень артериального давления (причина 17,2% всех случаев смерти в мире), употребление табака (10,8%), избыточный вес и ожирение (6,7%), недостаточная физическая активность (6,6%), употребление алкоголя (6,4%), повышенный уровень сахара крови (6,3%) [1].

Таким образом, достаточная двигательная активность – важнейшее условие сохранения здоровья и жизни. Данный фактор важен не только сам по себе, регулярные физические упражнения существенно снижают степень выраженности других глобальных факторов риска смерти.

В нашей стране многое делается для того, чтобы занятия спортом стали неотъемлемой составляющей образа жизни каждого гражданина: проводятся многоуровневые спортивные соревнования, пропагандируются успехи белорусских спортсменов, строятся многочисленные спортивные сооружения.

Безусловно, значимый рост числа людей, желающих заниматься спортом и поддерживать здоровый образ жизни, мы ожидаем в ближайшее время, после прекрасно проведенных в Беларуси II игр стран СНГ. И все же надо признать – спорт не стал еще в нашей стране настоящим массовым увлечением молодежи.

По результатам исследований, проведенных творческим коллективом под руководством В.В. Кириенко, лишь 6,4% студентов гомельского региона ежедневно занимаются физическими упражнениями. Несколько раз в течение недели занимается 14,0% молодых людей, крайне нерегулярно – около 30%, остальные же (50%) не занимаются совсем [2].

Учитывая последствия пандемии, особую тревогу вызывает состояние здоровья молодежи. Несмотря на то, что коронавирус у молодых людей обычно протекает в более легкой форме, чем у взрослых, «Covid-19» может вызывать множество вторичных состояний, называемых «постковидным синдромом».

В послании белорусскому народу и Национальному собранию от 19.04.2019 года Глава государства А.Г.Лукашенко так формулирует задачу по формированию ценностной установки на здоровье: «Здоровье нации – это забота не только медиков, но и каждого из нас. Без физической активности, занятий спортом не будет здоровых детей, людей, здоровой нации в целом. Внимание государства к этой теме всегда самое пристальное. И прежде всего мы сами должны показывать пример здорового образа жизни, находить в своем графике время для занятий спортом» [3].

Без сомнения, здоровье является важнейшей жизненной ценностью. Его формирование начинается в утробе матери и активно продолжается все подростковые и юношеские годы. Большую часть этого периода молодые люди находятся под влиянием среды разнообразных образовательных учреждений. И степень их готовности к предстоящей взрослой жизни и профессиональной деятельности, в том числе готовности физической, в значительной степени зависит от эффективности влияния данной среды на потребностно-мотивационную сферу личности.

Все мы очень хотим иметь хорошее здоровье. Однако в повседневной жизни, зачастую, наблюдается состояние когнитивного диссонанса, при котором это прекрасное и естественное желание человека остается лишь декларацией и никак не подкрепляется реальными усилиями индивида по его сохранению и укреплению. Часто и молодежь, и взрослые «заботятся» о своем здоровье лишь на словах, при этом их образ жизни, даже условно, никак нельзя назвать здоровым. В этом контексте нам показалось интересным изучить мнение будущих врачей – студентов старших курсов учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет» (далее – УО «ГомГМУ»). В опросе, проведенном в 2023 году, приняло участие 610 человек. Абсолютное большинство респондентов полностью осознают необходимость поддерживать здоровый образ жизни и заботиться о своем здоровье. Именно здоровье студенты-медики считают важнейшей ценностью. 62 % опрошенных считают физической развитие и здоровье молодежи важнейшими направлениями государственной молодежной политики.

Почти все категорически утверждают, что необходимо поддерживать здоровый образ жизни: постоянно следить за своим здоровьем – 97 %, отказаться от вредных привычек – 92 %, регулярно заниматься физическими упражнениями – 91 %, правильно питаться – 90 %, соблюдать режим дня 88 % опрошенных.

При этом только 28 % студентов, принявших участие в исследовании, указали, что ведут активный здоровый образ жизни, 30 % отметили, что регулярно занимаются физическими упражнениями. Наиболее распространенными негативными явлениями в молодежной среде студенты медицинского университета считают курение (66 %), употребление алкоголя (62 %), наркоманию (51 %). В качестве основных причин несоблюдения здорового образа жизни, опрошенные молодые люди, указали: отсутствие силы воли, безответственное отношение к своему здоровью, отрицательное влияние окружающих.

Длительный и напряженный образовательный процесс является серьезным фактором риска для молодого организма. Он сопровождается увеличением числа и усугублением тяжести функциональных нарушений и хронических заболеваний у студентов. Как следствие, растет количество пропусков занятий, снижается уровень знаний и успеваемости.

Так заболеваемость с временной утратой трудоспособности студентов УО «ГомГМУ» – граждан Республики Беларусь (2866 человек) за 2022 год составила 2276 случая общей продолжительностью 13240 дней (средняя продолжительность 5,81 дня). Более одного раза в год болеют 30% из них, практически все испытывают значительное утомление в конце учебного дня.

Лишь 35 % студентов гомельского медицинского университета в 2022/2023 учебном году занимались в основной группе занятий по физкультуре. 43,1 % относились к подготовительной группе. 19,3% посещали специальную медицинскую группу и группу лечебной физической культуры. Вовсе были освобождены от занятий по состоянию здоровья 2,6 % будущих врачей. Известно, что наличие определенных ограничений по здоровью в ряде случаев провоцирует у студентов позицию уклоняющегося поведения, при которой они стремятся полностью отказаться от занятий. Не трудно предположить какие рекомендации в последующем будет давать своим пациентам специалист, имеющий в студенческие годы подобный опыт.

У большинства представителей молодого поколения продолжает преобладать пассивно-созерцательное отношение к занятиям физкультурой и спортом. По результатам опроса интересуются спортивной информацией более 60 % студентов медицинского университета, при этом лишь 30 % заявили, что они регулярно занимаются физическими упражнениями.

Рассматривать свое здоровье как прямое следствие образа жизни часто не могут не только молодые люди, но и определенная часть профессорско-преподавательского состава. Тогда как Кодексом Республики Беларусь об образовании определено, что педагоги должны обеспечить воспитание у обучающихся культуры самопознания и саморегуляции, потребности в саморазвитии и социальном взаимодействии, психологической культуры, формирование навыков здорового образа жизни, осознание значимости здоровья как ценности, физическое совершенствование [4].

Многие специалисты, изучающие проблему сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний, делают вывод о том, что одним из наиболее эффективных способов решения этих важных вопросов является формирование у людей устойчивой потребности в систематических занятиях физическими упражнениями. Важность данного вывода подтверждает статья 8-1 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», которая гласит: «В целях популяризации физической культуры и спорта, формирования у населения потребности в систематическом занятии физической культурой и спортом и чувства ответственности за свое здоровье государство обеспечивает проведение пропаганды физической культуры и спорта...» [5].

Приведенные выше данные анкетирования студентов красноречиво свидетельствуют о том, что одной пропаганды явно недостаточно. Безусловно, очень важно создать развернутую сеть доступных для молодежи спортивных объектов и, прежде всего, спортивных залов, стадионов и бассейнов в учреждениях образования. Однако, по нашему мнению, это не позволит кардинально изменить ситуацию, ведь здоровье – не только социальная, но и педагогическая проблема. Сейчас, как никогда, востребованы новые педагогические технологии и широкий круг специалистов, способных их реализовать на практике.

Нам представляется, что при всем разнообразии подходов основу подобных технологий должны составлять три обязательных компонента: когнитивный (его можно охарактеризовать глаголом «знаю»), мотивационный («хочу») и операциональный («могу»). Когнитивный компонент – это система теоретических знаний, усвоенных личностью на уровне убеждений: понятий, правил, оценок, норм, ценностей и др., соответствующих области спортивной деятельности. Мотивационный компонент – это личностный смысл, который придается физической тренировке. Операциональный – совокупность усвоенных человеком на практике рациональных приемов самоуправления в сфере физкультуры и спорта.

Главная цель их применения – кардинальное изменение отношения молодого человека к занятиям физическими упражнениями от пассивно-созерцательного к активно-деятельностному, обеспечение благоприятной долгосрочной перспективы личности в отношении соблюдения здорового образа жизни. Сформированная в юности устойчивая потребность в занятиях позволит человеку поддерживать необходимую двигательную активность в зрелом возрасте, что, в свою очередь, обеспечит необходимый уровень профессиональной работоспособности и состояния здоровья.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что отношение студентов учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет» к своему здоровью как к ценности, к вопросу поддержания здорового образа жизни соответствует базовым представлениям. При этом на практике не более 30% будущих врачей ведут действительно здоровый активный образ жизни.

По нашему мнению, главная задача – сформировать потребность у молодых людей в регулярных занятиях физическими упражнениями. Наиболее благоприятным периодом для этого является время обучения в образовательном учреждении. Задача может быть успешно решена посредством применения конкретных образовательных технологий при условии наличия в учреждении образования достойной учебно-спортивной базы и коллектива, заинтересованных в результате, специалистов.

Список использованной литературы

1. Официальный веб-сайт Всемирной организации здравоохранения. Глобальные факторы риска для здоровья. Смертность и бремя болезней, обусловленные некоторыми основными факторами риска. – 2015. – Режим доступа: https://apps.who.int/handle/9789244563878_rus.

2. Кириенко, В.В. Студенческая молодежь: ментальные особенности, идентичность, образ жизни / В.В. Кириенко, В.В. Клейман, А.А. Злотников; под общ. ред. В.В. Кириенко. – Гомель: ГГТУ им. П.О. Сухого, 2015. – 115 с.

3. Официальный Интернет-портал Президента Республики Беларусь. – 2019. – Режим доступа: <https://president.gov.by/ru/events/poslanie-beloruskomu-narodu-i-natsionalnomu-sobraniju-20903>.

4. Кодекс Республики Беларусь об образовании / 13.01.2011г. № 243-З. – С.21.

5. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» (в ред. Закона Республики Беларусь от 09.01.2018 N 92-З) / Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь. – 2018. – 2/2530. – С.6.

УДК 796.015.8:796.422.12

И. И. Трофимович, А. Г. Нарскин, М. В. Захаренко, Ю. И. Соколов

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СИЛЬНЕЙШИХ БЕГУНОВ НА 100 МЕТРОВ

В статье проведен анализ результатов сильнейших бегунов мира на дистанции 100 метров. Определены лучшие и худшие показатели за 40 летнюю историю мировых форумов в данной дисциплине. Данный вид легкой атлетике является самым популярным и престижным в рассматриваемой дисциплине требующий от спортсменов максимального проявления скоростных качеств.

7 августа 2023 года исполнилось 40 лет со дня проведения первого чемпионата мира по лёгкой атлетике. Долгое время сильнейшие легкоатлеты мира соревновались только на летних Олимпийских играх, которые проводились раз в 4 года (исключением выступали лишь соревнования по кроссу: Кросс Наций 1903-1972 гг., который был переименован в чемпионат мира по кроссу в 1973 году, соревнования по нему проходят и по настоящее время) [1]. Поэтому в начале 80-х годов XX века Международной ассоциацией легкоатлетических федераций (ныне «Международная атлетика») было принято решение провести схожие по статусу соревнования, получившие название – чемпионат мира по лёгкой атлетике [2].

I чемпионат мира по лёгкой атлетике принимал Олимпийский стадион города Хельсинки с 7 по 14 августа 1983 года. Медали разыгрывались в 41 дисциплине среди более чем 1300 участников. Следует отметить, что первоначально мировые форумы проводились, как и Олимпийские игры, раз в четыре года. Однако в целях популяризации лёгкой атлетике с 1991 года соревнования стали проводиться один раз в два года [3]. Последний, на данный момент, XIX чемпионат мира по лёгкой атлетике проходил в г. Будапеште в 2023 году. Его участниками стали уже более 2000 спортсменов, а медали разыгрывались в 49 дисциплинах.

Общеизвестно, что бег на 100 м является украшением любых международных соревнований, так как в этой дисциплине определяется самый быстрый человек в мире. Не стал исключением и чемпионат мира по лёгкой атлетике.

Цель нашей работы состояла в анализе результатов чемпионов и призёров мира разных лет (мужчины) с целью выявления наилучших показателей в данной дисциплине.

Рассматривая динамику результатов (рисунок 1), можно наблюдать, что в 1983 году первый титул чемпиона мира в беге на 100 м завоевал знаменитый атлет из США К. Льюис (победный результат составил 10.07 с), второе место занял его соотечественник К. Смит (10.21 с), а третье – Э. Кинг (10.24). Следует отметить, что К. Льюис на данном чемпионате первенствовал также в прыжках в длину и эстафетном беге 4 по 100 м, и на данный момент остаётся единственным спортсменом, которому удавалось завоевать титул чемпиона в данных дисциплинах на одних соревнованиях.

Нешуточный скандал разразился через год после финала в беге на 100 м 1987 года. В данной дисциплине на тех соревнованиях не было равных канадскому спринтеру Б. Джонсону, который выиграл финал с феноменальным на тот момент результатом в 9,83 с (показанный результат до сих пор может соответствовать чемпионскому титулу). Однако после

Олимпийских игр 1988 года спортсмена уличили в употреблении допинга и все результаты, показанные им с 1981 по 1988 год, были аннулированы. Таким образом, титул чемпиона мира перешёл к К. Льюису (его результат 9.93 впоследствии был признан повторением мирового рекорда, ранее установленным К. Смитом в 1983 году), который финишировал вслед за Джонсоном. Второе же место на данном форуме занял Р. Стюарт, показавший результат 10.08 с, а третье место, в итоге, досталось Л. Кристи, который пробежал данную дистанцию за 10.14 с. Также, как и 4 года назад, К. Льюис выиграл золотые медали в прыжках в длину и в эстафетном беге на 4 по 100 м.

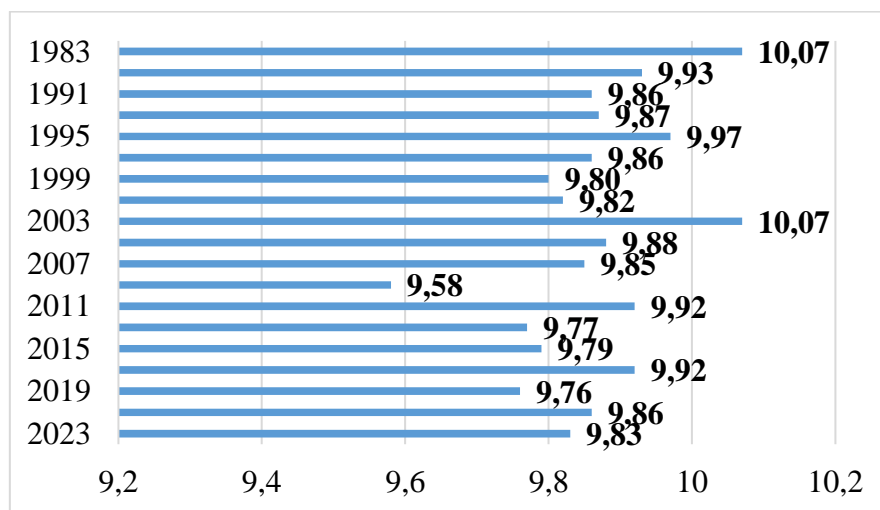


Рисунок 1 – Результаты чемпионов мира в беге на 100 м, 1983-2023 г.

В 1991 году К. Льюис завоевал свой третий титул самого быстрого человека в мире, при этом установив новый рекорд мира (9.86 с) в беге на 100 м. Серебро досталось Л. Барреллу, показавшему результат 9.88 с, а бронза досталась Д. Митчеллу (9.91 с). До настоящего времени финал на дистанции 100 м у мужчин, проходящий на чемпионате мира 1991 года, остается самым быстрым в истории мировых форумов (6 человек из 8 финалистов преодолели 10-секундный барьер).

Титул чемпиона мира в беге на 100 м в 1993 году впервые завоевал европейский спортсмен Л. Кристи, спринтер из Великобритании, который показал отличный результат в 9.87 с, установив при этом рекорд Европы, продержавшийся 27 лет. Второе и третье место заняли спортсмены из США – А. Кэйсон и Д. Митчелл, показавшие результаты 9.92 и 9.99 с соответственно.

На чемпионате мира 1995 года первенствовал канадский атлет Д. Бэйли с результатом 9.97 с, второе место занял Б. Сурен (10.03 с), а третье место – А. Болдон, показав такой же результат в 10.03 с.

В 1997 году зажглась новая звезда короткого спринта. Чемпионом мира в этом году стал спортсмен из США М. Грин (9.86). Спортсмен первенствовал на всех мировых форумах вплоть до 2003 года, тем самым повторив успех Льюиса, выиграв «королевскую дистанцию» еще дважды в 1999 (с результатом 9.80 с) и в 2001 (пробежав 100 м за 9.82 с) годах. Вслед за ним в 1997 году финишировали Д. Бэйли (9.91 с) и Т. Монтгомери (9.94); в 1999 году Б. Сурен (9.84 с) и Д. Чемберс (9.97 с), а в 2001 – Б. Уильямс (9.94 с) и А. Болдон (9.98 с). Стоит отметить, что М. Грин – первый из спринтеров, который смог выиграть на одном чемпионате мира (в 1999 году) дистанции 100 и 200 м, оформив тем самым своеобразный дубль, к которому стремятся многие бегуны на короткие дистанции международного уровня.

В 2003 году чемпионом мира сенсационно стал спортсмен из островного государства Сент-Китс и Невис – К. Колинз. Показанного им результата в 10.07 с хватило, чтобы обойти более именитых спортсменов, финишировавших вслед за ним. Д. Браун, финишировал вторым с результатом 10.08 с, а Д. Кэмбелл – третьим, также показав 10.08 с.

Чемпионский титул в 2005 году достался спортсмену из США Д. Гатлину, пробежавшему дистанцию за 9.88 с, серебряную награду завоевал ямаец М. Фрейтер, показав результат 10.05, бронзовым призёром стал К. Колинз с таким же результатом. Отметим, что Д. Гатлин, как и М. Грин 6 лет назад, также выиграл дистанцию 200 м, тем самым став вторым спортсменом, которому удалось первенствовать на данных спринтерских дистанциях.

В 2007 году к числу спортсменов, выигрывавших дистанции 100 и 200 м на одном форуме, добавился спортсмен из США Т. Гэй, пробежавший 100 м за 9.85 с (через несколько дней он стал чемпионом и на 200 м). Второе место на 100 м занял Д. Аткинс (9.91 с), а третье А. Пауэлл (9.96 с).

На чемпионат мира 2009 года произошло знаковое событие. Свой первый титул чемпионка в беге на 100 м завоевал У. Болт, который превзошёл все мыслимые предположения специалистов в лёгкой атлетике о скоростных возможностях человека. Он промчался 100 м за 9.58 с (до настоящего времени данные секунды являются рекордом мира), далеко вслед за ним финишировал Т. Гэй, с результатом 9.71 с и А. Пауэлл – 9.84 с. Более того, на данном чемпионате У. Болт выиграл и дистанцию 200 м, при этом также установив непревзойдённый до сих пор рекорд в 19.19 с.

Позже У. Болт выигрывал титулы в беге на 100 м в 2013 (9.77 с) и 2015 (9.79 с) году, при этом выигрывая и финалы на 200 м. В 2013 г. вслед за чемпионом финишировал Д. Гатлин, пробежавший за 9,85 с, третье место досталось Н. Картеру (9.95 с). В 2015 году второе место вновь занял Д. Гатлин, пробежав дистанцию за 9.80 с, бронзовая награда досталась Т. Бромеллу (9.92 с).

Лишь на чемпионате 2011 года У. Болт уступил титул чемпиона мира, сделав фальстарт в финальном забеге. Чемпионом на данном форуме стал Й. Блейк, пробежавший 100 м за 9.92 с – самый молодой чемпион мира за всю историю данных форумов (выиграл свой титул в 21 год и 209 дней), второе место занял У. Дикс – 10.08, а третье К. Колинз – 10.09 с. Таким образом, У. Болт (так же как Льюис и Грин) является 3-х кратным чемпионом мира в беге на 100 м, и к настоящему времени он единственный спортсмен, который выигрывал 100 и 200 м на одном чемпионате мира несколько раз в подряд.

В 2017 году, спустя долгих 12 лет, звание чемпиона вновь вернулось к Д. Гатлину, который в финальном забеге с результатом 9.92 с обыграл К. Коулмана (9.94 с) и самого быстрого человека в мире У. Болта (9.95 с), завершившего данным забегом свою спортивную карьеру. Выиграв золотую медаль на данном чемпионате, Д. Гатлин стал самым возрастным чемпионом мира (35 лет и 176 дней).

Тройка призёров чемпионата мира 2019 года выглядела следующим образом: 1 место – К. Коулман (9.76 с), второе место – Д. Гатлин (9.89 с), А. де Грасс – 3 место (9.90 с).

Изначально следующий за чемпионатом мира 2019 года мировой форум должен был состояться в августе 2021 года, но в связи с пандемией COVID-19 было принято решение о переносе турнира на более поздний срок – июль 2022 года [4]. Новым чемпионом мира в этом году стал Ф. Керли, завоевавший титул с результатом 9.86 с, серебро досталось М. Брейси, показавшему результат 9.88 с, а бронзовая награда – Т. Бромеллу (9.88 с).

На последнем чемпионате мира (2023 год) чемпионский титул достался Н. Лайлсу, показавшему результат в 9.83 с (ему же удалось выиграть титул чемпиона мира и на 200 м, через несколько дней, и стать 5 спринтером, которому удавалось одержать победу в данных дисциплинах), второе место занял Л. Тебого (9.88 с), а третье место – З. Хьюз (9.88 с).

Проведённый анализ результатов, показанных сильнейшими спринтерами за всю историю чемпионатов мира, позволил установить, что самый медленный результат, позволяющий подняться на высшую ступень пьедестала на дистанции 100 м – 10.07 с (такой результат показали чемпионы мира в 1983 и 2003 году), самые быстрые секунды были зафиксированы на мировом форуме в 2009 году (9.58 с).

Самые медленные секунды среди призёров соревнований отмечены в финале 1983 года (10.07 с – 1 место; 10.21 с – 2 место; 10.24 с – 3 место), в то время как самые быстрые – в финале 2009 года (9.58 с – 1 место; 9.71 с – 2 место; 9.84 с – 3 место). Рекорды мира на

дистанции 100 м были установлены в трех случаях (9.93 с в 1987 году; 9.86 с в 1991 году, 9.58 с в 2009 году), а 3-х кратными чемпионами мира на 100 м становились лишь 3 атлета (К. Льюис, М. Грин, У. Болт).

Также стоит отметить, что чемпионами мира на обеих спринтерских дистанциях (100 и 200 м) за 40 лет данных соревнований, становились 5 спортсменов (М. Грин, Д. Гатлин, Т. Гэй, У. Болт, Н. Лайлс). Победить в других (не спринтерских) видах удавалось лишь К. Льюису (прыжки в длину). В свою очередь самым молодым чемпионом мира является У. Блейк, который завоевал свой титул в возрасте 21 года и 209 дней, а самым возрастным чемпионом – Д. Гатлин, поднявшийся на высшую ступень пьедестала в возрасте 35 лет и 176 дней.

Список использованной литературы

1. Богатырев, Е. Г. Легенды и были о «королеве» : [о совет. легкоатлетике] / Е. Г. Богатырев. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 160 с.
2. Жилкин, А. И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.
3. Шукевич, Е. М. Легкая атлетика на Олимпийских играх : отдревности до современности / Е. М. Шукевич. – Брест : Альтернатива, 2015. – 276 с.
4. Чемпионат мира по легкой атлетике перенесен на 2022 год. [Электронный ресурс] – Режим доступа: sport-express.ru – Дата доступа: 10.08.2023

УДК 378.016

А. М. Федорова

СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ КАК ОСНОВНОЙ КОМПОНЕНТ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНОГО И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Статья посвящена значимой проблеме учебного познания – содержанию обучения. Содержательная учебная информация служит действенным средством развития и совершенствования учебно-познавательной деятельности учащихся-спортсменов, а также алгоритмом решения практических задач. Без содержания обучения невозможно реализовать процесс обучения, а учебная информация составляет содержательную сторону этого процесса.

В гносеологическом и дидактическом плане рассматриваемый феномен содержательной учебной информации не тождествен понятиям «учебная информация» или «информация», под которыми подразумеваются содержание обучения, сведения, относящиеся к данному учебному предмету.

Сложность, многогранность и многофакторность обучения как формы общечеловеческой деятельности отражаются в системе понятий, среди которых не мало таких, которые еще не получили однозначного или общепризнанного толкования. Термины, отражающие суть обучения, отличаются как по широте и масштабности явлений, которые они характеризуют, так и «возрасту», по историческому периоду, когда они были включены в научный и практический обиход в связи с необходимостью обозначить обнаруженные в процессе развития дидактики явления и закономерности.

В различных исследованиях называется неодинаковый состав главных компонентов обучения. Т.А. Ильина в их число включает преподавателя, используемые им средства и методы обучения для решения конкретных задач усвоения содержания, и учащегося, работающего под его руководством на занятии и самостоятельно дома, а также общую оснащенность учебного процесса наглядными и техническими средствами и т.д. [1, с. 202]. Очевидно, взяв их все в расчет, невозможно показать дидактическое отношение в простейшем виде, выражающем

только его коренную, генетическую сущность как деятельности преподавателя и учащегося в «чистом» виде.

По мнению М.М. Левиной, процесс обучения представляет собой саморегулирующуюся открытую систему, состоящую из двух видов деятельности: педагога и учащегося. Связующим звеном между ними служит информация [2]. В.И. Загвязинский выделяет процессы преподавания и учения, а также содержание изучаемого [3]. И.Я. Лернер называет: деятельность преподавания, деятельность учения и объект усвоения [4, с.58]. Подобный состав приводится в работах большинства авторов, рассматривающих данный вопрос.

С нашей точки зрения, если опосредствующим компонентом основного отношения обучения будет информация, содержание изучаемого или объект усвоения, предусмотренные учебной программой, то учебный процесс не получит движения. Живой учебный процесс реализуется в совместной деятельности преподавателя (тренера) и учащегося, опосредуемой информацией, которая включает не только сущность обучения, но и другие сведения, образующие вместе с содержанием обучения фонд информационного обмена между участниками учебного процесса и служащие усвоению этого содержания и его практическому применению учащимся. Это и есть содержательная учебная информация, которая включает в себя помимо материала, составляющего собственно содержание обучения, также информацию, обеспечивающую целенаправленное общение преподавателя (тренера) и учащегося. В философских работах информацию называют содержательной, чтобы подчеркнуть такие ее качества, как доступность для осмысленного восприятия, способность к преобразовательному воздействию, пригодность для практического использования.

По нашему мнению, процесс обучения можно представить в виде взаимодействия преподавателя (тренера), содержательной учебной информации и учащегося. Закономерные свойства этих трех компонентов объективно определяют деятельностно-процессуальную структуру и направленность, а также целостность простейшего, основного отношения категории обучения. С обучающей деятельностью человека связаны появление и развитие содержания обучения (следовательно, и содержательной учебной информации) и реализация самого учебного процесса, а с учением учащегося – овладение через посредство содержательной учебной информации социальным опытом человечества в соответствующей сфере общественного бытия.

Вывод о том, что взаимодействие трех названных компонентов определяет сущность обучения, может быть подтвержден, если рассмотреть состояние объекта (процесса обучения) по нисходящим историческим стадиям, когда он характеризуется убывающей степенью сложности. В.П. Беспалько, анализируя дидактические системы разных эпох, на самом нижнем уровне исторической лестницы, соответствующем первобытному обществу, выявил дидактическую систему, которая характеризуется направленным информационным процессом и взаимодействием трех компонентов: обучающий – информация как средство живого общения – обучаемый [5].

Смена эпох сути дела не меняла, хотя деятельность преподавателя (тренера) и учащегося постепенно во все возрастающих масштабах опосредствовалась различными специально созданными носителями учебной информации (учебной книгой, наглядными пособиями, техническими средствами и т.д.), и возникали все более усложняющиеся системы образования с соответствующим комплексом организационного, экономического, управленческого, идеологического, методологического и технического обеспечения.

К средствам обучения относятся собственные силы преподавателя и учащегося, которые реализуются в слове (жестах, мимике) и действиях; объекты действительности – природные и созданные человеком для обеспечения учебного или тренировочного процесса: учебники, учебные и наглядные пособия, принадлежности, инструменты и технические средства, производственные предметы и средства труда, используемые при подготовке специалистов. В качестве средств обучения выступают содержание обучения и содержательная учебная информация. Средствами обучения можно считать также способности человека как спортивного или

художественного исполнителя (спортсмена, чтеца, певца, музыканта, художника) и соответствующий инструментарий [6].

Содержательная учебная информация представляет собой объективно необходимый опосредствующий компонент отношения категории обучения. Без учета его свойств рассмотрение коренных практических вопросов обучения не может быть подлинно плодотворным, так как никакое взаимодействие без такого элемента (средства) невозможно.

Деятельность преподавателя (тренера) и учащегося и содержательная учебная информация выступают как средство реализации простейшего, основного отношения обучения, обеспечивая достижение его цели, причем сама эта деятельность проявляет себя через этот вид информации. Она характерна и для взаимодействия «преподаватель – учащийся», когда первый сообщает второму новое знание, и для взаимодействия «учащийся – преподаватель», когда спортсмен излагает усвоенное или самостоятельно выведенное знание. При этом по каждому из этих направлений может проходить не только та информация, которая заключена в памяти участников процесса и выдается ею, но и та, которая вовлекается ими в целенаправленный информационный оборот со стороны и носителями которой являются различные природные и изготовленные человеком предметы (литературные источники, наглядные пособия и т.п.).

Содержательная учебная информация формируется в процессе целенаправленного обучения между преподавателем и учеником на основе учебного материала. Содержание обучения – это знания о предметах, процессах и явлениях, их различных сторонах и свойствах, объективных внутренних связях и отношениях между ними, разновидностях общественно значимых умений и навыков, средствах, способах и скорости выполнения действий, составляющих эти умения и навыки.

Знания об умении и навыке, которыми должен обладать спортсмен, раскрывают обусловленную общественной практикой и существующую в данный исторический момент в представлении общества целесообразную систему действий, которая выполняется с применением определенных средств в конкретных условиях с той или иной скоростью. Освоение такой системы действий необходимо для успешного включения в общественную и профессиональную деятельность.

Содержание обучения как понятие может относиться ко всему комплексу учебного плана, к отдельному учебному предмету (действию), к какой-то его части или практическому обучению. До начала функционирования простейшего, основного отношения обучения его содержание покоится в состоянии зафиксированного знания, носителем которого является соответствующее средство, а в составе содержательной учебной информации оно находится в состоянии движения.

Наличие содержания обучения есть лишь предпосылка, одно из главных условий для того, чтобы реализовать процесс обучения, учебная же информация составляет содержательную сторону этого процесса в его конкретном проявлении. Эта информация помимо актуализированного содержания обучения включает различные элементы организационно-управленческого, коммуникативного, технического, эмоционального плана, которые обеспечивают целенаправленное продуктивное общение преподавателя и учащегося. Эти элементы характеризуют не только мастерство преподавателя (тренера), но и способности обучаемого, которые обычно выявляются в ходе педагогической проверки. Одно и то же содержание обучения может быть неоднозначно воспринято; оказать разное влияние и с различной степенью усвоения в зависимости от того, к каким способам общения прибегает преподаватель (тренер).

К содержательным элементам общения в учебном процессе можно отнести уместные обращения, замечания, поправки, указания, установки, вопросы, характеристики (оценки) учебно-познавательной деятельности обучающихся, исходящие от преподавателя, а также относящиеся к делу просьбы, вопросы, высказывания, пожелания, реплики учащихся, обращенные к преподавателю. Ими же можно считать качество речи (грамотность, связность, последовательность, убедительность и др.) и предметную деятельность (точность, аккуратность, скорость, ловкость и т.д.), стремление к объекту деятельности (настроенность на переживание

и сопереживание, увлеченность, заинтересованность, удовлетворенность и пр.), манеру поведения (поза, жест, движение, мимика и т.п.).

Определенное на основе объективных требований общественного развития содержание обучения выступает как объективная категория. Фундаментальность этого понятия такова, что оно обуславливает существование и объективность самой содержательной учебной информации. В учебном и тренировочном процессе содержание предстает и реализуется как знание, сообщаемое студенту преподавателем непосредственно, и как знание, самостоятельно извлекаемое из различных источников в соответствии с поставленной педагогом учебно-познавательной задачей. Совокупность того и другого и есть знание, передаваемое педагогом – непосредственно или опосредованно.

Эффективность рассматриваемого феномена определяется ее смыслом (значением), объемом (количеством) и полезностью (ценностью) относительно того результата, который должен быть получен в соответствии с учебной программой. Ведущую роль играет содержательный аспект учебной информации (смысл, значение), поскольку функционирование простейшего, основного отношения обучения зависит именно от этого аспекта. Если информация не доступна для осмысления учащимися на данном этапе, то процесс обучения не состоится, сама же она не может в этом случае рассматриваться как содержательная, предстает лишь как учебная.

В той своей части, которую учащийся должен усвоить как новое знание, содержательная учебная информация всегда выступает как чувственно-логическая целостность в силу единства чувственного и логического в познании. Однако исходя из познавательных возможностей человека, обусловленных его природной и социальной сущностью, наличием у него первой и второй сигнальных систем, находящихся в естественном соответствии с окружающей действительностью, в содержательной учебной информации в зависимости от цели обучения, конкретной направленности учебного познания, можно выделить ведущий аспект – перцептивный, словесный или перцептивно-логический (перцепция – восприятие, непосредственное отражение объектов органами чувств).

Следовательно, новое знание в составе содержательной учебной информации выступает в виде перцептивной, словесной или перцептивно-логической конкретности. Взаимодействие первой и второй сигнальных систем человека с содержательной учебной информацией, которая воплощает эту конкретность, является условием усвоения знаний. В процессе обучения перцептивную информацию учащемуся предоставляют предметы, процессы и явления, и их изображения. Носителем словесной информации обычно бывает речь преподавателя (тренера).

Перцептивно-логическую информацию учащийся получает, например, в виде учебно-познавательного образа, сформированного преподавателем (тренером) с помощью демонстрирования и одновременного словесного раскрытия свойств, состава предмета, путем показа и пояснения действия, составляющих содержание умения или навыка.

Применяя соответствующий метод обучения, преподаватель-тренер компонует содержательную учебную информацию, которую должны усваивать учащиеся как новое знание, чтобы решить учебно-познавательную задачу, используя предметные (вещественные) объекты. По каждому учебному предмету создается комплекс материальных средств обучения, своей содержательной стороной выражающих знания, накопленные человечеством.

На базе той части содержательной учебной информации, которую учащийся получает от педагога (тренера) непосредственно или самостоятельно извлекает из различных источников, формируется ее другая часть, которая отражает взаимодействие «учащийся – преподаватель». Подразумеваются демонстрируемые учащимся знания, умения и навыки и используемые при этом элементы общения.

Содержательная учебная информация в системе «учащийся – преподаватель» обеспечивает обратную связь, служит основой для проверки и оценивания знаний, умений и навыков, уровня развития способностей, а также принятия соответствующих регулятивных решений преподавателем. Информация о деятельности обучаемого, которую получает педагог, также

носит перцептивный, словесный или перцептивно-логический характер. Содержание обучения реализуется в том случае, когда учащийся овладевает соответствующими знаниями, умениями и навыками. Обеспечивая композиционное построение, передачу и усвоение, а также обратную связь в учебном процессе, метод предстает как средство и как форма движения содержания обучения. Перевод последнего в содержательную учебную информацию начинается с взаимодействия с ним учащегося как субъекта учебного познания. При этом содержание обучения (вместе с элементами общения), на овладение которым непосредственно направлена познавательная деятельность, становится объектом учебного познания.

Таким образом, содержание обучения, ставшее объектом учебного познания вследствие познавательной деятельности учащегося под руководством преподавателя, есть реальная основа формирования содержательной учебной информации.

Список использованной литературы

1. Ильина, Т.А. Педагогика: курс лекций. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / Т.А. Ильина. – М.: Просвещение, 1984. – 496 с.
2. Левина, М.М. Проблемное обучение в педагогическом вузе: учебное пособие / М.М. Левина. – М.: Прометей, 1986. – 72 с.
3. Загвязинский, В. И. Методология педагогического исследования: учебное пособие для вузов / В. И. Загвязинский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 105 с.
4. Лернер, И.Я. Процесс обучения и его закономерности / И.Я.Лернер. – М.: Знание, 1980. – 96 с.
5. Беспалько, В.П. Основы теории педагогических систем: Проблемы и методы психол.-пед. обеспечения техн. обучающих систем / В.П. Беспалько. – Воронеж: Изд-во Воронеж. ун-та, 1977. – 304 с.
6. Трубников, Н.Н. О категориях «цель», «средство», «результат» / Н.Н. Трубников. – М.: Высш. шк, 1968.

УДК 796:611.731:611.711-053.5

Д. А. Чечетин, Г. И. Нарскин, А. Е. Бондаренко, А. В. Макарич

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КОРРЕКЦИИ СКОЛИОЗОВ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Сколиозы у детей относятся к числу самых распространённых заболеваний костно-суставной системы у детей, особенно в среднем школьном возрасте, который совпадает с периодом активного роста детского организма и сопровождается интенсивной социализацией детей, их активной познавательной деятельностью, играющей важную роль в подготовке к последующей самостоятельной жизни. В данной статье рассматриваются современные методы коррекции сколиозов, которые помогают устранить дисбаланс в костно-мышечной системе и восстановить правильное положение тела у детей.

Развитие детского сколиоза характеризуется стойким патологическим искривлением позвоночника в трёх плоскостях. При прогрессировании деформации позвоночного столба в процессе роста ребёнка происходит искривление шейных позвонков, рёбер и костей таза, которое приводит к нарушению функции органов и систем детского организма [1, 2].

Детский сколиоз самопроизвольно не вылечивается. Лечение сколиозов направлено на устранение выявленных этиологических факторов, коррекцию деформации в возможных пределах, закреплению достигнутых результатов, а также на устранение

патологических изменений в повреждённых органах и системах детского организма. Это достигается с помощью методов адаптивной физической культуры (АФК), которая представляет собой систему применения физических упражнений, направленных на нормализацию физиологических изгибов позвоночника, симметричного стояния плечевого пояса, положения головы, исправления формы грудной клетки и изменения угла наклона таза. Применение физических упражнений способствует устранению дисбаланса в суставах, мышцах и связках, а сбалансированная работа мышечных групп создаёт предпосылки для восстановления правильного положения тела [3, 4, 5, 6].

Цель исследования – обосновать применение методов АФК в коррекции сколиозов у детей среднего школьного возраста.

Педагогический эксперимент проводился в амбулаторно-поликлинических условиях ГУ «Республиканский научно-практический центр радиационной медицины и экологии человека», в котором приняло участие 60 детей в возрасте от 10 до 14 лет. Для определения сколиозов, дети прошли обследование на диагностическом аппарате компьютерной оптической топографии, с использованием системы DIERS formetric 3D, которая позволяет мгновенно регистрировать трёхмерную форму исследования поверхности тела в виде линий равного уровня. На основе регистрации вычисленных точек проекции вершин остистых отростков позвонков, было получено изображение формы позвоночника [7].

После проведённого обследования, у детей были диагностированы сколиозы различной степени тяжести. Дети, участвовавшие в исследовании, были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную. Экспериментальную группу составили 30 детей (15 мальчиков и 15 девочек), которые занимались по экспериментальной методике АФК, и контрольную, в количестве 30 детей (15 мальчиков и 15 девочек), которые занимались по общепринятой методике АФК.

Перед проведением исследования, было определено физическое развитие детей по центильным таблицам. Результаты у всех детей были в пределах 25-75 центилей, что соответствует норме.

До начала исследования было получено письменное разрешение родителей на использование полученных результатов детей в научных целях.

Обработка результатов исследования осуществлялась с помощью прикладных компьютерных программ MS Excel и пакета STATISTICA 12.0 StatSoft Inc. (USA). В сравнительном анализе двух независимых групп использовался U-test Mann-Whitney. Данные представлены в виде медианы и интерквартильного размаха $Me (Q_1; Q_3)$. При сравнении результатов статистически значимыми считали различия при $p < 0,050$ [8].

В общепринятых методиках по коррекции сколиозов у детей среднего школьного возраста применяют традиционные средства и формы АФК: массаж, корригирующую гимнастику, механотерапию и адаптивное плавание, которые помогают уменьшить общую нагрузку на позвоночный столб и внутренние органы, а также избежать прогрессирования данной патологии [9]. По этой общепринятой методике занимались дети из контрольной группы.

Разработанная экспериментальная методика обеспечивала коррекцию сколиозов у детей среднего школьного возраста. В экспериментальной методике применялось строгое выполнение специальных упражнений, определённым образом подобранных и сконцентрированных в заданном временном интервале, обеспечивающих необходимое воздействие и быстрое развитие двигательных способностей за относительно короткий промежуток времени. В начале курса занятий использовались упражнения для укрепления ослабленных мышц, а через 1,5 месяца переходили на развитие их силовой выносливости. По этой методике занимались дети из экспериментальной группы.

Занятия по коррекции сколиозов у детей проводились ежедневно, кроме выходных дней, продолжительностью 45 мин, на протяжении 1,5 лет и включали: массаж, корригирующую гимнастику (с элементами стретчинга и фитбола), упражнения на пневматических тренажёрных устройствах, гидрокинезотерапию и упражнения на расслабление скелетной мускулатуры.

Методика проведения массажа в коррекции сколиозов у детей заключалась в дифференцированном воздействии на мышцы спины, груди, живота и ягодиц. Во внимание принималось расположение поражённого участка и выраженность искривления. Это определяло характер воздействия на каждую группу мышц справа и слева от позвоночного столба. Сущность этого воздействия состояло в том, что поражённые укороченные мышцы, расположенные на вогнутости позвоночника, расслаблялись и растягивались, а ослабленные, растянутые мышцы на стороне выпуклости, тонизировались, тем самым обеспечивая подвижность каждого сегмента позвоночного столба. Продолжительность массажа – 20 мин. Курс – 25 сеансов 2-3 раза в год, в зависимости от динамики коррекции сколиозов.

Нормализация физиологических изгибов позвоночника в корригирующей гимнастике, с элементами стретчинга и фитбола, достигалась улучшением подвижности позвоночника в месте наиболее выраженного дефекта. Корригирующая гимнастика применялась для укрепления и развития силы мышц, увеличения эластичности суставов и улучшения трофики межпозвоноковых структур. Элементы стретчинга помогали улучшить подвижность в суставах. Упражнения на фитболе позволяли включить в работу глубокие мышечные группы, не оказывая при этом чрезмерной осевой нагрузки на позвоночник, обеспечивающих силовую выносливость мышц туловища. Для удержания равновесия включались мышцы, которые обычно не задействуются при других видах гимнастики. Корригирующая гимнастика, общей продолжительностью 35 мин, проводилась по понедельникам и четвергам.

Занятия на пневматических тренажёрных устройствах проводились по вторникам и пятницам, продолжительностью 35 мин. Использовались для обеспечения тонического напряжения и воздействия на мышцы-стабилизаторы, которые на обычных тренажёрах выполнить невозможно.

Гидрокинезотерапия применялась для повышения подвижности позвоночника, силы и выносливости мышц спины, груди, брюшного пресса, которые формировали мышечный корсет. Во время выполнения физических упражнений в воде обеспечивалась естественная нагрузка позвоночника, а самовытяжение во время скольжения дополняло разгрузку зон роста. Применялась ходьба по дну бассейна, прыжки с высоким подниманием коленей, приседания с погружением под воду. Также выполнялись упражнения на вытяжение позвоночника в положении лёжа на спине и на животе. Состояние невесомости в воде благоприятно влияло как на костно-мышечную систему, так и на внутренние органы детей, улучшая их функцию. Гидрокинезотерапия проводилась по средам, а длительность занятия составляла 45 мин.

Показатели, характеризующие состояние позвоночного столба у детей по результатам педагогического исследования в обеих группах, а также сравнительный анализ представлен в таблицах 1–2.

Результаты сравнительной характеристики антропометрических данных и основных показателей позвоночного столба у детей экспериментальной и контрольной групп до начала исследования (таблица 1).

Упражнения на расслабление скелетной мускулатуры были направлены не только на снятие мышечного напряжения и усталости, но и на восстановление мышечного баланса, что способствовало нормализации работы мышц, удерживающих туловище детей в правильном положении. Упражнения применялись непосредственно после корригирующей гимнастики и пневматической механотерапии. Продолжительность занятия составляла 10 мин [10, 11, 12].

Как видно из таблицы 1, показатели детей в обеих группах до проведения курса АФК значимо не отличались ($p > 0,050$). Таким образом, можно считать данные группы сопоставимыми по исследуемым показателям.

Спустя 1,5 года в обеих группах было проведено повторное обследование детей на диагностическом аппарате компьютерной оптической топографии, с использованием системы DIERS formetric 3D.

Таблица 1 – Сравнительная характеристика антропометрических данных и основных показателей позвоночного столба у детей экспериментальной и контрольной групп до начала исследования (U-test Mann-Whitney)

№ п/п	Показатели	Группы		р
		Экспериментальная	Контрольная	
1.	Возраст (лет)	12,0 (11,0-12,0)	11,5 (11,0-12,0)	0,994
2.	Рост (см)	151,0 (146,0-155,0)	154,0 (150,0-164,0)	0,105
3.	Вес (кг)	40,0 (36,0-48,0)	43,5 (36,0-52,0)	0,274
4.	Индекс массы тела (кг/м ²)	17,7 (16,4-20,2)	18,0 (16,4-19,5)	0,871
5.	Шейный лордоз (°)	45,0 (38,0-53,0)	44,5 (37,0-52,0)	0,336
6.	Грудной кифоз (°)	41,0 (34,0-50,0)	43,0 (38,0-49,0)	0,214
7.	Поясничный лордоз (°)	39,5 (33,0-44,0)	37,0 (34,0-39,0)	0,355
8.	Угол Кобба (°)	12,0 (11,0-16,0)	11,5 (8,0-15,0)	0,337
9.	Перекося таза (мм)	3,0 (3,0-4,0)	3,0 (3,0-6,0)	0,589
10.	Боковое отклонение оси (мм)	3,8 (2,7-4,7)	4,3 (2,7-5,5)	0,339

Согласно полученным данным (таблица 2), у детей экспериментальной группы показатели позвоночного столба, после проведения курса АФК, статистически положительно отличаются от результатов, полученных у детей контрольной группы ($p < 0,050$).

Статистически достоверные различия отмечены по следующим показателям: шейный лордоз ($p = 0,048$), грудной кифоз ($p < 0,001$), перекося таза ($p = 0,049$) и боковое отклонение оси ($p = 0,028$).

По остальным показателям положительных статистических изменений не обнаружено.

Таблица 2 – Сравнительный анализ основных показателей позвоночного столба у детей экспериментальной и контрольной групп после курса АФК (U-test Mann-Whitney)

№ п/п	Показатели	Группы		р
		Экспериментальная	Контрольная	
1.	Шейный лордоз (°)	39,5 (36,0-42,0)	42,5 (39,0-49,0)	0,048
2.	Грудной кифоз (°)	38,5 (29,0-43,0)	46,0 (39,0-49,0)	<0,001
3.	Поясничный лордоз (°)	41,0 (35,0-47,0)	45,0 (38,0-49,0)	0,086
4.	Угол Кобба (°)	9,0 (7,0-11,0)	11,5 (8,0-16,0)	0,154
5.	Перекося таза (мм)	2,0 (0,0-3,0)	3,0 (0,0-6,0)	0,049
6.	Боковое отклонение оси (мм)	2,0 (1,2-2,5)	2,5 (1,7-4,5)	0,028

Полученные результаты педагогического исследования показали, что, несмотря на многочисленные традиционные программы по коррекции сколиозов у детей среднего школьного возраста, недостаточно эффективны, прежде всего, из-за подбора средств, методов и форм АФК. Проведённый нами подбор методических приёмов позволил достичь большей эффективности в освоении курса АФК, развить костно-связочную систему и сформировать мышечный корсет для поддержания позвоночника в правильном положении, а также позитивно повлиять на физическую и функциональную функцию детского организма, которая способствовала приблизить достигнутые результаты, характерные для практически здоровых детей.

Список использованной литературы

1. Куликов, А.Г. Сколиоз у детей: новые подходы к решению важной медико-социальной проблемы / А.Г. Куликов [и др.] // Медико-социальная экспертиза и реабилитация. – 2016. – № 19. – С. 178–181.

2. Воронович, И.Р. Изменение деятельности нейромышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем у детей, больных сколиозом / И.Р. Воронович, О.С. Казарин, О.И. Шалатонина // Ортопедия, травматология и протезирование. – 2004. – № 11. – С. 61-64.
3. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учеб. пособие / Т.П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2018. – 191 с.
4. Бондаренко К.К. Кинезиологические основы выполнения физических упражнений: учеб. метод. пособие / К.К. Бондаренко, Г.В. Новик, А.Е. Бондаренко. – Гомель: ГомГМУ, 2021. – 134 с.
5. Лупандина-Болотова, Г.С. Функциональные нарушения при деформациях позвоночника и методы их коррекции / Г.С. Лупандина-Болотова [и др.] // Вопросы современной педиатрии. – 2015. – № 14. – С. 201–206.
6. Андрюхина, Т.В. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья: учеб. пособие / под общ. ред. Т.В. Андрюхиной. – Екатеринбург: РГППУ, 2019. – 158 с.
7. Цуканов, А.Н. Диагностика статических деформаций позвоночника методом топографической фотометрии в динамике до и после реабилитационных мероприятий у детей школьного возраста / А.Н. Цуканов [и др.] // Проблемы здоровья и экологии. – 2016. – № 3. – С. 44–46.
8. Реброва, О.Ю. Статистический анализ медицинских данных. Применение пакета прикладных программ STATISTICA / О.Ю. Реброва. – М.: Медиа Сфера, 2002. – 312 с.
9. Попов, С.Н. Физическая реабилитация / под общей ред. проф. С.Н. Попова. – 3-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 608 с.
10. Бондаренко, К.К. Динамика функциональных изменений позвоночного столба при сколиозах у детей при применении средств адаптивной физической культуры / К.К. Бондаренко, Д.А. Чечетин, А.Е. Бондаренко // Проблемы здоровья и экологии. – 2022. – Т.19, № 3. – С. 87–92.
11. Чечетин, Д.А. Лечебная физическая культура в коррекции сколиозов различной степени тяжести у детей среднего школьного возраста / Д.А. Чечетин // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки: материалы IV Международной научно-практической конференции. – Гродно: ГрГУ им. Я. Купалы, 2022. – С. 343-348.
12. Чечетин, Д.А. Кинезотерапия при нарушениях костно-мышечного взаимоотношения позвоночного столба у детей среднего школьного возраста / Д.А. Чечетин, Г.И. Нарский // Современные проблемы радиационной медицины: от науки к практике: материалы Международной научно-практической конференции. – Гомель: РНПЦ РМиЭЧ, 2022. – С. 151–152.

УДК 796.011.3:796.41:615.625.1-057.875

Н. В. Швайликова

ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТКАМИ УНИВЕРСИТЕТА

В статье рассмотрены вопросы взаимосвязи здоровья студентов в тесной взаимосвязи с физическим воспитанием. Так как в последние годы эта проблема неоднократно является предметом исследований специалистов в области физической культуры и спорта. Автором описывается особая важность, поскольку только незначительная часть студенческой молодежи является практически здоровым. Приведен пример организации и применения на занятиях по физическому воспитанию со студентками университета нагрузок аэробного характера, как фактора, способствующего укреплению здоровья.

Проблема здоровья неотделима от проблемы человека, она возникает и видоизменяется соответственно движению человеческой культуры. Следует подчеркнуть, что жизнедеятельность человека не может не включать в себя проблему здоровья, так, как только здоровый человек может решить свою историческую миссию на земле.

Организация образовательного процесса по физическому воспитанию в высших учебных заведениях предъявляет высокие требования к педагогам этой дисциплины. Преподаватели должны владеть не только знаниями в области методики дозирования физических нагрузок и воздействие разных видов упражнений на организм студентов, но и разбираться в анатомии, возрастной физиологии, а также занять и понимать о воздействии окружающей среды на организм человека. В исследованиях как отечественных, так и зарубежных авторов последних лет прослеживается тенденция неуклонного снижения уровня физической подготовленности молодежи [1]. В результатах научных исследований последних лет многими авторами отмечаются, снижение интереса к физическому воспитанию у студентов вузов. Основной причиной этого, по-видимому, являются устаревшие методы работы кафедр физического воспитания, снижение требований к воспитанию молодежи вообще, и к физической культуре в частности. Данные проведенных исследований указывают на следующие причины, которые могут ограничивать двигательную деятельность:

- масштабная компьютеризация (социальные сети, доставка продуктов и товаров через интернет, онлайн-оплата, и так далее);
- неблагоприятные факторы окружающей среды (радиационный фон, выбросы перерабатывающих заводов, разрушение озонового слоя земли и многое другое);
- неправильный образ жизни (разнообразие фаст-фудов, вредные привычки, нарушение режима сна и бодрствования);
- ограничения, связанные с пандемией COVID-19 (актуальная проблема сегодняшнего дня).

Опираясь на многочисленные исследования положительного влияние длительных аэробных нагрузок на организм человека, мы пришли к решению о включении в образовательный процесс по физическому воспитанию студентов университета дозированных кардио-нагрузок [2]. Эффективность данного подхода объясняется тем, что основными параметрами кардио-тренировки являются ее интенсивность, длительность и частота, которые вместе определяют объем тренировочной нагрузки. Каждый из этих параметров играет самостоятельную роль в определении тренировочной эффективности, однако не менее важны их взаимосвязь и взаимное влияние. Чем интенсивнее работа, тем напряжённее функциональная активность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ответственных за доставку кислорода работающим мышцам [3, 4].

Сегодня в эпоху глобальной компьютеризации изменяются подходы к организации физической культуры в учебных заведениях, появляется необходимость поиска новых путей, организационно-методических решений, обеспечивающих повышение качества двигательной активности студентов. В учреждении образования «ГГУ им. Ф. Скорины» на кафедре физического воспитания и спорта большое внимание уделяется организации и методике проведения учебных занятий со студентами общих факультетов. Организация и методика учебного процесса со студентами непрофильных специальностей имеет ряд своих особенностей. В ходе теоретического курса по предмету физическая культура, преподаватели кафедры помимо общетеоретических вопросов физического воспитания объясняют студентам насколько важна двигательная активность в жизни каждого человека. Положительные результаты в отношении студентов к физическому воспитанию становятся заметны лишь тогда, когда мы добились заинтересованности самих студентов.

В настоящее время получило распространение такого направления как современные оздоровительные системы особенностью которых является использование адекватных нагрузок преимущественно аэробного характера. Аэробная нагрузка – это перечень упражнений, направленных на развитие выносливости и укрепление сердечно-сосудистой системы. В процессе занятий оздоровительной аэробикой, происходит увеличение общей работоспособности организма человека.

Наше исследование проводилось на базе УО «ГГУ имени Ф. Скорины», в нем приняли участие студентки основного отделения первых курсов факультета физики и

информационных технологий, исторического факультета и юридического факультета в количестве 55 человек.

При организации и планировании работы, структура и последовательность средств и методов корректировалась в зависимости от целевой направленности занятий, уровня физического состояния занимающихся и других факторов. Занятие с применением оздоровительных кардио-тренировок строилось по классической схеме и включало в себя подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть (15–20 мин) – предназначена для подготовки организма к занятию при помощи простых упражнений для отдельных групп мышц (ходьбу и ее разновидности, общеразвивающие упражнения разного характера, бег и упражнения в движении).

Основная часть (35–45 мин) – направлена на развитие физических качеств занимающихся, повышение функциональных возможностей организма, развитию техники движений. Применялись специально подобранные аэробные упражнения (дозированная ходьба в высоком темпе, продолжительный дозированный бег, круговая тренировка по станциям).

Заключительная часть (10–15 мин) – направлена на постепенное снижение нагрузки, приведение организма в относительно спокойное состояние, формирование навыка правильной осанки. Бег в медленном темпе, дыхательные упражнения, упражнения на гибкость и упражнения на расслабление.

Как основной критерий оценки эффективности проведенной нами работы мы использовали:

- частоту сердечных сокращений в покое (ЧСС);
- жизненную емкость легких (ЖЕЛ);
- тест Купера (12 минутный бег, метры).

Предлагаемая нами нагрузка в течении учебного года оказала влияние на физиологические показатели, так ЧСС в покое после эксперимента, в конце учебного года, снизилась на 5 единиц, что говорит нам о том, что произошла рационализация режима работы сердца. Увеличенный объем нагрузок аэробного характера оказал влияние и на жизненную емкость легких – фактический прирост ЖЕЛ достоверно увеличился на 319 мл по сравнению с исходными данными, и в среднем показатель составил 2948,6 мл. В свою очередь мы наблюдали и положительную динамику физической подготовленности в тесте Купера, где зафиксировано преодоленное расстояние в 2000 метров за 12 минут по сравнению с исходными в 1750 метров.

Таким образом аэробная тренировка приводит к повышению фибринолитической активности крови (растворению тромбов), развитию капиллярной сети, улучшению качества просветов сосудов и эластичности капилляров, в результате чего снижается периферическое сопротивление кровотока и уменьшается кровяное давление [5]. Изменения в капиллярной сети происходит не только в мышечной ткани, но и сердечной мышце, головном мозге, печени и других органах, и тканях тела человека. Усиливается способность клеток к усвоению большего количества кислорода и питательных веществ, к удалению продуктов обмена. Как следствие, создаются очень благоприятные условия для протекания обменных процессов в организме. Увеличение размеров сердца и гипертрофия левого желудочка, возникающие в процессе аэробной нагрузки, повышают силу сердечной мышцы. Эти изменения обеспечивают увеличение ударного объема крови, снижение частоты сердечных сокращений. Аэробная работа, как и любая адекватная физическая нагрузка, влияет на иммунную систему, совершенствуя адаптационные возможности, снижая резистентность организма, занимающегося к простудным, инфекционным и другим заболеваниям.

В результате занятий аэробикой происходит укрепление мышц, увеличения их эластичности и выносливости, улучшения подвижности в суставах, что является основой хорошего самочувствия, высокого уровня работоспособности и, следовательно, отличного настроения и оптимистичного настроения, которые вместе с отсутствием заболеваний и недомоганий создают ощущение здоровья [6].

В заключении хочется отметить, что внедрение аэробной нагрузки в учебные занятия студенток, способствуют повышению уровня их физического развития, функционального состояния и физической подготовленности. Занятия с использованием современных

оздоровительных систем способствуют снижению массы тела и значительно улучшают силовые возможности студенток и в достаточной степени развивают гибкость, подвижность суставов, сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Но для этого основным положением является систематичность занятий – не менее двух-трех раз в неделю. Комплексный эффект в улучшении состояния здоровья студенток, на наш взгляд, достигается при использовании рационального двигательного режима, включения комплексов аэробных нагрузок как в структуру физкультурного занятия, так и в ежедневную двигательную активность.

Список использованной литературы

1. Всемирная организация здравоохранения. Глобальный план действий ВОЗ по повышению уровня физической активности на 2018–2030 гг.: повышение уровня активности людей для укрепления здоровья в мире. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2018 г.

2. Толстенков, А. Н., Профессиональная прикладная подготовка как средство повышения уровня физической подготовленности студентов / А. Н. Толстенков, К. К. Бондаренко, Н. В. Селиверстова // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: материалы IX Междунар. науч.-метод. конф. / редкол.: Н. А. Красулина и др. – Уфа : Изд-во УГНТУ, 2021. – С. 258–262.

3. Жищенко, А. Н. Физическое развитие и состояние здоровья студентов вузов / А.Н. Жищенко // ФК и здоровье студентов ВУЗов: материалы III международной научнопрактической конференции. – СПб., 2006. – С. 35–9.

4. Щедрина, А. Г. Онтогенез и теория здоровья / А. Г. Щедрина. – Новосибирск : Наука, 1998. – 270 с.

5. Зефирова, Е.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика / Е.В. Зефирова, В.В. Платонова. – СПб: СПбГУ ИТМО, 2006. – 25 с.

6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра-Спорт, Олимпия пресс, 2001. – 94 с.

УДК 378.147:811.111'373.46'243

A. S. Sevdaleva

TEACHING FOREIGN LANGUAGE PROFESSIONALLY ORIENTED VOCABULARY TO STUDENTS OF THE SPECIALTY «COACHING»

The article is devoted to the description of methods of teaching professionally oriented vocabulary to students of the specialty “coaching”. In the work, the following teaching methods are described: the use of sets of exercises grouped according to the lexical topic; use of electronic learning tools (game software simulators, educational gaming applications). Both methods can be successfully combined with each other or with other known methods of teaching professionally oriented vocabulary.

А. С. Севдалева

ОБУЧЕНИЕ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННОЙ ЛЕКСИКЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»

Статья посвящена описанию методов обучения профессионально ориентированной лексике студентов специальности «тренерская деятельность». В работе рассматриваются следующие методы обучения: использование комплексов упражнений, сгруппированных

согласно лексической теме; использование электронных средств обучения (игровых симуляторов, обучающих игровых приложений). Оба метода могут быть успешно комбинированы друг с другом или с другими известными методами обучения профессионально ориентированной лексике.

In the modern world, knowledge of a foreign language is necessary for a specialist of any profile. Due to this, almost all curricula of higher educational institutions of the Republic of Belarus include the study of a foreign language, in most of the cases – the English language. Moreover, foreign languages are an important part of the educational process not only of the specialties directly related to their study, such as “Foreign Languages” or “International Relations”, but also of other specialties, in particular, of specialties related to sports activities and physical culture.

The importance of knowledge of a foreign language for specialists related to sports and physical culture is determined, first of all, by the intensive development of the international sports contacts and the increasing competition of rivals in international competitions, which implies the need for communication between athletes and coaches in English. Moreover, according to A. V. Levchenko and N. V. Mayorova, knowledge of at least one foreign language is a necessity for athletes, Physical Education teachers, coaches of various types of sport, due to the following factors: firstly, representatives of the professions mentioned above need to constantly improve their knowledge and experience, which is impossible without getting acquainted with new international achievements in the field of theory and practice of physical culture and sports [1, p. 74]; secondly, competitive and training practice, in which all professional coaches and athletes are involved, implies communication in a foreign language, constant international contacts; thirdly, participation in the international seminars for coaches and judges of various sports, the implementation of written contacts in order to participate in competitions, the need to study constant changes in the rules of competitions, the opportunity to participate in international congresses, symposiums, seminars and conferences on the development of physical culture and sport in the world are also the reasons for the importance of knowing a foreign language for the professional development of athletes, coaches and specialists in the field of physical culture and sports [1, p. 74].

All of the above-mentioned factors determine the relevance of research aimed at finding the most effective methods of teaching a foreign language to students of the Faculty of Physical Education, especially of the specialty “*Coaching*”, which implies fairly frequent communication in a foreign language due to promising participation in various international competitions.

Mastering the foreign language competence by students of the faculty of Physical Culture (in particular, students potentially involved in coaching activity) includes not only the ability to communicate with colleagues and other athletes on a daily basis, but also knowledge of special foreign language terminology of their field of activity, or, in other words, *professionally oriented vocabulary*. In this regard, there are increased requirements for the language training of coaching specialists, which is expressed in the introduction of relevant disciplines into the curriculum of the specialty.

The purpose of this work is to describe the methods of teaching professionally-oriented vocabulary to students of the specialty "Coaching".

In the methodological literature, three stages of the formation of lexical skills are distinguished: *introduction, training, application*. For successful memorization, recognition in speech and use of professionally oriented vocabulary by students, the teacher is required to undertake purposeful work to ensure mastering new vocabulary in the professional field of students, which involves solving the following tasks:

- 1) familiarizing students with new professional vocabulary and its meaning;
- 2) training in the use of new vocabulary in speech;
- 3) checking the students' independent use of new vocabulary in speech, the formation of their active vocabulary.

In our work we will describe two ways of teaching professionally oriented vocabulary to students of the specialty “Coaching”, which can help teacher with solving the above-mentioned tasks.

1. Using the complexes of exercises grouped according to the lexical topic.

According to N. S. Vakhrameeva, the reproduction of lexical units studied by students should be brought to automatism, which implies the need for *a system of targeted exercises* specially designed for a particular lexical topic [2, p. 25]. It is most expedient to compose such sets of exercises according to various sports topics, as well as focus them on the latest achievements in the field of physical culture and sports. In addition, the teaching materials used should reflect the professional interests of students, give them the opportunity not only for the development of vocabulary, but also for general professional growth. Following the above-mentioned points, it is possible to facilitate the familiarization of students with professionally oriented vocabulary, the study of which often causes difficulties. For example, the components of the complex may be lexical exercises such as “*match the words from line 1 with the suitable words from line 2 to make word combinations*”; “*match the words with their definitions*”; “*match the synonyms/match the opposites*”; “*choose the right word*” and so on. Thus, after the introduction of a new professionally-oriented vocabulary, with the help of a variety of exercises it is possible to successfully train it, as well as to ensure and check its independent later use by students.

An example of possible exercises for training professionally-oriented vocabulary on the topic “*Track-and-field*” is presented below in the *Table 1*. The following professionally-oriented vocabulary can potentially be trained: *height, speed, decathlon, relay, obstacle, victory, race, pace, speed, athlete, sportsman, hurdles, obstacles competition, contest, victory, track-and-field, athletics, dash, middle distance, endurance, throwing, powerlifting, crossbar, vaulting, high jumping*.

Such various exercises are able to form not only an isolated concept of the meaning of the professionally oriented vocabulary being studied, but also the concept of the contextual use of new vocabulary, that is, in those phrases in which they occur in speech. It is also advisable to give a more complete context of the use of words before presenting exercises – for example, read an article or a text including new vocabulary. After completing a certain number of exercises, the teacher can proceed to the stage of verbal training of words, evaluating the correctness of their pronunciation and use.

2. Using the electronic learning tools (ELT)

The use of modern information technologies, in particular electronic learning tools, is especially relevant when teaching foreign languages. The clear advantages of using ELT in a foreign language lesson are the motivational potential of these teaching tools, ensuring the diversity of the educational process and its modernization [3]. Thus, the use of ELT has become an integral part of modern foreign language class. The following ELT can be used to learn professionally oriented vocabulary.

A) game software simulators

In foreign language class, to practice and test the knowledge of the newly learned professionally oriented vocabulary *game software simulators* can be used. Such tools give users the ability to create their own quests or tasks that can be solved by students with the current or subsequent supervision of the teacher. In particular, the interactive program “*Kahoot!*” allows to create a game environment during class, which is rarely possible when learning new vocabulary. With the help of this gaming simulator the teacher creates an online-test, to which students respond in real time from any device connected to the Internet. In the course of the lesson, students answer the questions, complete tasks and compete in getting the maximum set of points. The whole process is accompanied by various animations, images or audio and video materials. Thus, to study the vocabulary on the topic mentioned above – «*Track-and-Field*», an online-test in the above-mentioned game software can be created, where students will have to type or choose the correct response to each question. Such questions as “*what is shown in the picture?*” or “*pick the right translation for the word*” can be used. After completing each question intermediate results will be displayed on the screen, with the award of first, second and third places, according to the number of correct answers. The thematic vocabulary exercises described earlier can also be loaded into the program, which can diversify the process of solving them.

The competitive element of educational and game software can differentiate the process of learning, and atypical tasks designed in the form of a game increases students' motivation to study new vocabulary. The thematic vocabulary exercises described earlier can also be loaded into the program, which can diversify the process of solving them. Thus, the interactive program “*Kahoot!*”

introduces diversity into the educational process, and consequently, improves the quality of learning new professionally oriented vocabulary.

Table 1 – Possible exercises for training professionally-oriented vocabulary on the topic «Track-and-field»

№	The exercise condition	The exercise	The solution	The trained vocabulary used in the exercise
1.	Match the words (written in italics) with their definitions.	<i>Height, decathlon, relay, obstacle, victory, speed.</i> 1. A particular distance above the ground. 2. The rate at which somebody/something moves/travels. 3. A race between teams in which each member of the team runs or swims one section of the race. 4. Success in a game, an election, a war, etc. 5. A sporting event in which people compete in ten different sports. 6. An object that is in your way and that makes it difficult for you to move forward.	1 – height 2 – speed 3 – relay 4 – victory 5 – decathlon 6 – obstacle	<i>Height, speed, decathlon, relay, obstacle, victory, race</i>
2.	Match the synonyms.	A: pace, athlete, hurdles, competition, success, track-and-field, race; B: obstacles, victory, a contest, a sportsman, speed, athletics, dash.	1 pace – speed 2 athlete – sportsman 3 hurdles – obstacles 4 competition – a contest 5 success – victory 6 track-and-field – athletics 7 race – dash	<i>Pace, speed, athlete, sportsman, hurdles, obstacles, competition, contest, victory, track-and-field, athletics, race, dash</i>
3.	Choose the right word.	1. Middle distance runners need speed but also (brevity/endurance). 2. Track-and-field includes running, jumping, and (throwing/swimming). 3. (Track-and-field/Powerlifting) is an important part of the Olympic Games. 4. Track-and-field meets take place mostly in an (indoor/outdoor) stadium. 5. A crossbar in vaulting is (lower/higher) than in high jumping.	1 Endurance 2 Throwing 3 Track-and-field 4 Outdoor 5 higher	<i>Middle distance, endurance, throwing, track-and-field, powerlifting, crossbar, vaulting, high jumping</i>

B) educational gaming applications

Educational gaming applications are electronic (most often mobile) applications that are used to practice the learned material. For example, during foreign language classes, educational and

gaming application for learning language “Quizlet” can be used, which allows to master subjects using the so-called “cards” (memory cards, flashcards) and tests. Cards for memorizing the material can be created by the teacher and by the students themselves. In addition, the application has precreated modular sets of cards that can be used by students to study or review topics. This application has become particularly popular among those who study foreign languages, since the method of learning new vocabulary using memory cards is one of the most convenient and effective, especially for beginners. Thus, a set of memory cards with new vocabulary can be created using the “Quizlet” app and offered to students for practicing.

Thus, mastering a professionally oriented vocabulary is a particularly important part of teaching a foreign language to future coaching specialists, based on the features and potential of the specialty. It is important for the teachers to choose teaching methods that are suitable for them and can effectively be applied during class. Among the possible methods are the ones described in this work: “*using the complexes of exercises grouped according to the lexical topic*” and “*using the educational games and programs*”. Both methods can be combined or alternated with each other, as well as with other possible methods of teaching professionally oriented vocabulary.

List of literature used

1. Levchenko, A. V. Experience in preparing students of the Faculty of Physical Culture and Sports for professionally oriented communication in a foreign language / A. V. Levchenko, N. V. Mayorova // Bulletin of the Samara State Technical University. Series: psychological and pedagogical sciences. – 2019. – № 3. – pp. 72–78.

2. Vakhrameeva N.S. Some aspects of teaching English in the program of the discipline «Foreign language in professional activity» for students of the faculties of physical culture / N.S. Vakhrameeva N.S., A.A. Stepanova // Norwegian Journal of Development of the International Science. – 2019. –№ 36-4. pp. 24–26.

3. Seudaleva, A. S. The methodology of using electronic learning tools in teaching foreign language grammar on the example of students of the specialty “Sports-Pedagogical Activity” / A. S. Seudaleva // Innovations in science and education: collection of articles / F. Skorina Gomel State University ; editors. : O. M. Demidenko (editor in chief) [et. al.]. – Gomel, 2023. – pp. 137–141.

Научное электронное издание

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Сборник научных статей

Подписано к использованию 12.10.2023.

Объем издания 2,10 Мб

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 3/1452 от 17.04.2017.
Специальное разрешение (лицензия) № 02330 / 450 от 18.12.2013.
Ул. Советская, 104, 246028, г. Гомель.

<http://conference.gsu.by>