

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь
Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Опыт и современные технологии в развитии оздоровительной физической культуры, спортивных игр и туризма

Материалы научно-практической конференции с международным участием,
посвященной 85-летию доктора педагогических наук, профессора,
Заслуженного тренера БССР, отличника образования Республики Беларусь
Александра Григорьевича Фурманова и 45-летию созданной им
научно-педагогической школы

(Минск, 20 июня 2019)

Минск
БГУФК
2019

ISBN 978-985-569-356-8

© Учреждение образования «Белорусский
государственный университет физической
культуры», 2019

УДК 796(06) (0.034)

ББК 754

О-62

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом БГУФК

Редакционная коллегия:

заведующий кафедрой менеджмента спорта *В. Н. Ананьев*;

заведующий кафедрой оздоровительной физической культуры *А. А. Михеев*;

доцент кафедры футбола и хоккея *Г. А. Рымашевский*

Опыт и современные технологии в развитии оздоровительной физической культуры, спортивных игр и туризма [Электронный ресурс] : материалы науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. 85-летию д-ра пед. наук, проф., Заслуж. тренера БССР, отличника образования Респ. Беларусь А. Г. Фурманова и 45-летию созд. им науч.-пед. шк., Минск, 20 июня 2019 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : В. Н. Ананьев, А. А. Михеев, Г. А. Рымашевский. – Минск : БГУФК, 2019. – 1 электрон. пот. диск (CD-ROM). – Объем электрон. дан. 1,78 Мбайт.

ISBN 978-985-569-356-8.

УДК 796(06) (0.034)

ББК 754

© Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», 2019

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА ЭТАПЕ ПЕРЕХОДА К ЦИФРОВОЙ ЭКОНОМИКЕ

Антипин Н.И., канд. пед. наук, доцент
Полоцкий государственный университет
Республика Беларусь

Республика Беларусь с технологией интернета будущего выходит на лидирующие позиции в мировом пространстве. Парк высоких технологий внедряет инновационные решения в разные отрасли экономики.

В новой экономике в настоящее время важнейшим показателем уровня научного развития становится информация. Информатизация общества – это повсеместное внедрение достоверной информации, обобщенных знаний во всех социально-значимых видах человеческой деятельности. Это новая отрасль информатизации является реакцией общества на потребность в увеличении производительности труда [1].

Перечисленные черты информационного общества порождают следующие проблемы:

- проблемы адаптации к новой информационной среде;
- проблемы отбора качественной и достоверной информации;
- нарушение частной жизни организаций и людей, когда сложность задач переработки информации превышает человеческие возможности;
- проблема способности человека воспринять и переработать весь объем информации, необходимой для принятия своевременного решения.

В связи с этим целью нашего исследования была оптимизация физической подготовленности учащихся, студентов и специалистов ИТ-сферы как непрерывного профессионально-ориентированного процесса.

Результаты исследований основываются на методологических положениях использования средств физической культуры.

Объектом исследования были учащиеся школ, лицеев, студенты Полоцкого государственного университета, специалисты ИТ-сферы и предприятий.

Предмет исследования: методы, формы, средства оздоровительной физической культуры в условиях использования электронных средств в процессе обучения и в труде.

Исходя из задач цифровой экономики в стране, совершенствования физической подготовленности как непрерывного профессионально-ориентированного процесса, возможно, на наш взгляд, при решении 3 задач:

1. Разработать физкультурно-оздоровительные программы для занятий путем повышения нравственности в непрерывной общей и профессионально-ориентированной физической подготовки в системе «школа-УВО-предприятие» на основе: профессиограммы специальности, исследования содержания и структуры профессиональной деятельности, модельных характеристик, успешности в труде.

2. Провести мониторинг физического состояния учащихся, студентов и специалистов, обучающихся по новым информационным технологиям и разработчиков ИТ-сфера.

3. Разработать систему постепенного перехода показателей физического состояния от детского возраста к юношескому и от юношеского к взрослому в соответствии закономерности развития детей, юношей и взрослых, динаминости показателей физического состояния, от которых зависит физическое здоровье.

Доказано [2], что в современных учреждениях образования процесс восприятия материала требует от учеников более значительного зрительного и умственного напряжения. Восприятие информации с экрана монитора компьютера значительно увеличивает зрительную нагрузку, в результате ухудшается зрение. Различие знаков со светящегося экрана чередуется с переводом взгляда на клавиатуру, вызывает напряжение мышц двигательного аппарата.

По мнению ученых [3, 4], первую задачу можно решить методами профессиографии. Профессиограммы дают возможность установить объем и содержание знаний, требуемых в области физической культуры, и выявить необходимые в работе двигательные умения и навыки. В конечном итоге анализ профессиограммы позволяет создать модель специалистов по показателям психологических функций, необходимых для разработки их профессионально-ориентированной физической подготовки.

Для решения второй задачи – оценку психофизической подготовленности предлагаются определять и обосновывать модельными характеристиками специалистов.

Решение третьей задачи выстраивается на основе разделения физической подготовки занимающихся на две части: общую физическую подготовку и профессионально-ориентированную физическую подготовку.

Поэтому процессы, происходящие в образовании под влиянием современных информационных технологий в преподавании, в дистанционной форме обучения, онлайн курсах требуют проведения педагогических наблюдений и мониторинга.

Мониторинг физической подготовленности школьников, обучающихся в насыщенной информационной среде как мальчиков, так и девочек оценивать как «средний» в соответствии с учебной программой «физическая культура и здоровье». Полученный комплекс данных уровня физической подготовленности детей 9–10 лет позволяет разрабатывать специальные педагогические программы для занятий физическими упражнениями профилактической и профессионально – прикладной направленности [2].

Исследования, проведенные в профильных классах школ, лицеев и гимназий, свидетельствуют о том, что уровень физической подготовленности учащихся старших классов оценивается как «ниже среднего».

Многолетние педагогические наблюдения за занимающимися позволили нам определить преемственность средств физического воспитания для учащихся, студентов, а также для занятий специалистов в системе «школа-УВО-предприятие». Целенаправленный подбор средств несомненно позволит повысить уровень физического состояния и здоровья занимающихся (таблица).

Таблица – Средства учебной и физкультурно-оздоровительной программ занятий

Качество	Средства
Общая выносливость	Продолжительные спортивные игры, плавание, легкая атлетика, ритмическая гимнастика, бег, лыжи
Статическая выносливость, сила	Продолжительное выполнение динамических и статических упражнений с большими мышечными напряжениями
Подвижность нервных процессов и функциональная подвижность нервной системы	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, бадминтон, ускорения, прыжки
Функции зрительного анализатора	Восстановительная гимнастика, комплексы общеукрепляющих и специальных упражнений для глаз, спортивные игры
Функции двигательного анализатора(точность движений и усиления)	Гимнастика, спортивные игры
Тактильная чувствительность пальцев, скорость двигательной реакции, скорость просмотра корректурного текста, быстрота зрительного различения, электрическая чувствительность глаза	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, бадминтон, мини-футбол
Способность к произвольному расслаблению мышц	Гимнастика, плавание

1. Антипин, Н. И. Физическая подготовленность школьников 9–10 лет, участников проекта «Один ученик – один компьютер» / Н. И. Антипин, С. В. Шарапов // Вестн. Полоц. гос. ун-та. Серия Е. Педагогические науки. – 2012. – № 7. – С. 162–165.

2. Антипин, Н. И. Модельные ориентиры успешности в профессиональной деятельности / Н. И. Антипин // Вестн. полоц. гос. ун-та. Серия Е. Педагогические науки. – 2008. – № 11. – С. 114–117.

3. Гончаров, В. Д. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: реальность и перспективы / В. Д. Гончаров // Теория и практика физической культуры. – 1993. – С. 12–13.

4. Антипин, Н. И. Преемственность в профессионально-прикладной физической подготовке современного специалиста в системе «лицей – вуз – предприятие» / Н. И. Антипин // Опыт и современные технологии в развитии оздоровительной физической культуры, спортивных игр и туризма: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 5 июня 2009 г.; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2009. – С. 34–38.

ПЛАВАНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ И ВОЕННОСЛУЖАЩИХ СИСТЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Башлакова Г.И., канд. пед. наук

Институт пограничной службы Республики Беларусь

Гайдук С.А., канд. пед. наук, доцент

Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка

Республика Беларусь

Целью профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), осуществляющейся во время подготовки к профессиональной деятельности, либо непосредственно в период основной трудовой деятельности, является повышение профессиональной подготовленности и развитие профессионально важных физических и психических качеств, поддержание на оптимальном уровне и восстановление соматического, физического и психического здоровья, развитие и поддержание функционального состояния основных систем организма человека, повышение сопротивляемости к неблагоприятным факторам осуществления деятельности. По мнению А. Г. Фурманова [1], ППФП с помощью специально отобранных средств и методов должна моделировать с некоторым превышением требований, предъявляемых для профессиональной деятельности, физические и психологические нагрузки, а также особые внешние условия для достижения большего эффекта в развитии профессионально значимых качеств и навыков, чем это возможно в процессе самой трудовой деятельности.

Поэтому ППФП и занимает одно из основных и важных мест в структуре профессиональной подготовки и образования военнослужащих и сотрудников государственных органов системы обеспечения национальной безопасности и представляет собой «...специфический вид физического воспитания и органически связанный с настоящей или будущей профессиональной деятельностью» [1].

Одним из основных разделов ППФП военнослужащих и сотрудников государственных органов системы обеспечения национальной безопасности, как впрочем, и всей системы физического воспитания, является плавание, которое носит ярко выраженный как оздоровительный, так и прикладной характер [2–5 и др.]. Плавание оказывает всестороннее положительное воздействие на функционирование всех физиологических систем человека, способствует пропорциональному развитию мускулатуры, улучшает работу и повышает функциональные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем организма, улучшает обмен веществ, является отличным закаливающим средством. В воде, благодаря ее физическим свойствам, движения выполняются плавно, с большей амплитудой, без давления массы тела на опорно-двигательный аппарат, что снижает статическое напряжение мышц и исключает риск травматизма. Следует отметить, что приятные ассоциации, связанные с плаванием, положительно сказываются на состоянии психики, способствуют формированию положительного эмоционального фона, так необходимого в повседневной профессиональной деятельности. Для военнослужащих, имеющих ограничения по состоянию здоровья, плавание на длинные дистанции является одним из альтернативных средств поддержания выносливости на потребном уровне.

Прикладное плавание – исторически сложившаяся часть профессиональной подготовки военнослужащих, в которой рассматриваются вопросы обучения технике прикладного и спортивного плавания, применяются различные прикладные упражнения и специальные комплексы, учитывающие специфику выполняемых оперативно-служебных (служебно-боевых) задач, внешние условия осуществления службы. Прикладное плавание с точки зрения его применения является очень широким понятием, так появляющиеся новые области деятельности человека, связанные с водной средой, обусловливают необходимость овладения другими видами, способами прикладного плавания, которые являются составной частью их профессиональной деятельности [3]. Сформированные на занятиях по плаванию двигательные навыки офицеры могут применять не только в своей профессиональной деятельности, но и при проведении занятий с подчиненным личным составом в подразделениях, а также предупреждать несчастные случаи, связанные с безопасностью нахождения человека в условиях водной среды [6].

Таким образом, использование плавания как важного средства ППФП демонстрирует возможность поддержания на высоком уровне физической работоспособности на протяжении всего периода трудовой деятельности, повышение адаптационных резервов организма к неблагоприятным факторам, совершенствования физических качеств военнослужащих, формирования навыков и умений самостоятельных занятий оздоровительным плаванием.

1. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 526 с.
2. Башлакова, Г. И. Классификация способов и действий прикладного плавания / Г. И. Башлакова, С. А. Гайдук // II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 4–5 апр. 2019 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: С. Б. Репкин (глав. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (зам. глав. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2019. – Ч. 3. – С. 12–15.
3. Прикладное плавание: правила, обеспечивающие безопасность жизни людей в бассейнах и открытых водоемах: пособие / В. И. Зернов [и др.]. – Минск: Белорус. гос. ун-т, 2012. – 110 с.
4. Иванченко, Е. И. Наука о спортивном плавании (планирование подготовки, контроль и совершенствование техники, силы, гибкости, выносливости, скорости, управление спортивной тренировкой): учеб.-метод. пособие / Е. И. Иванченко. – Минск: ИПП Госэкономпрана Респ. Беларусь, 1993. – 168 с.
5. Плавание спортивное, военно-прикладное и оздоровительное: учеб. / под ред. О. В. Новосельцев. – СПб.: Воен. ин-т физ. культуры, 2014. – 608 с.
6. Башлакова, Г. И. Формирование навыков задержания нарушителей на водных участках Государственной границы Республики Беларусь в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Г. И. Башлакова; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2018. – 30 с.

ПОКАЗАТЕЛИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ

Вильчковский Э.С., д-р пед. наук, профессор

Высшая школа менеджмента

Республика Польша

Курок А.И., канд. пед. наук, профессор

Глуховский государственный университет

Украина

Денисова Е.А., канд. пед. наук, доцент

Белорусский государственный университет физической культуры

Республика Беларусь

Активная двигательная деятельность для подрастающего организма имеет особое значение как фактор, который способствует развитию и воспитанию ребенка в целом. Это подтверждается результатами специальных исследований отечественных и зарубежных психологов Л.С. Выгодского; А.В. Запорожца [1]; Ж. Пиаже, в которых показано наличие тесной взаимосвязи между проявлениями восприятия, памяти, мышления, эмоций у детей дошкольного возраста.

Двигательную активность детей можно условно разделить на целенаправленную и независимую.

Выполнение физических упражнений под руководством воспитателя во время занятий утренней гимнастикой, подвижными играми и др., есть целенаправленная двигательная активность. Объем ее в основном обусловлен программой и утвержденными методическими требованиями к организационным формам физического воспитания детей каждой возрастной группы. Она должна осуществляться не менее 1,5–2 часов в сутки с расчетом рационального распределения в режиме работы детского сада [2].

В основу нормы двигательной активности детям может быть положен принцип оптимального количества произвольных движений, которые выполняются на протяжении дня.

Другой важный принцип нормирования двигательной активности – оптимальность физических нагрузок в соответствии функциональных возможностей организма, которая способствует укреплению здоровья и всестороннему развитию дошкольников.

Наши исследования на основе использования показателей тестирования позволили выявить динамику двигательной активности детей дошкольного возраста на протяжении календарного года. Поскольку возраст детей за этот период изменяется на один год, результаты шагометрии представлены по возрастным группам: 3–4, 4–5, 5–6, 6–7 лет (таблица).

Проведенные исследования свидетельствуют о том, что среднемесячные показатели двигательной активности детей различных возрастных групп имеют определенные изменения на протяжении календарного года. Количество локомоций у дошкольята в значительной степени зависит от факторов природы (продолжительности светового дня, температуры воздуха, количества осадков и др.).

В двигательной активности ребенка четко прослеживается сезонная периодичность. В среднем дошкольники выполняют: летом – 18–20 тыс. шагов в день; осенью – 15–16,5; зимой – 16,5–18; весной – 16–17,5 тыс. Количество локомоций у детей всех возрастных групп снижается весной и осенью (в период дождливой погоды) на 1,5–3 тыс. шагов в сравнении с зимним и летним периодами года.

Таблица – Среднемесячные данные двигательной активности дошкольников (за период календарного года)

месяцы	Количество шагов (тыс.)							
	3–4 года		4–5 лет		5–6 лет		6–7 лет	
	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.
Январь	17,1	16,2	18,6	18,2	17,6	18,6	17,9	18,3
Февраль	16,7	16,9	18,4	16,6	16,8	17,5	18,7	16,6
Март	16,8	16,2	15,2	16,6	16,2	17,5	16,8	17,0
Апрель	16,8	16,6	17,7	17,3	16,6	17,1	16,8	17,8
Май	16,4	15,6	16,1	16,9	16,8	16,3	16,3	16,5
Июнь	18,8	17,4	16,6	17,3	19,2	17,2	18,1	18,4
Июль	17,8	18,6	19,1	17,5	18,4	17,3	19,5	18,9
Август	15,8	16,4	15,3	18,1	17,6	17,9	20,2	17,3
Сентябрь	15,3	15,2	14,2	15,0	14,9	16,4	16,6	17,2
Октябрь	13,3	15,7	14,9	16,8	16,6	16,7	16,0	16,4
Ноябрь	16,5	15,5	17,2	16,4	16,4	14,9	16,1	16,4
Декабрь	16,6	15,1	17,1	16,7	16,3	17,4	18,5	17,3

Содержание двигательной активности детей различного возраста имеет некоторую специфичность. В процессе игр у мальчиков ведущее место занимают движения скоростно-силового характера (бег, метание предметов в цель и на дальность, лазания).

Девочки больше предпочитают игры с мячом, прыжки (со скакалкой в старших группах), упражнения в равновесиях (ходьба по бревну или скамейке).

Двигательная активность дошкольников всех возрастных групп на протяжении дня распределяется неравномерно. Это связано с тем, что режим дня детского сада предусматривает четкий распорядок проведения различных мероприятий, которым отводится определенное время.

Необходимую активность дети проявляют в процессе занятий физической культурой (при условии проведения их с высокой моторной плотностью), а также при проведении подвижных игр и упражнений спортивного характера на открытом воздухе во время прогулок. Период снижения двигательной активности приходится на время, которое ребенок проводит в помещении детского сада.

Таким образом, изучение динамики объема эмоций, проявленных дошкольниками на протяжении календарного года, позволяет сделать выводы о том, что двигательная активность детей зависит в основном от эффективности физического воспитания в детском саду и семье, а также от климатических условий. В результате влияния этих факторов в дошкольных учреждениях имеет место различный уровень двигательной активности детей.

Следует учитывать то, что двигательная активность дошкольников проявляется не только биологической потребностью, сколько целенаправленным педагогическим воздействием на детей, которое осуществляется в данном направлении. Потребность ребенка в двигательной деятельности может быть понижена или, напротив, стимулироваться созданным двигательным режимом в детском саду [3].

1. Запорожец, А. С. Развитие произвольных движений / А. В. Запорожец. – М.: Наука, 1960. – 260 с.

2. Вільчковський, Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку / Е. В. Вільчковський. – К.: Думка, 1988. – 263 с.
3. Вільчковський, Е. С. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – К.: Освіта, 2001. – 186 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕОРИИ И КОНЦЕПЦИИ В РАЗВИТИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Глазырина Л.Д., д-р пед. наук, профессор

Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка
Республика Беларусь

Неверкович С.Д., член-корреспондент РАО, д-р пед. наук, профессор

Российский государственный университет физической культуры
Российская Федерация

В XXI веке реальная повестка дня в отношении проблемы сохранения здоровья подрастающего поколения, подготовки детей, подростков и молодежи к полноценной самостоятельной жизни будет намного более сложной, чем это может показаться на первый взгляд. Предварительное представление о проблеме для молодежи можно сформулировать на основе перечня следующих вопросов: «что я могу знать?», «что я должен делать?», «на что я могу надеяться?». Данные вопросы имели место в философии выдающегося основоположника немецкой классической философии И. Канта, который рассматривал основания универсального бытия человека в рамках его познания и жизнедеятельности. Соответственно эти вопросы должны стоять перед каждым человеком, который думает о сохранении своего физического состояния в должном виде. В связи с этим нами изложены отдельные теории и концепции, касающиеся области оздоровительной физической культуры, (ОФК), спорта и туризма.

В дошкольной педагогике теории и концепции ОФК получили наиболее широкое внедрение в практике работы учреждений дошкольного образования. Особая заслуга в этом принадлежит доктору педагогических наук, профессору, Заслуженному тренеру БССР, отличнику образования Республики Беларусь А.Г. Фурманову, который в 1984 г. организовал крупномасштабный эксперимент по ОФК и внедрению элементов спортивных игр в дошкольных учреждениях. Одним из руководителей этого эксперимента в дошкольных учреждениях БССР была Л.Д. Глазырина. В концептуальных основах Л.Д. Глазыриной были представлены материалы, касающиеся оздоровительного, воспитательного и образовательного направлений в физическом воспитании детей дошкольного возраста в условиях ненасильственной парадигмы воспитания на основе выбора ребенком различной двигательной активности, позволяющей ему повысить степень своего интеллектуального, физического развития и улучшить общее физическое состояние, уровень физической подготовленности, развить двигательные умения и основные физические качества. Данная концепция и в настоящее время является актуальной и признанной в Республике Беларусь, а также странах ближнего и дальнего зарубежья.

В Российской Федерации проблемами ОФК подрастающего поколения занимаются достаточно большое количество исследователей. Среди них можно назвать известные имена С.Д. Неверковича, Е.В. Антипова, К.Ю. Задворнова, которые считают, что в основе возникновения спортивной деятельности личности ребенка лежит интерес к физкультурно-оздоровительным, спортивно-развлекательным, познавательным, эмоциональным, социально-статусным ценностям спорта. Выбор спортивной деятельности в молодежной среде, по мнению С.Д. Неверковича [2], со ссылкой на Г.В. Горбунов, а зачастую происходит спонтанно и является способом удовлетворения сначала только одной, а затем целого комплекса потребностей. Комплекс включает следующие потребности: потребность в деятельности, активности, в движении, потребность в реализации рефлексов цели и свободы, потребность в соперничестве, соревновании, самоутверждении, потребность быть в группе, общаться, потребность в новых впечатлениях и др. Ряд современных теорий и концепций связаны не только со спортивной деятельностью подрастающего поколения, но и с охраной здоровья детей в дошкольных учреждениях, а также с лечебной физкультурой (Т.Л. Богина, О.В. Козырева). Проблема организации детского туризма как вида оздоровительной досуговой деятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста представлена в теориях российских авторов (В.С. Алейникова, Ю.В. Ахтырская, Н.И. Бочарова, Т.П. Завьялова, Е.В. Колтыгина, Ю.С. Константинова, Н.В. Никишина, И.А. Палатного и др.).

В Республике Беларусь в нормативных правовых документах «Кодекс Республики об образовании», Закон Республики «О правах ребенка», «Концепция детского отдыха и оздоровления в Республике Беларусь» организация оздоровления рассматривается как один из важнейших компонентов здоровьесберегающей технологии воспитания, оказывающей влияние не только на физическое, но и на моральное, психологическое состояние детей. Особое внимание обращено на оздоровление детей в учреждениях дошкольного образования, где одной из важных областей является физическая культура и ее основные средства, способствующие сохранению и укреплению здоровья детей, их физическому и духовному развитию.

Теории и концепции в области дошкольного физического воспитания, касающиеся в основном физического состояния воспитанников, как основы здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей в дошкольных учреждениях разработаны рядом белорусских исследователей О.М. Афонько, В.А. Овсянкиным, Е.М. Каранец, А.А. Крюковой, Т.Ю. Логвиной, Н.С. Мартынюком, В.С. Мартынюк, М.И. Масло, Л.Я. Хроменковым, В.Н. Шебеко, В.А. Шишкиной и др.). В области спортивных игр и упражнений в дошкольном возрасте широко применяются теории и концепции Н.Э. Власенко, М.Г. Кошмана, С.В. Малахова, В.И. Ольхи и др.

Роль оздоровительной направленности детского туризма рассматривается в работах Л.Д. Глазыриной, М.Н. Дедулевич, Н.Н. Колесниковой, С.С. Митраховича, О.В. Лимаренко и др. Проблема внедрения ОФК и здоровьесберегающих технологий в школьном возрасте раскрыта в концепциях Т.А. Лопатик, И.И. Капалыгиной, С.И. Шаблыко и др.

Общеметодологические проблемы в области ОФК и спорта молодежи рассматриваются в работах С.М Блоцкого, А.А. Глазырина, В.Н. Дворака, В.А. Коледы, М.М. Круталевича, Р.И. Купчинова, Т.Д. Поляковой, С.Б. Репкина, В.Ф. Свитина и др.

Применяя каждую из указанных теорий и концепций на практике, специалисты учитывают основные стратегические элементы в области оздоровительных направлений в системе физической культуры и спорта. На наш взгляд, общими основными стратегическими элементами могут быть: учет факторов окружающей среды, которая в последнее время требует к себе особого внимания в аспекте сохранения здоровья человека; расширение ассортимента услуг оздоровительной направленности для всех социальных слоев населения; инициирование и осуществление руководителями организаций оздоровительных проектов в области физической культуры и спорта; расширение социального партнерства с различными организациями (государственными, общественными, коммерческими и др.) для решения целей и задач оздоровления подрастающего поколения.

1. Глазырин, А. А. Здоровый образ жизни в гуманитарных науках / А. А. Глазырин // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма: материалы VII Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь 4–6 окт. 2018. – С. 22–23.
2. Педагогика физической культуры и спорта: учеб. / под ред. С. Д. Неверковича. – М.: Физическая культура, 2006. – 528 с.
3. Фурманов, А. Г. Формирование здорового образа жизни / А. Г. Фурманов, В. А. Головой. – 3-е изд., доп. – Мозырь: УО МГПУ им. И.П. Шамякина. – 2017. – 200 с.

СПОСОБ ОЦЕНКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА НА ОСНОВЕ АМПЛИТУДНО-ЧАСТОТНОГО АНАЛИЗА ЭЛЕКТРОМИОГРАФИЧЕСКИХ ПАТТЕРНОВ ДВИЖЕНИЙ

Давыдова Н.С., канд. техн. наук, доцент

Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники

Васюк В.Е., канд. пед. наук, доцент

Хохолко А.А.

Белорусский национальный технический университет

Давыдов М.В., канд. техн. наук, доцент

Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники

Республика Беларусь

Анализ двигательных способностей человека является важным аспектом в оценке результирующей эффективности двигательной реабилитации и эффективности тренировочного процесса, прогнозировании двигательной одаренности детей, а также при обучении профессионально-трудовым навыкам [1].

По мнению Н.С. Давыдовой [2], эффективное изучение движений человека должно осуществляться не только на основе анализа внешней картины выполняемых действий (биомеханических параметров движения), но и на базе анализа внутренних механизмов управления (электрофизиологических параметров движения).

В работе предлагается способ оценки двигательных способностей человека на основе анализа электромиографических паттернов сложнокоординационных движений.

Для исследования были разработаны специальные тестовые задания со сложной двигательной структурой для нижних и верхних конечностей [3]. Регистрация многоканальных электромиографических сигналов мышц и акселерометрии движения осуществлялась при использовании системы Delsys TrignoTM Wireless System (Delsys

Inc., Бостон, США) [4]. Анализ и построение электромиографических паттернов движения осуществлялись при использовании специальной программы на базе MatLab.

Особенностью анализа электромиографических паттернов движения является оценка энергетического вклада мышц в формирование движения и вычисление распределения усилий работающих мышц по фазам движения (рисунок 1 б). Выделение фаз движения осуществлялось на основе акселерометрических сигналов с четкими структурными рисунками (рисунок 1 а).

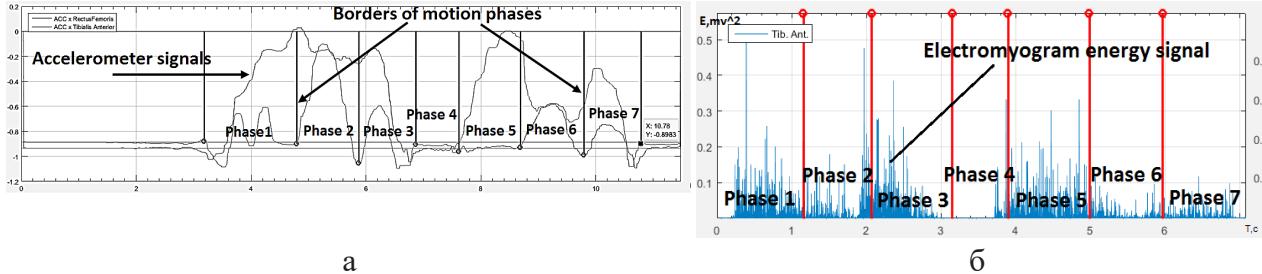


Рисунок 1 – Анализ движения:

- а – выделение фаз движения на основе анализа сигналов акселерометрии;
б – распределение энергии электромиографического сигнала по фазам движения

Предложена количественная оценка координационных способностей человека на основе анализа повторяемости электромиографических паттернов движений при внесении внешних возмущающих факторов (рисунок 2 а). Проведены исследования устойчивости воспроизведения движений со сложной координационной структурой, направленные на изучение влияния визуального и звукового анализатора. Определено, что существует значительная корреляция между возрастом спортсмена и коэффициентом влияния зрительного анализатора [5].

Предложена количественная оценка симметрии работы левых и правых конечностей на основе корреляционного анализа электромиографических паттернов движений. При этом расчет коэффициента симметрии осуществлялся вне зависимости от усилий, затрачиваемых при выполнении двигательного теста (рисунок 2 б).

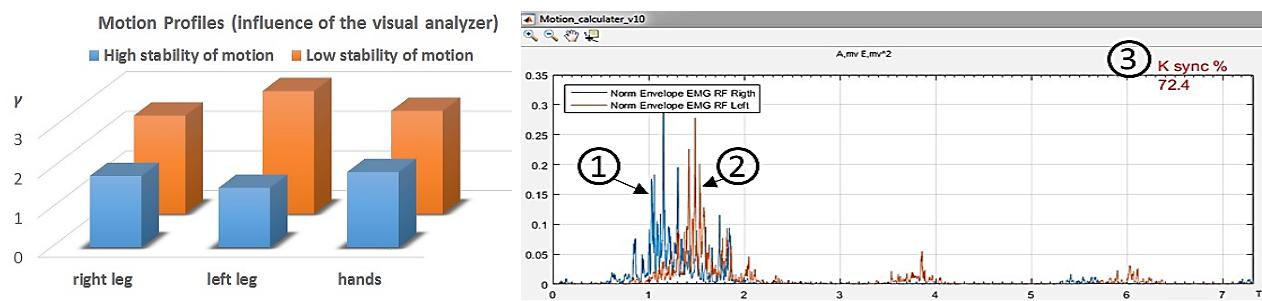


Рисунок 2 – Оценка двигательных способностей:

- а – влияние визуального анализатора на стабильность воспроизведения движения;
б – синхронизация работы левых и правых конечностей

Рассмотренный способ оценки двигательных способностей человека на основе амплитудно-частотного анализа электромиографических паттернов сложно-координационных движений позволяет быстро и точно оценить уровень развития различных составляющих координационных способностей человека: способность к точно-

сти воспроизведения пространственных и динамических параметров движений, темп, равновесие, симметричность работы конечностей, способность к освоению движений.

Полученные результаты являются информативным компонентом контроля функционального состояния человека и могут служить основанием для коррекции процесса индивидуальной подготовки спортсмена.

1. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

2. Давыдова, Н. С. Аппаратно-программный комплекс многоканальной электромиографии для диагностики двигательных навыков человека: дис. ... канд. техн. наук / Н. С. Давыдова. – Минск, 2012. – 141 с.

3. Хохолко, А. А. Факторная структура межмышечной координации при выполнении тестовых заданий со сложной двигательной структурой / А. А. Хохолко, И. Ю. Михута // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. – 2017. – № 147 (1). – С. 215–220.

4. Trigno™ Wireless System [Electronic resource]. – Mode of access: <http://www.delsys.com/products/wireless-emg/trigno-lab/>.

5. Оценка координационных способностей человека на основе анализа электромиографических паттернов движений / Н. С. Давыдова [и др.] // Доклады БГУИР. – 2018. – № 7 (117). – С. 52–57.

ПРИМЕНЕНИЕ ШЕЙПИНГ-ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖЬЮ

Иванова И.В.

Белорусский государственный университет
Республика Беларусь

Технология – совокупность знаний о способах и средствах проведения производственных процессов. В современной научно-теоретической литературе выделяются три основных вида технологий: технические, экономические и гуманитарные. Технология о здоровом образе жизни (ЗОЖ) относится к гуманитарной.

Гуманитарность педагогической технологии проявляется в возможности ее влияний на интегральные характеристики человека (потребности, интересы, мотивы, ценностные ориентации, установки, смыслы), определяющие динамику личностной системы в целом.

Для расширения границ педагогической технологии представляет интерес обучение различным видам психофизических техник: профессиональная в области физической культуры, спортивная подготовка, тренинг и обучение некоторым методикам, современных педагогических оздоровительной терапии. Формирование современных технологий происходит в условиях быстро меняющихся интенсификационных процессов, что, несомненно, сказывается на культуре здоровья [1].

Формирование культуры здоровья и здоровый образ жизни (ЗОЖ), на наш взгляд, должны обеспечивать:

пробуждение у студенческой молодежи мотивированного желания заботиться о своем здоровье;

формирование на использование здорового, натурального питания; овладение знаниями о негативных факторах риска для здоровья; формирование потребности студента в готовности самостоятельно поддерживать здоровье на основе использования современных технологий.

При формировании ЗОЖ личности обеспечивают сбалансированную систему педагогического воздействия на ее интеллектуальную, культурную, эмоционально-волевую и практическую деятельность. Интенсивность формирования ЗОЖ личности возрастает по мере повышения ценностных ориентаций, обогащения опытом, получения информации о физических и духовных достижениях [2].

При этом усиливают образовательную направленность физической культуры с целью информирования студентов о методиках и разнообразных формах и методах, способствующих приобщению студентов к ЗОЖ.

Использование технологий формирования ЗОЖ, по утверждению Э.И. Савко [3], позволяет задействовать такие базовые характеристики личности студента, как способность к познанию и самопознанию, самоуправлению и самосозиданию здоровья. Кроме того, они способствуют переоценке студентами смыслов собственной жизнедеятельности, осуществлению потребности в достижении, признании, реализации своих разнообразных способностей, в том числе по изменению образа жизни. Такое мероприятие, как диагностика, позволяет повысить мотивацию к занятиям физической культурой, а следовательно, формирует у студентов ЗОЖ.

В учебный процесс БГУ были включены занятия шейпингом. Занятия начинались с аэробной части (ритмической гимнастики), затем студенты переходили к выполнению упражнений в партере.

Для определения эффективности примененной методики были использованы тесты: прыжок в длину с места (см); наклон туловища вперед из положения, сидя на полу (см); поднимание туловища (количество раз).

Педагогический эксперимент продолжался в течение 2017/2018 учебного года со студентками 1-го курса, основного и подготовительного отделения.

Нами были подобраны эффективные средства физической культуры, которые вызывают интерес у студентов и повышают уровень их физической активности. На занятиях студенты получали оптимальную физическую нагрузку. Результаты физической подготовленности студентов, отнесенных к контрольной и экспериментальной группам педагогического эксперимента, представлены в таблице.

Таблица – Физическая подготовленность испытуемых

Наименования	Прыжок в длину с места, см		Наклон туловища вперед из положения сидя на полу, см		Поднимание туловища, к-во раз	
	До ПЭ	После ПЭ	До ПЭ	После ПЭ	До ПЭ	После ПЭ
Экспериментальная группа	161,5	169,7	8,5	12,9	37,9	45,0
Контрольная группа	164,3	167,0	8,4	9,5	39,0	41,7

В результате применения программы шейпинга с использованием физических нагрузок оптимальной интенсивности в экспериментальной группе отмечены выраженные положительные сдвиги в физической подготовленности студенток. Отмечено

достоверное увеличение показателей при $P<0,05$ во всех параметрах предъявленных им тестов. В то время как и у испытуемых контрольной группы наблюдается увеличение показателей физической подготовленности, но недостоверное ($P>0,05$).

В результате проведения педагогического эксперимента выявлено значительное улучшение физической подготовленности студентов.

1. Отравенко, Е. В. Методика развития двигательных умений и навыков студентов на внеурочных занятиях с применением фитнес-программ / Е. В. Отравенко // Здоровый образ жизни: сб. ст. / ред. кол.: Э. И. Савко (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2016. – Вып. 12. – С. 52–57.

2. Савко, Э. И. Культура здоровья студентов и технология формирования здорового образа жизни в процессе физического воспитания / Э. И. Савко // Здоровый образ жизни: сб. ст. / ред. кол.: Э. И. Савко (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2016. – Вып. 12. – С. 5–10.

3. Савко, Э. И. Здоровьесберегающие педагогические технологии в физическом воспитании учреждений образования / Э. И. Савко, С. В. Хожемпо // Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи: сб. науч. ст. / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина, Упр. Спорта и туризма Брест. облисполкома; под общ. ред. А. А. Зданевич. – Брест: БрГУ, 2017. – С. 99–103.

СРАВНЕНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ ВИДОВ ФИТНЕСА НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОК

Казак Н.В.

Белорусский государственный университет
Республика Беларусь

В последнее время исследованиям в области фитнеса учеными уделяется большое внимание. В числе наиболее значимых можно выделить работы Ж.Г. Аникиенко [1] и Е.Г. Сайкиной [2], рассматривающих использование средств фитнеса в занятиях по физической культуре. Вместе с тем в исследованиях недостаточно отражается воздействие видов фитнеса на физическое состояние студенток [3].

Цель нашего исследования – выявить особенности воздействия занятий различными видами фитнеса на физическое состояние студенток 18–20 лет.

В педагогическом эксперименте приняли участие 60 студенток юридического факультета Белорусского государственного университета, относящихся к основному и подготовительному учебным отделениям, из которых были сформированы три группы численностью по 20 человек в каждой. Занятия в первой группе проводились по системе Пилатес, на занятиях во второй группе использовалась программа ABL-фитнес, студентки из третьей группы занимались аэробикой.

В начале и в конце исследования проводилось тестирование, позволившее получить данные о динамике показателей физического состояния девушек, участвующих в эксперименте. Оценка физического состояния студенток осуществлялась по следующим показателям:

- антропометрических измерений, которые включали определение длины тела, массы тела, силы кисти. На основе данных антропометрии вычислились:
- весоростовой и силовой индексы;

- определялись функциональные пробы: Штанге, Руффье;
- тестировались показатели физической подготовленности: поднимание туловища из положения лежа на спине; наклон туловища вперед из положения сидя; бег 1500 метров; бег 30 метров; челночный бег.

По результатам антропометрических измерений установлено, что у девушек всех групп произошли статистически достоверные положительные изменения по большинству тестируемых показателей.

Масса тела у девушек первой группы снизилась на 5 %, второй группы – на 4,6 %, третьей группы – на 8,2 %.

Весоростовой индекс снизился в первой группе на 5,6 %, во второй группе – на 4,8 % и в третьей группе – на 7,2 %. Наибольшие положительные изменения в динамометрии кисти зафиксированы у девушек второй группы – 10,4 %, сила кисти в первой группе увеличилась на 7,2 %, в третьей группе – на 3%.

Оценка динамики средних показателей функциональных проб испытуемых выявила, что наибольшее положительное влияние на функциональное состояние студенток оказывают занятия аэробикой. За время проведения эксперимента у девушек этой группы данные по пробе Штанге выросли на 11,7 %, в индексе Руффье – на 21,3 %.

В первой и второй группах хотя и произошли достоверно значимые положительные изменения в функциональном состоянии студенток, но это выражено в значительно меньшей степени, чем в третьей группе.

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности студенток до и после эксперимента позволил установить, что под воздействием средств пилатеса достоверно повышается уровень развития силовой выносливости мышц брюшного пресса, гибкости, недостоверные изменения произошли в беге на 30 метров.

Во второй группе во всех тестах зафиксированы достоверные положительные изменения. В третьей группе результаты достоверно улучшились во всех двигательных тестах, кроме наклона вперед из положения сидя.

В процентном выражении наибольший прирост составил в тесте «поднимание туловища из положения лежа на спине» у девушек второй группы – 11,4 %, в тесте «Челночный бег» также во второй группе – 6,2 %, в тесте «Бег 1500 метров» в третьей группе – 4,8 % и в тесте «наклон туловища вперед из положения сидя» в первой группе – 4,2 %.

Таким образом, по результатам педагогического эксперимента были установлены специфические для каждого из видов фитнеса особенности влияния занятий на физическое состояние студенток.

Для улучшения показателей весоростового индекса и веса рекомендуется использовать виды фитнеса аэробной направленности. Использование АBL-фитнеса на занятиях способствовало развитию силовых способностей. Применение пилатеса оказалось положительное влияние преимущественно на гибкость.

Исследования показали, что фитнес как форма оздоровительной активности включает значительное количество видов и средств, которые имеют свою специфику и направленность и, следовательно, различное влияние на организм занимающихся. Для оценки физического состояния студенток предлагается значительное количество методов, функциональных проб и тестов, однако, по нашему мнению, отсутствует их систематизация.

В результате констатирующего эксперимента выявлены положительные изменения в большинстве исследуемых параметров физического состояния студенток. Исключение составили показатели в беге на 30 метров при занятиях пилатесом, в динамометрии кисти и наклоне туловища вперед – при занятиях аэробикой.

Полученные в ходе исследования данные позволяют заключить, что занятия ABL-фитнесом в большей степени (по сравнению с пилатесом и аэробикой) способствуют развитию у студенток силовых качеств, а занятия аэробикой оказывают более эффективное влияние на функциональные возможности организма и снижение массы тела.

1. Аникиенко, Ж. Г. Особенности влияния средств фитнеса на физическую подготовленность, физическое развитие и функциональное состояние девушек / Ж. Г. Аникиенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2012. – № 10 (92). – С. 10–16.
2. Сайкина, Е. Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Е. Г. Сайкина. – СПб., 2009. – 46 с.
3. Лебединский, В. Ю. Мониторинг здоровья субъектов образовательного процесса в вузах «Паспорт здоровья»: монография / В. Ю. Лебединский. – Иркутск: Изд-во ИрГТУ, 2008. – 268 с.

ТЕХНОЛОГИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ И БЕГА НА «ДОРОЖКЕ ЗДОРОВЬЯ»

Кривцун В.П., канд. пед. наук, доцент

Витебский государственный университет им. П.М. Машерова

Республика Беларусь

Важнейшими компонентами качества жизни населения являются физическое, психическое и социальное здоровье, поэтому вопросы их сохранения и укрепления всегда актуальны. В Программе социально-экономического развития Республики Беларусь, в Программе «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016–2020 гг. большое внимание уделяется вопросам улучшения демографической ситуации, осуществлению мер по увеличению продолжительности жизни населения, укреплению его здоровья. В то же время, по данным Минздрава Республики Беларусь, в 2017 году возрос показатель смертности от болезней органов дыхания на 30 %, мочеполовой системы – на 11,8 %, новообразований – на 9,2 %, системы кровообращения – на 6 %, ишемической болезни сердца – на 6,5 %, органов пищеварения – на 3,8 %. В 2017 году на долю болезней системы кровообращения приходилось 15,8 и 59,4 % всех случаев смерти населения [1]. Такое состояние здоровья жителей страны является следствием снижения физических усилий при участии в производственных и бытовых процессах, высокой психоэмоциональной напряженности, качества продуктов питания и состояния экологической среды. Для решения поставленных государственных задач специалисты в сфере оздоровительной физической культуры направляют свой научный потенциал и накопленный практический опыт на поиск и разработку новых эффективных оздоровительных технологий.

В результате анализа литературных и интернет-источников, практического опыта специалистов выявлено, что из большого числа средств физической культуры наибольший оздоровительный эффект оказывают циклические физические упражнения, и прежде всего – ходьба и бег (Г. Гилмор, 1972; Г.И. Косицкий, Р.Е. Мотылянская, 1983; Д.М. Аронов, Т.П. Юшкевич, 1985; В.М. Волков, Е.Г. Мильнер, 1987; К. Купер, Н.М. Амосов, 1989 и др.). Установлено, что ходьба и бег, как естественные способы передвижения циклического характера, уравновешивают деятельность нервных центров, обеспечивают чередование периодов работы и отдыха, широко используются с оздоровительными и лечебно-профилактическими целями. В процессе занятий оздоровительной ходьбой и бегом наблюдаются следующие оздоровительные эффекты. Так, сердечно-сосудистая система улучшает кровоснабжение тканей, повышает эластичность сосудов, препятствует отложению в них холестерина; способствует снижению вязкости крови, укрепляется сердечная мышца. В дыхательной системе: возрастает подвижность грудной клетки и диафрагмы, увеличивается жизненная емкость легких; дыхание становится более редким и глубоким; улучшается газообмен и снабжение организма кислородом. В опорно-двигательном аппарате ходьба и бег увеличивают приток лимфы к суставным хрящам и межпозвонковым дискам. В пищеварительном аппарате улучшается регуляция обмена веществ. Оздоровительным воздействием на организм обладает и возникающая при беге вибрация организма, что положительно влияет на состояние внутренних органов: улучшается отток желчи; активизируется перистальтика кишечника, что способствует улучшению пищеварения и устраниению запоров. У занимающихся ходьбой и бегом улучшаются коммуникативные качества: они становятся более общительными, контактными, доброжелательными; в центральной нервной системе уравновешиваются процессы возбуждения и торможения, что является лучшим средством профилактики инфаркта миокарда [2; 3]. Занятия оздоровительной ходьбой и бегом: не требуют специальных спортивных сооружений; упражнения могут выполняться на свежем воздухе, что способствует обогащению крови кислородом и закаливанию организма. Их популярность объясняется: доступностью для всех возрастов мужчин и женщин; возможностью заниматься в любую погоду, группой и в одиночку; нагрузка легко дозируется по объективным и субъективным показателям.

Однако при всех положительных эффектах ходьбы и бега отмечают их низкую эмоциональность, однообразие и монотонность, что не позволяет привлечь к ним разновозрастные группы населения, особенно лиц среднего и пожилого возраста, для которых такие оздоровительные средства являются наиболее эффективными. При организации и проведении физкультурно-оздоровительных занятий с различными группами населения учитывают и то, что для укрепления здоровья более эффективна двигательная активность, организованная на фоне положительных эмоций в условиях индивидуального подхода к выбору инновационных форм, средств и объема физической нагрузки. Одной из таких форм оздоровления населения являются высокоэмоциональные физкультурно-оздоровительные занятия на «Дорожке здоровья». Занятия на ней представляют собой чередование этапов ходьбы и бега с выполнением на рекреационных остановках двух восстановительных упражнений под музыкальный аккомпанемент. Занятия на «Дорожке здоровья» с дозированием физической нагрузки под музыку, направлены на развитие общей выносливости, чувства ритма музыки координации движений, улучшение психоэмоционального состояния зани-

мающихся [4; 5]. Здесь ходьба, бег являются основными средствами, составляющими до 65 % времени занятий. В зависимости от возраста и состояния здоровья занимающихся общее количество этапов ходьбы и бега на «Дорожке здоровья» может составлять от 7 до 12, из них ходьба выполняется на 4–7 этапах (от 35 до 55 % от общей продолжительности занятий), а бег – на 4–5 этапах (от 20 до 25 %) в темпе от 120 до 170 шаг/мин. Время выполнения восстановительных упражнений на рекреационных остановках составляет 20–35 % от продолжительности занятия. Длина этапов ходьбы и бега на «Дорожке здоровья» составляет 150–350 м, общая ее длина – от 1500 до 3000 метров. В сумме на одном занятии занимающиеся проходят 900–2000 метров, пробегают 600–1000 м. В соответствии с возрастом и музыкальными предпочтениями занимающихся темп и длительность ходьбы и бега на этапах «Дорожки здоровья» дозируются специально подобранными музыкальными произведениями, что обеспечивает им высокое психоэмоциональное состояние и строгое дозирование физической нагрузки. Общая продолжительность занятий на «Дорожке здоровья» с музыкальным дозированием физической нагрузки составляет от 30 до 50 минут.

В заключение следует отметить: 1. Оздоровительную ходьбу и бег как наиболее эффективные оздоровительные средства можно качественно использовать в процессе физкультурно-оздоровительных занятий в форме «Дорожки здоровья» с музыкальным дозированием физической нагрузки. 2. Занятия ходьбой и бегом на «Дорожке здоровья» с музыкальным дозированием физической нагрузки более эффективно влияют на оздоровление, снимают монотонность занятий и повышают психоэмоциональное состояние всех половозрастных групп населения.

1. Сайт Минздрава Республики Беларусь. – Режим доступа: minzdrav.gov.by. – Дата доступа: 18.04.2019.
2. Юшкевич, Т. П. Оздоровительный бег / Т. П. Юшкевич. – Минск: Полымя, 1985. – С. 46–110.
3. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск: Тессей, 2003.– С. 410–415.
4. Кривцун, В. П. Способы повышения интереса студентов к занятиям оздоровительной ходьбой и бегом / В. П. Кривцун, Д. Э. Шкирьянов // Здоровье студенческой молодежи: достижение теории и практики физической культуры на современном этапе: материалы V Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 21–22 дек. 2006 г. / Бел. гос. пед. ун-т им. Максима Танка; редкол.: В.А. Соколов [и др.]. – Минск: БГПУ, 2006. – С. 124–126.
5. Кривцун, В. П. Музыкальная тропа здоровья как инновационная форма оздоровления лиц среднего и пожилого возраста / В. П. Кривцун, Д. Э. Шкирьянов // Мир спорта. – 2009. – № 1. – С. 53–61.

ОРИЕНТАЦИЯ ЛИЧНОСТИ НА ФИЗКУЛЬТУРНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ КАК СОЦИАЛЬНАЯ СИСТЕМА

Кривцун-Левшина Л.Н.

Витебский государственный университет им. П.М. Машерова
Республика Беларусь

Потребность общества в здоровых и дееспособных гражданах имеет пролонгирующий характер. Научными исследованиями установлено, что одним из средств коррекции состояния здоровья людей являются физические упражнения. Эффективность их применения с оздоровительной направленностью обусловлена разработкой и применением физкультурно-оздоровительных технологий профессиональными специалистами и проявлением физкультурной активности людей. Несмотря на предпринимаемые усилия государства, образования, здравоохранения и существующие технологии воздействия на личность устойчивой физкультурной активности различных социально-демографических групп населения не наблюдается. Цель исследования – обосновать ориентацию личности на физкультурную деятельность и ее физкультурную активность как социальную систему.

В изучении проблемы формирования мотивов физкультурной активности личности выделяется несколько направлений. К числу ее социальных детерминант относят: влияние общественного мнения, формального и неформального окружения (М.М. Еншин, 1989; С.А. Багиров, 1992), СМИ (П.А. Виноградов, 1995; К.Н. Столярова, Л.В. Кузнецова, 2012); содержание и методы проведения занятий по физическому воспитанию (И.И. Тихонов, 1982; С.Д. Неверкович, 1986); влияние учреждений образования, семьи, учителей и преподавателей физической культуры, работников медучреждений (Г.Г. Водолажский, 1969; И.И. Щербаков, 1986; В.И. Соколов, 1987, Л.Н. Левшина, 1991–2004 и др.). Среди факторов формирования ценностного аспекта физической культуры личности называют доведение до нее: интереса общества, государства, нации в развитии физической культуры как ценности для удовлетворения потребностей в сохранении генофонда нации, здоровья, членов общества (Е.Н. Ворсин, Д.И. Сагайдак, 1995–2003 и др.); цели и задач физической культуры общества, физического воспитания учащейся молодежи (В.Н. Кудрицкий, 1998); законов государства, государственных программ развития физической культуры, гендерных программ национальной политики в этой области (О.Г. Слуга, 1995–1999; Н.Г. Жулеева, 2004); нормативно-правовой базы, программ физического воспитания для представителей различных профессий (Р.Т. Раевский, С.А. Раимбеков, 1990) и учебных заведений (Р. Холбик, 1999); научно-методических знаний культуры здоровья, ЗОЖ (Е.П. Дьяконов, Е.П. Сивакова, 2000); содержания республиканских и региональных программ развития физической культуры (В.В. Храмов, 1998; Д.Н. Давыденко, 1999; Р.И. Купчинов, 2004 и др.). В зависимости от уровня кадрового и материального обеспечения рассматривают развитие физкультурной активности личности и связанных с ней чувств гражданственности (А.А. Кривонос, И.В. Котляров, 1990, 1995). Подчеркивается роль создаваемой педагогом эмоциональной среды, традиций и ритуалов в процессе занятий физическими упражнениями (В.Н. Кряж, С.К. Городилин, 1993; Н.В. Васенков, 2008; Лю Юн Цянь, 2012); воспитывающихся в данных процессах чувств удовлетворенности, патриотизма, коллективной и национальной гор-

дости (В.И. Вишневский, А.П. Внуков, 1990; М.Е. Михневич, 1995). Значимую роль в формировании физкультурной активности личности отводят агитации и пропаганде (Л.И. Лубышева, 1990–2003; Ю. Шаршакова, 2000–2004. Л.Н. Кривцун-Левшина, 2005–2018 и др.); врачебно-педагогическому контролю и самоконтролю (В.И. Загревский, 2004; М.Е. Кобринский, Ц. Высоцкий, 2006); материальному и моральному стимулированию (А.В. Толкунов, 2003; С.В. Хожемпо, 2004).

В многообразии функционирования рассмотренных факторов можно различить три неразрывных процесса: 1) процесс внешнего воздействия со стороны общества, государства, социальной группы на личность, обусловленный общественными потребностями и интересами; 2) внутренний процесс отражения в сознании личности воздействий социальной среды при корректирующем влиянии ее потребностей, интересов и целей физкультурной деятельности; 3) сформированность мотивов физкультурной активности личности со своей спецификой у разных половозрастных и статусных групп.

Внешнее воздействие со стороны общества, государства, социальной группы на личность представляет собой социальную ориентацию как целенаправленный процесс формирования активного ценностно-ориентационного ее отношения к физкультурной деятельности. Содержательными составляющими в этом процессе являются факторы ориентации, отражающие по своей структуре и функционированию схожесть законов развития бытия и сознания при определяющей роли первого относительно второго. Моделируя факторы ориентации на физкультурную деятельность в единую систему, можно выделить следующие их группы и функционально-содержательные этапы:

– группа «Обоснование деятельности», направленная на создание у личности мировоззренческой основы физкультурной деятельности. Она включает следующие факторы-знания: 1) об общественных и личных потребностях в физическом совершенствовании и гармоничном развитии; 2) об интересах общества и личности в физической культуре как ценности-средстве; 3) о целях и задачах, показателях физического и духовного развития личности средствами физической культуры;

– группа «Организация деятельности», способствующая созданию программно-нормативной основы мотивации личности в области физической культуры. Она включает следующие факторы: 1) постановления и решения (установки) руководящих органов, руководителей учебных и трудовых коллективов, семейных лидеров по вопросам физической культуры; 2) научно-методические знания о закономерностях и способах занятий физическими упражнениями; 3) материальное и финансовое обеспечение физкультурной деятельности;

– группа «Практическая деятельность», направленная на формирование эмоционально-оценочного и поведенческого компонентов структуры физкультурных мотивов личности. К ней относятся факторы: 1) физкультурная деятельность (занятия физическими упражнениями в любой ее форме); 2) чувства и эмоции; 3) традиции и ритуалы;

– группа «Гласность деятельности», способствующая формирование ценностных ориентаций личности в области физической культуры. Она включает факторы: 1) материальное и моральное стимулирование; 2) агитацию и пропаганду; 3) социально-педагогический контроль.

Рассмотренная система факторов функционирует на следующих уровнях ориентации, отражающих место личности и социально-демографических групп в социальной структуре общества: «социально-государственном», «социально-классовом», «национально-этническом», «государственно-отраслевом», «государственно-терри-

ториальном», «коллективно-профессиональном», «коллективно-групповом», «физкультурно-групповом», «семейно-групповом», «физкультурно-личностном». Каждый из названных уровней ориентации определяет и доводит значимость потребностей, интересов, целей в физическом и психическом здоровье, физическом развитии и подготовленности представителей определенных социально-демографических групп населения средствами физической культуры, условия и формы их достижения.

В заключение следует отметить: 1. В обществе объективно функционирует система факторов социальной ориентации на физкультурную деятельность, комплексное воздействие которой способно обеспечить формирование мотивационной сферы личности, вызвать физкультурную активность. 2. Воздействие отдельных факторов, групп и уровней факторов ориентации не способно сформировать полную мотивационную сферу личности и вызывать ее устойчивую физкультурную активность. 3. Рассмотренный механизм формирования физкультурной активности личности может применяться в практике физкультурно-оздоровительной работы с социально-демографическими группами населения при условии, что его теоретические и методические вопросы включены в содержание профессиональной подготовки специалистов общей и специальной компетенции в области физической культуры.

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПУТЕМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА

Кузьмина Л.И., канд. пед. наук, доцент

Остапенко Г.А., канд. пед. наук

Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка

Республика Беларусь

Возрастной период детей 7–10 лет, как показали исследования [1; 2], наиболее благоприятен для развития практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности человека. При физическом воспитании у учащихся младшего школьного возраста формируются интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта.

Особенностью на современном этапе в системе образования в Республике Беларусь является усиление работы по развитию школьного спорта и расширение физкультурно-спортивной деятельности обучающихся на I ступени образования за счет привлечения их к участию во внеурочное время в массовых спортивных соревнованиях. Учителям физической культуры предоставляется широкая возможность более разнообразно использовать средства и методы, которые позволяют выполнять большинство физически трудных упражнений легко, как бы играя и соревнуясь, тем самым преодолевать монотонность занятий физическими упражнениями.

Спортивно-массовая работа в школе предусматривает, в первую очередь, создание таких условий, которые способствовали бы увеличению интереса у детей заниматься физическими упражнениями, создавать для них мотивацию достижения успехов в спорте. При этом учителю физической культуры и родителям предстоит готовить ребенка к участию в коллективных формах соревновательной деятельности [2]. Ис-

пользуя игровые задания, педагоги воспитывают у детей смелость, настойчивость в достижении цели, коллективизм и товарищество, волю к победе. Поэтому необходимость использования игрового и соревновательного методов для расширения двигательного опыта, развития физических качеств и повышения двигательной активности учащихся младшего школьного возраста представляется важным для укрепления их здоровья, повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями, улучшения показателей физической подготовленности.

В задачи проводимого нами исследования входило:

1. Выявить на основании теоретического анализа научной и методической литературы использование игрового и соревновательного методов для расширения двигательного опыта, развития физических качеств и повышения двигательной активности обучающихся.

2. Определить эффективность использования соревновательно-игровых заданий в условиях игры или соревнования для учащихся младших классов.

Для решения поставленных задач исследования использовались следующие методы: изучение и анализ научно-методической литературы, анкетирование, тестирование обучающихся, педагогический эксперимент, математико-статистический анализ результатов исследования.

На основании анализа литературы нами были отобраны тесты из учебной программы (челночный бег 4×9 м; бег 30 м; наклон вперед; прыжок в длину с места; метание малого мяча с разбега); а также тесты из программы соревнований «300 талантов для Королевы» (спринтерско-барьерная эстафета; скрестные прыжки; метание набивного мяча из положения спиной вперед).

На основании теоретического анализа научной и методической литературы определено, что использование игрового и соревновательного методов позволяет оптимально сочетать процесс развития физических качеств и формирование двигательных навыков. Успех применения обоих методов зависит от соответствия игр, игровых заданий и элементов соревнования логике учебного процесса, конкретным задачам обучения.

Проведен анкетный опрос учителей с целью изучения применения игровой и соревновательной деятельности в учебном процессе по физическому воспитанию для учащихся младшего школьного возраста. В анкетировании приняли участие 32 учителя физической культуры из 30 учреждений общего среднего образования г. Минска.

Анализируя данные, полученные в ходе опроса учителей физической культуры, было выявлено: преобладающее количество учителей (91 %) на уроках физической культуры применяют выполнение игровых и соревновательных заданий, приближенных к реальным условиям спортивной деятельности, тогда как меньшее количество опрашиваемых (9 %) не используют данные задания.

Применение игрового и соревновательного методов в спортивно-массовой работе предусматривает, в первую очередь, создание таких условий, которые способствовали бы увеличению интереса у школьников заниматься физическими упражнениями, созданию у детей мотивации достижения успехов в спорте.

Анализ ответов учителей на вопросы анкеты показал, что в 62 % школ проводят занятия для учащихся I–IV классов в спортивных секциях и кружках по видам спорта, 38 % не проводят таких занятий; 53 % учителей проводят отбор перспективных в спорте детей, 47 % – не осуществляют отбор детей. Вместе с тем 92 % опрашиваемых учителей считают, что необходимо вовлекать в занятия массовыми видами спорта и выявлять одаренных в спорте детей в спорте для участия в соревнованиях различного уровня.

В процессе эксперимента учащиеся, отнесенные к контрольной группе (КГ), занимались по общеобразовательной программе, а в экспериментальной группе (ЭГ) – по специально разработанной программе, в которую были включены комплексы соревновательно-игровых заданий, полосы препятствий, специально отобранные игры и эстафеты.

Средние значение тестируемых показателей учащихся ЭГ и КГ на момент начала эксперимента были практически одинаковыми.

Сравнительный анализ уровня физической подготовленности учащихся 8–9 лет КГ и ЭГ после эксперимента показан в таблице.

Таблица – Сравнительный анализ показателей, характеризующий уровень физической подготовленности детей КГ и ЭГ после эксперимента

Тесты	Группы		t
	Контрольная (M±m)	Экспериментальная (M±m)	
Прыжок в длину с места (см)	142,69±1,87	149,30±1,49	2,76*
Челночный бег 4×9 м (с)	11,74±0,06	11,51±0,07	2,49*
Наклон вперед (см)	4,21±0,21	5,19±0,36	2,35*
Бег 30 м (с)	6,44±0,05	6,27±0,04	2,65*
Метание мяча (м)	16,31±0,46	18,23±0,72	2,25*
Скрестные прыжки (количество раз)	4,16±0,17	4,80±0,22	2,30*
Метание набивного мяча из положения спиной вперед (м)	4,21±0,15	4,70±0,14	2,39*
Спринт-барьеры (с)	13,04±0,08	12,39±0,15	2,37*

Примечание: * $p > 0,05$ по сравнению с контрольной группой.

Существенные достоверные различия показателей между испытуемыми КГ и ЭГ являются достаточным основанием для того, чтобы утверждать о том, что методика обучения в экспериментальной группе оказалась эффективнее методики обучения в контрольной группе.

Таким образом, применение игрового и соревновательного методов в процессе физического воспитания учащихся 8–9 лет позволило существенно повысить качество обучения, расширить двигательный опыт, повысить физкультурно-спортивную активность учащихся младших классов, а также уровень их физической подготовленности.

1. Физическая культура и здоровье учащихся: в 3 ч. / М. Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Минск: МЕТ, 2011. – Ч. 1. Основы знаний: пособие для учителей физической культуры. – 342 с.

2. Кузьмина, Л. И. Основы организации и содержания игровой и соревновательной деятельности в физическом воспитании учащихся I ступени общего среднего образования / Л. И. Кузьмина, Е. Н. Бойко // Здоровье учащейся и студенческой молодежи: достижение теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. научн. статей. – Минск: РИВШ, 2017. – С. 103–105.

НАПРАВЛЕННОСТЬ СОВРЕМЕННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Купчинов Р.И., д-р пед. наук

Минский государственный лингвистический университет

Республика Беларусь

Анализ тридцатилетней динамики психофизического состояния студентов выявил значительные ухудшения состояния их здоровья. По данным медицинского обследования студентов вузов первого курса в 1988 году 87,1 % составляли основную группу, 12,9 % относилось к группам с отклонением в состоянии здоровья. В 2018 году число студентов, отнесенных к основной медицинской группе, составило только 31,8 %. К этому следует добавить, что среди них 18,3 % имеют отклонение в состоянии здоровья. К 2018 году количество студентов с отклонениями в состоянии здоровья достигло 68,2 %, увеличение составило более чем в 5 раз. Эта цифра указывает на неблагоприятное состояние здоровья подрастающего поколения, которое может привести к сокращению жизни и понижению работоспособности населения. Однако эти цифры воспринимаются как в обществе, так и среди специалистов, ответственных за здоровье нации, как обычное явление. Даже числовые значения не очень беспокоят специалистов. Так, в 1988 году на 1000 студентов приходилось 65 человек, имеющих отклонения в состоянии здоровья от нормы. В 2018 году, соответственно, на 1000 приходится 682 таких студента.

Несмотря на значимые успехи медицины в лечении болезней, статистика смертности в 2016–2017 годах в Беларуси такова: умерли от болезней сердечно-сосудистой системы (ССС) (инфаркты, инсульты) – 56,4 %; онкологических заболеваний – 13,3 %; травмы, несчастные случаи и т. п. – 12,4 %; от других заболеваний – 17,9 %. Среди других заболеваний, ведущих к летальному исходу, в основном называются болезни: пищеварения – 5,5 %, дыхания – 4 %, инфекционные – 3,6 %, мочеполовой сферы – 2,1 % и другие – 2 %.

Ухудшение психофизического состояния здоровья студентов рассмотрим по изменениям, произошедшим за тридцать лет по результатам, характеризующим функциональные возможности ССС, которые оценивались с использованием показателя частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое.

Названный показатель характеризует экономичность работы сердца. ЧСС является одним из важнейших показателей здоровья. До недавних пор высокий показатель ЧСС не считался фактором риска. Однако в последние годы накопилось много свидетельств того, что учащенный пульс может быть фактором риска заболеваемости ССС и смертности.

Результаты состояния ССС в покое оценивались по пятибалльной системе (таблица). Анализ результатов выявил, что за тридцать лет значительно ухудшилось функциональное состояние студенток по этому показателю. В 1988 году у 2,6 % студенток состояние здоровья находилось на уровне пяти баллов при ЧСС 50–60 ударов в минуту и меньше. В 2018 году по пятибалльной шкале были оценены три студентки или 0,8 %, ухудшение составило в 3,25 раза. На уровне четырех баллов (ЧСС – 61–70 уд/мин) в 2018 году число студенток с заболеваниями сердца по сравнению с 1988 годом сократилось на 7,3 % соответственно (11,4 % против 18,7 %).

Таблица – Динамика ЧСС у студенток, отнесенных к подготовительному учебному отделению за тридцатилетний период в процентах

Частота сердечных сокращений, уд/мин	Год обследования						
	1988	1993	1998	2003	2008	2013	2018
50–60	2,6	2,1	1,9	2,4	1,6	1,2	0,8
61–70	18,7	15,8	16,6	13,7	11,1	9,4	11,4
71–80	48,4	46,6	40,4	31,6	26,0	25,4	16,2
81–90	24,1	23,2	24,8	28,7	28,8	21,7	17,0
90–100	6,2	12,3	16,3	19,1	23,3	29,8	38,4
100 и более	–	–	–	4,5	9,2	12,5	16,2

Примерно, в 3 (2,98) раза ухудшились показатели на уровне 3 баллов (ЧСС – 71–80 уд/мин). В 1988, году этот показатель составлял 48,4 %, а в 2018 году только 16,2 %. На уровне двух баллов (ЧСС 81–90 уд/мин) также уменьшилось количество студенток с 24,1 % в 1988 году до 17,0 % в 2018 году, разность составила 7,1 %. За тридцать лет в 6,2 раза или 32,2 % увеличилось количество студенток, получивших по этому показателю один балл (ЧСС 90–100 уд/мин) с 6,2 % в 1988 году до 38,4 % в 2018 году. За анализируемый тридцатилетний период показатель ЧСС в 100 и более уд/мин не отмечался у студенток до 2003 года, а в этот год составил 4,5 %. В последующие годы число студенток, имеющих показатель пульса 100 и более уд/мин, в среднем возросло на 3,9 % и за пятнадцать лет к 2018 году увеличилось в 3,6 раза или 11,7 %.

Сопоставительный анализ результатов исследований ЧСС в покое с возрастными нормами развития человека выявил, что 18–20 % студенток находятся на уровне должностного развития 10–11 летних детей (90–95 уд/мин), а 50–55 % на уровне 8–9 лет (95–100 уд/мин). Эти данные позволяют утверждать о недоразвитии ССС у большой части студенток, что еще раз подтверждает важность функциональной подготовленности.

Более значимые ухудшения показателей отмечены при использовании функциональной пробы Руффье (30 приседаний за 40 с). Количество неудовлетворительных результатов возросло на 47,8 %, с 22,5 % в 1988 г до 70,3 % в 2018 году. В контролльном тесте «Количество метров, пробегаемых за 12 минут», за тридцатилетний период выявлено, что в 1988 году неудовлетворительный уровень результатов показали 41,6 % студенток, а в 2018 году – 87,1 %, прирост составил 45,5 %.

В последние 20–25 лет ряд специалистов, используя теорию охранительной медицины, объясняют ухудшение состояния здоровья учащихся, выразившееся в значительном увеличении числа выпускников школ, имеющих отклонения в состоянии здоровья, и низкий уровень психофизического состояния, результатом чернобыльской трагедии, ухудшением экологии окружающей среды.

Существенным фактором, влияющим на ежегодное увеличение численности студентов, имеющих низкий уровень психофизической подготовленности, является негативное отношение к двигательной нагрузке большой группы работников системы образования и отрицательного отношения медицинских работников.

Многочисленными исследованиями доказано, что низкая двигательная нагрузка для студентов при ЧСС 120–130 уд/мин и реже (в зонах восстановительной, поддерживающей интенсивности), или увеличение ЧСС на 30–35 % относительно ЧСС в покое, а также проведение учебно-тренировочного процесса с энергозатратами за одно занятие в пределах 250–300 ккал, является неэффективной или мало-

полезной. Указанные двигательные нагрузки не способствуют повышению уровня психофизического состояния, а в большинстве случаев приводят к отклонениям в состоянии здоровья. Поэтому передовая практика рекомендует в работе с этим контингентом использовать современные подходы к учебно-тренировочному процессу такие, как тренировочно-развивающий и подготовительно-профилактический.

Представленные данные о здоровье студентов позволяют констатировать, что их физическое воспитание должно быть направлено, в первую очередь, на функциональную подготовку сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, умению использовать индивидуальный двигательный потенциал в разнообразных двигательных действиях, повышающих сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды и климатическим условиям проживания (проведения занятий на воздухе в любую погоду).

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА СПОРТИВНО-ТАНЦЕВАЛЬНЫМ КОМПОЗИЦИЯМ

Логвина Е.А.,

Логвина Т.Ю., канд. пед. наук, доцент

Белорусский государственный университет физической культуры

Республика Беларусь

Танцы учат понимать и создавать прекрасное, развивают образное мышление, способствуют гармоническому развитию, являются источником эстетических впечатлений, формируют художественное «Я» ребенка. Спортивно-танцевальные композиции, состоящие из элементов танца и спортивных упражнений, позволяют изящно двигаться, управлять жестами, взглядом, формировать эстетический вкус, демонстрировать свои чувства, слушать и слышать музыку, управлять своим телом. Спортивно-танцевальные композиции набирают популярность и находят свое место в центрах развития ребенка, в содержании дошкольного образования в виде детского фитнеса [1], что определяет актуальность исследования особенностей обучения спортивно-танцевальным композициям.

Для выявления и анализа особенностей обучения спортивно-танцевальным композициям проанализирован опыт работы школы танца «Tamazur», в которой занимаются более 200 детей и подростков от 4 до 18 лет. Содержание занятий состоит из связок танцевальных упражнений с элементами гимнастики, акробатики, степ-аэробики, ритмики и разработано с учетом возрастных периодов развития занимающихся. При выборе физической нагрузки учитывают анатомо-физиологические и индивидуальные особенности развития детей. В зависимости от возраста и двигательных способностей, детей разделяют на подготовительную и младшую группы, ювеналы, юниоры, молодежь. В каждом возрастном периоде дети по-разному осваивают теоретические знания и двигательные умения, что связано с ведущим видом деятельности. С детьми 4–6 лет в основе занятий лежит игра, образное выполнение двигательных заданий, развитие музыкального слуха, чувства ритма, обучение различным шагам, построениям, перестроениям, выполнение движений под музыкальные ритмы, групповые этюды с выразительными синхронными движениями.

В 6–10 лет содержание занятий направлено на совершенствование механической и репродуктивной памяти, для этого постепенно усложняют движения, рисунки (колонна, змейки, улитка, круг, шеренга), меняют направления и скорость передвижения под ритм музыкального сопровождения. Дети проявляют творческое воображение, самостоятельно придумывают комбинации, разыгрывать сюжетные композиции и ролевые образы. В этой возрастной группе педагоги сталкиваются с «кризисом 7 лет» в котором дети могут паясничать, кривляться, манерничать, передразнивать и т. п. Для исключения подобных проявлений внимание детей перераспределяют с образов на повышение уровня общефизической подготовленности. Особое внимание уделяют упражнениям, направленным на совершенствование функции опорно-двигательного аппарата, до 8 лет ограничивают подъем детей на полупальцы вследствие недостаточно сформированного опорного аппарата стопы, слабости мышц голени на фоне постоянных нагрузок. Все движения дети выполняют на полной стопе или редко на низких полупальцах. Танцевать босиком в этом возрасте запрещено. Объясняют танцевальные движения на ассоциациях: «восьмерки» – плавать, как рыбки; сначала дети осваивают движения только руками, после чего согласовывают движения рук и ног на месте, с продвижением разными способами, приставными шагами в сочетании с пластикой рук, движениями головы. К 8 годам дети учатся держать центр в перемещениях; выполнять шаги в соответствии с ритмом; «держат точку» в шагах на повороте; знают основные позиции рук и ног, имеют представление о правильной осанке и умеют ее сохранять, выполняют упражнения точно, четко и выразительно, запоминают сочетания движений, последовательность их выполнения, координируют свои действия с движениями других в групповых упражнениях.

На занятиях в группах ювеналов (9–11 лет) увеличивают объем танцевальных движений и их сложность, улучшают равновесие, точность и технику осваиваемых движений, совершенствуют основные и разучивают новые элементы, соединяют их в связки. После начального этапа разучивания, связки движений отрабатывают сначала без музыки, затем в одну четвертую, половину темпа, затем в темп для ощущения контроля над движениями под музыку. Внимание уделяют работе по диагонали: разучивают и совершенствуют проходки, арабески, шене, диагональные связки. Для этой возрастной группы спортивно-танцевальные композиции строят на красивых поворотах, движениях рук, умении владеть аксессуарами. Концентрация внимания детей на сложных композициях и техничном исполнении позволяет избежать демонстрации кокетства.

На занятиях с юниорами (12–15 лет) сказки и образы теряют свою актуальность, занимающиеся способны демонстрировать технику двигательных действий, реализуют потребность в общении и оценке личных достижений сверстниками. В старшем школьном возрасте выбирают способ самовыражения в танце. Опыт выступлений на соревнованиях различного уровня повышает общий и эмоциональный тонус организма занимающихся, формирует потребности в систематических занятиях, повышает объем и интенсивность двигательной активности, удовлетворяет потребность в эстетическом выражении себя в танце.

Одним из видов соревновательной или конкурсной деятельности является выступление на отчетном концерте или фестивале. Выступление перед родителями и сверстниками является мотивом к систематическим занятиям, заинтересованности в повышении уровня физической подготовленности, техники освоения двигательных действий. Для

концертных выступлений организовывают смешанные группы по возрасту или уровню подготовленности. Особенностью смешанной группы является желание старших помочь младшим, тогда как младшие стремятся быть похожими на старших.

Для поддержания интереса к занятиям проводят различные развивающие, обучающие, ролевые и подвижные игры, такие как: «Морская фигура на месте замри» – удержание статической позы, воспитание точности выполнения двигательного действия; «Фотография» – остановка движения после музыкального фрагмента; «Шел в пустыне караван» – танцевальная импровизация за ведущим в ритм шага и музыки; «Волшебная тросточка» – выполнение движений с тростью на голове для формирования правильной осанки, мышечной памяти, координации движений, вестибулярной устойчивости; «Отгадай-ка – показ действия движением тела с угадыванием задуманного сюжета; «Импровизация» – воспроизведение движений за ведущим с добавлением собственных. Среди ролевых игр у детей популярны такие как «Учитель» – ученик становится учителем; «Жемчужина» – придумывание лучшей связки танцевальных движений и др.

Демонстрация собственных постановок предоставляет возможность оценить уровень техники, творческие способности, определить слабые места в подготовке для повышения качества выполнения. На занятиях с детьми необходимо доброжелательное отношение, направленное на установление положительного психологического климата. Для формирования авторитета у занимающихся педагогу необходимо постоянно контролировать свои действия (мимику, жесты, речь, внешний вид), демонстрировать движения «в полную ногу», объяснять доходчиво, дозировать нагрузку, в каждом ученике формировать веру в себя и свои творческие силы; анализировать занятия и концерты, не допускать возможности осуждения детей.

1. О внесении изменений и дополнений в постановление Министерства образования Республики Беларусь от 27 ноября 2012 г. – № 133 <https://edu.gov.by/>. – Дата доступа: 16.04.2019.

К ВОПРОСУ О ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И ПРОФЕССИОГРАФИИ

Марицук Л.В., д-р психол. наук, профессор

Российский государственный социальный университет (филиал в г. Минске)
Республика Беларусь

Для создания корректных комплексов физических упражнений, направленных на развитие потребных для выполнения деятельности физических, психических и психологических качеств, необходима разработка профессиограммы искомой деятельности.

Профессиография деятельности специалиста – изучение профессии, включающее психографию – изучение требуемых профессией психических качеств и противопоказаний к ней и описание самой профессии (ее особенностей, условий реализации, гигиенических требований). Основные принципы профессиографии были сформули-

рованы К.К. Платоновым [8; 9]. Основываясь на этих принципах, В.Л. Марищук [5] разрабатывал профессиограмму летно-подъемного состава. По ряду военных специальностей профессиограммы были составлены еще во времена Советского союза, во многих из них были представлены требования к уровню развития физических качеств специалистов. Иначе говоря, были выделены физические качества, требуемые профессиональной деятельностью, развивающиеся и совершенствующиеся в процессе профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). По мере совершенствования вооружений психограммы и профессиограммы военнослужащих, требования к развитию менялись, многие из физических качеств исчезли. В частности, профессиографическое исследование, представленное в диссертации А.В. Козыревского [4], реализовано с помощью программы АСПСД, в которой физические качества не представлены, информация о них собирается и обрабатывается автором. Отметим, что упомянутая программа используется не только в органах пограничной службы, но и в войсках.

Иная ситуация сложилась в правоохранительных органах. В учебнике по юридической психологии В.Л. Васильева [2] представлена единственная действовавшая в МВД СССР профессиограмма следователя. Мотивировалось это тем, что все сотрудники должны и способны выполнять функциональные обязанности друг друга. Сложившаяся ситуация была нарушена появлением в 2002 году диссертационного исследования Е.В. Князевой [3], в котором, с одной стороны, подчеркивалась необходимость высокой физической подготовленности всех сотрудников, а с другой, – выделены 3 категории сотрудников, деятельность которых, в плане использования физических кондиций, значимо различается. Автор предложила разное содержание ППФП для каждой из категорий, тем самым продемонстрировав, различное содержание профессиограммы сотрудников МВД.

Еще одним шагом в создании профессиограмм сотрудников ОВД станет готовящаяся диссертация А.И. Карапекича. В ней путем сложных статистических расчетов доказывается наличие четырех категорий сотрудников, ППФП которых различны в соответствии с будущими функциональными обязанностями. Более того, автор полагает, что в начале обучения упражнения ППФП могут выступать критериями отбора для начального распределения курсантов в ту или иную профессиональную группу. Полагаем, такое предложение правомерно, исходя из функционального и физического оптимума, обусловленного эволюцией. Курсанты – не спортсмены, и им за достаточно короткое время занятий сложно довести уровень подготовленности до указанного оптимума, необходимого для выполнения будущих функциональных обязанностей, но не более того, чему может способствовать корректирующая тренировка.

Отметим, что профессиональный отбор выступает процедурой вероятностной оценки профессиональной пригодности человека, возможности освоения им определенной специальности, достижения требуемого уровня мастерства и эффективного выполнения профессиональных обязанностей. Другими словами, соответствия человека требованиям профессии, представленным в профессиограмме.

Проблеме отбора средствами ППФП сотрудников спецподразделений на основании соответствующего уровня развития сложных координаций и принятия решений в мультиальтернативных или неожиданных ситуациях посвящена диссертация В.А. Барташа [1]. Профессиональный отбор в ряде случаев реализуется на основании оценки не только психических, личностных, но и физических качеств, на основании

профессиограмм соответствующих профессий. Но психическое и физическое не следует объединять, словом «психофизическое», здоровье/недорожье, состояние, качество и тому подобное. Возможно, оно вошло в употребление вслед за философским термином «психофизический параллелизм», применяемый для обозначения дуалистического понимания психического как идеального и физиологического, как материального, развивающихся параллельно и независимо друг от друга. На основании этого, физиологическое превратилось в физическое и остается секретом и по сей день. Влияние психики на физическое состояние, физиологические процессы и физического состояния на психику неоспоримо. Подтверждение тому психосоматика – заболевания психогенного генеза. Однако под «психофизическими особенностями», понимается обычно какой-либо дефект, психического или физического развития, то есть это словосочетание – не что иное, как эвфемизм.

Согласно правилам грамматики прилагательное «химическое» является производным от существительного «химия»; «политическое» – от «политика»; «физическое» – от «физика», следовательно, «психофизическое» – от «психофизика». А что такое психофизика? Нормативно это не объединение в одном слове прилагательных «психическое» и «физическое», как это понимается некоторыми. Это слово употребляется в контексте физической культуры, медицины (крайне редко) и специальной педагогики, как называют сегодня дефектологию. В последнем случае употребление этого слова объяснимо.

Психофизика это, цитируем большой психологический словарь – «...одна из психологических дисциплин, определяемая как наука об измерении ощущений..., основанная Г. Фехнером в 1860 году» [7] и, добавим, так им названная. На современном этапе развития психологической науки американский психолог Стэнли Стивенс [10], уточнивший закон Фехнера, дает следующее определение «Психофизика – наука об ответах организма на служащие стимулами формообразования внешней среды». Более простая формулировка может звучать следующим образом – «Психофизика – наука о чувствительности анализаторов (сенсорных систем)», либо «...наука о порогах ощущений». Отсюда следует, что коль скоро речь идет о здоровье или физической культуре лиц, имеющих дефекты слуха или зрения, вестибулярного аппарата, про-приоцептивной чувствительности – «неполадки» в сенсорных системах, употребление обсуждаемого определения допустимо, но не в случае сотрудников спецподразделений. Для них медицинский контроль при отборе проводится в первую очередь. В случае же нарушений умственного развития, двигательной функции, травм позвоночника или конечностей, оно не только не отражает сути вопроса, но искажает ее, ибо такие дефекты на пороги ощущений, как правило, не влияют.

1. Барташ, В. А. Содержание и организация психофизического отбора кандидатов на службу в подразделения силовых структур специального назначения: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. А. Барташ; Бел. гос. ун-т физ.культуры. – Минск, 2018. – 27 с.
2. Васильев, В. Л. Юридическая психология / В. Л. Васильев. – СПб.: Питер, 1986. – 484 с.
3. Князева, Е. В. Физическая подготовка сотрудников ОВД, выполняющих работу камерального профиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е. В. Князева; Рос. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2002. – 22 с.

4. Козыревский, А. В. Сопряженное формирование физической подготовленности и эмоционально-волевой устойчивости пограничников: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. В. Козыревский; Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2015. – 36 с.
5. Марищук, В. Л. Диссертация канд. пед. наук по психологии на спец. тему / В. Л. Марищук. – Л.: ЛГУ им. А. А. Жданова, 1963. – 153 с.
6. Марищук, Л. В. К вопросу о терминологической корректности: психофизическое и психоэмоциональное – что это? / Л. В. Марищук // Термины и понятия в сфере физической культуры: труды I междунар. конгресса (20–22/XII 2006, Россия, Санкт-петербург). – СПб.: РГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2007. – С. 271–275.
7. Мещерякова, Б. Г. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. – 666 с.
8. Платонов, К. К. Психология летного труда / К. К. Платонов // Воениздат, 1960. – 127 с.
9. Платонов, К. К. Профессиография: ее значение и методика работы / К. К. Платонов // Социалистический труд. – 1971. – № 4. – С. 74–79.
10. Психологическая энциклопедия / под ред. Р. Корсини и А. Ауэрбаха. – СПб.: Питер, 2003. – 1096 с.

УТОЧНЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ-ПОГРАНИЧНИКОВ: ПРОФЕССИОГРАФИЧЕСКИЙ ПОДХОД

Марищук Л.В., д-р психол. наук, профессор

Российский государственный социальный университет (филиал в г. Минске)

Козыревский А.В., канд. пед. наук, доцент

Институт пограничной службы Республики Беларусь

Республика Беларусь

Профессиональная деятельность пограничников является конкретным видом социально необходимого труда. Для оценки качества этого труда необходимо установить степень соответствия между требованиями, предъявляемыми деятельностью к профессиональным качествам пограничников, и их успешностью. Для этой цели служит профессиография. В силовых ведомствах по соответствующим специальностям широко используется «Автоматизированная система психологического сопровождения деятельности» (АСПСД) [1].

В целях уточнения профессионально значимых качеств (ПЗК) военнослужащих-пограничников, в 2012 году было организовано и проведено профессиографическое исследование, направленное на уточнение ПЗК (836) военнослужащих двух основных специальностей: инспектор пограничной заставы (338 человек) и контролер отделения пограничного контроля (498 человек) [1].

Несмотря на огромную значимость и информативность описательной части профессиограммы, в публикации невозможно привести ее в полном объеме, так как профессиональная деятельность контролеров и инспекторов регламентируется руководящими документами, имеющими ограниченный доступ. При описании ПЗК пограничников мы придерживались структуры комплексной профессиограммы, предложенной К.К. Платоновым [3].

По мнению авторов-разработчиков [2], адекватность представлений о профессии является важным фактором, детерминирующим успешность профессиональной деятельности. Для построения эталона специальности предложен метод экспертных оценок [3], заключающийся в опросе наиболее опытных специалистов универсальным именным опросным листом. Испытуемым предлагалось выбрать и оценить из 132 предложенных качеств и свойств те, которые, по их мнению, способствуют наилучшему выполнению профессиональной деятельности, и те, которые этому препятствуют. Каждый вопрос предусматривал 7 вариантов ответа: качество совершенно необходимо – (+3); качество обязательно – (+2); качество желательно – (+1); безразлично – 0; качество нежелательно – (-1); качество противопоказано – (-2); качество недопустимо – (-3). После опроса построение эталона специальности осуществляется автоматизированно, что позволяет избежать субъективности в одном из самых важных этапов профессиограммы. Разработанный таким способом эталон приобретает количественное выражение, что позволяет автоматизированно определять степень совпадения двух портретов – эталонного и реального. Необходимо отметить, что в универсальном опросном листе АСПСД значимость основных физических качеств не определялась. В связи с чем содержание опросных листов АСПСД было дополнено нами вопросами о значимости основных физических качеств в успешности профессиональной деятельности, а полученные результаты обсчитывались вручную. В исследовании эталоны по каждой специальности (контролер и инспектор) создавались на основе представлений лучших специалистов в своей области и сопоставлялись с результатами опроса испытуемых-пограничников тех же специальностей с различным сроком службы.

Так, 498 контролеров, были разделены на группы в зависимости от опыта и стажа службы. Результаты 5-й группы – контролеры, лучшие в ОПС, и 7-й – начальники смен и их заместители, лучшие в органах пограничной службы (ОПС), были приняты за эталоны. В целях оценки значимости физических и психологических качеств на различных этапах профессионального становления специалиста, выполнялось сравнение групп с совокупной выборкой и соответствующим эталоном: 1, 2, 3, 4 с 5-й и 6 с 7-й.

Сравнительный межгрупповой анализ значимости физических качеств показал, что результаты совокупной выборки подтверждают приоритеты и значимость физических качеств, отмеченных лучшими контролерами и лучшими начальниками в ОПС: 1-е место – «выносливость» ($1,99 \pm 0,04$ балла), 2-е – «быстрота» ($1,66 \pm 0,04$ балла), 3-е – «ловкость» ($1,60 \pm 0,05$ балла) и 4-е место – «сила» ($1,28 \pm 0,05$ балла). Различия численных значений показателей оценки физических качеств испытуемыми эталонных групп незначимы.

В целях выявления особенностей профессиональной деятельности инспекторов пограничных застав на различных этапах профессионального становления 338 военнослужащих были разделены на 5 групп: в 1-ю группу вошли инспекторы, стаж службы которых составил менее 5 лет, во 2-ю – от 5 до 10 лет (эталон), в 3-ю – свыше 10 лет, в 4-ю – начальники и их заместители, в 5-ю – совокупная выборка инспекторов. Сравнение групп проводилось с совокупной выборкой и эталоном: 1, 3, 4-я со 2 и 5-й. «Выносливость» стоит у инспекторов также на первом месте по значимости у всех групп (совокупная выборка – $1,99 \pm 0,04$ балла). «Быстрота» была поставлена на второе место по значимости для успешности профессиональной деятельности респондентами совокупной выборки ($1,66 \pm 0,04$ балла), значимых различий с

эталоном не обнаружено. «Ловкость» респонденты расположили на третьем месте ($1,60 \pm 0,04$ балла), значимых различий с эталоном также не выявлено. «Сила» была поставлена респондентами на четвертое место ($1,28 \pm 0,05$ балла). Таким образом, сравнительный межгрупповой анализ значимости физических качеств, показал, что результаты совокупной выборки специалистов пограничной службы и специалистов пограничного контроля подтверждают приоритеты и значимость физических качеств, а также то, что в физической подготовке военнослужащих-пограничников, в первую очередь внимание должно уделяться развитию такого физического качества как «выносливость», в процессе тренировки которой происходит совершенствование основных систем жизнеобеспечения (базового основания), после чего целесообразно применение средств и методов развития «быстроты», «ловкости» и «силы».

1. Автоматизированная система психологического сопровождения деятельности [Электронный ресурс] / Т. П. Зинченко, А. А. Фрумкин. – Версия 10. – СПб., 2009. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
2. Козыревский, А. В. Технология сопряженного формирования физической подготовленности и эмоционально-волевой устойчивости пограничников: моногр. / А. В. Козыревский, Л. В. Марищук; под общ. ред. Л. В. Марищук. – Минск: Ин-т погран. службы Респ. Беларусь, 2016. – 208 с.
3. Платонов, К. К. Система психологии и теория отражения / К. К. Платонов. – М.: Наука, 1982. – 312 с.

МОДЕЛЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Маркевич О.П.,

Медведев В.А., д-р пед. наук, профессор

Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации
Республика Беларусь

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» учреждений высшего образования является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности [1].

При этом оздоровительная составляющая является одной из главных задач физического воспитания. Очевидно, что для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, задача оздоровления является приоритетной. Однако ни один нормативный документ не содержит количественных значений, позволяющих контролировать и оценивать эффективность оздоровления в процессе проведения курса физического воспитания со студентами специального учебного отделения (СУО).

Несмотря на множество исследований, проводимых в области физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, выявлен ряд нерешенных проблем, среди которых приоритетное значение имеет создание для данного контингента научно обоснованных технологий, которые комплексно решают проблемы

комплектования групп, отслеживания показателей физического здоровья студентов в процессе обучения в УВО, индивидуального нормирования физических нагрузок и оптимизации содержания учебного материала в зависимости от возможностей занимающихся.

Цель разработанной оздоровительной технологии – обеспечить студенту УВО высокий уровень физического здоровья, вооружив его багажом знаний, умений, на-выков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья.

В данном контексте технология – совокупность средств, методов и процедур, неукоснительная реализация которых с высокой степенью вероятности приводит к запланированному результату. Таким образом, реализация технологии предусматривает действия в соответствии с разработанным алгоритмом. Поскольку в нашем случае речь идет о технологии в педагогике, то мы оперируем предписаниями алгоритмического типа.

Нами была разработана и внедрена физкультурно-оздоровительная технология для студентов СУО.

Предложенная технология является открытой, так как имеет исходное определение состояния объекта, выработку для этого этапа специального воздействия и заключительное состояние объекта управления, что позволяет контролировать объект на каждом этапе педагогической работы.

Концептуальными основами оздоровительной педагогической технологии является акцент на сохранение (здоровьесбережение) и укрепление (здоровьесформирование) здоровья. Базисом разрабатываемой концепции являются положения деятельностного и системного подхода.

На основании деятельностного подхода была определены тема, объект и предмет исследования. Системный подход использовался при анализе компонентов, составляющих физкультурно-оздоровительную технологию студентов СУО. Для реализации системного подхода в физическом воспитании студентов СУО определен механизм обратной связи (методика оценки уровня физического здоровья).

Необходимым условием реализации технологии оздоровления в системе высшего образования являются соблюдение общепедагогических принципов: доступности, индивидуализации и систематичности.

Основными компонентами представленной оздоровительной технологии является: мотивационно-целевой, информационно-содержательный, операционно-содержательный, контрольно-преобразующий и рефлексивно-прогностический.

Содержание оздоровительной технологии включает ряд последовательных компонентов:

1. Комплектование групп занимающихся СУО.
2. Комплексный контроль физического здоровья студентов СУО.
3. Разработка статистических моделей дозирование физических нагрузок, используемых в учебном процессе СУО.
4. Оптимизация средств и методов физического воспитания.

Представленная оздоровительная технология была внедрена в учебный процесс по физическому воспитанию Гомельского государственного медицинского университета, Белорусского торгово-экономического университета и способствовала достоверному повышению показателей физического здоровья и физической подготовленности ($P<0,05-0,001$) студентов СУО [2; 3].

1. Физическая культура: типовая учеб. программа для высших учебных заведений / сост.: В. А. Коледа [и др.]; под ред. В. А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2017. – 33 с.
2. Медведев, В. А. Воздействие физкультурно-оздоровительных программ на морфофункциональные показатели студенток специального отделения / В. А. Медведев, О. П. Маркевич // Вестник Полоцкого государственного университета. – 2004. – № 8. – С. 102–107.
3. Маркевич, О. П. Внедрение оздоровительных технологий в условиях гуманитарного вуза / О. П. Маркевич, В. А. Медведев // Управление в сфере физической культуры и спорта: педагогический, экономический, правовой, социальный и медико-биологический аспекты: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 1 февраля 2013 г. / редкол.: И. И. Лосева [и др.]. – Минск: БГАТУ, 2013. – С. 124–126.

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Масло И.М., Горовой В.А.

Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина
Республика Беларусь

В Республике Беларусь внимание к сохранению и укреплению здоровья ребенка проявляется на государственном уровне. Организация данной работы регламентируется нормативными правовыми документами Республики Беларусь: Законом Республики Беларусь «Об образовании», президентской программой «Дети Беларуси», Постановлением Министерства образования Республики Беларусь, Министерства спорта и туризма Республики Беларусь «Об утверждении Инструкции о физическом воспитании детей в учреждениях, обеспечивающих получение дошкольного образования»; Концепцией государственной программы развития дошкольного образования в Республике Беларусь на 2015–2020 годы и др. Основные идеи здоровьесберегающей системы реализуются в учебной программе дошкольного образования, в работах отечественных авторов: Л.Д. Глазыриной, Т.А. Лопатик, Т.Ю. Логвиной, Л.В. Лобынко, В.А. Овсянкина, В.Н. Шебеко.

В то же время анализ научно-методической литературы по проблемам здоровья детей дошкольного возраста показывает, что состояние здоровья детей нестабильно [1; 4]. Углубленные медицинские осмотры подтверждают, что большинство детей имеют отклонения в состоянии здоровья, отмечен рост хронической патологии. При анализе распределения детей по группам здоровья установлено, что наиболее многочисленной является 2-я группа здоровья, к которой относятся дети, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения, а также длительно и часто болеющие (свыше 4 раз в году); отмечен рост функциональных нарушений зрения и слуха у детей дошкольного возраста. Одной из причин высокой заболеваемости и плохой физической подготовленности является недооценка физического воспитания детей дошкольного возраста [1].

На необходимость совершенствования системы физического воспитания дошкольников, особенно детей 5–7 лет, указывает ряд авторов [3; 5], так как в этот пе-

риод обеспечивается их подготовка к обучению в школе. Кроме того, отмечая тесную связь здоровья с образом жизни, можно считать, что основы физической культуры человека следует формировать с самого раннего детства, так как именно в этом возрасте дети интенсивно впитывают информацию, усваивают, а следовательно, легче образуют культурные привычки и потребности.

Целью нашей работы являлся анализ особенностей влияния средств физического воспитания на организм детей дошкольного возраста.

Усвоение дидактической информации к решению воспитательных задач может осуществляться не на фоне подавления двигательной активности детей, а наоборот, как ее результат. В связи с этим можно отметить, что используемые средства и методы физического воспитания могут быть направлены не только на развитие физических качеств, но и на совершенствование познавательной и преобразовательной деятельности детей.

По мнению И.М. Козлова [2], весьма важной задачей физического воспитания детей дошкольного возраста является обеспечение участия крупных мышц тела и конечностей в формировании «схемы тела». Биомеханически обоснованная и методически разработанная школа базовых движений может снять противоречие между биологической необходимостью и требованиями социальной среды.

Ряд исследователей (Т.Л. Богина, Л.П. Усова, 1994; Л.Д. Глазырина, 1992; О.В. Копылова, 1986; Т.Ю. Логвина, 1991 и др.) отмечают, что оптимальный двигательный режим и хорошие санитарно-гигиенические условия благоприятно влияют на здоровье детей. В связи с этим, в целях укрепления здоровья и совершенствования межсистемных связей организма дошкольников, первостепенное значение приобретает использование средств физического воспитания.

К средствам физического воспитания детей дошкольного возраста, дающим хороший оздоровительный эффект, относятся: общеразвивающие упражнения; упражнения с предметами; бег; плавание; езда на велосипеде; ритмическая гимнастика; мини-походы; сюжетные игры с длительными беговыми нагрузками; танцы.

Кроме того, применяют также нетрадиционные для детей дошкольного возраста средства: спортивное ориентирование (М.Н. Маханева, 1993); босохождение по снегу, цигун-терапию, аутотренинг (А.Б. Мелихова, В.В. Кириенко, 1993); упражнения из арсенала лечебной физической культуры (Г.В. Каштанова, 2006), фитнес-джампинг (А.А. Калашников, В.Г. Жалбэ, 2017).

Ряд авторов (О.М. Афонько, 1994; В.В. Белоярцева, 1988 и др.) отмечают позитивное воздействие аэробных нагрузок на физическое развитие и состояние здоровья детей. Повышение уровня выносливости в дошкольном возрасте положительно влияет на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты движения.

Важно отметить, что основным условием решения задач оздоровления, воспитания и образования детей дошкольного возраста является комплексное использование средств физического воспитания – физических упражнений, оздоровительных сил природы и гигиенических факторов. Особая роль отводится закаливающим процедурам – воздушным, солнечным, водным. Т.В. Празникова и В.П. Празников (2012) отмечают снижение заболеваемости в 2–3 раза от проведения закаливающих процедур в холодное время года.

Следует подчеркнуть большую роль влияния дыхательных упражнений на функцию дыхательной системы и всего организма в целом. Определенные типы ды-

хания повышают сопротивляемость детского организма к различным инфекциям. А комплексное использование физических упражнений, закаливания и дыхательных упражнений, воздействие на биологически активные точки, является профилактическим средством острых респираторных заболеваний.

Главным фактором роста и развития детей является двигательная активность. Оздоровительная нагрузка, по данным наших исследований, повышает активность обменных процессов, создает благоприятные условия для функций кровообращения, дыхания, пищеварения, обменных процессов в тканях, в суставном аппарате, нервно-эндокринной системе.

В целом физическое воспитание детей дошкольного возраста решает оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи. Они взаимосвязаны и взаимообусловлены. Учитывая тот факт, что в последнее время состояние здоровья детей дошкольного возраста имеет тенденцию к снижению, правомерно делать уклон на оздоровительное направление в работе. Выявленные наиболее эффективные средства физического воспитания, их рациональное сочетание, позволяют эффективно решать оздоровительные задачи в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста.

1. Жарко, В. И. Об итогах работы органов и организаций здравоохранения Республики Беларусь в 2014 году и основных направлениях деятельности на 2015 год (доклад на итоговой коллегии Министерства здравоохранения 30.01.2015 г.) / В. И. Жарко // Вопросы организации и информатизации здравоохранения. – 2015. – № 1. – С. 4–16.

2. Козлов, И. М. Проблемы физического воспитания дошкольников / И. М. Козлов // Физическая культура. – № 2. – С. 11–12.

3. Кравчук, Т. А. Методика оздоровительной тренировки детей шестого года жизни: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т. А. Кравчук. – Омск, 1996. – 133 с.

4. Логвина, Т. Ю. Проблемы сохранения здоровья детей средствами физической культуры / Т. Ю. Логвина // Мир спорта. – 2014. – № 1 (54). – С. 33–37.

5. Мещерякова, Е. А. Проблемы физического воспитания дошкольников в условиях современного дошкольного образования / Е. А. Мещерякова, Н. М. Воронина // Молодой ученик. – 2016. – № 13.3. – С. 60–62.

МЕТОДИКИ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

Медвецкая Н.М., Синютич А.А.

Витебский государственный университет им. П.М. Машерова
Республика Беларусь

Здоровье молодежи – проблема ближайшего и отдаленного будущего, так как весь государственный потенциал, обеспечение обороноспособности, высокого уровня гражданственности – все это может быть достигнуто здоровой молодежью с высокой физической и интеллектуальной работоспособностью. Значительный процент среди них составляют студенты [1].

В проводимых нами исследованиях приняли участие 80 студентов (60 юношей и 20 девушек в возрасте 18–20 лет), 12 кандидатов в мастера и 8 мастеров спорта. Во время обучения в университете около 25 % спортсменов повысили свой квалификационный уровень. Исследование функционального состояния студентов включило определение их физического развития. Оценка физического развития проводилась с учетом возраста, пола и спортивной специализации, наиболее распространенным в спортивной медицине методом стандартов [2].

В качестве функциональной пробы для оценки адаптации кровообращения к скоростной работе и работе «на выносливость» исследуемые выполняли трехминутную комбинированную пробу Летунова. Данная методика была приемлемой, поскольку студенты имели высокую спортивную квалификацию.

При обследовании студентов факультета физического воспитания и спорта 30 % имели средний уровень физического развития (в основном девушки), 45 % – выше среднего, у 25 % обследуемых спортсменов с высокими спортивными разрядами физическое развитие отмечено как высокое. В то же время результаты наших исследований выявили более низкие показатели физического развития студентов университета по сравнению со студентами БГУФК [1].

Результаты выполнения пробы Летунова оценивались путем выявления типов реакции кровообращения на физическую нагрузку, при этом нормальной реакцией ЧСС на физическую нагрузку (20 приседаний) считается увеличение пульса на 60–80 %. После 3-минутного бега на месте в темпе 180 шагов/мин увеличение пульса не превышало 100 %. Превышение этой цифры указывает на нерациональную реакцию на физическую нагрузку [2]. При изучении реакции артериального давления (АД) на функциональную пробу Летунова анализировали изменения АД систолического, АД диастолического и АД пульсового. У хорошо тренированных спортсменов в большинстве случаев (85 %) отмечался нормотонический тип реакции на пробу, который свидетельствовал о том, что под влиянием каждой нагрузки происходит выраженное в различной степени учащение пульса.

При нормотоническом типе реакции на все виды нагрузок повышается АД систолическое и снижается АД диастолическое. Так, например, после второй и третьей нагрузок максимальное АД повышалось до 160–180 мм. рт. ст.

Важным критерием нормотонической реакции является также быстрое восстановление ЧСС и АД до исходного уровня. Так, после первой нагрузки полное восстановление наблюдалось на второй минуте отдыха, после второй нагрузки – на третьей минуте, после третьей нагрузки – на четвертой минуте. Замедление восстановления вышеприведенных показателей связывают с недостаточной тренированностью спортсмена.

Другие типы реакций на пробу Летунова обозначались как атипические. Довольно частый гипертонический тип реакции характеризуется резким повышением максимального АД до 180–220 мм рт. ст., причем АД диастолическое при этом либо не изменяется, либо повышается. Данный тип реакции наблюдался в 15 % случаев. Характер описываемых изменений, по нашему мнению, может свидетельствовать о предгипертоническом состоянии. Он также может быть связан с явлениями переутомления или перетренированности.

Гипотонический тип реакции характеризовался резким повышением ЧСС (до 190 уд/мин) на 2-ю и 3-ю нагрузку при незначительном повышении АД систолического. Этот тип реакции считается неблагоприятным, так как увеличение минутного объема крови происходит главным образом за счет повышения ЧСС (увеличение систолического объема невелико). Характерно, что неблагоприятных типов реакции у исследуемых не выявлено.

Исследования показали: в процессе длительной адаптации системы кровообращения к систематическим физическим нагрузкам работа сердца у спортсменов приобретала ряд характерных изменений, которые выражались в нормотоническом (оптимальном) типе реакции при проведении достаточно информативной функциональной пробы с дозированной физической нагрузкой. Можно утверждать, что данная методика имеет практическую значимость при определении функционального состояния спортсменов, ее целесообразно рекомендовать для использования тренерами.

1. Панкова, М. Д. Результаты подготовки специалистов по физической культуре и реабилитации в учреждении образования «БГУФК» / М. Д. Панкова // Здоровье и здоровый образ жизни: состояние и перспективы: сборник трудов V Российской научно-практической конференции. – Смоленск: Смол ГУ, 2007. – С. 336.

2. Герасевич, А. Н. Спортивная медицина: учеб.-метод. указания для студентов факультета физического воспитания / А. Н. Герасевич, В. К. Куприяк. – Брест: БрГУ им. А.С. Пушкина, 2001. – 61 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНОЙ АДАПТАЦИЕЙ К ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ

Насанович Д.Н.,

Приходько В.И., канд. мед. наук, доцент

Белорусский государственный университет физической культуры

Республика Беларусь

В настоящее время жизнь и учеба студенчества с каждым годом становятся интенсивнее, требуя рационального расходования времени и сил, что не представляется возможным без высоких показателей, характеризующих состояние здоровья. По данным Министерства здравоохранения Республики Беларусь, только каждого пятого студента можно считать практически здоровым [1]. Среди основных причин снижения общего уровня здоровья и роста заболеваемости студентов чаще всего называют гиподинамию, перенапряжение органа зрения, эмоциональные перегрузки [2]. Все это сопровождается ухудшением физического состояния организма. В связи с изложенным нами была предпринята попытка изучить особенности физического состояния студентов с различной адаптацией к физической нагрузке.

В работе использовались следующие методы исследования: антропометрический метод (длина тела, масса тела, индекс массы тела (ИМТ); оценка функционального состояния кардиореспираторной системы (проба Мартине – Кушелевского, проба Штанге в покое, проба Штанге после физической нагрузки пробы Мартине – Кушелевского); тестирование физической подготовленности (скоростно-силовые способ-

ности – прыжок в длину с места, сила – сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки), подтягивание на высокой перекладине (юноши), быстрота – бег 30 м, общая выносливость – 1500 м девушки, 3000 м юноши); метод математической статистики.

Исследование проводилось с 10.09.2016 по 01.10.2017 года на базе учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры». В нем приняли участие 100 студентов 17–19 лет, среди них 61 девушка и 39 юношей.

Для изучения физического состояния все занимающиеся были разделены на две группы в зависимости от реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку пробы Мартине – Кушелевского: первую группу (ЭГ-1) составили лица с временем восстановления до 3 минут (n=47; д, n=28; ю, n=19), вторую (ЭГ-2) – свыше 3 минут (n=53; д, n=33; ю, n=20).

Для изучения физического развития студентов проведены антропометрические измерения и рассчитан индекс массы тела. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели физического развития студентов с различной адаптацией к физической нагрузке

Показатели	Девушки			Юноши		
	ЭГ-1, n=28	ЭГ-2, n=33	P	ЭГ-1, n=19	ЭГ-2, n=20	P
Масса тела, кг	55,3±6,6	57,4±4,2	>0,05	71,4±6,1	73,9±9,8	>0,05
Рост, см	165,9±5,9	167,2±6,3	>0,05	179,4±5,7	179,9±6,0	>0,05
ИМТ	20,1±1,7	20,6±1,7	>0,05	22,2±1,4	22,8±3,1	<0,05

Средние показатели физического развития и индекса массы тела соответствуют нормальным величинам. Однако, показатель массы тела указывает на то, что для юношей и девушек с большим временем адаптации характерна более высокая масса тела.

Изучая функциональное состояние кардиореспираторной системы оценивалось время задержки дыхания на вдохе в покое и после нагрузки пробы Мартине – Кушелевского. Результаты приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели функционального состояния кардиореспираторной системы у студентов с различной адаптацией к физической нагрузке

Показатели	Девушки			Юноши		
	ЭГ-1, n=28	ЭГ-2, n=33	P	ЭГ-1, n=19	ЭГ-2, n=20	P
Время задержки дыхания на вдохе, с	50,6±15,3	50,9±12,4	>0,05	58,3±11,1	56,5±7,9	>0,05
Время задержки дыхания на вдохе после нагрузки, с	17,8±5,5	16,8±5,2	>0,05	21,3±4,9	19,5±3,3	>0,05
Отношение времени задержки дыхания на вдохе / пульс в покое, у. е.	0,70±0,27	0,67±0,17	>0,05	0,84±0,22	0,77±0,15	>0,05
Отношение времени задержки дыхания на вдохе после нагрузки/пульс после нагрузки, у. е.	0,17±0,07	0,14±0,04	<0,05	0,20±0,03	0,18±0,04	<0,05

Установлено, что у студентов двух групп средние показатели пробы Штанге в покое соответствуют нормативным величинам и значимо не отличаются между собой. У лиц с более благоприятной адаптацией наблюдается большее время задержки дыхания на вдохе после нагрузки, что указывает на их лучшую устойчивость к гипоксии.

Значения соотношений времени задержки дыхания на вдохе к пульсу в покое у студентов ЭГ-1 был выше, чем у лиц ЭГ-2 ($p>0,05$). Этот же индекс после нагрузки имеет значимые различия как у девушек, так и у юношей ЭГ-1 и ЭГ-2, что свидетельствует о лучшем функциональном состоянии кардиореспираторной системы лиц с более благоприятной адаптацией к физической нагрузке.

Для определения уровня физической подготовленности студентов проведены тесты, которые позволяют оценить быстроту, силу, скоростно-силовые способности и общую выносливость. Результаты тестирования приведены в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели физической подготовленности студентов с различной адаптацией к физической нагрузке

Тесты	Девушки			Юноши		
	ЭГ-1, n=28	ЭГ-2, n=33	P	ЭГ-1, n=19	ЭГ-2, n=20	P
Прыжок в длину с места, см	197,6 ±15,9	195,1 ±15,5	>0,05	252,3 ±10,0	252,1 ±16,5	>0,05
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (д), подтягивание на высокой перекладине (ю), раз	5,7 ±3,8	4,1 ±3,4	>0,05	16,4 ±3,2	14,3 ±5,7	>0,05
Бег 30 м, с	4,8 ±0,5	4,8 ±0,6	>0,05	4,3 ±0,4	4,1 ±0,3	>0,05
Бег 1500 м девушки, 3000 м юноши, мин, сек	7,5 ±0,2	7,8 ±0,4	<0,05	12,8 ±1,2	13,1 ±1,6	<0,05

Из таблицы 3 видно, что средний показатель, характеризующий уровень развития быстроты, скоростно-силовых способностей и силы (у юношей) отмечается как высокий и выше среднего. По показателям силы и выносливости для девушек характерны уровни средний и ниже среднего соответственно, для юношей – низкий. У всех обследуемых отмечается снижение средних показателей результатов тестов, характеризующих уровень развития силы и выносливости, с увеличением времени восстановления.

Средние значения показателей тестов на быстроту и скоростно-силовые способности в двух группах юношей и девушек практически не различаются.

В результате проведенного исследования выявлено:

– для студентов с длительным временем восстановления после физической нагрузки характерна более высокая масса тела, значимое снижение устойчивости организма к гипоксии и низкий показатель общей выносливости;

– показатели кардиореспираторной системы, зарегистрированные после нагрузки, значимо отличаются в группах с различной адаптацией. Поэтому, для регуляции параметров нагрузки целесообразно опираться на них, а не на показатели, зарегистрированные в покое.

1. Исследование показателей функционального состояния студентов трех медицинских групп здоровья / Р. У. Гаттаров [и др.] // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2007. – № 16 (88). – Вып. 12. – С. 43–49.

2. Желобкович, М. П. Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи: учеб. пособие / М. П. Желобкович, Т. А. Глазько, Р. И. Купчинов. – Минск: МГЛУ, 1997. – 112 с.

«ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ» В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ: МНЕНИЕ СТУДЕНТОВ

Онищук О.Н., Гришанович Н.А., Круталевич М.М.

Международный государственный экологический институт им. А. Д. Сахарова
Белорусского государственного университета
Республика Беларусь

В последние годы отчетливо проявляется тенденция ухудшения здоровья студенческой молодежи, что находит подтверждение в результатах ежегодных медицинских осмотров [1]. Наряду с различными подходами и мероприятиями, направленными на сохранение и укрепление здоровья, формирование соответствующей поведенческой позиции у студентов, эффективным средством решения данной проблемы является их приобщение к самоконтролю, используя при этом так называемый «Дневник здоровья» [2; 3].

Для повышения активности студентов к формированию здорового образа жизни следует ориентироваться на их мнение. Поэтому целью нашего исследования являлось изучение результатов анкетирования студентов по вопросу их отношения к своему здоровью и содержанию «Дневника здоровья». Для реализации поставленной цели проведено анкетирование 232 студентов 1–4-х курсов учреждения образования «Международный государственный экологический институт имени А.Д. Сахарова» Белорусского государственного университета (МГЭИ им. А.Д. Сахарова БГУ) (1-й курс – 79 студентов, 2-й – 79, 3-й – 46 и 4-й – 28). Среди респондентов 29,7 % по состоянию здоровья относилось к основному учебному отделению, 33,3 % – подготовительному, 36,7 % – специальному, 0,3 % – спортивному. Разработанная анкета включала вопросы, направленные на выявление мнения студентов о состоянии своего здоровья, его самостоятельном контроле и соответственно о содержании «Дневника здоровья».

На вопрос анкеты: «Как Вы относитесь к состоянию своего здоровья?» 38,8 % студентов ответили, что регулярно следят за его состоянием, 56 % – нерегулярно, а 5,2 % – не контролируют состояние своего здоровья. По вопросу «Каким образом контролируете состояние своего здоровья» было установлено, что 22,8 % респондентов самостоятельно измеряют различные показатели (частота сердечных сокращений, артериальное давление и т. д.), 35,4 % – регулярно проходят медицинские и профилактические осмотры, помимо обязательных, 15,1 % не контролируют состояние своего здоровья и 26,7 % выбрали позицию «другое». В данном случае важно отметить не-

объяснимое несоответствие в результатах по сравнению с предыдущим вопросом в отношении контроля своего самочувствия (ср.: не контролируют состояние своего здоровья 5,2 % студентов при ответе на первый вопрос и 15,1 % – при ответе на второй).

Далее нас интересовало, какие показатели, по мнению студентов, необходимо вносить в «Дневник здоровья». Предлагалось несколько вариантов ответов, причем можно было выбрать одновременно несколько из них. Так, позиции «состояние здоровья и настроение» отдали предпочтение 64,7 % обучающихся, «частота сердечных сокращений, артериальное давление и т. д.» выбрали почти такое же количество респондентов – 61,6 %, «общая двигательная активность за неделю» – 56,5 %, а «различные пробы (Мартине – Кушелевского, ортостатическая и т. д.)» лишь 13,4 % студентов. В ответах на следующий вопрос анкеты: «Интересует ли Вас адаптация организма к физической нагрузке?» выявлено, что 63,8 % респондентов интересует данный вопрос, для 27,2 % обучающихся – не имеет значения, а 9 % студентов указанная проблема совсем не интересует. В данном случае установлено, что обучающимся недостает знаний в области спортивной медицины, так как с помощью проб выявляется адаптация организма человека к физическим нагрузкам.

На вопрос анкеты «Как часто, на Ваш взгляд, следует заполнять “Дневник здоровья”?» мнения респондентов разделились следующим образом: 40,1 % студентов ответили, что один раз в семестр, 48,3 % – каждую неделю, 11,6 % – каждый день.

В последнем вопросе: «На Ваш взгляд, “Дневник здоровья” поможет...» можно было выбрать одновременно несколько вариантов ответов. Оказалось, что 86,6 % респондентов выбрали позицию «отследить состояние своего здоровья за период учебы», 31,9 % – «выявить скрытые резервы организма», 25 % – «способствовать проявлению дополнительного интереса к занятиям физической культурой». Следовательно, большинство респондентов осознает значимость и необходимость в постоянном, систематическом заполнении «Дневника здоровья».

Таким образом, в результате проведенного анкетирования студентов установлено их отношение к состоянию своего здоровья, содержанию «Дневника здоровья» и периодичности его заполнения, а также выявлено его значение в целом. Полученные данные будут использованы в практической деятельности кафедры физического воспитания МГЭИ им. А.Д. Сахарова БГУ.

1. Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи: материалы Междунар. науч.-практ. интернет-конференции, Минск 16–17 мая 2018 г. / Белорус. гос. ун-т; редкол.: И. В. Пантиюк (отв. ред.) [и др.]. – Минск, 2018. – 277 с.

2. Мусатов, А. Г. Дневник здоровья как эффективное средство формирования физической культуры личности и оздоровления студентов / А. Г. Мусатов. – Режим доступа: <https://lib.vsu.by/xmlui/bitstream/handle/123456789/12748/102-105.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. – Дата доступа: 03.04.2019.

3. Новицкий, П. И. Дневник самоконтроля здоровья в формировании личностной культуры студенток / П. И. Новицкий, Т. В. Чепелева. – Режим доступа: <https://lib.vsu.by/xmlui/bitstream/handle/123456789/8041>. – Дата доступа: 03.04.2019.

ПРИМЕНЕНИЕ СТРЕТЧИНГА В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ДЕГЕНЕРАТИВНО-ДИСТРОФИЧЕСКИМИ ПОРАЖЕНИЯМИ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Остапенко Г.А., канд. пед. наук

Кузьмина Л.И., канд. пед. наук, доцент

Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка

Республика Беларусь

В последние годы в мире значительно увеличилось количество заболеваний опорно-двигательного аппарата, особенно с дегенеративно-дистрофическим поражением поясничного отдела позвоночника. Согласно данным медицинской статистики, до 10 % больных становятся инвалидами. Современный ритм жизни, большие нагрузки, воспаление и возрастные изменения провоцируют их появление. Медикаментозное лечение не всегда является эффективным [1].

Целью нашего исследования было оценить эффективность применения методики стретчинга как средства физической реабилитации, на состояние поясничного отдела позвоночника у людей зрелого возраста с дегенеративно-дистрофическим поражением.

Методы исследования: методы получения ретроспективной информации; визуальная аналоговая шкала (ВАШ) для определения боли; проба Шобера; измерение амплитуды движения позвоночника; определение функционального состояния поясничного отдела позвоночника; методы математической статистики [3].

Результаты исследования. Одним из новых направлений в физической реабилитации дегенеративно-дистрофических поражений позвоночника (остеохондроза) является использование стретчинга.

Стретчинг, по определению В. Томпсона – система физических упражнений, включающих растяжение различных частей тела [4].

Чередование нагрузки и расслабления делает стретчинг идеальным комплексом физических упражнений. Его используют в утренней и дневной процедуре кинезиотерапии, в телесноориентированной психотерапии, а также в процедурах массажа и ЛФК, особенно для коррекции двигательных нарушений, при нарушениях мышечного тонуса. Стретчинг применяют в детских физкультурно-оздоровительных группах, в группах здоровья для взрослых и в коррекционной гимнастике» [2]. Его влияние было изучено на базе научно-учебного центра «Университетская клиника» государственного учреждения «Запорожский медицинский университет» Министерства здравоохранения Украины.

В исследованиях принимали участие 20 мужчин в возрасте 40–53 лет, которые были разделены на две равные по количеству и состоянию опорно-двигательного аппарата группы – экспериментальную и контрольную (по 10 человек в каждой).

Все испытуемые занимались лечебной физической культурой (ЛФК) по общепринятой методике. Они прошли 2 курса с интервалом в 1,5 месяца, курс реабилитации составил 14 дней. Занятия лечебной гимнастикой на подостром этапе (I этап исследования) реабилитационной программы длились 30 минут, затем продолжительность занятий довели до 45 минут, помимо этого применялся классический лечебный массаж. В экспериментальной группе дополнительно был применен комплекс

упражнений по методике стретчинга, весь комплекс реабилитации был направлен на растяжение позвоночника и повышение эластичности сильных и увеличения силы слабых мышечных групп.

Весь курс реабилитационных мероприятий как в контрольной, так и в экспериментальной.

В начале и в конце исследования была проведена оценка функционального состояния поясничного отдела позвоночника.

Как видно из таблицы, при применении стандартной программы физической реабилитации в контрольной группе были зафиксированы положительные изменения функционального состояния позвоночника. Имело место достоверное улучшение показателей при выполнении теста «подвижность позвоночника вперед» и «подвижность позвоночника назад», где величина коэффициента Стьюдента составила соответственно 3,21 и 6,2. В показателях амплитуды движения позвоночника вперед и назад и пробе Шобера у мужчин экспериментальной группы по сравнению с показателями мужчин контрольной группы на II этапе исследования зафиксированы достоверно лучшие результаты (достаточная степень достоверности, который превышает критическое значение коэффициента Стьюдента ($p<0,05$)). Полученные результаты отражают целесообразность предложенной реабилитационной программы применения методики стретчинга, что позволяет закрепить достигнутый физической реабилитацией результат.

Таблица – Показатели оценки функционального состояния позвоночника лиц зрелого возраста с дегенеративно-дистрофическими поражениями позвоночника контрольной и экспериментальной групп на разных этапах исследования ($M \pm m$)

Показатели (единицы измерения)	I этап		II этап	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Подвижность позвоночника вперед (см)	54,85 \pm 0,77	52,6 \pm 1,21	51,35 \pm 0,77	46,9 \pm 0,99*
Подвижность позвоночника назад (см)	2,9 \pm 0,2	3,05 \pm 0,2	4,45 \pm 0,15	6,3 \pm 0,26*
Подвижность позвоночника вправо (см)	47,1 \pm 1,72	46,5 \pm 1,09	42,2 \pm 1,96	41,3 \pm 0,88
Подвижность позвоночника влево (см)	47,3 \pm 1,69	47,6 \pm 1,06	42,7 \pm 1,77	41,2 \pm 0,78
Проба Шобера (см)	2,18 \pm 0,13	2,56 \pm 0,16	2,56 \pm 0,15	3,91 \pm 0,23*

Примечание: * – $p < 0,05$ в сравнении с контрольной группой.

На рисунке отражены результаты обследования уровня боли у лиц с дегенеративно-дистрофическим поражением позвоночника по ВАШ в контрольной и экспериментальной группах на различных этапах исследования. Показатель ВАШ достоверно улучшился как в контрольной (до 2,1 \pm 0,25 см ($t=7,41$)) так и в экспериментальной группе (до 1,3 \pm 0,16 см ($t=6,43$)).

Полученные результаты исследований свидетельствуют об эффективности предложенной реабилитационной программы с использованием методики стретчинга. Применение методики стретчинга позволило закрепить достигнутый физической реабилитацией результат. Этим объясняется более высокая эффективность, обнаруженная в показателях экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Совершенствование системы реабилитационных мероприятий для пациентов с дегенеративно-дистрофическими поражением поясничного отдела позвоночника явилось решением поставленной задачи.

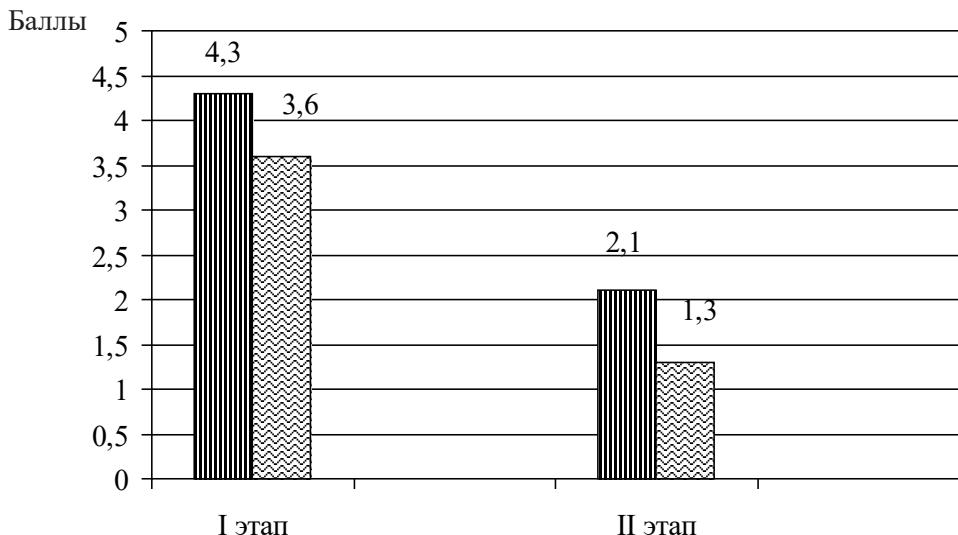


Рисунок – Результаты обследования уровня боли у лиц с дегенеративно-дистрофическим поражением позвоночника по визуальной аналоговой шкале (ВАШ) в контрольной и экспериментальной группе на разных этапах исследования

Примечание: 1. – контрольная группа; 2. – экспериментальная группа

1. Лукьяненко, Т. В. Как избавиться от боли в спине и суставах. Исцеляющие методики и упражнения / Т. В. Лукьяненко. – Харьков: Книжный Клуб, 2010. – 320 с.
2. Нельсон, А. Анатомия упражнений на растяжку / А. Нельсон, Ю. Кокконен. – Минск: Попурри, 2008. – 160 с.
3. Полещук, Н. К. Основы гониометрической практики: учеб. пособие для вузов и факультетов физической культуры / Н. К. Полещук. – Петрозаводск: ГОУВПО КГПУ, 2004. – 192 с.
4. Томпсон, В. Стретчинг для здоровья и долголетия / В. Томпсон. – М.: Феникс, 2004. – 127 с.

ОЦЕНКА ПАРАМЕТРОВ ДЫХАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

Ревинская И.И.

Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники
Республика Беларусь

При занятиях оздоровительной физической культурой рекомендовано наблюдать за жизненно важными функциями организма. Особенно это касается контроли-роля параметров дыхания.

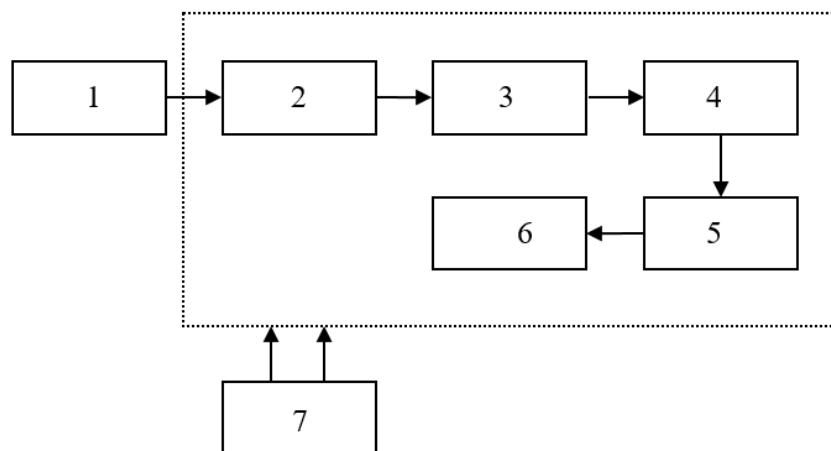
Функциональные исследования дыхания позволяют осуществлять диагностику легких, а также отображать биомеханику дыхания индивидуально для каждого исследуемого (преобладание грудного либо абдоминального дыхания), позволяя определить тип дыхания [1].

В процессе усиления физической нагрузки на дыхательный процесс воздействуют дополнительные факторы. В глубоком дыхании, к примеру, помимо диафрагмы участвуют межреберные мышцы, помогающие увеличить объем грудной клетки или, точнее, поднять ее.

Пневмография представляет собой метод исследования внешнего дыхания человека, в основе которого предполагается регистрация дыхательных движений грудной клетки и живота, а также определение характера частоты и глубины дыхания. Во многих исследованиях кроме дыхания одновременно снимают и другие биомедицинские сигналы (например, электрокардиограмму, фотоплетизмограмму, реограмму и др.) для представления более точной картины физических параметров пациента или спортсмена. Метод пневмографии позволяет регистрировать данные в различных условиях: как в покое, так и при нагрузках [2].

Разработано портативное устройство «MobiPneg», позволяющее регистрировать пневмограммы в режиме реального времени. Работа прибора основана на датчике дыхания 1, блоке питания 7, блоке усиления сигналов 2 и фильтрации 3, блоке управления 4, гальваническая развязка 5 и интерфейс передачи данных 6 (рисунок 1).

Способ диагностики биомеханики дыхания заключается в регистрации движений грудной клетки с использованием трехосевого акселерометра в качестве датчика. Акселерометр регистрирует проекции суммы ускорения устройства и силы тяготения на трех осях: X, Y и Z. Во время дыхания грудная клетка человека с некоторым ускорением меняется в объеме. При вдохе межреберные мышцы поднимают ребра, купол диафрагмы опускается – в результате объем грудной клетки увеличивается, в то время как при выдохе межреберные мышцы и диафрагма расслабляются, ребра опускаются – объем грудной клетки уменьшается [3].



1 – Датчик дыхания, 2 – Блок усиления сигналов, 3 – Блок фильтрации, 4 – Блок управления, 5 – Гальваническая развязка, 6 – Интерфейс передачи данных, 7 – Блок питания

Рисунок 1 – Структурная схема «MobiPneg»

На область грудной клетки обследуемого крепится прибор при помощи ремешков, регистрируемые данные передаются на персональный компьютер по WiFi. Специальное программное обеспечение (ПО) фиксирует изменения положения датчика по трем плоскостям.

Фильтрация данных производилась с помощью скользящего усредняющего фильтра. Он осуществляет усреднение некоторого числа точек из входного сигнала

для вычисления каждой точки в выходном сигнале [4]. Из всех возможных фильтров скользящий усредняющий обеспечивает самый низкий шум для данного уменьшения резкости краев. Суммарное уменьшение шумов равно корню квадратному из числа точек усреднения.

На рисунке 2 показан результат сглаживающего действия скользящего усредняющего фильтра, где можно заметить уменьшение амплитуды случайного шума и уменьшение резкости краев. В нашем случае при 70 точках усреднения шум уменьшится примерно в 8 раз.

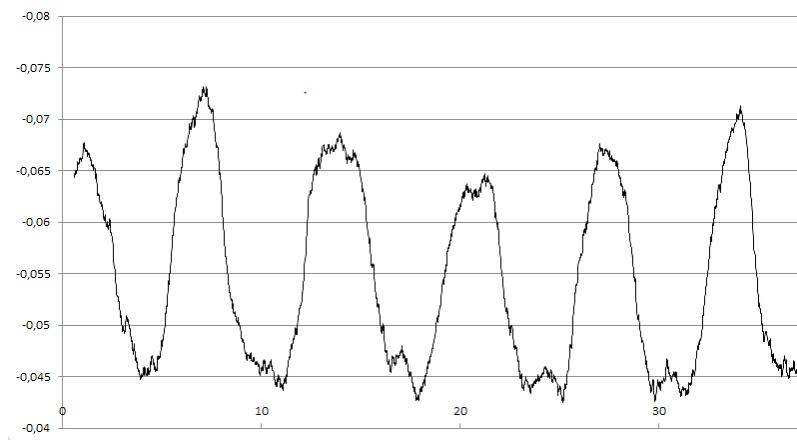


Рисунок 2 – Полученная пневмограмма с «MobiPneg»

Существующие устройства, предназначенные для диагностики дыхания (спирометры, пневмотахометры и др.), в основном нежелательно либо противопоказано использовать для детей, тяжелобольных пациентов, эпилептиков, пациентов, недавно перенесших операцию или инфаркт. Нами предлагается использовать разработанное устройство, что позволит просто и безопасно регистрировать внешнее дыхание без причинения дискомфорта, а тем более при занятиях оздоровительной физкультурой.

1. Применение линейной фильтрации в оценке параметров дыхания / И. И. Ревинская [и др.] // BIG DATA and Advanced Analytics = BIG DATA и анализ высокого уровня: сб. материалов V Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 13–14 марта 2019 года: в 2 ч. /редкол.: В. А. Богуш [и др.]. – Минск: БГУИР, 2019. – Ч. 2. – С. 27–33.

2. Прибор для регистрации параметров внешнего дыхания / И. И. Ревинская [и др.] // Медэлектроника–2018. Средства медицинской электроники и новые медицинские технологии: сб. науч. ст. XI Междунар. науч.-техн. конф., Минск 5–6 дек. 2018 г. / Белорус. гос. ун-т информатики и радиоэлектроники. – Минск, 2018. – С. 206–208.

3. Физиология дыхания: учеб. пособие / А. Г. Зарифьян [и др.]. – Бишкек: Изд-во КРСУ, 2013. – 146 с.

4. Смит, С. Цифровая обработка сигналов. Практическое руководство для инженеров и научных работников / С. Смит; пер. с англ. А. Ю. Линовича, С. В. Витязева, И. С. Гусинского. – М.: Додэка-XXI, 2008. – 720 с.

ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – НЕОТЪЕМЛЕМОЕ НАПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Савко Э.И., канд. пед. наук, доцент

Иванова И.В.,

Пехота Е.И.

Белорусский государственный университет

Республика Беларусь

Учеными установлено, что здоровье на 50 % зависит от образа жизни, на 20 % от окружающей среды, на 20 % от состояния здоровья, обусловленного генетическим фактором, и только на 8–10 % от деятельности системы здравоохранения и служб медицинских учреждений.

Развитие современного общества сопровождается необходимостью пристально взглянуть на проблему здоровья детей и молодежи. Проблема индивида как субъекта современного общества всегда была предметом неослабевающего внимания ученых и педагогов. В настоящее время в учреждениях высшего образования (УВО) намечена система мероприятий, направленных на усиление профилактики различных отклонений в состоянии здоровья студентов, подчеркивается необходимость как можно больше уделять внимание укреплению их здоровья на занятиях по физической культуре и направлять их деятельность на сохранение, восстановление, укрепление здоровья и ведение здорового образа жизни (ЗОЖ).

Физическая культура объединяет многие компоненты здорового образа жизни: культуру двигательной активности, гигиенические основы физической культуры; обучение рациональному дыханию, питанию, системе массажа, закаливанию, медитации, использованию факторов природы, умению снимать нервное напряжение с помощью мышечного расслабления (аутогенная тренировка). Если раньше сущность здоровья молодого человека рассматривалась только с позиции естественных научных знаний, то современный уровень развития науки, культуры, социума предполагает рассмотрение сущности здоровья и ЗОЖ подрастающего молодого поколения с духовной позиции в единстве с естественно-научной и культурологической, что можно говорить о системности, аксиологичности, целостности его. Назрела историческая необходимость расширения представлений и знаний о здоровье (духовное, психическое и физическое) подрастающего молодого поколения.

Под определяющим воздействием культуры осуществляется развитие общества и, в первую очередь, человека. Вне духовности и культуры, вне культурного оформления поведения и деятельности, утрачиваются целесообразность и целенаправленность развития, смысл его существования, поскольку в них выражается опыт, общественные традиции и механизмы их реализации на практике. Поэтому самый опасный дефицит здоровья и ЗОЖ современной молодежи – это дефицит духовности и культуры.

Состояние культуры – это лицо, душа, духовность и гармония общества, наиболее характерная, общезначимая ценность. Уровень развития культуры является решающим условием прогресса общества и человека. Культура как универсальное явление пронизывает все сферы общественной жизни и виды человеческой деятельности. В зависимости от этого выделяют различные виды культуры: духовную, физическую, культуру здоровья и др. На основе этого можно выделить духовную культуру

здоровья как относительно самостоятельное и особое социальное явление, которое является составным компонентом общей культуры личности.

Формирование духовной культуры здоровья личности молодого поколения выступает, на наш взгляд, центральной научной и практической проблемой современной системы образования УВО дисциплины «Физическая культура».

Что же представляет собой культура здоровья?

Культура здоровья (КЗ) – это не просто механическая связь этих слов, понятий, а синтез, образующий новое качество, новый смысл. Одна из проблем духовного КЗ, это проблема определения сущности понятия «культура здоровья». КЗ понимается нами, как часть общей культуры личности. Она существенно отличается от других разновидностей культуры своими структурными элементами и содержанием, которые находятся в сфере познания педагогической науки. Следовательно, она является самостоятельным педагогическим феноменом. Нами предлагается структура модели духовной культуры здоровья индивидуума, которая состоит из трех блоков: потребностно-мотивационного программно-содержательного, и деятельностно-практического.

Мотивами формирования духовной культуры здоровья, на наш взгляд являются, такие как: любовь к людям и окружающей среде, стремление быть здоровым (искоренение вредных привычек), радость познания себя, природы и ее законов, желание быть счастливым и здоровым. Потребностно-мотивационный блок способствует раскрытию своих духовных качеств для участия в творческом, духовном, культурном и физическом совершенствовании. Каждый молодой человек должен осознавать себя как индивидуальность, духовную личность, которая реализует себя на основе этого уровня в творческой деятельности и обладает определенной степенью духовного, морального, интеллектуального, психического и физического развития, осознает свое бытие и место в современном мире.

Программно-содержательный блок характеризует все виды знаний и представлений, которые являются отражением сознания индивидуума, его духовных объективных явлений в укреплении здоровья, физическом воспитании и оздоровительной деятельности и ЗОЖ. Они включают подготовку к разработке, анализу и выполнению индивидуальной оздоровительной методик и систем на основе культурных закономерностей и взаимосвязи содержания и подбора индивидуальных оздоровительных технологий в соответствии с возрастными, половыми особенностями.

Опираясь на принципы системного подхода, мы рассматриваем третий аспект содержательной стороны духовной культуры здоровья личности – деятельностно-практический. Он может стать самым важным для формирования самосознания и самосозидания здоровья в духовном и культурном плане оздоровления. Богатство и глубина личности, обладающей высоким уровнем духовности и культуры здоровья. Такая личность имеет возможность интерпретировать, своевременно корректировать содержание индивидуальной оздоровительной системы в течение всей жизни.

Приведенная модель духовной культуры здоровья может служить основой подготовки современной студенческой молодежи к жизни и направленность ее на духовное развитие личности. КЗ индивидуума выражается в наличии и степени развития задатков и способностей быть здоровым, которые проявляются во владении оздоровительными технологиями и методиками; в наличии высокого уровня духовности, что позволяет ориентироваться в разновидностях ценностей и формировать через механизмы гуманистических ценностных ориентаций восприятие окружающего нас

мира. Такой уровень сформированности мировоззрения позволит молодому человеку добиться высокого уровня духовного аспекта здоровья, что позволит ему прожить плодотворную и долгую жизнь.

1. Духовно-физическое воспитание личности в образовательном пространстве физической культуры: моногр. / авт. кол.: О. Е. Афтиничук [и др.]; под общ. ред. Т. Т. Ротерс; Луган. нац. ун-т им. Т. Шевченко. – Луганск: Изд-во ГУ «ЛНУ им. Т. Шевченко», 2013. – 388 с.

2. Отравенко, О. В. Влияние физической культуры на формирование духовного здоровья школьников / О. В. Отравенко // Педагогика и психология формирования творческой способности: проблемы и поиски: сб. науч. пр. / редкол.: Т. И. Сущенко (гл. ред.) и др. – Запарожье, 2008. – Вып. 49. – С. 182–186.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В ИНКЛЮЗИВНЫХ КЛАССАХ

Серкульская Е.И., канд. пед. наук, доцент

Цзябинь Цзинь

Республика Беларусь

В условиях общеобразовательной школы, начиная с первого класса, двигательная активность детей претерпевает значительные изменения. Урочная система, домашние задания в школах приводят к снижению физических и возрастанию психологических нагрузок. Длительное нахождение в положении сидя нарушает нормальное функционирование организма детей младшего школьного возраста. Последние исследования позволили выявить дефицит двигательной активности в младших классах – он составляет 30–40 % [1]. Недостаток двигательной активности особенно влияет на детей с особенностями психофизического развития (ОПФР). Уроки физической культуры лишь в малой степени (на 12–19 %) компенсируют дефицит движений, что является недостаточным для профилактики отклонений в состоянии здоровья [2].

Период школьного обучения чрезвычайно важен для создания базы полноценного индивидуального развития и повышения адаптационных возможностей обучающихся. Именно в этом возрасте закладываются и развиваются все психомоторные качества детей, которые являются основой для формирования здоровой полноценной личности [3].

В настоящее время занятия физкультурой в общеобразовательной школе для детей, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ), где занимаются и дети с ОПФР, не удовлетворяют биологической потребности детей в движениях. За время обучения в школе показатели физического и психологического состояния детей ухудшаются, что может свидетельствовать и об ухудшении состояния здоровья. В настоящее время школы выпускают не более 10 % здоровых детей и около 40 % – с детской патологией [4]. Эти факторы обусловили выбор темы нашего исследования.

Школьникам с ОПФР, обучающимся в инклюзивных классах общеобразовательных школ, рекомендуется, по мнению В.К. Ветличенко [5], адаптированная двигательная активность, благотворно влияющая на ослабленный организм. В этом

ключе используются инновационные наработки, специальные программы, методики, учитывающие состояние их здоровья, уровень физической подготовленности, функциональное состояние организма, специфику заболевания, медико-педагогические противопоказания и рекомендации по содержанию занятий.

Выбор средств, используемых для проведения занятий физкультурой, как урочных, так и неурочных форм, зависит от состояния здоровья детей, отнесенных к СМГ. Без адаптированной двигательной активности состояние их здоровья, по утверждению В.К. Ветличенко [5], будет только ухудшаться, чего нельзя допускать, особенно в младшем школьном возрасте.

Исследование проводилось нами на базе общеобразовательных школ (№ 5, 81, 108, 104, 187), в которых созданы условия для обучения детей с ОПФР.

Была разработана экспериментальная программа, которая включала в себя уроки адаптивной физической культуры с использованием настольных адаптированных игр (2 раза в неделю по 45 минут), коррекционное дополнительное занятие в группе, состоящей из 6 человек (2 раза в неделю по 20 минут), и индивидуальные занятия (2 раза в месяц по 20 минут). Занятия на инклюзивных игровых площадках осуществлялись как совместно со здоровыми сверстниками, так и отдельно – групповым, дифференцированным и индивидуальным методами. В программу игр входили: новус (морской бильярд), шафлборд, кульбутто, джакколо, тэйбл-эластик. Подробнее описание игр и правила каждой игры изложены на сайте <http://studia-nsi.ru/>. Игры в разработанной программе и правила их проведения полностью адаптированы для детей с ОПФР.

В результате проведенного констатирующего эксперимента было установлено, что уровень двигательной активности у детей младшего школьного возраста с ОПФР, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ, для занятий физической культурой, в среднем на 32 % ниже, чем у детей основной медицинской группы. Первым обследованием было охвачено около 30 учащихся 1–2 классов, относительно к определенной группе здоровья.

В ходе формирующего педагогического эксперимента была реализована разработанная экспериментальная программа с использованием настольных адаптированных игр. В начале и в конце формирующего педагогического эксперимента были проведены следующие исследования: антропометрические измерения, функциональные пробы, анкетирование по методике САН (самочувствие, активность, настроение), тестирование двигательных способностей. В экспериментальной группе уровень проявления двигательных способностей у детей достоверно повысился на 12–18 %, в то время как в контрольной группе только на 7–8 %.

Наполняемость групп для занятий на инклюзивных игровых площадках косвенно подтверждает возросший интерес детей (как здоровых, так и отнесенных к СМГ) к данному виду двигательной активности. Дальнейшая работа по продвижению и популяризации инклюзивных игровых площадок заключается в проведении регулярных спортивных инклюзивных мероприятий в общеобразовательных школах и организации школьной Лиги по настольным спортивным играм в Республике Беларусь.

1. Алансари, А. М. Совершенствование школьных программ по физической культуре на основе исследования физического развития и физической подготовленности школьников: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. М. Алансари. – СПб., 2010. – 27 с.

2. Ананьева, Н. А., Физическое развитие и адаптационные возможности школьников / Н. А. Ананьева, Ю. А. Ямпольская // Вестник Российской АМН. – 2012. – № 5. – С. 19–24.
3. Бгуашев, А. Б. Дифференцированный подбор средств развития двигательных качеств мальчиков 7–12 лет: дис. ... канд. пед. наук / А. Б. Бгуашев. – Майкоп, 2008. – 214 с.
4. Булич, Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учеб. пособие для техникумов / Э. Г. Булич. – М.: Высш. шк., 1996. – 185 с.
5. Ветличенко, В. К. Медицинские аспекты физического воспитания школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. К. Ветличенко. – М., 2004. – 27 с.

ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Соловьёва Н.Г., канд. мед. наук, доцент

Тихонова В.И.,

Касько В.А.

Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка
Республика Беларусь

Ведущей задачей системы физического воспитания выступает формирование и сохранение здоровья. Согласно мониторингу здоровья детей Республики Беларусь, прослеживается тенденция к росту патологий нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, костно-мышечной систем и соединительной ткани [1]. Анализ распределения учащихся по группам здоровья в ходе образовательного процесса указывает на снижение состояния здоровья подрастающего поколения: к 9–11-м классам отмечается уменьшение доли учащихся, относящихся к I и II группам здоровья, и увеличение доли подростков с III группой здоровья. Неблагоприятные тенденции в состоянии здоровья связывают с комплексом причин, из которых наиболее значимыми являются: гормональный дисбаланс, снижение иммунобиологической реактивности организма и защитно-компенсаторных процессов, психоэмоциональное напряжение, нерациональное питание, нарастание гиподинамических влияний на организм, а также недостаточный уровень знаний в области здоровьесбережения [1; 2].

Здоровьесберегающая среда учащихся, с одной стороны, обеспечивается наличием условий сохранения и укрепления их здоровья, с другой стороны – целенаправленным формированием культуры здоровья. Центральное место в здоровьесберегающей среде занимают ценностно-мотивационные установки, а также знания и умения в сохранении и укреплении здоровья [2–4]. Достаточно эффективными и единственными в реализации здоровьесберегающей среды обучающихся являются медико-педагогические технологии с системой сбора и обработки информации: диагностические программно-аппаратные комплексы «Интегративная оценка здоровья» и «ValeoTest», интегрированный программно-аппаратный комплекс CONAN-M, информационные системы комплексного функционального тестирования, мониторинга и реабилитации с биологической обратной связью [2–4]. Данные информационные технологии реализуются в виде алгоритмов диагностики здоровья, выявления предболезненных

состояний и экспертных систем по паспортизации здоровья, а также позволяют задействовать самих обучающихся в активном самообучении в области здоровьесбережения, саморегуляции, саморазвитию и самовоспитанию ответственности за свое здоровье и физическое воспитание. Кроме того, внедрение в образовательный процесс информационных технологий повышает выразительность в представлении информации, создает более эффективную обучающую среду и обеспечивает реализацию принципов индивидуализации, дистанционности и вариативности. В связи с этим была поставлена цель – разработать, апробировать и внедрить в систему физического воспитания обучающихся электронные учебно-методические комплексы на основе современных информационных и объективных медико-биологических технологий.

Представленные информационно-образовательные средства в виде электронных учебно-методических комплексов включают в себя: теоретический, информационно-методический, учебно-диагностический и медико-диагностический разделы с методическими рекомендациями по отдельным базовым темам, которые дополняют и расширяют базисные знания и практические умения в области физического воспитания и здоровьесбережения. В частности, комплекс «Диагностика и коррекция образовательного компонента в системе физического воспитания» (Акты о внедрении № 04-33, № 04-34 от 28.06.2013) включает разделы «Олимпийское движение», «Режим дня учащегося», «Изучение и оценка физического развития», «Факторы, формирующие здоровье и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями», «Принципы закаливания» [5]. Комплекс «Физическое воспитание учащихся специальных медицинских групп с нарушением осанки» (Акт о внедрении № 05-10-15 от 07.06.2017) отражает сведения об осанке и разновидностях ее нарушений, методах диагностики нарушений осанки, профилактики и коррекции нарушений осанки в соответствующих разделах [6].

Теоретические разделы информационных комплексов позволяют обратиться к базе знаний общеобразовательного характера, содержащейся в формате гипертекстовых массивов с информацией по вопросам биологического и гигиенического характера, основ здорового образа жизни, оздоровительной двигательной активности, моррофункциональной характеристики осанки и ее значения, нарушений осанки, организации и методики проведения занятий с учащимися в специальных медицинских группах и т. п. Информационно-методические разделы содержат темы, планы-конспекты занятий, методические рекомендации по технике выполнения корректирующих упражнений, отдельные комплексы физических упражнений общеразвивающей и специальной направленности, представленные в разнообразных форматах (текстовых, графических, фото- и видео). В учебно-диагностических разделах предоставляется возможность осуществлять мониторинг за текущей и итоговой успеваемостью обучающихся в форме компьютерного тестирования по вопросам формирования, укрепления и сохранения здоровья, принципам самоконтроля и самосовершенствования физического состояния, сгруппированным в блоки по уровню сложности и проблематике тестовых заданий. В структуру медико-диагностического раздела включены ряд основополагающих критериев, позволяющих осуществлять интегрированный анализ оценки уровня психофизического развития, функционального состояния, резервных возможностей и физической подготовленности организма, с последующим представлением в виде «Паспорта здоровья» каждого из тестируемых лиц. Заложенная база позволяет разделить и выделить пять групп, соответствующих уровням функцио-

нальной подготовленности и показателям здоровья. Кроме того, для каждой группы разработана модель, ориентирующая пользователя на гармонию развития физических качеств и функционального состояния. Накапливаемый банк данных позволяет осуществлять своевременный контроль динамики физического развития и здоровья, комплексно интерпретировать полученные данные, а также разрабатывать практические рекомендации, своевременно вносить корректизы в физкультурно-оздоровительные занятия и на этой основе эффективно управлять образовательным и коррекционным процессами.

Одним из преимуществ предлагаемых информационных средств, по сравнению с имеющимися уже в арсенале у специалистов, является возможность параллельно с обучением и тестированием функциональных параметров организма осуществлять формирование «биopsихологии» здоровья и навыков ее саморегуляции при помощи метода БОС-тренинга.

Внедрение описанных выше информационно-образовательных средств в систему физического воспитания и здоровьесбережения (на базе филиала кафедры ГУО «Средняя школа № 215 г. Минска», ГУ «Октябрьский физкультурно-оздоровительный центр» и ООО «Спортлайнер» г. Минска) показало высокую эффективность. В частности, отмечены улучшение функционирования системы внешнего дыхания (в среднем прирост в показателях ЖЕЛ в диапазоне на 12–25 %, при $p<0,05$), повышение устойчивости к гипоксии (в среднем прирост времени максимальной задержки дыхания в пробе Штанге в диапазоне на 17–24 %, при $p<0,05$), рост способности переносить гипоксию на высоте выдоха (в среднем прирост времени максимальной задержки дыхания в пробе Генчи на 14 %, при $p<0,05$), усиление волевого влияния на нейрогуморальную регуляцию дыхания (в среднем на 16 %, при $p<0,05$) [5]. Коррекционные занятия, включенные в комплекс «Диагностика и коррекция образовательного компонента в системе физического воспитания», выполняемых на основе БОС-тренинга, способствуют и более качественному формированию навыка постизометрической мышечной релаксации, что уменьшает функционально-мышечную ригидность и нормализует мышечный тонус, особенно у лиц, имеющих нарушения осанки. Данный мышечный тренинг позволяет также обеспечить уравновешивание и нормализацию эмоционального состояния, снизить проявления у учащихся симптомов повышенной тревожности, раздражительности, улучшить самочувствие, активность и настроение (САН) [5]: индексы психоэмоционального состояния в диапазоне положительного уровня были отмечены в среднем у 73 % лиц, в диапазоне среднего уровня сохранились лишь у 27 %, тогда как на начальном периоде данное распределение составляло 40 и 43 % соответственно, и у 17 % был отмечен неудовлетворительный уровень САН.

Реализация оздоровительных занятий, в рамках которых активно использовались информационные средства обучения, позволила повысить личностное осознание обучающихся в необходимости соблюдения принципов здорового образа жизни и способствовала формированию мотивов к закреплению навыков саморегуляции психоэмоционального и физического здоровья, а также повысила побудительные мотивы к активному взаимодействию обучающихся как на самих занятиях, так и к самостоятельной их организации: на заключительном этапе исследования 67 % лиц имели высокий уровень мотивации и у 33 % сохранялся удовлетворительный.

Резюмируя полученные результаты, следует отметить, что интеграция информационно-образовательных средств в систему физического воспитания позволяет решить ряд актуальных здоровьесберегающих задач:

- сделать компактнее и структурировать в единую оболочку диагностические критерии здоровья по различным его информационным аспектам в форме универсального «Паспорта здоровья»;
- предоставить прикладной инструментарий для мониторинга физического развития и здоровья, а также прогнозирования и моделирования наиболее оптимального уровня функционирования организма;
- расширить учебно-методическое сопровождение при формировании теоретического базиса и практического поля реализации физического воспитания и здоровьесбережения;
- активизировать и целенаправленно управлять познавательными и мотивационными процессами в здравоохранной деятельности;
- формировать биоинформационную культуру и самоорганизованность у обучающихся.

1. Информационно аналитический бюллетень «Здоровье населения и окружающая среда Минской области в 2015 году» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gigiena.minsk-region.by>. – Дата доступа: 19.12.2016.

2. Коваленко, Т. Г. Биоинформационные оздоровительные технологии в системе физического воспитания и реабилитации студентов с ослабленным здоровьем / Т. Г. Коваленко; Волгогр. гос. ун-т. – Волгоград: ВГУ, 1999. – 120 с.

3. Биоинформационные технологии в процессе подготовки специалистов по физическому воспитанию и здоровьесбережению / Н. Г. Соловьёва [и др.] // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности: сб. ст. / Белорус. нац. тех. ун-т; редкол.: И. В. Бельский, В. Е. Васюк, Н. А. Парамонова. – Минск: БНТУ, 2016. – С. 158–162.

4. Девдера, И. А. Метод БОС-тренинга в системе формирования здоровьесберегающей среды учащихся / И. А. Девдера, К. И. Ковалёва, В. И. Тихонова // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. науч. ст. / Белорус. гос. пед. ун-т им. Максима Танка; редкол.: А. Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск: РИВШ, 2015. – Вып. 2. – С. 87–90.

5. Соловьёва, Н. Г. Интеграция информационных технологий в систему физического воспитания обучающихся специальных медицинских групп / Н. Г. Соловьёва, В. И. Тихонова, И. А. Девдера // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. науч. ст. / редкол.: А. Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск: РИВШ, 2017. – С. 198–201.

6. Касько, В. А. Внедрение электронного учебно-методического обеспечения занятий при нарушениях осанки / В. А. Касько, Д. Н. Устинович // Физическая культура и спорт в системе высшего образования: материалы V Междунар. науч.-метод. конф., Уфа, 15 марта 2017 г.: в 2 т. / Уфимский гос. нефт. техн. ун-т; редкол.: Н. А. Красулина [и др.] – Уфа: УГНТУ, 2017. – Т. 1: Организация, проблемы и методические основы учебного процесса на кафедрах физического воспитания в вузах. – С. 129–133.

ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ С ДИФФЕРЕНЦИРОВКОЙ ЗНАЧИМОСТИ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Акулич Л.И.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь

Проведенный нами анализ данных специальной литературы [1; 3; 5–26], в которой характеризуются методические основы специальной физической подготовленности (СФП) спортсменов в волейболе, показал, что авторы достаточно часто отмечают разную значимость специальных физических качеств в целостной структуре СФП, являющихся предметом совершенствования у юных и взрослых квалифицированных волейболистов в учебно-тренировочном процессе.

Так, Ю.П. Фураев [17] останавливается на необходимости развития у волейболистов скоростно-силовых качеств, обуславливающих высоту прыжка при выполнении важных в соревновательной деятельности технических приемов: подачи мяча в прыжке, атакующих ударов и блокирования. Он называет это качества распространенным в теории и методике волейбола специальным термином «прыгучесть».

В.Ю. Титарь [14] отмечает, что развитие прыгучести является одной из главных задач СФП волейболистов. Он также подчеркивает необходимость развития у волейболистов специальной акробатической ловкости, благодаря которой обеспечивается эффективное выполнение различных падений и перекатов во время приема далеко летящих мячей. Отмечает важность развития у волейболистов динамической силы рук для успешного выполнения ударных движений по мячу, а также развития скоростно-силовой выносливости, поскольку волейболистами в соревновательной деятельности выполняется большое количество прыжковых действий.

А.В. Беляев [1] при перечислении специальных физических качеств, необходимых волейболистам, называет следующие: «взрывную силу», прыгучесть, быстроту перемещений, акробатическую ловкость, прыжковую и скоростную выносливость.

Ю.Д. Железняк [5–7] при характеристике нормативов для оценки СФП юных волейболистов подчеркивает, что названные нормативы должны определяться с учетом специфики современного волейбола. Он указывает на то, что для волейболистов наиболее характерен высокий уровень развития скоростно-силовых качеств, быстроты в различных ее проявлениях, ловкости и специальной выносливости. Именно эти качества, по его утверждению, обеспечивают эффективность и надежность технико-тактических действий в соревновательной обстановке. В числе основных факторов, влияющих на эффективность соревновательной деятельности, автор называет уровень развития специальных физических качеств.

Ю.Д. Железняк [6] количественно характеризует возрастную динамику развития у волейболистов быстроты (показатели бега 6×5 м), скоростно-силовых качеств

(показатели прыжка вверх толчком двумя ногами, показатели метания набивного мяча) и скоростной выносливости (показатели бега 92 м «Елочка»).

А.Г. Фурманов [18], характеризуя результаты проведенного анкетного опроса преподавателей вузов, приводит данные о том, что ряд специалистов волейбола считает целесообразным развивать у волейболистов преимущественно прыгучесть, быстроту, ловкость, силу и выносливость.

В целом в исследовательских работах по волейболу авторы чаще всего останавливаются на необходимости развития прыгучести и прыжковой выносливости [2; 10; 13; 16; 17]. Здесь уместно добавить, что немецкий специалист волейбола Horst Baacke [22] отмечает, что высокий прыжок у волейболиста составляет основу успеха для его игры в нападении.

Выделяя разную значимость специальных физических качеств в целостной структуре СФП волейболистов, никто из авторов проанализированных нами источников не дает характеристику этой значимости в ее количественной дифференцировке. В то же время оценку уровня развития специальных физических качеств у волейболистов абсолютное большинство авторов исследовательских работ [1; 5; 6; 8; 9; 13; 20; 24], осуществляет с количественным определением их показателей.

Однако эти количественные показатели приводятся, как правило, только при осуществлении дифференцированной оценки СФП спортсменов, т. е. при раздельном определении показателей развития разных физических качеств у испытуемых.

Обобщая все изложенное, можно обоснованно заключить, что в теории и методике волейбола у разных авторов выявлены противоречия в оценке значимости каждого специального физического качества в подготовке волейболистов.

Цель, задачи и методы исследования. С целью устранения отмеченного выше недостатка выполнено данное исследование. Задачами в нем стали:

1) изучение мнения специалистов о значимости специальных физических качеств в целостной структуре СФП волейболистов;

2) в соответствии с установленным мнением специалистов дать количественную (в баллах) оценку значимости специальных физических качеств, необходимых квалифицированным волейболистам.

Поставленные задачи решались при помощи следующих методов исследования: 1) анализа и обобщения данных специальной литературы; 2) анкетного опроса; 3) методов математической статистики (параметрическое описание групповых результатов исследования).

Результаты исследования. В исследовании был проведен анкетный опрос специалистов волейбола, в котором предлагалось по пятибалльной системе дать количественную оценку значимости разных специальных физических качеств, необходимых квалифицированным волейболистам.

С учетом того, что в спортивной метрологии [2; 4; 21] при проведении анкетного опроса рекомендуется изучать по преимуществу мнение высококвалифицированных специалистов, в ходе исследований были опрошены две группы респондентов: 1) тренеры по волейболу высшей категории; 2) тренеры-преподаватели, работающие с группами спортивного совершенствования в УВО (БГУФК, БГУ, ГГУ, БГУИР) и имеющие ученые звания.

Результаты анкетного опроса 1-й группы респондентов приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Оценка значимости специальных физических качеств 1-й группой респондентов

Респонденты	Специальные физические качества (в баллах)					
	быстрота	прыжок	динамическая сила рук	специальная ловкость	прыжковая выносливость	скоростная выносливость
1. В-о	5	5	4	5	4	3
2. Г-в	5	5	5	5	5	5
3. Г-ч	4	5	3	3	5	3
4. Д-й	5	4	2	5	4	2
5. З-й	5	5	4	3	5	5
6. К-ч	5	5	5	5	5	5
7. К-в	5	5	3	4	5	5
Среднегрупповые стат. параметры: \bar{d}	4,8	4,9	4,1	4,4	4,8	4,1
σ	0,59	0,35	1,06	0,92	0,59	1,25
V, %	12,4	7,1	25,9	20,9	12,4	30,4

Согласно данным таблицы 1, наиболее значимым специальным физическим качеством в целостной структуре СФП волейболистов является прыгучесть. Среднегрупповые параметры его оценки в этом случае следующие: $\bar{d}=4,9$; $\sigma=0,35$; $V=7,1\%$. Вторыми по значимости респонденты назвали такие качества, как быстрота и прыжковая выносливость, у которых выявлены одинаковые среднестатистические параметры ($\bar{d}=4,8$; $\sigma=0,59$; $V=12,4\%$). Третьим по значимости качеством была определена специальная акробатическая ловкость ($\bar{d}=4,4$; $\sigma=0,92$; $V=20,9\%$). Четвертой была названа динамическая сила рук ($\bar{d}=4,1$; $\sigma=1,06$; $V=25,9\%$), а также скоростная выносливость ($\bar{d}=4,1$; $\sigma=1,25$; $V=30,4\%$).

Результаты опроса второй группы респондентов приведены в таблице 2.

Согласно данным таблицы 2, наиболее значимыми специальными физическими качествами в структуре СФП волейболистов эксперты выделили прыгучесть и прыжковую выносливость, которые оценены одинаково на 5 баллов. Второй по значимости, по их мнению, является быстрота ($\bar{d}=4,2$; $\sigma=0,41$; $V=9,8\%$), третьими по значимости являются два качества – динамическая сила рук и специальная (акробатическая) ловкость (при нулевой вариации мнений, $\bar{d}=4$ баллам) и, наконец, четвертой по значимости, по их мнению, является скоростная выносливость (при нулевой вариации $\bar{d}=3$ баллам).

Далее на основании полученных данных определены коэффициенты значимости специальных физических качеств (таблица 3).

Таблица 2 – Оценка значимости специальных физических качеств 2-й группой респондентов

Ф.И.О. эксперта	Специальные физические качества, балл					
	быстрота	прыгучесть	динамическая сила рук	специальная ловкость	прыжковая выносливость	скоростная выносливость
1. А-в	4	5	4	4	5	3
2. М-в	4	5	4	4	5	3
3. Ш-н	4	5	4	4	5	3
4. К-й	4	5	4	4	5	3
5. К-й	4	5	4	4	5	3
6. Ш-в	5	5	4	4	5	3
Среднегрупповые стат. параметры: $\bar{\sigma}$	4,2	5,0	4,0	4,0	5,0	3,0
σ	0,41	0	0	0	0	0
V, %	9,8	0	0	0	0	0

Таблица 3 – Оценка значимости специальных физических качеств по результатам опроса двух групп респондентов

Эксперты	Специальные физические качества, средний балл					
	быстрота	прыгучесть	динамическая сила рук	специальная ловкость	прыжковая выносливость	скоростная выносливость
1-я группа экспертов	4,8	4,9	4,1	4,4	4,8	4,1
2-я группа экспертов	4,2	5,0	4,0	4,0	5,0	3,0
Среднегрупповые стат. параметры: $\bar{\sigma}$	4,50	4,95	4,05	4,20	4,90	3,00
σ	0,42	0,07	0,07	0,28	0,14	0,78
V, %	9,3	1,4	1,7	6,7	2,9	26,0

Таким образом, в исследовании:

- На основании анкетного опроса в исследовании определены возможность и целесообразность дифференцировки значимости специальных физических качеств в целостной структуре СФП квалифицированных волейболистов.
- Установлены следующие коэффициенты значимости специальных физических качеств: быстрота – 4,50; прыгучесть – 4,95; динамическая сила рук – 4,05; специальная ловкость – 4,20; прыжковая выносливость – 4,90; скоростная выносливость – 3,0.

3. Полученные коэффициенты значимости рекомендуется в дальнейшем применять при оценке СФП волейболистов и волейболисток молодежных и юниорских сборных команд Республики Беларусь.

1. Беляев, А. В. Исследование тренировочных и соревновательных нагрузок в волейболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. В. Беляев. – М.: ГЦОЛИФК, 1978. – 28 с.
2. Годик, М. А. Метрологические основы контроля за физическим состоянием спортсменов / М. А. Годик // Спортивная метрология: учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 114–142.
3. Демчишин, А. Н. Специальная физическая подготовка / А. Н. Демчишин, Б. С. Пилипчук // Подготовка волейболистов. – Киев: Здоров'я, 1979. – С. 19–31.
4. Зациорский, В. М. Основы теории оценок / В. М. Зациорский // Спортивная метрология: учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. В. М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 81–95.
5. Железняк, Ю. Д. Контроль в процессе физической подготовки / Ю. Д. Железняк // К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – С. 173–174.
6. Железняк, Ю. Д. Модельные характеристики, нормативы и оценка мастерства юных волейболистов / Ю. Д. Железняк // Юный волейболист: учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 15–65.
7. Железняк, Ю. Д. Совершенствование системы подготовки резервов в игровых видах спорта: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. / Ю. Д. Железняк. – М.: ГЦОЛИФК, 1981. – 48 с.
8. Ивойлов, А. В. Специальная физическая подготовка / А. В. Ивойлов // Волейбол: учеб. для фак-тов физ. воспитания. – Минск: Выш. шк., 1979. – С. 122–131.
9. Легоньков, С. В. Специальная физическая подготовленность / С. В. Легоньков // Физическая подготовка в системе спортивной тренировки волейболистов: учеб. пособие для вузов. – Смоленск, 2003. – С. 70–99.
10. Ломейко, В. Ф. Исследование прыгучести в связи с возрастом и занятиями физическими упражнениями: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / В. Ф. Ломейко. – Минск: БГОИФК, 1968. – 27 с.
11. Лутикова, И. В. Оценка уровня физической подготовленности и анализ сбивающих факторов, влияющих на соревновательную деятельность высокой квалификации юных волейболистов с учетом биологического возраста / И. В. Лутикова // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы II Междунар. науч.-практ. конф. – Смоленск: СГИФК, 2003. – С. 228–234.
12. Надер, А. Э. Исследование физической подготовки волейболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / А. Э. Надер. – М.: ГЦОЛИФК, 1984. – 19 с.
13. Наралиев, А. М. Факторная структура и методика совершенствования скоростно-силовой подготовленности волейболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. М. Наралиев. – М.: ГЦОЛИФК, 1987. – 23 с.
14. Титарь, В. А. Физическая подготовка / В. А. Титарь // Волейбол: учеб. для ин-тов физ. культуры / Ю. Д. Железняк [и др.]. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 160–165.
15. Ткачук, В. А. Управление физической подготовкой студентов с использованием АСУ: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / В. А. Ткачук. – Малаховка: МГИФК, 1983. – 24 с.
16. Фидлер, М. Специальная физическая подготовка / М. Фидлер // Волейбол: пер. с нем. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – С. 117–119.
17. Фураев, Ю. П. Физическая подготовка / Ю. П. Фураев // Волейбол: учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Ю. Н. Клещева, А. Г. Айриянца. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 155–161.

18. Фурманов, А. Г. Некоторые особенности развития физических качеств у студентов (на примере волейбола) / А. Г. Фурманов // Материалы конференции преподавателей высших учебных заведений Литовской ССР. – Вильнюс, 1969. – С. 80–82.
19. Фурманов, А. Г. Физическая подготовка / А. Г. Фурманов // Подготовка волейболистов. – Минск: МЕТ, 2007. – С. 28–51.
20. Чехов, О. С. Физическая подготовка / О. С. Чехов // Основы волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 34–38.
21. Уткин, В. Л. Метод анкетирования / В. Л. Уткин // Спортивная метрология: учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. В. М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 102–103.
22. Baacke, H. Hoher sprung u erfolgreiner Angriff / H. Baacke // Volleyball. – 1971. – № 11. – P. 6–9.
23. Breznen, G. Telesna priprava / G. Breznen // Volejbal. – Bratislava: Slovenske vydavatel'stvo, 1970. – S. 26–50.
24. Hubka, J. Osobetnosti prace s mladezou a so zenami / J. Hubka // Volejbal. – Bratislava: Slovenske vydavatel'stvo, 1970. – S. 157–168.
25. Lukac, J. Wyskok nejlepaich evropskych volejbalistow / J. Lukac // Teorie a praxe telesne vychovy, 1960. – Nr. 2. – P. 9–12.
26. Rovny, M. Vsestará telesna priprava / M. Rovny, I. Perutka, B. Golian // Volejbal. – Bratislava: Vydavatel'stvo CSTV, 1969. – S. 36–60.

АНАЛИЗ БРОСКОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИГРОКОВ ПЕРЕДНЕЙ ЛИНИИ НАПАДЕНИЯ НА ХІІІ ЧЕМПІОНАТЕ ЄВРОПЫ ПО ГАНДБОЛУ СРЕДИ МУЖСКИХ КОМАНД

Бойко И.И., Жигунова Е.А.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь

Параметры соревновательной деятельности в гандболе – величина, постоянно изменяющаяся в определенных пределах, зависящая от уровня мастерства команды, от степени сложности турнира и от уровня подготовленности конкретного соперника. В связи с этим в практике гандбола необходим систематический мониторинг и экспресс-оценка игровой деятельности, позволяющие формировать оперативную информационную модель соревновательной деятельности и рекомендовать модельные характеристики для коррекции учебно-тренировочных программ.

Изучение бросковой деятельности гандболистов позволяет выявить факторы, влияющие на результат матча, разработать критерии игры для спортсменов различных амплуа, определить тенденции развития игры и технико-тактические особенности игры отдельных команд, получить данные о сильных и слабых сторонах подготовленности игрока команды [1; 2].

Настоящая работа выполнена с целью анализа бросковой деятельности гандболистов – игроков передней линии команд – участниц финальных игр XIII чемпионата Европы по гандболу среди мужских команд.

В задачи работы входило:

- обобщить и проанализировать литературные источники по проблеме исследования;
- проанализировать протоколы игр, в которых отражена бросковая деятельность команд – участниц финальных игр XIII чемпионата Европы по гандболу;
- определить количество всех произведенных бросков по воротам, а также мячей, заброшенных игроками передней линии нападения;
- провести сравнительный анализ бросковой деятельности и результативности игроков передней линии команд-участниц финальных игр XIII чемпионата Европы по гандболу.

Для справки, призовые места на XIII чемпионате Европы по гандболу среди мужских команд распределились следующим образом: сборная команда Испании завоевала золотые медали, гандболисты сборной команды Швеции – серебряные медали, гандболисты команды Франции стали обладателями бронзовых медалей, гандболисты сборной команды Дании расположились на четвертом месте.

За период исследования нами было проанализированы 2 игры чемпионата Европы 2018 года: матч за 3-е место (Франция – Дания) и финальная игра (Испания – Швеция).

Проведя педагогическое наблюдение за сборными командами – участниками финальных игр XIII чемпионата Европы, были получены следующие данные (таблица).

Таблица – Результативность и эффективность бросковой деятельности передней линии нападения команд – финалисток XIII чемпионата Европы 2018 по гандболу среди мужских команд

Страна	Общее количество бросков за игру	Общее количество голов за игру	Броски игроков передней линии	Голы игроков передней линии	% эффективность игры передней линии	% эффективности от общего количества бросков за игру	% эффективности от общего количества голов за игру
Испания	49	29	24	18	75 %	49 %	60 %
Швеция	41	23	26	15	62 %	60 %	75 %
Франция	47	32	29	20	65 %	65 %	70 %
Дания	49	29	21	18	92 %	40 %	70 %

Далее представлены зоны ворот, наиболее востребованные при выполнении бросков линейными и крайними нападающими в финальных играх (Испания – Швеция; Франция – Дания) чемпионата Европы 2018 года в Хорватии (рисунок).

Кол-во
бросков

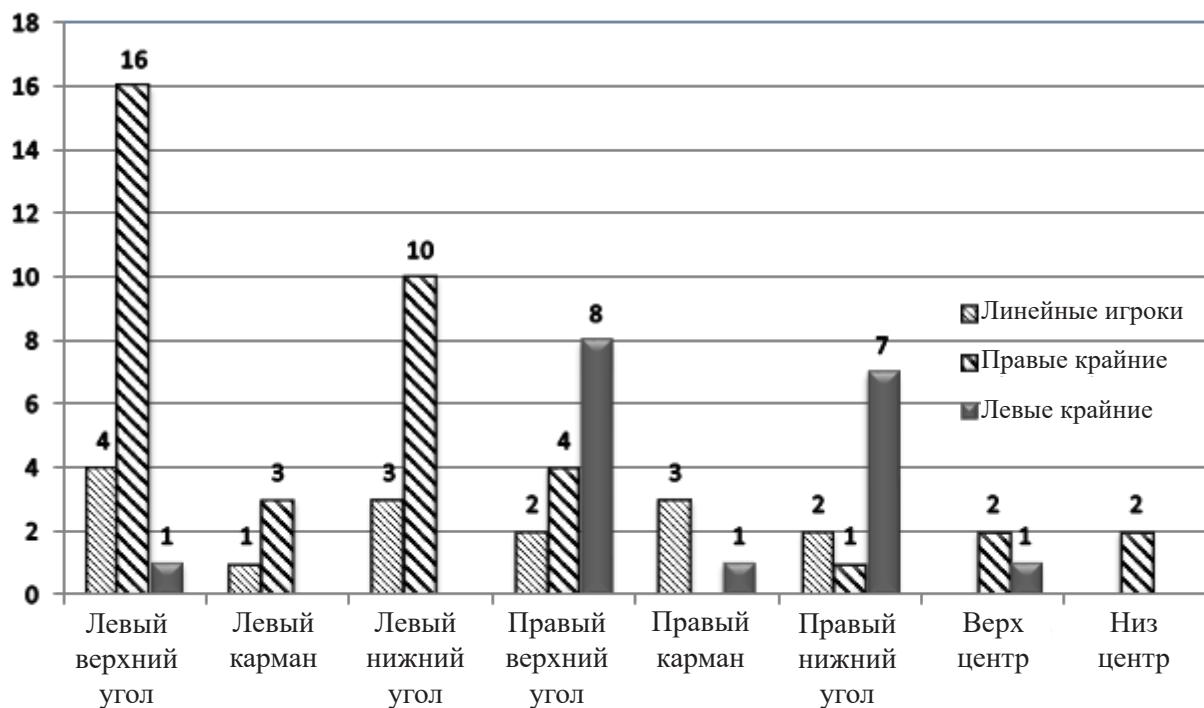


Рисунок – Зоны ворот, наиболее востребованные при выполнении бросков передней линией нападения

Из рисунка видно, что самыми результативными игроками в финальных матчах чемпионата Европы 2018 по гандболу стали правые крайние нападающие, которые забросили 38 мячей в ворота соперников. Вторыми по результативности оказались левые крайние игроки с 18 голами. Замыкают тройку результативных линейные игроки, реализовавшие 15 бросков в ворота соперников.

При атакующих действиях передней линии нападения самой результативной зоной ворот оказался левый верхний угол, в который было заброшен 21 мяч, второй по результативности – правый верхний угол, в который забросили 14 голов. В левый нижний угол ворот игроки передней линии нападения забили 13 мячей, в правый нижний угол ворот было реализовано 10 бросков. Равное количество голов было заброшено в правый и нижний «карман», по 4 мяча. В верхний угол ворот и нижний центр было реализовано 3 и 2 броска соответственно.

В итоге проведенного анализа было установлено:

1. Соревновательная деятельность в гандболе характеризуется показателями, определяющими эффективность действий спортсмена и команды в целом. Эти показатели – своеобразные критерии действий спортсмена. Поэтому их учет позволяет не только отразить и воспроизвести процесс соревнования и поведения спортсмена и команды, но и планировать и корректировать дальнейшую подготовку к спортивным соревнованиям.

2. Бросковая деятельность передней линии нападения команд – финалисток на XIII чемпионате Европы по гандболу 2018 года показала, что линейные и крайние нападающие сборных команд-финалисток в период игры в среднем выполняют столько же бросков по воротам, сколько и игроки задней линии нападения. Данный пока-

затель свидетельствует о том, что игроки передней линии нападения, участвующие в финальных играх чемпионата Европы – 2018 в Хорватии, подготовлены на более высоком уровне.

3. Наиболее востребованными зонами ворот, при атакующих действиях линейных игроков и правых крайних нападающих явился левый верхний угол ворот, тогда как левые крайние нападающие больше всего реализовывали броски в правый верхний и правый нижний углы ворот.

4. Наиболее часто применяемый способ выполнения броска мяча в падении выполнялся игроками передней линии нападения команд-финалисток чемпионата.

1. Игнатьева, В. Я. Гандбол: учеб. для физкультурных вузов / В. Я. Игнатьева. – М.: Физическая культура, 2008. – 375 с.

2. Игнатьева, В. Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства: учеб. пособие / В. Я. Игнатьева, В. И. Тхорев; под общ. ред. В. Я. Игнатьевой. – М.: Физическая культура, 2005. – 276 с.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ТЕННИСИСТОВ 11–13 ЛЕТ

Боярина Ю.С., Цагельникова А.А.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь

Современный теннис, как показали проведенные нами педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью сильнейших спортсменов, характеризуется мощью атакующих ударов, неожиданным натиском атак, быстротой и непредсказуемой сменой игровых ситуаций.

Основной тенденцией игры является все более возрастающая активность ведения спортивного поединка, стремление спортсменов выиграть очко собственными действиями и как можно раньше. В современном теннисе заметно возрастание скорости и силы ударов, причем эти два компонента тесно между собой взаимосвязаны. В связи с выявленными тенденциями развития игры особое значение приобретает скоростная подготовка спортсменов в теннисе. Скоростные качества теннисиста проявляются в таких важных для него моментах, как быстрота двигательной реакции, стартовых ускорениях, быстрых и сложных передвижениях по площадке, в быстроте и мощи ударных движений.

Современный теннис предъявляет высокие требования к двигательным и функциональным возможностям спортсменов, и, в первую очередь, к уровню развития их скоростных способностей. Все это требует серьезной работы над скоростными качествами в детском и юношеском возрасте [2–4].

С учетом изложенного работа проводилась с целью разработки комплексов упражнений для развития скоростных способностей у теннисистов 11–13 лет и экспериментально их апробировать для дальнейшего практического использования.

Непосредственными задачами, требующими проведения экспериментальных исследований, в работе были:

1. Выявить особенности проявления скоростных качеств в игре.
2. Разработать и экспериментально обосновать комплекс специальных упражнений для развития скоростных способностей теннисистов 11–13 лет.
3. Определить батарею тестов для оценки скоростных способностей теннисистов 11–13 лет.
4. Определить эффективность разработанных комплексов специальных упражнений для развития скоростных способностей.

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение данных специальной литературы; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; метод тестирования; методы математической статистики.

Проведенный анализ специальной научно-методической литературы и педагогические наблюдения за проведением учебно-тренировочных занятий ведущими тренерами позволили нам разработать комплексы упражнений, направленные на развитие скоростных способностей с учетом особенностей молодого организма и подготовленности обследованных теннисистов.

Ключевые моменты, которые мы учитывали на учебно-тренировочных занятиях, при развитии скоростных качеств заключались в продолжительности перерыва на отдых перед повтором упражнений. Спортсменам во время отдыха предстояло полностью восстановиться. Следует заметить, что развитие скоростных качеств по рекомендации ученых [1; 4] не проводилось на фоне психологического или физического утомления спортсменов.

Разработанные комплексы мы подразделили следующим образом:

1. Комплекс средств для развития скорости движения руки, выполняющей удар.
2. Комплекс средств для развития скорости ударных движений.
3. Комплекс средств для развития скорости передвижения.
4. Комплекс упражнений для развития быстроты реакции и передвижения у тренировочной стенки.
5. Совершенствование скоростных способностей на корте.
6. Подвижные игры для развития скоростных способностей.

В педагогическом эксперименте приняли участие 22 теннисиста в возрасте 11–13 лет, которые вошли в состав контрольной и экспериментальной групп. Учебно-тренировочные занятия в экспериментальной группе проводились 3 раза в неделю, на которых были апробированы разработанные комплексы упражнений. Эксперимент длился 5 месяцев. В таблице представлены результаты тестирования уровня развития скоростно-силовых способностей в контрольной и экспериментальной группах до и после педагогического эксперимента.

По результатам тестирования до педагогического эксперимента из таблицы видно, что уровень скоростных способностей в обеих группах был в целом на одном уровне. Однако после педагогического эксперимента, анализируя прирост результатов тестирования скоростных качеств у теннисистов 11–13 лет, позволяет заключить, что в целом испытуемые улучшили скоростные качества в обеих группах. Однако в экспериментальной группе прирост результатов по всем тестам был значительно выше (рисунки 1–4).

Таблица – Показатели скоростно-силовых способностей теннисистов 11–13 лет в контрольной и экспериментальной группах до и после педагогического эксперимента

Тесты	Контрольная группа		Прирост	Экспериментальная группа		Прирост
	до эксперимента	после эксперимента		до эксперимента	после эксперимента	
1. Имитация удара справа, стоя на месте за 20 с, кол-во раз	7,5±0,1	8,2±0,1	0,7	7,6±0,1	8,7±0,2	1,5
2. Имитация удара слева, стоя на месте за 20 с, кол-во раз	7,1±0,1	7,6±0,1	0,5	7,3±0,1	8,2±0,2	1,1
3. Перемещение в 3-метровой зоне 10 раз вправо-влево, пробежав 30 м (с)	7,55±0,3	7,33±0,36	0,22	7,48±0,14	7,11±0,26	0,37
4. Прыжок в длину с места (см)	186,3±7,3	191,4±0,25	12	183,4±8,7	197,2±0,14	19,4
5. Бег 10 м с высокого старта (с)	2,19±0,1	2,01±0,1	0,18	2,22±0,1	1,90±0,1	0,32

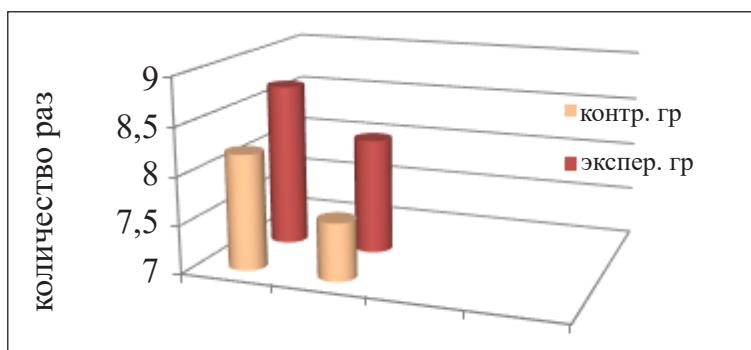


Рисунок 1 – Показатели результатов с использованием теста «Имитация удара справа и слева, стоя на месте за 20 с, (кол-во раз)»

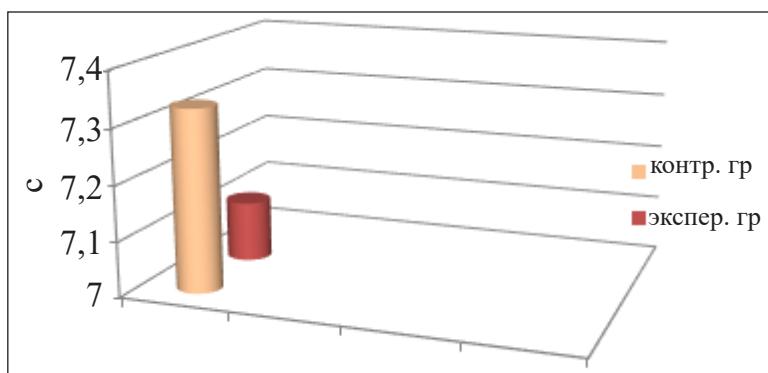


Рисунок 2 – Перемещение в 3-метровой зоне 10 раз вправо-влево после пробегания 30 м

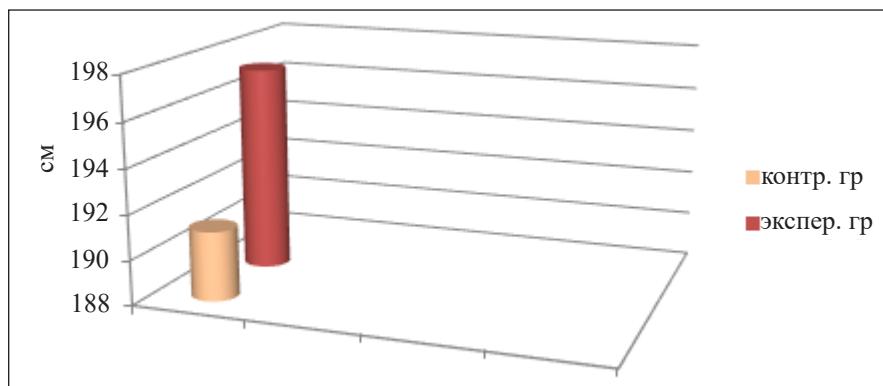


Рисунок 3 – Прыжок в длину с места

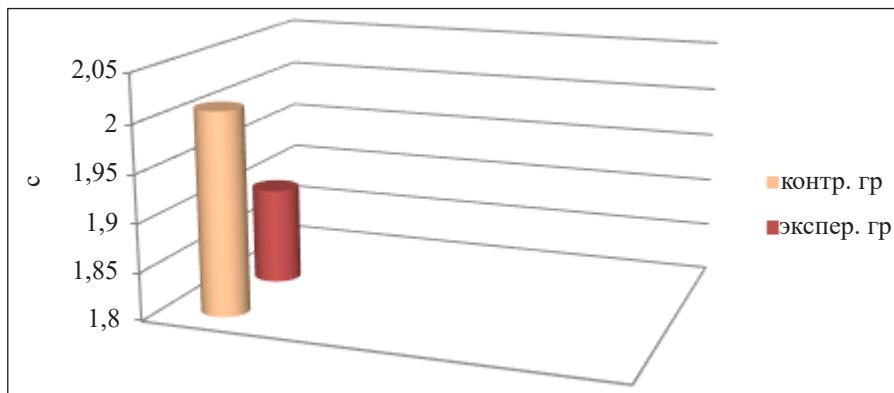


Рисунок 4 – Бег 10 м с высокого старта

Результаты тестирования свидетельствуют о целесообразности применения комплексов упражнений для развития и дальнейшего совершенствования специальных скоростных качеств теннисистов 11–13 лет.

1. Боллетьери, Н. Теннисная Академия / Н. Боллетьери. – М.: ЭКСМО, 2003. – 448 с.
2. Губа, В. П. Особенности подготовки юных теннисистов / В. П. Губа, Ш. А. Тарпищев, А. Б. Самойлов. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 132 с.
3. Голенко, В. А. Школа тенниса / В. А. Голенко, А. П. Скородумова, Ш. А. Тарпищев. – М.: Дедалус, 2001. – 192 с.
4. Тумашенко, В. П. Большой теннис: учеб. пособие / В. П. Тумашенко. – М.: Владос, 2007. – 649 с.

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ БРОСКОВ С ДАЛЬНЕЙ ДИСТАНЦИИ БАСКЕТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Давидович Т.Н., Хорошилов К.А., Лапухина Э.А.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь

Современный баскетбол обрел более динамичный характер, а успешные трехочковые броски, бесспорно, закрепили за собой статус одного из решающих факторов победы.

Практически каждая команда стремится пополнить состав подвижным «большим», способным обеспечивать добротную защиту под кольцом и адекватно противостоять заслонам. Проникновение под кольцо затрудняется, и тогда акцент в нападении вынужден все больше смещаться на периметр.

Помимо того, результативность игры зависит от уровня подготовленности самих игроков. Лига доселе никогда не испытывала такого недостатка классических центровых, умеющих играть спиной к кольцу, обладающих богатым арсеналом технических приемов и умеющих качественно и, главное в соответствие с изменяющейся игровой обстановкой их реализовать [1].

Ведущие специалисты в области баскетбола неоднократно акцентировали внимание тренеров на возрастающее значение бросков с дальней дистанции в баскетболе, их влияние на окончательный результат встречи. Очевидным является факт того, что результат многих матчей зависит непосредственно от высокой результативности и эффективности реализации дальних бросков, особенно в заключительной части состязания, когда напряжение достигает своего апогея [2].

Цель нашего исследования – определить и проанализировать показатели результативности и эффективности бросков с дальней дистанции баскетболистами высокой квалификации в регулярном чемпионате Единой лиги ВТБ сезонов 2016–2017, 2017–2018.

Задачи исследования:

- 1) изучить состояние исследуемой проблемы по данным научно-методической литературы;
- 2) проанализировать особенности реализации бросков с дальней дистанции в соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации;
- 3) выявить количественные и качественные показатели бросков с дальней дистанции избранного контингента баскетболистов.

Для сбора научных данных нами были применены следующие методы исследования: 1) теоретический анализ, обобщение научно-методической и специальной литературы; 2) педагогическое наблюдение; 3) метод анализа статистических данных соревновательной деятельности; 4) метод математической статистики.

При анализе статистических данных за основу были взяты средние и суммарные показатели бросковой деятельности (в нашем случае бросков с дальней дистанции) игроков ряда команд за весь чемпионат каждого из сезонов (таблицы 1 и 2).

Таблица 1 – Показатели бросков с дальней дистанции баскетболистов в региональном чемпионате Единой лиги ВТБ сезона 2016–2017

Команды	Броски с дальней дистанции		
	Количество произведенных бросков по кольцу	Количество реализованных бросков	% попаданий
ЦСКА	23,8	9,3	38,8
Химки	23,8	9,2	38,8
Зенит	26,8	9,5	35,4
Локомотив	19,3	7,1	37,1
Уникс	21,9	8,6	39,3
Енисей	25,9	8,7	33,7
ВЭФ	23,7	7,7	32,8
Астана	22,9	7,1	30,7
НН	25,1	9,7	38,7
Автодор	23,6	8	34,0
Калев	25,7	9,3	36,2
Цмоки	24	7,6	31,8
Парма	23,4	7,8	33,6

Таблица 2 – Показатели бросков с дальней дистанции баскетболистов в региональном чемпионате Единой лиги ВТБ сезона 2017–2018

Команды	Броски с дальней дистанции		
	Количество произведенных бросков по кольцу	Количество реализованных бросков	% попаданий
ЦСКА	23,6	9,7	41
Химки	27,5	10,1	36,8
Зенит	23,4	8	34,3
Уникс	22,3	9	40,3
Л-К	25	7,4	36,3
Автодор	20,4	7,2	35,2
НН	25,1	9,1	36,1
ВЭФ	27,6	10,2	37
Цмоки	20,7	7,4	35,8
Астана	23,5	8,4	35,6
Парма	27,3	9,4	34,4
Калев	23,6	9,1	38,5
Енисей	23,6	7,1	30

На рисунке 1 представлена сравнительная диаграмма средних показателей результативности бросков мяча с дальней дистанции, выполненных баскетболистами в сезонах 2016–2017 и 2017–2018 Единой лиги ВТБ.

Анализ показателей бросков, выполненных баскетболистами с дальней дистанции, показал, что самыми высокими показателями результативности в Единой лиге ВТБ в сезоне 2017–2018 обладали игроки команды «ВЭФ» – в среднем за игру баскетболисты забивали 10,2 броска, добившись наибольшего прогресса в сравнении с прошлым сезоном, где имели лишь скромные 7,7 успешно реализованных броска из-за дуги. Неплохими показателями в атаке с дальней дистанции отметились и баскетболисты команды «Химки» – 10,1 броска в среднем за игру.

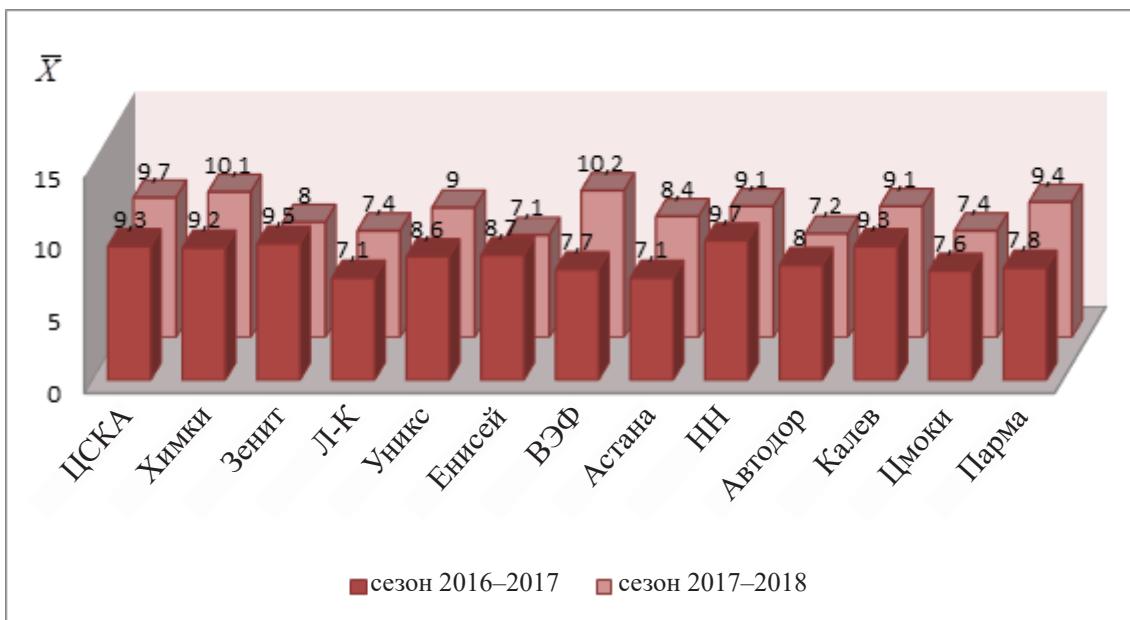


Рисунок 1 – Средние показатели результативности бросков мяча с дальней дистанции

Следует отметить, что по показателю реализации бросков с дальней дистанции отличились баскетболисты команды «Парма», занимающей последнюю строчку в турнирной таблице в сезоне 2016–2017, а именно их результативность в этом сезоне составила 7,8 удачных броска издали. В сезоне 2017–2018, игроки этой команды улучшили свои показатели, добившись достойных 9,4 броска в среднем за игру.

Анализируя броски мяча в кольцо с дальней дистанции баскетболистами Единой лиги ВТБ в сезонах 2016–2017 и 2017–2018, очевидным стал факт регресса результативности дальних бросков баскетболистов команды «Химки» с 10,1 до 9,2 удачных броска издали.

Диаграмма, отображенная на рисунке 2, иллюстрирует показатель эффективности бросков с дальней дистанции. Нужно отметить, что лидеры команд по этому показателю проявили видную стабильность по ходу двух сезонов. Наиболее высокий показатель эффективности бросков с дальней дистанции имели игроки команды «ЦСКА» – 38,8 % в сезоне 2016–2017 и 41 % – в сезоне 2017–2018, а также баскетболисты команды «Уникс» – 39,3 % и 40,3 % соответственно.

Эффективность бросков издали баскетболистов команд, находящихся в середине турнирной таблицы, несколько различается. Есть баскетболисты, у которых эффективность бросков достаточно стабильна, например у игроков команды «Зенит», а есть и иные, у которых показатель эффективности стал ниже, или напротив – вырос. К последним можно отнести игроков команды «Цмоки», их показатель по сравнению с прошлым годом (31,8 %) заметно увеличился (до 35,8 %).

Приведенные выше данные служат ярким подтверждением того, что атака баскетбольного кольца из-за дуги (в том числе) способна обеспечить благоприятный итоговый результат состязания. Анализ показателей реализации дальних бросков подтверждает это по той причине, что команды, баскетболисты которых больше и точнее атаковали издали как в сезоне 2016–2017 так и в сезоне 2017–2018, оказывались лидерами в итоговой турнирной таблице чемпионата.

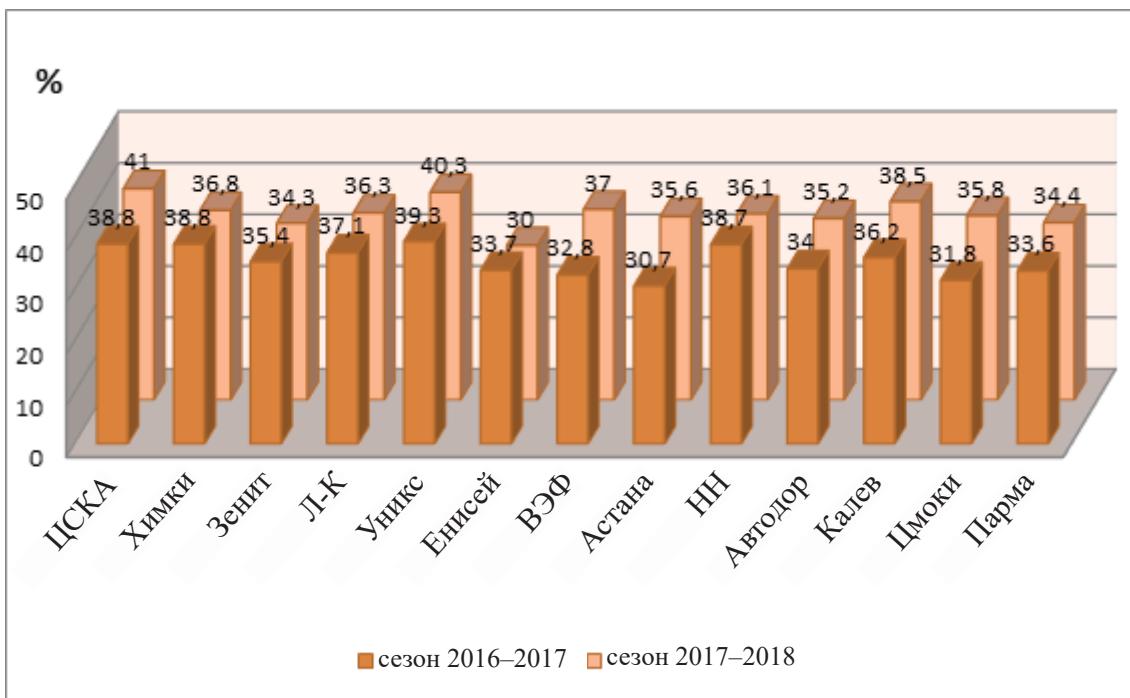


Рисунок 2 – Средние показатели эффективности бросков мяча с дальней дистанции

3-й закон Ньютона гласит, что любое действие рождает равное ему по силе противодействие. Возможно, с течением времени появится новая тактика, позволяющая повысить эффективность игры в обороне на периметре до максимума. Как следствие, частота использования атаки с периметра начнет постепенно снижаться, возвращаясь к своему былому значению.

1. Давидович, Т. Н. Показатели технико-тактических действий баскетболистов в чемпионате единой лиги ВТБ / Т. Н. Давидович, Ю. К. Лукин, Э. А. Лапухина // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. ст. XIV Междунар. науч. конф. (Белгород, 19–29 апр. 2018 г.) / Белгор. гос. технол. ун-т. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2018. – С. 397–385.

2. Давидович, Т. Н. Анализ эффективности бросков с различных дистанций баскетболисток женской сборной Республики Беларусь на Евробаскете 2017 / Т. Н. Давидович, Ю. К. Лукин, Э. А. Лапухина // Современные проблемы физической культуры и спорта в XXI веке: сб. докладов Междунар. науч.-практ. и учеб.-метод. конференции (20–21 июня 2018 г.): вып. 11 / ред. кол.: В. А. Никишин, Н. Н. Бумаркова, С. И. Крамской; М-во образования и науки Рос. Федерации, нац. исследоват. Моск. гос. строит. ун-т. – Электрон. дан. и прогр. (5 Мб). – М.: Изд-во МИСИ-МГСУ, 2018. – С. 370–378.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ УВО

Лис М.И., Венцковская Н.С., Лапко Ю.А., Полубок В.С.

Гродненский государственный медицинский университет
Республика Беларусь

Типовой учебной программой «Физическая культура» для учреждений высшего образования спортивная игра в волейбол относится к средствам специальной физической подготовки [1].

Целью данного исследования являлось повышение уровня компетенции и двигательных навыков по волейболу студентов первых курсов лечебного и педиатрического факультетов Гродненского государственного медицинского университета посредством применения экспериментальной программы обучения.

Применялись методы анкетирования, педагогические наблюдения, тестирования технических элементов, экспертная оценка. Были сформированы две группы, состоящие из студенток: экспериментальная ($n=26$) на лечебном факультете и контрольная ($n=26$) на педиатрическом факультете. Контрольная группа занималась в соответствии с учебной программой УВО, а экспериментальная группа по специально разработанной программе, рассчитанной на 32 часа обучения и включающей в себя увеличение времени на методическую составляющую знаний (предварительное визуальное ознакомление с техникой выполнения приемов волейбола по электронным средствам обучения, значительное увеличение методических приемов освоения техники, систематический экспертный контроль техники овладения приемами игры).

Анализ динамики обучения технике передвижений без мяча указывает на прогресс результатов в обеих группах при относительно равных результатах, полученных в начале обучения.

При выполнении в начале исследования технического приема «основная стойка волейболиста» в контрольной группе средняя оценка равнялась $5,40 \pm 0,99$ баллам, в экспериментальной – $5,20 \pm 1,01$ баллам. В конце исследования результаты, полученные в контрольной группе, повысились до $6,27 \pm 1,28$ балла ($p < 0,05$), а в экспериментальной повысились до $7,60 \pm 0,74$ балла ($p < 0,01$). Полученные данные свидетельствуют о том, что студенты экспериментальной группы успешнее овладели основными стойками волейболиста и смогли применить их на практике.

Анализируя результаты овладения техническим приемом «передача двумя руками снизу», необходимо отметить, что результаты испытуемых обеих групп в начале педагогического эксперимента были одинаково низкие. В конце эксперимента студенты экспериментальной группы показали более высокий результат – $7,27 \pm 0,80$ балла ($p < 0,05$), по сравнению с результатом контрольной группы, составившим $6,53 \pm 1,36$ балла.

В волейболе важным техническим элементом является подача мяча [2]. Для исследования уровня овладения подачи было предложено два способа выполнения – сверху и снизу. При оценке выполнения верхней прямой подачи в начале педагогического эксперимента регистрировался низкий уровень ее владения как в контрольной ($5,73 \pm 1,33$ балла), так и в экспериментальной ($5,47 \pm 1,13$ балла) группах. В конце эксперимента результаты контрольной группы составили $6,53 \pm 1,36$ балла, тогда как в экспериментальной – $7,73 \pm 0,59$ балла ($p < 0,01$).

Таблица 1 – Показатели овладения техническими приемами студентов контрольной (n=26) группы в начале и конце исследования (оценка по 10-балльной шкале)

Технические приемы	В начале исследования		В конце исследования		Достоверность	
	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	t	p
Передвижение	4,80	0,77	5,73	1,10	-2,69	<0,05
Основная стойка	5,40	0,99	6,27	1,28	-2,08	<0,05
Передача сверху	5,27	0,70	6,67	1,35	-3,57	<0,05
Передача снизу	5,80	1,47	6,53	1,36	-1,42	<0,05
Подача сверху	5,73	1,33	6,53	1,36	-1,63	<0,05
Подача снизу	6,13	1,19	6,87	1,13	-1,74	<0,05
Нападающий удар	5,60	1,18	6,27	1,44	-1,39	<0,05
Блокирование	5,27	0,80	6,20	1,15	-2,59	<0,05

Таблица 2 – Показатели овладения техническими приемами студентов экспериментальной (n=26) группы в начале и в конце исследования (оценка по 10-балльной шкале)

Технические приемы	В начале исследования		В конце исследования		Достоверность	
	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	t	p
Передвижение	4,93	0,88	7,13	0,74	-4,38	<0,001
Основная стойка	5,20	1,01	7,60	0,74	-4,41	<0,001
Передача сверху	5,00	0,76	7,73	0,80	-4,63	<0,001
Передача снизу	5,60	1,45	7,27	0,80	-2,89	<0,05
Подача сверху	5,47	1,13	7,73	0,59	-3,90	<0,01
Подача снизу	6,27	1,03	7,53	0,74	-2,86	<0,05
Нападающий удар	5,73	1,03	7,67	0,82	-3,69	<0,01
Блокирование	5,40	0,83	7,67	0,62	-3,50	<0,01

Таблица 3 – Сравнительные данные результатов овладения техническими приемами студентами между (КГ и ЭГ) группами в начале и в конце исследования

Технические приемы	В начале исследования (КГ:ЭГ)		В конце исследования (КГ:ЭГ)	
	t	p	t	p
Передвижение	-0,44	>0,05	4,08	<0,001
Основная стойка	0,55	>0,05	3,50	<0,01
Передача сверху	1,00	>0,05	2,64	<0,05
Передача снизу	0,37	>0,05	1,80	>0,05
Подача сверху	0,59	>0,05	3,14	<0,01
Подача снизу	-0,33	>0,05	1,91	<0,05
Нападающий удар	-0,33	>0,05	3,28	<0,01
Блокирование	-0,45	>0,05	4,36	<0,001

Более простой в техническом исполнении является нижняя прямая подача. В контрольной группе оценка за выполнение нижней прямой подачи составляет $6,13 \pm 1,19$ балла, в экспериментальной – $6,27 \pm 1,03$ балла. В конце педагогического эксперимента средняя оценка студентов экспериментальной группы оказалась выше ($7,53 \pm 0,74$ балла), по сравнению с оценкой контрольной группы ($6,87 \pm 1,13$ балла).

Полученные средние оценки не высоки, но, судя по достоверности данных оценок ($p<0,05$), результаты экспериментальной группы являются удовлетворительными.

Одним из сложнокоординационных технических приемов в волейболе считается нападающий удар, для изучения которого в программе отводится шесть учебных занятий. При определении уровня технической подготовленности студентов данный элемент является основным в арсенале волейболиста. В начале педагогического эксперимента средняя оценка контрольной группы составляла $5,60\pm1,18$ балла, а экспериментальной группы – $5,73\pm1,03$ балла. К концу педагогического эксперимента проявился достоверный прирост результатов у студентов экспериментальной группы ($7,67\pm0,82$) балла ($p<0,01$), что означает лучшее владение техники прямым нападающим ударом по сравнению с контрольной группой ($6,27\pm1,44$ балла).

Блокирование в волейболе выполняется группой игроков [3]. При его оценке в начале педагогического эксперимента регистрировался низкий уровень как в контрольной ($5,27\pm0,80$ балла), так и в экспериментальной ($5,40\pm0,83$ балла) группах. В конце эксперимента, после изучения и совершенствования блокирования, результаты контрольной группы составили $6,20\pm1,15$ балла ($p<0,05$), тогда как в экспериментальной – $7,67\pm0,62$ балла ($p<0,01$).

Таким образом, в обеих исследуемых группах в период обучения техническим приемам произошли положительные изменения, однако результаты экспериментальной группы, полученные в конце педагогического эксперимента, достоверно отличаются от результатов контрольной группы ($p<0,05$).

Анализ результатов проведенного исследования свидетельствует о том, что внедрение экспериментальной программы способствует лучшему росту уровня технической подготовки студентов. Так, студенты экспериментальной группы лучше освоили основные технические приемы волейбола. В обеих исследуемых группах за время эксперимента произошли положительные изменения, однако результаты экспериментальной группы, полученные в конце педагогического эксперимента, достоверно отличаются от результатов контрольной группы ($p<0,05$). Внедрение экспериментальной программы, преимущественно направленной на техническую подготовку студентов, также способствовало повышению уровня специальных теоретических знаний по общему курсу волейбола.

1. Физическая культура: типовая программа для учреждений высшего образования / сост.: В. А. Коледа [и др.]. – Минск: БГУ. – 2017. – 33 с.
2. Волейбол в спортивной школе: пособие для тренеров по волейболу / Э. К. Ахмеров [и др.]; под общ. ред. проф. Э. К. Ахмерова. – Минск: БГУ, 2010. – С. 178–184.
3. Фурманов, А. Г. Подготовка волейболистов: моногр. / А. Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с.

ФИТБОЛ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Лопатик Т.А., д-р. пед. наук, профессор
Академия последипломного образования
Республика Беларусь

Социокультурная ситуация, в которой находится современный человек, связанная с ограничением двигательной активности, неправильным питанием, профессиональным функционированием в напряженных психоэмоциональных условиях и другими негативными факторами, приводит к необходимости планирования и выполнения ежедневного объема двигательных нагрузок, обеспечивающих активизацию защитных систем организма и развитие физических качеств. Особенно важным является включение в двигательную деятельность людей, занимающихся профессионально умственной деятельностью, ведущих малоподвижный образ жизни.

В учреждениях дошкольного, общего среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования обучающиеся включены в систему обязательных учебных занятий, обеспечивающих систематичность получения двигательных нагрузок. Взрослые люди осуществляют двигательную деятельность на основе собственной инициативы в свободное от работы время. Основной целью взрослых в занятиях физическими упражнениями является сохранение и укрепление здоровья, создание функционального базиса для трудового долголетия. Кроме того, имеются и сопутствующие цели (следует заметить, что для некоторых они – основные), такие как: коррекция фигуры, снижение массы тела, формирование мышечного рельефа и др. Систематические занятия фитнесом положительно влияют на умственную и физическую работоспособность занимающихся, защищая их от профессионального выгорания [2].

Поиск эффективных средств, используемых в занятиях фитнесом со взрослыми, приводит к возможности применения такого тренажера, как фитбол – мяч диаметром 45–85 см, размер которого следует подбирать для занятий на основании ростовых показателей. Особенно популярным стало использование фитбола в занятиях фитнесом с женским контингентом.

По мнению О.А. Сбитневой [1], оздоровительный эффект на занятиях фитбол-аэробикой достигается за счет воздействия на двигательные, вестибулярные, тактильные анализаторы. Большое значение для формирования правильной осанки, закрепления навыка правильной позы сидения, функционирования мышц и систем организма имеют низкочастотные колебательные движения, вызывающие формирование положительных адаптационных сдвигов. Легкое покачивание на фитболе улучшает отток лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, нормализует перистальтику кишечника, стимулирует функцию коры надпочечников и др.

Возможность развить гибкость, координационные способности, силу, выносливость, выполняя физические упражнения с мячом под музыку, при этом оказывая щадящее воздействие на позвоночник и суставы, привлекает к занятиям фитболом все большее количество занимающихся. В занятиях с мячом необходимо постоянно удерживать равновесие, для чего необходимо включать в работу большое количество

мышц, а значит, сжигать калории. Поэтому занятия фитболом активно посещают женщины, желающие улучшить свои физические кондиции.

В числе основных условий, способствующих эффективности занятий фитбол-аэробикой, следует назвать:

– доступность применяемых физических упражнений, характеризующуюся возможностью их выполнения на фоне возникающих трудностей, которые преодолеваются при помощи детализации техники двигательного действия с акцентом на правильное выполнение сложных элементов;

– необходимость выбора темпа выполнения и количества физических упражнений, обеспечивающих развитие физических качеств;

– эмоциональный фон учебных занятий, который создается комфортными условиями их проведения, доброжелательностью тренера, межличностной коммуникацией с другими участниками группы, музыкальным сопровождением, цветом фитбола и др.;

– вариативность содержания учебных занятий, разнообразие физических упражнений, которые обеспечивают не только сохранение интереса занимающихся, но и возможность включения в работу различных, в том числе, редко используемых мышечных групп;

– своевременность контроля качества выполнения двигательных действий и оценки результатов, стимулирующих положительную мотивацию занимающихся и др.

1. Сбитнева, О. А. Использование фитбол-гимнастики для оздоровления студентов / О. А. Сбитнева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук, 2017. – № 7. – С. 88–91.

2. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск, Тесей, 2003. – 528 с.

МОНИТОРИНГ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Масловская Ю.И., канд. пед. наук

Овсянкин В.А., канд. пед. наук, доцент

Белорусский государственный университет

Республика Беларусь

Соревновательная деятельность имеет огромный потенциал для решения задач физического воспитания студентов, их оздоровления, целостного развития, организации активного досуга, общения и т. д. Зачастую использование соревновательных начал служит своеобразным толчком для активизации студентов к занятиям физической культурой и спортом. По мнению А.Г. Фурманова [1], одной из эффективных форм повышения двигательной активности, улучшения и поддержания на достаточно высоком уровне функциональных показателей организма является участие молодежи в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Периодическое участие в таких разовых или многоэтапных соревнованиях оказывает стимулирующее воздействие на ведение здорового образа жизни, поиска резервов в двигательной активности.

Целью нашего исследования явилось изучение отношения студентов к соревновательной деятельности, наличие соревновательного опыта и видов спорта, предпочтаемых для соревнований.

В работе были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование.

В рамках проводимого исследования было проведено анкетирование, в котором участвовали студенты 1–3-х курсов (750 юношей и 750 девушек) основного учебного отделения Белорусского государственного университета. В результате исследования установлено, что 68 % юношей нравится принимать участие в спортивных соревнованиях и только 43 % девушек имеют к ним определенный интерес (рисунок 1).

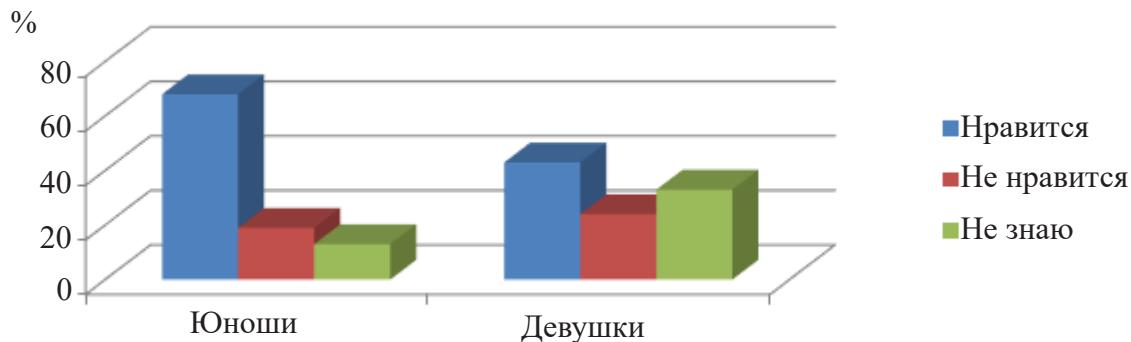


Рисунок 1 – Отношение юношей и девушек к соревнованиям

Основными причинами отсутствия интереса к соревновательной деятельности были названы: отсутствие соревновательного опыта (высказались 35 % респондентов), неуверенность в своих силах (28 %), неудовлетворительное состояние здоровья (20 %), страх физического перенапряжения (7 %), низкий уровень физической подготовленности (10 %). В результате опроса было установлено, что 11 % студентов за время воспитания в детском саду и обучения в школе не принимали участие в соревнованиях. Однако 83 % от всего числа опрошенных считают необходимым обучение участию в различных видах соревновательной деятельности на занятиях физической культурой, поскольку это подготовит их к преодолению возможных проблем при возникновении ситуаций в профессиональной, бытовой и социальной практике.

У юношей желание соревноваться в большей степени вызывают спортивные игры (футбол – 27 %, волейбол – 22 %, баскетбол – 18 %), атлетическая гимнастика (15 %), меньшее число студентов отдает предпочтение циклическим видам спорта (ходьба на лыжах – 7 %, плавание – 6 %, бег – 5 %). Девушки желают больше соревноваться в аэробике (30 %), волейболе (27 %), беге (12 %), атлетической гимнастике (10 %), ходьбе на лыжах (7 %), плавании (8 %), баскетболе (4 %), футболе (2 %) (рисунок 2).

Полученные данные свидетельствуют о том, что 83 % студентов имеют интерес к соревновательной деятельности, однако многие не участвуют в ней из-за: неуверенности в своих силах; неудовлетворительного состояния здоровья, страха физического перенапряжения; низкого уровня физической подготовленности, отсутствия соревновательного опыта. Следовательно, преподавателям необходимо образовательный процесс по учебной дисциплине «Физическая культура» организовать таким образом, чтобы студенты на занятиях имели возможность приобретать навыки участия в соревновательной деятельности.

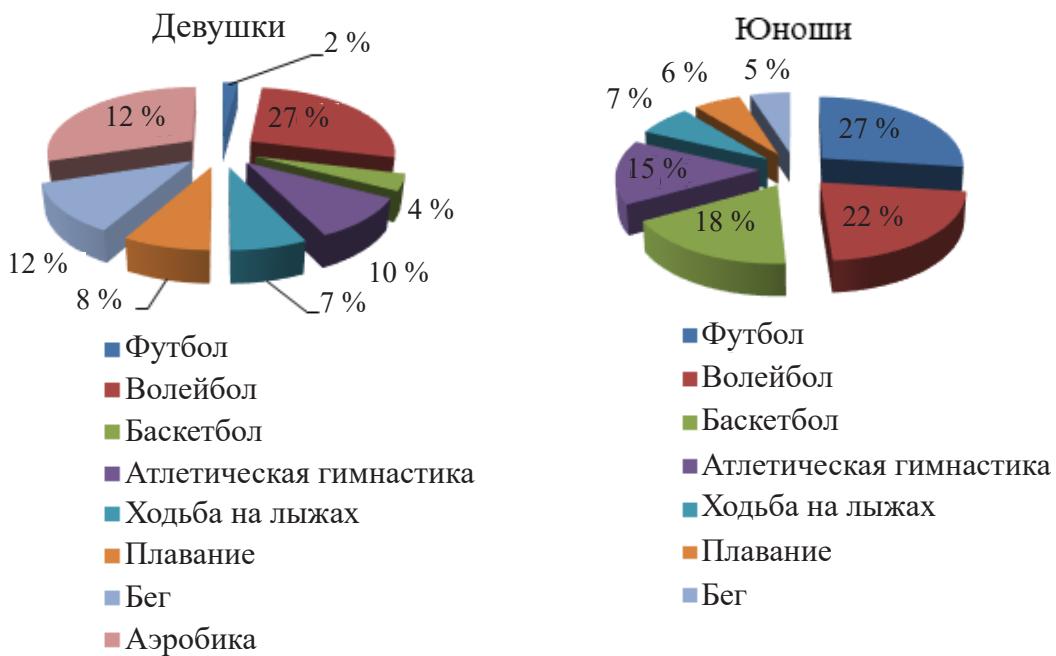


Рисунок 2 – Виды спорта, предпочтаемые студентами БГУ для соревновательной деятельности

Это возможно реализовать при использовании соревновательного метода. Однако с категорией студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья или низкие показатели физического развития, использовать этот метод следует особым способом, корректируя цель его применения. Подбор соревновательных заданий целесообразно осуществлять исходя из: индивидуальных особенностей, возможностей студента, перенесенных им или имеющихся у него заболеваний. Организация занятий может быть разнообразной, осуществляющейся в три взаимосвязанных этапа: развивающего, совершенствующего и соревновательного. На развивающем и совершенствующем этапах, кроме двигательного, целесообразно использовать теоретико-методическое направление, в рамках которого освещать аспекты влияния занятий физической культурой на физическую подготовленность и функциональное состояние, с учетом качества личности студента, правил организации и проведения спортивных соревнований, истории развития видов спорта, обучать студентов основам самоконтроля, жестам судей и т. д. [2].

Исходя из задач, решаемых на занятиях, и подготовленности студентов на занятиях целесообразно использовать ряд методических приемов соревновательного метода, как: выполнение подготовительных упражнений в соревновательных условиях, выполнение отдельного элемента соревновательного упражнения, «фору», «спар-ринг», «гандикап», «плюс», «рекорд», соревнование с самим собой [3].

1. Фурманов, А. Г. Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа // Оздоровительная физическая культура: учеб. / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск, 2003. – Гл. 14. – С. 367–392.

2. Масловская, Ю. И. Соревновательный метод в физическом воспитании студенческой молодежи: пособие / Ю. И. Масловская, В. А. Овсянкин. – Минск: БГУ, 2017. – 111 с.

3. Приемы соревновательного метода, используемые в физическом воспитании студентов / Ю. И. Масловская // Вестн. Полоц. гос. ун-та. Сер. Е, Пед. науки. – 2017. – № 7. – С. 254–258.

ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Нарскин Г.И., д-р пед. наук, профессор

Нарскин А.Г., канд. пед. наук, доцент

Мельников С.В.

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины

Республика Беларусь

Последние чемпионаты мира и Европы убедительно доказывают, что стабильность и качество спортивных достижений в современном футболе может быть достигнута лишь на основе сочетания высокого уровня технико-тактического мастерства и физической готовности игроков. Не вызывает сомнения тот факт, что основой для роста спортивного мастерства и специальной работоспособности футболистов является должный уровень их функциональной подготовленности. И если вопросы построения технико-тактической подготовки футболистов отражены в значительном количестве исследований, то вопросы оптимизации функциональной подготовленности футболистов еще не имеют должного обоснования в теории и практике спортивной тренировки.

Как отмечает в своих трудах В.Ю. Верхушанский, одним из основных условий достижения высоких спортивных результатов является именно высокий уровень функциональной подготовленности спортсменов [1]. При этом рост спортивных результатов в значительной мере зависит от рационального применения средств и методов подготовки, оптимального построения тренировочного процесса и управления им с учетом квалификации и этапа подготовки спортсменов [2; 3].

Самым информативным и достоверным методом оценки функциональной подготовленности является эргоспирометрическое тестирование, суть которого заключается в исследовании параметров газообмена и деятельности системы внешнего дыхания, что позволяет определять особенности взаимодействия систем дыхания, кровообращения и обмена веществ.

В методологии спортивных исследований эргоспирометрию чаще всего проводят с целью определения максимального потребления кислорода ($VO_2 \text{ max}$) и порога анаэробного обмена (АТ), а также ряда других показателей. Для этого, как правило, используют стандартное тестирование на велоэргометре «до отказа» со ступенчато повышающейся мощностью нагрузки и длительностью каждой ступени 3 мин для достижения стабилизации регистрируемых показателей.

Следует отметить, что специальная выносливость спортсменов в игровых видах спорта определяется комплексом функциональных реакций как аэробного, так и анаэробного энергообеспечения. Поэтому для определения динамики показателей газообмена и внешнего дыхания футболистов нами был проанализирован широкий спектр функциональных параметров, полученных в ходе эргоспирометрического тестирования.

В исследовании приняли участие квалифицированные футболисты в возрасте до 19–21 года. С целью более детального изучения функциональных показателей нами анализировались не только максимальные параметры, но и результаты, полученные на уровне АТ.

Результаты исследования динамики показателей газообмена и внешнего футболистов представлены в таблице.

Таблица – Динамика основных показателей газообмена и внешнего дыхания квалифицированных футболистов, $M \pm m$

Показатели	Этапы подготовки			
	Начало подготовительного периода	Начало соревновательного периода	Середина соревновательного периода	Конец соревновательного периода
$VO_2 \text{ max}_{\text{отн}}$, мл/мин/кг	52,57 \pm 2,53	63,28 \pm 2,63	64,36 \pm 2,66	61,73 \pm 2,59
$VO_2 \text{ max}_{\text{абс}}$, л/мин	4,62 \pm 0,25	5,11 \pm 0,31	5,21 \pm 0,35	4,94 \pm 0,29
$VCO_2 \text{ max}$ отн, вл/мин/кг	65,28 \pm 2,78	70,34 \pm 2,85	72,16 \pm 2,89	73,26 \pm 2,91
$VCO_2 \text{ max}_{\text{абс}}$, л/мин	5,19 \pm 0,31	5,64 \pm 0,35	5,92 \pm 0,37	6,03 \pm 0,39
VO_2 / HR , мл/уд	23,26 \pm 1,42	25,04 \pm 1,53	25,14 \pm 1,55	24,66 \pm 1,48
VE , л/мин	158,26 \pm 6,92	166,29 \pm 7,32	178,64 \pm 7,68	175,23 \pm 7,52
ЧД, раз/мин	62,59 \pm 3,41	68,07 \pm 3,52	71,24 \pm 3,89	72,92 \pm 3,95
RER_{max} ед	1,18 \pm 0,07	1,28 \pm 0,08	1,34 \pm 0,09	1,23 \pm 0,08
HR / AT , уд/мин	154,28 \pm 2,31	163,31 \pm 2,11	160,58 \pm 2,19	159,29 \pm 2,23
VO_2 отн / AT , мл/мин/кг	34,63 \pm 0,99	45,56 \pm 1,22	47,64 \pm 1,31	42,28 \pm 1,12
VO_2 абс / AT , л/мин	3,12 \pm 0,15	3,72 \pm 0,17	3,86 \pm 0,18	3,51 \pm 0,17
$VO_2 / HR / AT$, мл/уд	18,43 \pm 1,01	20,95 \pm 1,09	21,08 \pm 1,11	20,34 \pm 1,08
VE / AT , л	72,15 \pm 3,97	79,24 \pm 4,25	78,62 \pm 4,15	76,51 \pm 4,11
ЧД / AT , раз/мин	34,54 \pm 2,89	30,43 \pm 2,79	31,91 \pm 2,82	32,13 \pm 2,91

Из представленного материала следует, что динамика функциональных показателей у юношей в течение годичного цикла подготовки имеет неравномерную направленность. Нами выявлена тенденция снижения показателей аэробного обеспечения к середине игрового сезона, при этом показатели анаэробного обеспечения у исследуемых футболистов имели тенденцию к повышению на протяжении всего годичного цикла.

Как показывают наши исследования в индивидуальных видах спорта, высокий уровень аэробных возможностей является не только фундаментом для построения специальной тренировки, но и обеспечивает стабильность выступления спортсменов в соревновательном периоде годичного цикла подготовки [4].

Данные проведенного исследования позволяют сделать вывод о необходимости дифференцирования тренировочных и соревновательных нагрузок футболистов с учетом их возраста и текущего уровня функциональной подготовленности, а также планируемых сроков выступления на соревнованиях. Поэтому контроль за функциональной подготовленностью спортсменов, проводимый на определенных этапах годичного цикла, является неотъемлемой частью системы спортивной подготовки, позволяя выявлять текущее функциональное состояние футболистов и индивидуализировать их тренировочные нагрузки.

1. Верхушанский, Ю. В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю. В. Верхушанский // Теория и практика физической культуры, 1998. – № 2. – С. 21–26, 39–42.

2. Тюленьев, С. Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов: учеб. пособие / С. Ю. Тюленьев, В. П. Губа, А. В. Прохоров. – Смоленск: Информационно-коммерческое агентство, 1997. – 116 с.

3. Сучилин, А. А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола / А. А. Сучилин. – Волгоград, 1997. – 237 с.

4. Нарскин, Г. И. К проблеме оптимизации тренировочного процесса высококвалифицированных гребцов-академистов на этапах годичного цикла подготовки / Г. И. Нарскин, А. Г. Нарскин, С. В. Мельников // Прикладная спортивная наука. – 2018. – № 1 (7). – С. 20–26.

АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ БУДУЩИХ СУДЕЙ ПО БАСКЕТБОЛУ

Пеньковский А.С.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь

Профессиональная компетентность специалистов по физической культуре и спорту, в том числе судей по спорту, включает систему общих и специальных знаний и умений, необходимых для эффективного осуществления профессиональной деятельности. Объектом труда спортивного судьи является организация соревнований, управление соревновательной деятельностью, фиксация результатов соревнований и т. п. [3].

Изучение существующих моделей организации профессиональной подготовки специалистов в УВО физической культуры показывает, что они могут быть лишь частично использованы для организации профессиональной подготовки судей по видам спорта, в частности по баскетболу [4]. Несмотря на то, что не существует профессионального обучения по специализации «судейство», его обычно рассматривают в составе специальности, которой обучают и совершенствуют в УВО [1].

Условно работу судьи по баскетболу можно подразделить на три фазы: до начала матча, во время его, и после окончания игры. В каждой из фаз аспекты личностно-профессиональной подготовки судьи следует увязывать не только с уверенностью в своих знаниях баскетбольных правил, но и со способностью к рефлексии, готовностью к самоорганизации, саморегуляции, смыслообразованию [2].

Одним из главных показателей деятельности судьи по баскетболу является его функциональное состояние. Оно включает двигательную активность, которая регистрируется в результате подсчета шагов, осуществляемых во время матча с помощью шагомера.

Студенты БГУФК в качестве судей по баскетболу принимали участие в 5 тренировочных матчах. Протокол результатов их деятельности представлен в сводной таблице 1.

Таблица 1 – Количество шагов, которые выполняют студенты – судьи по баскетболу во время матча

Курс	1-й матч	2-й матч	3-й матч	4-й матч	5-й матч
I	32	34	34	30	28
II	31	31	32	33	30
III	28	29	29	20	28
IV	28	27	27	18	19

Из таблицы 1 видно, что число шагов, выполненных арбитрами во время матча, в зависимости от курса к курсу снижается. На наш взгляд это связано, прежде всего, с тем, что студенты-арбитры, демонстрируя различные жесты, снижают уровень двигательной активности, не ухудшая эффективность судейства.

Двигательная активность судей по баскетболу, помимо выполненных шагов, определялась также с использованием тестов «Челнок», «Метроном».

Время на выполнение теста «Челнок» для двух групп являлось зачетным и составляло для студентов 3–4-х курсов, соответственно – 31,87 с и 31,41 с, а для студентов 1–2-х курсов – 30,46 с и 30,55 с (таблица 2). Результаты тестирования показаны на рисунке 1.

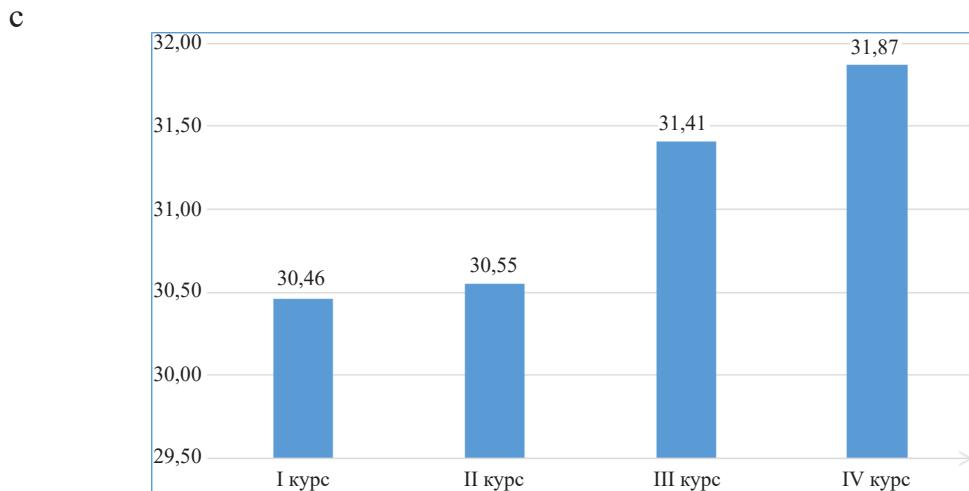


Рисунок 1 – Результаты выполнения теста «Челнок»

Отметим, что в числе студентов 3-го курса тест «Метроном» выполнили 15 человек, 5 человек с заданием не справились. А студенты 4-го курса полностью справились с тестом. В числе студентов 1–2-х курсов 13 человек выполнили тест, 7 человек не справились с заданием (таблица 3). Результаты тестирования показаны на рисунке 2.

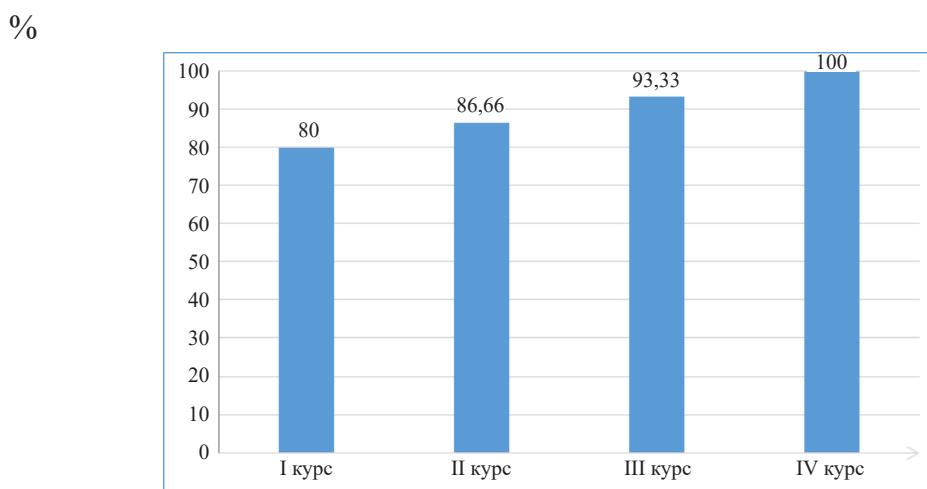


Рисунок 2 – Результаты выполнения теста «Метроном»

Проведенные исследования с использованием тестов «Челнок» и «Метроном» показали, что студенты, независимо от курса, находятся в удовлетворительной физической форме. Анализ данных тестов, предложенных Международной федерацией баскетбола (ФИБА), выявил его одностороннюю направленность на оценку общей выносливости, что недостаточно отражает судейский потенциал будущего арбитра.

Основными причинами низкого уровня физической подготовленности будущих судей являются: 1) отсутствие необходимых знаний по методике совершенствования специальных физических качеств; 2) недостаток времени на развитие этих качеств; 3) перегруженность другими видами подготовки и т. д.

Физическая подготовка составляет важную часть каждого этапа подготовки судьи. В основном она направлена на повышение уровня быстроты, гибкости и выносливости. Решение этих задач осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки. В свою очередь слабая физическая подготовленность влияет на механику передвижений арбитров по площадке, на правильный выбор места, сказывается на увеличении числа ошибок и т. д. [1].

Для судей по баскетболу справедливо выражение «ваши ноги – ваши глаза». Судья может устать от психологической перегрузки в конце игры, но только не физически. От него, по мнению М.А. Давыдова [3], требуется всегда быть в нужном месте и в нужное время на площадке для принятия правильного решения.

Рассматривая физическую подготовку арбитров необходимо также отметить, что разминка и растяжка являются неотъемлемыми компонентами в процессе физической подготовки, которым не всегда уделяется должное внимание.

Многообразие двигательных действий игроков и судьи во время игры в баскетбол требует от последних развития соответствующей скорости передвижений [4]. Судья в баскетболе выполняет во время игры примерно такой же объем двигательной активности, как и спортсмены, а в некоторых случаях объем скоростной работы даже несколько выше, именно поэтому высокий уровень функциональной подготовки является необходимым для эффективной деятельности судей.

Таблица 2 – Протокол результатов исследования с использованием теста «Челнок»

№ п/п	Курс	Показатель по тесту (с)	№	Курс	Показатель по тесту (с)
1	I	30,5	21	III	31,5
2	I	31,2	22	III	31,2
3	I	33	23	III	32,1
4	I	29,6	24	III	31,6
5	I	28,6	25	III	31,8
6	I	30,1	26	III	30,4
7	I	30,2	27	III	30,2
8	I	30,46	28	III	31,2
9	I	30,44	29	III	32,6
10	I	30,48	30	III	31,4
Среднее		30,46	Среднее		31,41
11	II	30,5	31	IV	32,6
12	II	31,2	32	IV	31,2
13	II	32,1	33	IV	32,8
14	II	29,6	34	IV	31,6
15	II	30,2	35	IV	31,8
16	II	30,1	36	IV	32,1
17	II	30,2	37	IV	30,4
18	II	30,68	38	IV	31,2
19	II	30,44	39	IV	32,6
20	II	30,48	40	IV	32,4
Среднее		30,55	Среднее		31,87

Таблица 3 – Протокол результатов исследования с использованием теста «Метроном»

№ п/п	Курс	Показатель по тесту (%)	№	Курс	Показатель по тесту (%)
1	I	80	21	II	87,1
2	I	80	22	II	86,6
3	I	80	23	II	85,9
4	I	80	24	II	87,5
5	I	80	25	II	86,5
6	I	80	26	II	86,6
7	I	80	27	II	87,7
8	I	80	28	II	85,4
9	I	80	29	II	86,4
10	I	80	30	II	86,8
Среднее		80	Среднее		86,66
11	III	93,2	31	IV	100
12	III	93,7	32	IV	100
13	III	92	33	IV	100
14	III	93,3	34	IV	100
15	III	94,6	35	IV	100
16	III	94,4	36	IV	100
17	III	95,6	37	IV	100
18	III	92,5	38	IV	100
19	III	93	39	IV	100
20	III	91,8	40	IV	100
Среднее		93,33	Среднее		100

1. Баскетбол. Подготовка судей: учеб. пособие / под редакцией С. В. Чернова. – М.: Физическая культура, 2009. – 256 с.
2. Вяткин, Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б. А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.
3. Давыдов, М. А. Проверено практикой. Методика судейства в баскетболе. Спортивные игры / М. А. Давыдов, 1978. – № 11. – С. 17.
4. Bickel, A. Basketball Game Intelligence: The Difference / A. Bickel, T. Korth. – Maker in officiating, 2011. – 104 p.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ АНТИДОПИНГОВОЙ ПОЛИТИКИ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Планида Е.В., канд. биол. наук

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь

Созданная к настоящему времени система, включающая международные и национальные структуры, нормативные документы и международные правовые акты по борьбе с допингом в спорте, позволяет эффективно противодействовать антидопинговым нарушениям, хотя и требует постоянного совершенствования.

В Республике Беларусь ведется планомерная работа по борьбе с допингом в спорте на государственном уровне, что отражено в нормативных законодательных документах, таких как Закон Республики Беларусь от 4 января 2006 года «О ратификации Конвенции против применения допинга», Закон Республики Беларусь от 16 июля 2008 года «О присоединении Республики Беларусь к Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 года «О физической культуре и спорте», международными договорами Республики Беларусь, Антидопинговые правила Республики Беларусь, с учетом решений Международного олимпийского комитета, Всемирного антидопингового агентства (далее – ВАДА), иных международных спортивных организаций [1; 2].

Помимо того, в Республике Беларусь введена уголовная ответственность за допинг в спорте. Вопросы борьбы с допингом прорабатываются совместно с заинтересованными органами государственного управления и спортивными федерациями с 2012 года и не утратили своей актуальности. Предлагаемый к общественному обсуждению Законопроект разработан во исполнение пункта 9 Указа Президента Республики Беларусь от 24 мая 2018 г. № 201, он направлен на противодействие допингу в спорте, который вступил в силу с 27 ноября 2018 года [3].

Следует заметить, что проблемы допинга – это проблемы не только спорта высших достижений. Они коснулись и молодых людей, не являющихся профессиональными спортсменами. Переоценка своих возможностей в самом начале спортивной карьеры объективно подталкивает спортсмена к использованию допинга и дальше, как средства компенсации неправильно принятого решения.

Ужесточение антидопинговых мер, таких как допинг-контроль и дисквалификация – это, несомненно, важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Антидопинговая образовательная деятельность, призванная информировать и предостерегать спортсменов, является приоритетным направлением в борьбе с допингом в спорте. Отмечено, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу молодых спортсменов и их родителей, тренеров, спортивных врачей, элитных спортсменов и поклонников спортивных рекордов.

Образовательная модель и программа антидопингового образования в Республике Беларусь для спортсменов высокого класса и спортивного резерва с учетом современных требований Всемирного антидопингового агентства постоянно требуют совершенствования и контроля ее выполнения.

Образовательная модель – это система, включающая элементы образовательного процесса, в данном случае – антидопингового образования. Поэтому главная цель

модели – повышение эффективности процесса, профилактики нарушения антидопинговых правил в спорте.

Цель образовательной программы – формирование у юных спортсменов отрицательного отношения к нарушению антидопинговых правил; развития высоких морально-волевых качеств, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливой спортивной борьбе.

Для этого в антидопинговой образовательной программе представлены основные концепции и подходы, существующие для борьбы с допингом, а также ключевые проблемы, существующие в современной антидопинговой политике. Названная программа предназначена для формирования целостной системы взглядов в данной области, носит теоретический и проблемный характер и, вместе с тем, предполагает прикладной анализ современных проблем воспитания достойных представителей белорусского спорта. В результате она создаст у юных спортсменов:

- представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений;
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте;
- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «справедливой игры» в спорте.

В содержание программы рекомендовано включать: философские, медицинские и педагогические понятия о здоровом образе жизни на основе физической активности детей и подростков школьного возраста; олимпийских идеалах и принципах справедливой игры в спорте «Фэйр-плэй»; основы формирования устойчивого негативного отношения подрастающего поколения к допингу в спорте.

Основными задачами антидопинговой программы являются:

- 1) изучить международный и отечественный опыт формирования антидопинговой политики в спорте и практики борьбы с нарушением антидопинговых правил;
- 2) изучить модели лучших методов организации информационных образовательных программ, направленных на эффективную борьбу против допинга для учреждений, осуществляющих подготовку спортсменов высокого класса и спортивного резерва;
- 3) определить отношение участников образовательного процесса спортивных учреждений к проблеме допинга;
- 4) разработать учебно-тематический план и содержание антидопинговой программы;
- 5) разработать лекционный и тематический презентационный материалы;
- 6) разработать образовательную модель и программу антидопингового образования для спортсменов высокого класса и спортивного резерва с учетом современных требований Всемирного антидопингового агентства.

С целью реализации национальной образовательной модели и программы антидопингового образования в учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры» впервые разработана и внедрена в образовательный процесс 2018/2019 учебного года учебная программа по учебной дисциплине «Антидопинговая политика в современном спорте» для магистрантов, обучающихся по специальности 1-08 80 04 «Теория и методика физического воспитания, спортив-

ной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» в соответствии с учебным планом специальности.

Актуальность изучения учебной дисциплины заключается в: формировании негативного имиджа допинга, снижении терпимости к допингу в обществе; воспитании негативного восприятия допинга в обществе; создании фундамента для дальнейшего формирования ценностно-ориентированных, нацеленных на спортсменов и персонал, обслуживающий спортсменов, образовательных систем антидопинговой программы Республики Беларусь.

Целью учебной дисциплины является подготовка магистратов к самостоятельному проведению антидопинговых образовательных мероприятий в конкретной профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта в соответствии с действующим законодательством.

Задачи учебной дисциплины:

– расширить и систематизировать теоретические знания, полученные при изучении основ антидопинговых знаний по ряду учебных дисциплин на первой ступени высшего образования;

– освоить приемы и методы формирования у занимающихся физической культурой и спортом, а также у будущих специалистов в области физической культуры и спорта (тренеры, преподаватели и другие специалисты в сфере физической культуры) установки о нетерпимости к данному явлению;

– способствовать повышению общего профессионального уровня специалистов отрасли физической культуры и спорта на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований действующего законодательства в области антидопинговой политики;

– содействовать использованию полученных правовых знаний в области антидопинговой политики в формировании моральных принципов честной спортивной конкуренции.

Изучение учебной дисциплины рассчитано на 54 часа: 54 аудиторных часа для дневной формы получения образования – 26. Распределение аудиторных часов по видам занятий для дневной формы получения образования в 1 семестре: лекции – 10 часов, практические занятия – 16 часов.

Представленная учебная программа предусматривает подготовку магистратов к самостоятельному проведению антидопинговых образовательных мероприятий в профессиональной деятельности в соответствии с действующим законодательством.

Изложенный в учебной программе материал позволит расширить и систематизировать теоретические знания, полученные при изучении основ антидопинговых знаний по ряду учебных дисциплин на первой ступени высшего образования; освоить приемы и методы формирования у занимающихся физической культурой и спортом, а также у будущих специалистов в области физической культуры и спорта установки о нетерпимости к данному явлению на ценностномотивационном уровне.

1. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г., № 125-З: принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г.: одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г.: в ред. от 9 янв. 2018 г.: с изм. и доп. от 9 янв. 2018 г., № 92-З; вступающим в силу с 19.07.2018 г.: принят Палатой представителей 7 дек. 2017 г.: одобр. Советом Респ. от 19 дек.

2. Конвенция Совета Европы против применения допинга в спорте [Электронный ресурс]: [принята 16 нояб. 1989 г., Страсбург] // Наци. антидопинговое агентство Респ. Беларусь. – Режим доступа: <http://nada.by/evropejskaya-konvenciya>. – Дата доступа: 27.06.2018.

3. Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте [Электронный ресурс]: [принята Генер. конф. Орг. Объед. Наций по вопросам образования, науки и культуры, далее именуемой «ЮНЕСКО», на своей 33-й сес., состоявшейся 3–21 окт. 2005 г., Париже] // Наци. антидопинговое агентство Респ. Беларусь. – Режим доступа: <http://nada.by/evropejskaya-konvenciya>. – Дата доступа: 27.06.2018.

УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ В КОМАНДНЫХ СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

Соколова О.В., Бугаенко А.М.

Запорожский национальный университет
Украина

Одним из основных направлений совершенствования системы тренировочного процесса в командных спортивных играх является разработка и применение научно-обоснованных программ подготовки с учетом различных ее сторон. Специалистами отмечено, что постоянно растущая социально-политическая значимость успехов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы привели в последние годы к формированию во многих странах мира высокоэффективных систем многолетней подготовки спортсменов [7]. Научные исследования и соревновательная практика свидетельствуют о том, что наибольших успехов достигают команды, имеющие: современную материально-техническую базу и финансовое обеспечение; укомплектованность спортсменами высокого класса; научно-обоснованное управление тренировочным и соревновательным процессами [6]. Данное утверждение адекватно отражает формирование направлений научных исследований, проводимых в последнее время в сфере командных спортивных игр. Значительная часть исследований в этом направлении посвящена решению проблем оптимального построения многолетней подготовки и соревновательной деятельности [4; 8]; реализации функциональных резервов и управление нагрузками [9; 10]; контроля и управления подготовкой [2; 3]; индивидуализации подготовки [1]; медико-биологических и психологических основ подготовки [5; 9].

Известно, что в течение длительного соревновательного периода деятельность тренера по эффективному воздействию на подготовленность спортсменов ограничена объективными факторами: календарем соревнований; задачей, которая стоит перед руководством команды на соревновательный сезон; опасностью перетренированности в результате кумулятивного эффекта тренировочных и соревновательных воздействий и др. [2; 7].

Ведущие специалисты в области спорта отмечают, что на современном этапе спортивные достижения связаны с решением проблемы эффективного управления процессом подготовки спортсменов [2]. По мнению ряда авторов [7; 10], одним из решающих факторов, который непосредственно влияет на достижение определенного результата, является целевая направленность подготовки спортсменов. В ее ходе

спортсмен осваивает рациональные формы движений, совершенствует их и, целенаправленно развивая главные свои природные задатки, добивается развития именно тех способностей и навыков, которые необходимы для его динамичного прогресса в данном виде спорта.

Известно, что подготовка спортсменов в командных спортивных играх является сложной многокомпонентной системой. Отмечается, что целостный процесс и, в частности, программа должны включать: учебно-тренировочные занятия; спортивные соревнования с динамично-жесткими условиями противоборства; использование других факторов за пределами тренировок и соревнований, которые усиливают эффект последних или ускоряют восстановительные процессы после значительных игровых нагрузок [6; 8].

Чрезвычайно важным при подготовке в командных спортивных играх является постоянный контроль за выполнением принятых решений. Он должен присутствовать на всех стадиях и этапах тренировочного процесса. Его требуют как психологически-нравственные качества спортсмена, уровень его физической готовности и технико-тактического мастерства, так и его психологическое состояние и материальное обеспечение [5; 9]. Вся совокупность составляющих элементов комплексного воздействия с присущими ему причинно-следственными связями представляется как управляемая система, как единое целое.

Существуют основные направления в управлении подготовкой спортсменов в соревновательном периоде макроцикла:

- эффективное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки спортсменов, их возраста, функционального состояния, бытовых условий;
- оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах;
- правильное сочетание общих и специальных методов подготовки;
- органическое сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок;
- рациональное чередование различных микроциклов для восстановления работоспособности;
- проведение тренировок в горных условиях и на море;
- интенсивное использование средств для восстановления;
- постоянный тренерский и самостоятельный контроль спортсменов с последующей коррекцией тренировочного процесса;
- педагогически и методически правильное построение каждого занятия;
- контроль всех этапов и циклов спортивной подготовки.

Таким образом, совокупность вышеназванных факторов позволяет четко ориентироваться на целенаправленно положительные изменения в программах подготовки спортсменов в командных спортивных играх.

На основании вышеизложенного можем утверждать об объективной сложности и динамичности процесса совершенствования подготовки спортсменов разного уровня мастерства в командных спортивных играх, что обусловлено значительным количеством факторов влияния на достижение командой максимального результата. В подготовке квалифицированных спортсменов в командных спортивных играх ведущая роль принадлежит тренировочным нагрузкам, под влиянием которых происходит совершенствование физического состояния спортсменов, что, соответственно, вызывает положительные качественные и количественные изменения в комплексе их внешних воздействий и способствует приросту спортивного результата.

1. Козина, Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта: моногр. / Ж. Л. Козина. – Харьков: Точка, 2009. – 396 с.
2. Лисенчук, Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – Киев: Олимп. лит-ра, 2003. – 272 с.
3. Мітова, О. Проблеми контролю в сучасних командних спортивних іграх / О. Мітова // Спортивний вісник Придніпров'я, 2015. – № 3. – С. 89–95.
4. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит-ра, 2013. – 624 с.
5. Родионов, А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А. В. Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 111 с.
6. Тищенко, В. О. Теоретико-методологічні основи системи контролю тренувальної та змагальної діяльності команд високої кваліфікації з гандболу: дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт»; ЛДУФК. – Львів, 2017. – 386 с.
7. Шамардін, В. М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт». – Львів, 2013. – 36 с.
8. Шинкарук, О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорту: навч. посіб. / О. А. Шинкарук. – Київ, 2013. – 136 с.
9. Evhen, P. Peculiar properties and dynamics of physiological indicators in handball team. Journal of Physical Education and Sport, 17(1) / P. Evhen, T. Valeria, 2017. – P. 335.
10. Valeria, T. Testing of control systems of highly qualified handball teams during the annual training macrocycle. Journal of Physical Education and Sport, 17(3) / T. Valeria [et. al.], 2017. – P. 1977–1984.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ И КОНТРОЛЯ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

Тищенко В.А., д-р пед. наук

Лисенчук Г.А., канд. пед. наук

Запорожский национальный университет

Украина

В статье проанализированы интерактивные методики диагностики и контроля в спортивных играх и определены уровни теоретических знаний и тактического мышления с помощью компьютерной программы, учитывающей специфику структуру соревновательной деятельности.

Цель исследования – экспериментально проверить эффективность использования инновационной компьютерной программы в учебно-тренировочном процессе в спортивных играх.

Предмет исследования – учебно-тренировочный процесс футзальной команды «Сокол» (Хмельницкий), гандбольной команды «ЗТР», баскетбольной команды «НИКО-БАСКЕТ» (Николаев).

Определено, что гандбол помогает оперативному протеканию мыслительных процессов, направленных на поиск рациональных путей решения задач, развивает чувство экстраполяции технических приемов.

Исследования посвящены психомоторным, сенсорно-перцептивным функциям в спортивных играх. Экспериментально проверена интерактивная методика для диагностики и контроля тактического мышления волейболистов разного возраста, где установлено, что на этапе углубленной тренировки у них к числу ведущих функций относятся интерес к виду спорта и познавательные мотивы [1]. Тактическое мышление у юных баскетболистов формируется только в процессе соревновательной деятельности и на базе высоких показателей операционного и пространственного мышления [2]. Существуют различия в основных показателях тактического мышления [6]. У футболистов различных спортивных амплуа компьютерное тестирование тактического мышления представляет технологический подход к процессу использования видеоматериала. Так для спортивных игр создан ряд методик, обеспечивающих диагностику и контроль тактического мышления игроков: для баскетболистов – «BasketTest» [2], для волейболистов – «Volleyball-Test» [1], для гандболистов [7].

Представленная в нашем исследовании профессионально-педагогическая технология, представляет собой комплексную интегрированную систему, направленную на усвоение знаний и приобретения профессиональных компетенций. Кроме того, она в полной мере учитывает специфику интеллектуальной работоспособности и структуру соревновательной деятельности в спортивных играх. Практическая значимость данной проблемы стала предпосылкой для проведенного нами исследования.

Технология тестирования уровня тактического мышления включала блоки, из которых основными являются: информационно-познавательный, операционно-деятельностный и критериально-оценочный. Акцент в тестировании был сделан на то, что усвоение знаний и умений в ходе активного поиска и самостоятельного решения проблемы происходит более прочно, чем при традиционном обучении. С помощью ситуационных задач исследователь (видеофрагменты спорных моментов) выявляет у испытуемых интеллектуальные трудности и способствует целенаправленному мыслительному поиску.

Анализируя теоретический уровень знаний нами получены следующие результаты: точность ответов иногда не совпадала из-за высокой скорости, но в конце года была улучшена благодаря кумулятивному эффекту. Результаты статистической обработки экспериментальных данных указали на недостаточный уровень сформированности теоретических знаний и тактического мышления. Расчет критерия Пирсона χ^2 показал, что полученное назначение лежит в зоне незначимости, это указывает на равенство условий во всех командах. Так, для уровня тактического мышления между игроками гандбольной и футзальной команд $\chi^2=1,34$ усл. ед., что значительно меньше при сравнении с табличными данными [4] – 7,81 усл. ед. Такая же картина наблюдалась между игроками гандбольной и баскетбольной команд – $\chi^2=1,52$ усл. ед. Это позволяет сделать вывод о том, что при вероятности $p=0,95$ различия несущественны. Критерий Пирсона χ^2 уровня тактического мышления между игроками гандбольной и футзальной команд составил 0,31 усл. ед., между игроками гандбольной и баскетбольной команд – 0,14 усл. ед.

Установлено, что между уровнем теоретических знаний и тактического мышления в командах существуют достоверные различия (рисунки 1, 2).

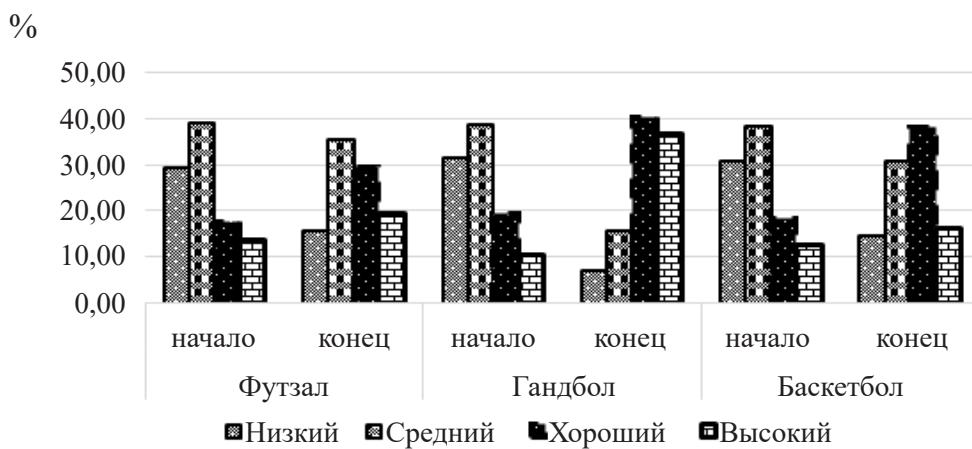


Рисунок 1 – Динамика уровня теоретических знаний футболистов, гандболистов и баскетболистов на протяжении исследования

Полученное значение коэффициента Пирсона χ^2 находится в зоне значимости. Критерий Пирсона χ^2 уровня теоретических знаний спортсменов футзальной команды составил 4,27 усл. ед.; спортсменов гандбольной команды – 26,93 усл. ед.; спортсменов баскетбольной команды – 7,81 усл. ед.

Зафиксированы определенные изменения по уровням теоретических знаний. Так, у футболистов на 13,72 % уменьшилось количество спортсменов с низким уровнем знаний. В то же время на 5,88 % увеличилось количество игроков с высоким уровнем (рисунок 1). На 24,56 % уменьшилось количество гандболистов с низким уровнем знаний, и на 26,31 % увеличилось количество игроков с высоким уровнем. У баскетболистов на 16,36 % уменьшилось количество игроков с низким уровнем и на 3,63 % увеличилось количество игроков с высоким уровнем знаний.

Критерий Пирсона χ^2 уровня тактического мышления спортсменов футзальной команды составил 12, 61 усл. ед.; спортсменов гандбольной команды – 32,37 усл. ед.; спортсменов баскетбольной команды – 8,14 усл. ед. Кроме этого, засвидетельствованы достоверные различия конечных показателей уровня тактического мышления. Критерий Пирсона χ^2 между игроками футзальной и гандбольной команд составил 10, 28 усл. ед.; между игроками баскетбольной и гандбольной команд – 9, 37 усл. ед. Исследуя изменения по уровням тактического мышления, нами получены следующие данные (рисунок 2).

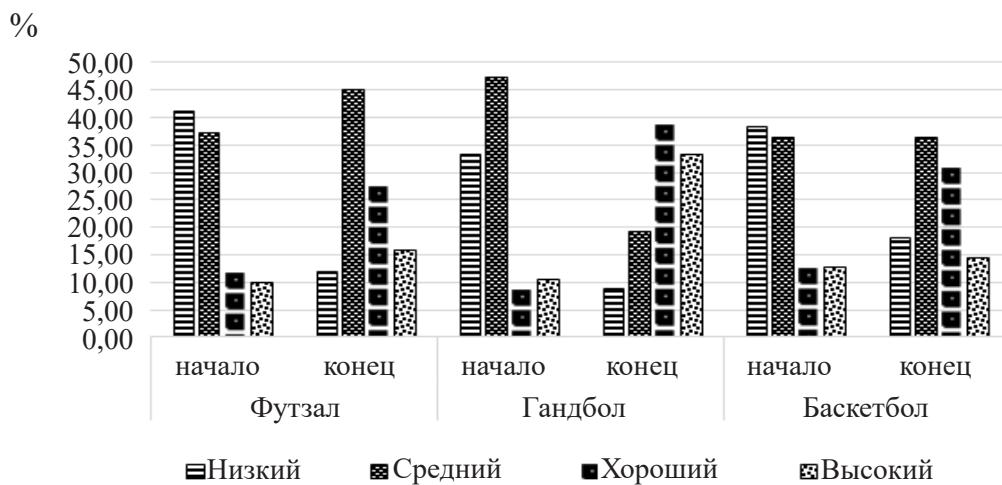


Рисунок 2 – Динамика уровня тактического мышления футболистов, гандболистов и баскетболистов на протяжении исследования

На 29,42 % изменилось количество футзалистов низкого уровня, и только на 5,89 % увеличилось количество на высоком уровне. У гандболистов на 24,56 % уменьшилось количество спортсменов на низком уровне, тогда как на высоком уровне увеличилось на 22,8 %. На 20 % уменьшилось количество баскетболистов низкого уровня и всего лишь на 1,82 % перешло на высокий уровень.

В итоге нами получена положительная динамика уровней теоретических знаний и тактического мышления с помощью компьютерной программы, что позволяет рекомендовать ее как методику диагностики в учебно-тренировочный процесс.

1. Артеменко, Б. О. Методика контролю та удосконалення тактичного мислення волейболістів / Б. О. Артеменко, І. Д. Глазирін // Теорія та методика фізичного виховання. – Харків: ОВС, 2013. – № 3. – С. 42–47.
2. Базилевський, А. Г. Основи формування тактичного мислення у нападі юних баскетболістів / А. Г. Базилевський, І. Д. Глазирін // Молода спортивна наука України. – 2011. – № 1. – С. 11–15.
3. Горкавий, В. Математична статистика / В. Горкавий, В. Ярова. – Київ: Професіонал, 2004. – 384 с.
4. Подоляка, О. Б. Навчальна комп’ютерна програма «Регбі-13» для вдосконалення навчально-тренувального процесу в регбіліг / О. Б. Подоляка, В. В. Пасько // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 4. – С. 163–168.
5. Свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір № 63541. Комп’ютерна програма для оцінки тактичного мислення в гандболі / Тищенко В.О. – № 64052; заявл. 17.11.2015; опубл. 16.07.2015.
6. Щербак, Т. І. Особливості тактичного мислення футболістів в залежності від спортивного амплуа / Т. І. Щербак // Вісник Одеського національного університету, 2016. – № 4. – С. 222–231.
7. Тищенко, В. О. Інноваційні технології тестування тактичного мислення гандболістів високої кваліфікації / В. О. Тищенко, О. В. Соколова // Вісник Запорізького нац. ун-ту. Серія: Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2016. – № 2. – С. 153–162.

СТРУКТУРИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

Фурманов А.Г., д-р пед. наук, профессор

Ивашков П.Л.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь

Разработанная нами структура видов профессиональной подготовки специалистов по спортивным играм ориентирована в основном на вооружение их психолого-педагогическими знаниями и на формирование умений, необходимых для обеспечения эффективной профессиональной деятельности. Профессионализм в практической деятельности названных специалистов не ограничивается теоретической готовностью и приобретением специальных умений. Содержание их теоретической готовности нередко понимается лишь как определенная совокупность психолого-

педагогических знаний. Но знания, лежащие в структуре опыта «мертвым грузом», не приведенные в систему для практической реализации, не являются компонентом компетентности в профессиональной деятельности.

Вместе с тем приобретенные специальные умения без свойств и качеств личности специалиста, необходимые для его продуктивной реализации, нельзя, по мнению В.А. Сластенина и В.П. Каширина [1], рассматривать как показатель деятельностно-организационного компонента. Поэтому компетентность в создании положительного социально-психологического климата определяется совокупностью специальных знаний, умений и психолого-педагогических качеств личности специалиста в области спортивных игр, сформированной на основе практического опыта.

Компетентность специалиста реализуется в деятельности и всегда проявляется в органичном единстве с ценностями человека, так как только при условии ценностного отношения к деятельности, личностной заинтересованности достигается высокий профессиональный результат. Высшие уровни компетентности предполагают инициативу, организаторские способности, способности оценивать последствия своих действий. Однако природа компетентности такова, что оптимальные результаты в решении проблем достижимы лишь при условии глубокой личной заинтересованности человека. Развитие компетентности приводит к тому, что человек может моделировать и оценивать последствия своих действий заранее и на длительную перспективу. Это позволяет ему осуществить переход от внешней оценки к выработке «внутренних стандартов» оценки себя, своих планов, жизненных ситуаций и других людей, их состояния и поведения.

Формирование профессиональной зрелости специалиста по спортивным играм обеспечивается единством социально-педагогического целенаправленного влияния специально организованной образовательной среды; собственной интрагеной его активности как индивида, личности и субъекта деятельности; требованиями профессиональной педагогической деятельности в современных условиях.

Рассматривая важнейшие педагогические условия формирования профессиональных знаний, навыков, умений у будущих специалистов, учитывая единство их внешней практической и внутренней психической деятельности, Э.Ф. Зеер [2] рекомендует воздействовать не только на познавательные процессы, но и на направленность, чувства, волю, интересы, психические состояния. Он также отмечает, что центральное место в реализации компетентностного подхода принадлежит ряду развивающих технологий.

В свою очередь, Н.В. Кузьмина [3] считает, что в основе структуры компетентности специалиста по спортивным играм, в создании положительного социально-психологического климата лежат умения управлять взаимоотношениями в группе и своим собственным состоянием в процессе работы с командой. Его специальные умения формируются исключительно в деятельности и не могут развиваться только в ходе теоретического обучения. Наиболее эффективным способом формирования специальных умений и навыков является моделирование различных аспектов реальной деятельности посредством активных методов социально-психологического обучения.

Изучив материалы исследований, посвященных рассматриваемой проблеме, мы предприняли попытку сформулировать, обосновать необходимые и достаточные средства профессиональной подготовки и педагогические условия, с помощью которых нам удастся достичь оптимального результата в процессе формирования компетентности будущих специалистов.

Обоснованная нами теория формирования компетентности будущих специалистов по спортивным играм в создании положительного социально-психологического климата в командах спортигровиков отражает ряд последовательных ситуаций, являющихся источниками приобретения необходимого опыта и условиями развития его качеств и способностей. Поэтому одним из шагов нашего исследования являлось обоснование системы средств и педагогических условий, обеспечивающих формирование компетентности специалиста по спортивным играм в создании положительного социально-психологического климата в спортивной команде.

В соответствии с логикой изучаемой нами компетентности создаваемые условия направлены на формирование теоретической и практической профессиональной подготовки специалистов по спортивным играм.

Структура профессиональной подготовки специалистов по спортивным играм представлена на схеме:

– теоретическая подготовка. Она направлена на ознакомление с правилами игры, историей, техникой, тактикой, методикой обучения и тренировки, а также гигиеническими требованиями к спортсменам;

– физическая подготовка – важнейшая составляющая учебно-тренировочного процесса. Она служит развитию физических качеств, повышению функциональных возможностей организма, укреплению здоровья. Ее подразделяют на общую и специальную;

Виды профессиональной подготовки специалистов по спортивным играм

Теоретическая: правила игры, беседы, лекции, установка на игру, разбор игр

Физическая: сила, быстрота, выносливость, скоростно-силовые качества, ловкость, гибкость

Техническая: стойки и перемещения, ловля мяча, передачи мяча, ведение мяча, удары по мячу, броски мяча

Тактическая: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия

Функциональная: уровень физического состояния, работоспособность, двигательная активность

Психологическая: потребности, мотивы, интересы, межличностные отношения, соревновательная деятельность

Схема – Структура профессиональной подготовки специалистов по спортивным играм

- техническая подготовка – процесс обучения технике движений и действий, являющихся средством ведения борьбы, а также их совершенствования;
- тактическая подготовка включает обучение искусству ведения соревнований с командой соперника, наиболее целесообразное использование сил и возможностей спортигровика для достижения победы;
- функциональная подготовка – планомерный процесс управления индивидуальными биологическими резервами организма человека с использованием различных средств и методов физической, технической, тактической, психологической подготовок;
- психологическая подготовка выражается в мобилизации намерений и действий спортигровиков на достижение более высоких показателей в соревнованиях.

Наше исследование является комплексным. Оно предполагает как апробацию различных видов тренингов, деловых игр, дискуссионных методов группового принятия решений, так и традиционные формы работы с занимающимися – лекции, семинары, беседы, реализуемые на различных этапах.

На первом этапе доминирует ориентированно-аналитическая ситуация, в которой занимающиеся осваивают теоретическую базу и овладевают опытом анализа и оценки психологического климата в спортивном коллективе.

На втором этапе создаваемая ситуация коммуникативных решений дает возможность будущим специалистам приобрести опыт регулирования и выстраивания партнерских и межличностных отношений в спортивной команде.

Ситуация самостоятельного обретения будущим специалистом опыта социально-психологической поддержки коллектива доминирует на третьем этапе.

В этом плане интересен опыт практики, который позволяет решать задачи по формированию необходимых способностей будущих специалистов по спортивным играм за счет повышения качества занятий, в которых последовательно реализуется ряд специфических принципов, вытекающих из закономерностей использования активных методов обучения: принцип активно-конструктивной позиции участников; принцип объективизации поведения; принцип оптимизации познавательных процессов в условиях обучения.

Ко всему следует отметить, что важным средством профессиональной подготовки специалистов по спортивным играм являются практика, стажировка, выполнение обязанностей специалиста в реальных условиях профессиональной деятельности.

1. Сластенин, В. А. Психология и педагогика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. А. Сластенин, В. П. Каширин. – М.: Академия, 2001. – 480 с.
2. Зеер, Э. Ф. Психология профессий: учеб. пособие / Э. Ф. Зеер. – М.: Академия, 2003. – 336 с.
3. Кузьмина, Н. В. Актуальные проблемы профессионально-педагогической подготовки учителя / Н. В. Кузьмина, В. И. Гинецинский // Советская педагогика. – 1982. – № 3. – С. 63–66.

СОЗДАНИЕ ДИДАКТИЧЕСКОЙ КОМПЬЮТЕРНОЙ СРЕДЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Храмов В.В., д-р пед. наук, доцент

Гродненский государственный университет им. Янки Купалы

Республика Беларусь

Информатизация как неотъемлемый элемент современных технологий обучения и преподавания предъявляет особые требования к качеству организации образовательной деятельности. Как правило, качественное внедрение прогрессивного информационно-технологического обеспечения в различные виды учебной работы приводит к формированию дидактической компьютерной среды со встроенными инструментами обучения. Основным компонентом данной среды является информация учебного назначения. К известным условиям возникновения и существования информации относится как минимум три элемента: источник информации, потребитель информации и среда, обеспечивающая информационный обмен [1]. Ведущими свойствами информации являются ее объективность, достоверность, полнота, точность, актуальность и ценность (полезность) [2]. Инновационная дидактическая компьютерная среда снабжает различные виды учебной работы конкретными инструментами, обеспечивающими реализацию поставленных целей и задач профессионального образования.

В настоящее время можно утверждать, что подавляющее большинство концептуальных положений (Л.Х. Зайнутдинова, 1999; А.И. Башмаков, 2003; Е.М. Разинкина, 2005; Э.Г. Скибицкий, 2006 и мн. др.), регламентирующих информатизацию учебной работы, не отражают специфику образовательной деятельности по подготовке будущих специалистов физической культуры и спорта. Данная ситуация обуславливает целесообразность научного поиска исходных требований к содержанию соответствующей специализированной дидактической компьютерной среды.

Объектом профессиональной деятельности специалиста физической культуры и спорта являются люди различного возраста, пола, состояния здоровья, физической и спортивной подготовленности. Сфера профессиональной деятельности включает в себя физическое воспитание детей и учащейся молодежи, спортивную подготовку юных и взрослых спортсменов, физкультурно-оздоровительную работу с населением, физическую реабилитацию больных и инвалидов. Специфика работы специалиста заключается в том, что применяемые им средства и методы воздействуют на функциональное состояние организма занимающихся. Физические упражнения способны вызывать значительные изменения на уровне органов, систем и функций, что, в свою очередь, оказывает влияние на здоровье и работоспособность человека. Это предъявляет специфические требования к содержанию специальной предметной подготовки будущих специалистов. Указанный компонент является отличительным признаком физкультурного образования в ряду других отраслей педагогики. Поэтому соответствующие программы подготовки специалистов предусматривают большой блок дисциплин спортивно-педагогической направленности, в реализации которых особое внимание уделяется практико-ориентированной деятельности.

Содержание практической работы по дисциплинам спортивно-педагогического профиля, как правило, связано с решением большого объема учебно-производственных задач и имитационным моделированием предстоящей деятельности по физиче-

скому воспитанию обучающихся, спортивной подготовки, оздоровлению различных контингентов населения средствами физической культуры. В качестве объектов моделирования, как правило, выступают следующие процессы: обучение технике соответствующих видов спорта; обучение тактике соревновательной деятельности; развитие (воспитания) физических способностей; судейство спортивных соревнований; формирование и поддержание оптимального функционального состояния организма, гарантирующего стабильное здоровье и предотвращение «болезней цивилизации»; применение средств физической культуры в реабилитации больных и инвалидов.

Одним из направлений повышения качества имитации реальной профессиональной деятельности является создание компьютерных педагогических моделей. Они призваны отражать реальные педагогические ситуации таким образом, чтобы студент смог погрузиться в образовательный процесс со стороны педагога и максимально полно адаптироваться к предстоящему труду. Существенно, что деятельное содержание работы специалиста физической культуры и спорта может быть успешно транслировано в формат логики диалога между человеком и компьютерной программой (экранный интерфейс). Данное условие выступает технологической основой для полноценной информатизации учебного процесса. Педагогическая составляющая целесообразности информатизации заключается в высокой дидактической эффективности компьютерных средств наглядности.

Создание компьютерной имитационной модели профессиональной деятельности специалиста физической культуры и спорта связано с решением психолого-педагогических, технических и дизайн-эргономических задач. В ходе создания модели реализуют полноценную визуализацию, формируют базу данных, разрабатывают систему поддержки принятия решений, определяют содержание и характер диалогового взаимодействия в системе «человек – компьютерная обучающая программа».

Визуализация эффективна если используется во всех моделях профессиональной деятельности. Объект и способ визуализации зависит от содержания модели. Для обеспечения наглядности методики обучения технике физических упражнений необходима качественная демонстрация: биомеханических закономерностей технических действий; эталонной техники двигательных действий; ключевых элементов техники, которые определяют ее эффективность; типичных ошибок и погрешностей, возникающих на различных этапах обучения технике; подводящих и имитационных упражнений, используемых для начального разучивания, закрепления и совершенствования техники; эффективности различных вариантов техники.

Эффективная компьютерная модель процесса обучения технике физических упражнений актуальна если будет не только информативной, но и интерактивной. Это позволит студенту взаимодействовать с модельными объектами при помощи реализации диалога с компьютерной программой, решения ситуационных задач, выполнения визуальной оценки образцов техники двигательных действий и принятия соответствующих решений. Очевидно, что реализация данного проекта находится в плоскости создания экспертной системы и соответствующего программного обеспечения.

В заключении отметим, что информатизация образовательного процесса по подготовке специалистов физической культуры и спорта должна быть ориентирована на создание такой дидактической компьютерной среды, которая позволяет реализовать активные методы обучения. Средства компьютерной техники и компьютерные технологии предоставляют для этого широкие возможности [2]. Перспектива создания

специализированной дидактической среды на базе современных информационных технологий зависит от успешности постановки педагогических задач и эффективности их реализации в специализированном программном обеспечении.

1. Семенков, О. И. Информация / О. И. Семенков // Новейший философский словарь / гл. ред. А. А. Грицанов. – Минск, 1998. – С. 274–276.

2. Diamante, Oscar R. The Hermeneutics of Information in the Context of Information Technology / Oscar R Diamante // Kritike. – 2014. – № 8 (1). – С. 168–189.

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ АЭРОБНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ШАХМАТИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Чиженок Т.М., канд. пед. наук, доцент

Коваленко Ю.А., канд. пед. наук, доцент

Запорожский национальный университет

Украина

Исследовалась проблема особенностей воспитания выносливости у шахматистов высокой квалификации. Теоретический анализ проблемы показал, что во время соревнований по шахматам на первый план выходят далеко не специфические для шахмат факторы, такие как физическая и психическая выносливость, устойчивость к помехам, стрессам, состояния сердечно-сосудистой системы игрока. Ведь это является основой для достижения ими максимального спортивного результата. Физическая подготовка, как одна из составляющих элементов комплексной спортивной подготовки шахматистов существенно влияет на повышение спортивных результатов высококвалифицированных спортсменов. Известны случаи, когда титулованные шахматисты допускали грубые ошибки во время игры, моментально приводящие к поражению. Показана эффективность разработанной методики, направленной на воспитание общей выносливости у шахматистов высокой квалификации.

Определено, что в зависимости от квалификации игроков и регламента соревнований, от 1,5 до 6 часов, во время игры рано или поздно наступает утомление и после 3 часов игры на первый план выходят далеко не специфические для шахмат факторы, такие как физическая и психическая выносливость, устойчивость к помехам, стрессы, состояния сердечно-сосудистой системы игрока [1; 2].

Анализ научно-методической литературы показал, что проблеме подготовки высококвалифицированных шахматистов уделялось внимание, однако на постсоветском пространстве издано мало публикаций, посвященных особенностям физической подготовки шахматистов, в том числе развития общей выносливости.

В разное время вопросам подготовки высококвалифицированных спортсменов занимались такие выдающиеся тренеры и шахматисты: Ем. Ласкер, А.О. Алехин, М.М. Ботвинник, А.А. Котов, В.А. Алаторцев, М.И. Дворецкий, Б.А. Злотник [2; 3].

В диссертации В.А. Бологана [7] рассматриваются вопросы построения тренировочных и соревновательных нагрузок шахматистов высокой квалификации в годичном цикле, анализируются особенности психологической подготовки данного контингента спортсменов.

Известен факт того, что общая выносливость коррелирует с такими важными показателями, как работоспособность, устойчивость к помехам, стрессы и заболевания и, что очень важно для шахматистов, и умственной работоспособности [4; 5].

Цель исследования – разработать и проверить эффективность методики, направленной на воспитание общей выносливости у шахматистов высокой квалификации.

Исходя из цели исследования нами решались следующие задачи:

1. Оценить уровень функциональной подготовленности организма с целью проверки эффективности разработанной методики воспитания общей выносливости.

2. Выявить изменение показателей реакции на психоэмоциональный стресс, устойчивости внимания, коэффициента выносливости и умственной работоспособности под влиянием разработанной методики.

Для решения поставленных задач в работе были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение литературных источников по теме исследования; педагогические наблюдения за учебно-тренировочным процессом спортсменов; педагогический эксперимент; определения аэробной мощности и емкости организма спортсменов по методике В.Л. Карпмана; расчет коэффициента выносливости (КВ), общей выносливости по тесту Купера (12 минутный бег, м), показателя реакции сердечно-сосудистой системы на психоэмоциональный стресс; оценка устойчивости внимания и умственной работоспособности; методы математической статистики.

С учетом особенностей физической подготовки шахматистов и задач исследования была разработана методика, которая включала организационно-методические решения использования упражнений аэробной направленности на занятиях, с целью достижения полной компенсации дефицита двигательной активности спортсменов, повышение общей выносливости, рост умственной работоспособности, и устойчивости к стрессам.

При разработке методических подходов к проведению и организации эксперимента с использованием упражнений аэробной направленности нами учитывались предпочтения спортсменов к видам физических упражнений: бегу, ходьбе, прыжкам, метаниям, а также занятия аэробикой, плаванием, йогой. Оптимально дозированные упражнения аэробной направленности повысили общий эмоциональный тонус, создавая благоприятный фон для умственной деятельности, что являлось профилактическим средством против переутомления. Наибольшие изменения показателей умственной работоспособности зафиксированы после нагрузок среднего уровня.

Экспериментальная методика на основе упражнений аэробной направленности применялась в течение 36 недель. Продолжительность каждого занятия составляла 1 час 30 минут. Количество занятий в неделю – 4.

Одним из ключевых упражнений методики являлся бег. В недельном цикле такие занятия проводились дважды.

В первые две недели бег проводился в пульсовых режимах от 130 до 150 уд/мин.

В последующее время работа в указанном увеличивалась до 16 минут. Длительность использования упражнений аэробного характера постепенно увеличивалась до 20 минут, что составляло от 12,5 до 22 % времени занятия. Бег в разных пульсовых режимах выполнялся равномерным или переменным методами.

Экспериментальным путем подтверждена эффективность разработанной методики, направленной на повышение аэробных способностей шахматистов высокой квалификации. Анализ результатов педагогического эксперимента показал, что включе-

ние циклических упражнений умеренной интенсивности на занятиях способствовало положительной динамике функционального состояния сердечно-сосудистой системы и общей выносливости спортсменов. Так, показатели физической работоспособности (PWC_{170}) и аэробной производительности (МСК) спортсменов, как мужчин, так и женщин, в конце исследования имели достоверные положительные изменения.

Под влиянием разработанной методики зафиксированы также положительные достоверные изменения и в показателях коэффициента выносливости и реакции сердечно-сосудистой системы на психоэмоциональный стресс.

Применение упражнений аэробного характера значительно повлияло также на умственную работоспособность спортсменов-шахматистов и на устойчивость внимания. В конце исследования эти показатели достоверно улучшились.

Таким образом, разработанная методика воспитания аэробной выносливости эффективна и может быть рекомендована к практическому использованию в учебно-тренировочном процессе шахматистов высокой квалификации.

1. Анишева, В. Е. Методические особенности индивидуализированного начального обучения шахматам детей младшего школьного возраста: дис. ... канд. пед. наук / В. Е. Анишева. – М., 2002. – 163 с.
2. Ильченко, А. А. Физическая подготовка юных шахматистов в переходном периоде годового тренировочного цикла: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. А. Ильченко // Волгоградский пед. ин-т. – Волгоград, 2011. – 21 с.
3. Алехин, А. А. На пути к высшим шахматным достижениям / А. А. Алехин. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 448 с.
4. Маліков, М. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: навч. посібник для студентів вищ. навч. закладів / М. В. Маліков, А. В. Сватьєв, Н. В. Богдановська: . – Запоріжжя: ЗДУ, 2006. – 227 с.
5. Круцевич, Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. літ-ра, 2011. – С. 83–86.

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД КАК ОСНОВА ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗВИТИЯ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ ГАНДБОЛА)

Шестаков И.Г., канд. пед. наук, доцент

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь

Доминирующими в системе управления подготовкой спортсменов в целом, и гандболистов в частности, являются организационно-педагогические аспекты. Наиболее значимыми фундаментальными работами, их освещавшими, следует считать работы советских ученых Л.П. Матвеева, В.И. Шапошниковой, А.Д. Новикова, В.П. Филина, Ю.В. Верхощанского, М.Я. Набатниковой, выполненные в середине прошлого столетия. Весомый вклад в разработку системы управления внесли труды В.П. Филина «Теория и методика юношеского спорта» [1], Н.Г. Озолина «Современная система спортивной тренировки» [2], Ю.В. Верхощанского «Основы специальной подготовки в спорте» [3], В.М. Дьячкова «Проблемы спортивной подготовки» [4].

Следует отметить и труды, связанные с изучением и раскрытием педагогических аспектов рассматриваемой проблематики, оформленные в виде учебников, докторских диссертаций и монографий А.А Новикова, С.В. Малиновского, В.К. Бальсевича, Л.Б. Кофмана, В.Г. Никитушкина, А.В. Родионова, С.Ю. Тюленьева, Б.Н. Шустрина.

Система управления многолетней подготовкой спортсменов решает задачи по координации работы между различными звеньями, ее составляющими. Главенствующее звено в системе управления отводится государственным органам, которые наделены функциями руководства и контроля, а вторичное звено, представленное в виде общественных и государственных учебно-спортивных учреждений, осуществляет непосредственную реализацию нормативных актов на практике.

Л. фон Берталанфи (1969), Н.И. Пономарев (1976), Н.А. Пономарев (1979), В.Г. Афанасьев (1980, 1981), М.С. Каган (1991, 1996) дают определение системе как совокупности объектов, взаимодействие и взаимосодействие которых рождает новые интегративные свойства, не всегда характерные образующим ее частям.

В своих работах П.К. Анохина [5] утверждает, что ключевым звеном в формировании понятия «система» является системообразующий фактор, который выполняет своего рода функцию инструмента, создающего логическое взаимодействие между ее составными частями.

Системная ориентация в исследовании показывает, что системы обладают рядом содержательных характеристик или признаков. Главным из них, по утверждению Н.А. Пономарева [6], является целостность, обеспечивающая совокупность конкретных процессов и объектов; делимость, при которой система делится на подсистемы и элементы; наличие системных интегральных качеств, т. е. таких новых свойств, которые отличают его от других образующих систем.

По мнению И.И. Переверзина, Н.Н. Бугрова, Я.Р. Вилькина и др. [7], управление отношения в отрасли физической культуры представляют собой сложный комплекс многообразных, педагогически целесообразных, функциональных взаимосвязей между подсистемами и элементами их образующих внутри целостной системы.

Термин «управление» применительно к области физическая культура и спорт означает достижение более высокого уровня подготовленности спортсменов за счет изменения параметров спортивной тренировки. При этом роль управляющего звена отводится менеджеру команды или тренеру, а роль управляемого – спортсмену. Процесс спортивной подготовки является сложной и динамически развивающейся системой, все действия в которой подчинены следующим принципам:

- прямой взаимосвязи между управляющей системой (менеджер команды, тренер) с управляемой подсистемой (спортсмен, уровень функционального состояния его организма);

- обратной связи, поступающей к менеджеру/тренеру от спортсмена и отражающей его состояние;

- внесения изменений в разработанный план действий на основе показателей обратной связи.

На этом основании можно констатировать, что процесс усовершенствования системы управления подготовкой спортсменов напрямую зависит от эффективности принимаемых решений, основанных на анализе поступающей информации. С опорой на положение «положительной обратной связи» формируется определенный потенциал, который приводит к определенным изменениям, способствующим разрушению старой и образованию новой структуры управления.

В гандболе, как и в других видах спорта, относящихся к спортивным играм, теоретическая база формируется на основании результатов научных исследований, обобщенного знания практического опыта тренеров и фундаментальных теоретических знаний, имеющихся на данный момент времени. Схема, раскрывающая структуру системы развития гандбола в Республике Беларусь представлена на рисунке.

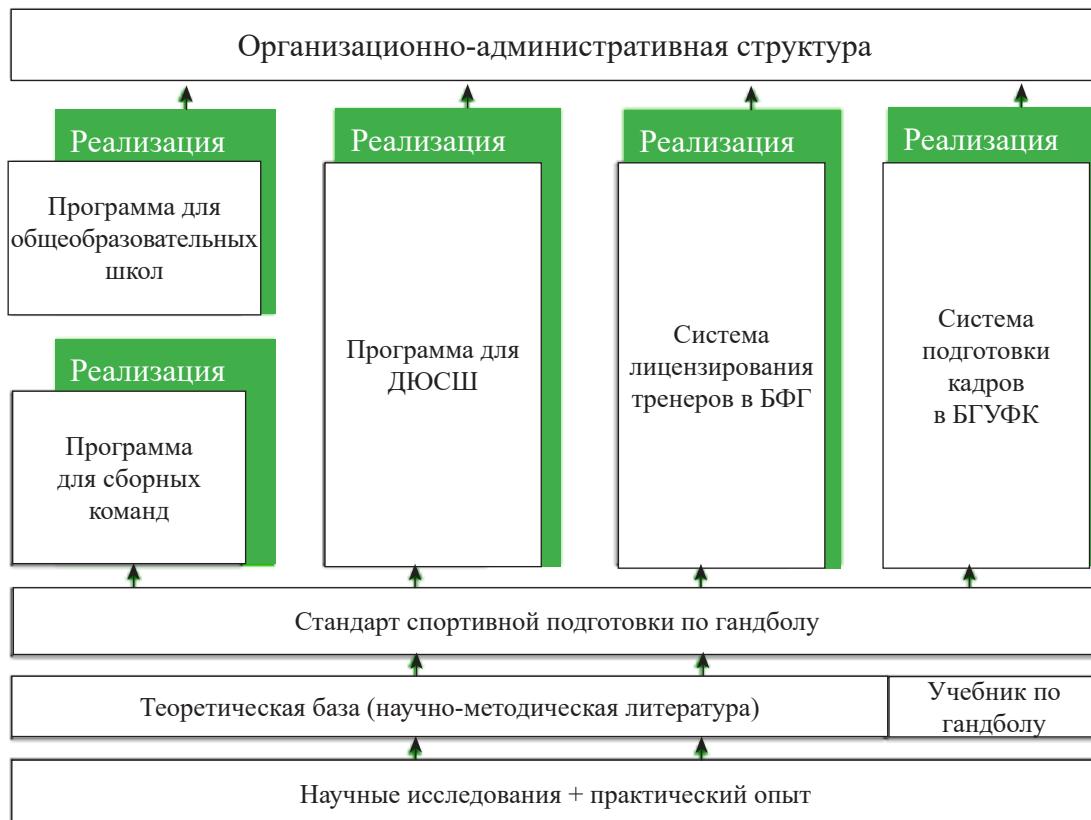


Рисунок – Структура системы развития гандбола в Республике Беларусь

Сведения, формирующие теоретическую базу по виду спорта, в частности гандбола, представлены в виде научно-методической литературы, учебников для высших учебных заведений, учебных пособий, а также интернет-ресурсов, электронных книг и т. д. При этом важное значение имеет актуальность теоретической базы, которая должна отражать современные тенденции развития гандбола, иметь современную классификацию техники полевого игрока и вратаря, современную классификацию тактики игры в нападении и защите, классификацию средств тренировки, систему планирования, отвечающую современным требованиям, и многое другое. Обязательным требованием к теоретической базе является наличие современных педагогических методик, позволяющих спортсменам за минимальный промежуток времени овладеть техникой выполнения практических всех без исключения технических движений, освоить тактику групповых и командных взаимодействий при игре в нападении и защите, повысить уровень их функциональной подготовленности.

Таким образом, можно констатировать, что наличие современной теоретической базы по виду спорта открывает неограниченные возможности по формированию, в первую очередь, нормативных документов, регламентирующих функционирование всей системы подготовки игроков в многолетней перспективе.

Основным нормативным документом для специализированных учебных спортивных учреждений (СУСУ) является программа по виду спорта, которая, согласно части первой пункта 1 статьи 59 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» от 04.01.2014, разрабатывается на основе стандарта спортивной подготовки. При этом важное значение имеет разграничение функций, и как следствие этого – содержания между стандартом спортивной подготовки и программой для СУСУ. Если программа для СУСУ нацелена на раскрытие вопросов, связанных с определением целей и задач каждого этапа спортивной подготовки, их продолжительности, структуры годичного цикла, режима и содержания учебно-тренировочного процесса, примерного годового учебного плана, вопросов, связанных с планированием занятий и т. д., то стандарт спортивной подготовки нацелен на раскрытие вопросов, относящихся к стандарту выполнения того или иного технического приема, а также стандарта тактических действий в нападении и защите.

Помимо программы, предназначеннной для использования в СУСУ, система многолетней подготовки гандболистов содержит и программы для подготовки юных гандболистов в общеобразовательных школах и игроков, привлекаемых в сборные команды страны. Естественно, содержание учебного материала, используемого для подготовки спортсменов на трех различных уровнях, является взаимопроникающим и взаимосвязанным между собой. При этом программа для СУСУ является системообразующей, к которой в дальнейшем присоединяются программы для общеобразовательных школ и сборных команд.

Функционирование любой программы на практике невозможно без специалистов, отвечающих за решение определенных задач. В первую очередь это касается тренерско-преподавательского состава, на плечи которого ложится основная работа по воспитанию игроков высокого класса. В связи с этим особое место в системе подготовки спортсменов занимает образовательная деятельность, направленная на подготовку специалистов, способных реализовывать положения, заложенные в государственную программу по виду спорта, и последующее непрерывное повышение уровня их компетенции. Для этого используются две образовательные системы. Первая – система подготовки кадров в рамках образовательного процесса в высших учебных заведениях, вторая – система подготовки кадров в образовательной системе общественных организаций, которыми являются федерации по видам спорта.

Заключительным звеном общей системы развития определенного вида спорта является организационно-административная структура. Функции данной структуры вытекают из ее названия, а именно организация процесса подготовки спортсменов и администрирование работы всех подсистем и элементов, ее составляющих. Основные положения организационно-административной структуры раскрываются в концепции развития избранного вида спорта, которая определяет стратегическую цель развития вида спорта, конкретизирует задачи для ее достижения, формирует необходимость в кадровых и материально-технических ресурсах, а также определяет источники финансирования.

На основании вышеприведенных данных представляется возможным сделать следующие заключения:

1. Дальнейшее развитие вида спорта возможно только при использовании системного подхода, который позволяет синхронизировать работу между подсистемами и элементами, их составляющими, и таким образом резко повысить эффективность функционирования всей системы.

2. Основу системы многолетней подготовки спортсменов по виду спорта составляют следующие подсистемы: современная теоретическая платформа, нормативная база, организационно-административная и образовательная.

3. Современная теоретическая платформа по виду спорта дает возможность разработать программы подготовки спортсменов для всех трех уровней, а именно: сборных команд, специализированных учебно-спортивных учреждений и общеобразовательных школ.

4. Содержание программ по виду спорта определяет параметры организационно-административной подсистемы, направленной на создание условий для ее эффективного применения.

5. Образовательная подсистема производит подготовку кадров, способных реализовывать на практике положения, заложенные в государственную программу по виду спорта.

1. Анохин, П. К. Философские аспекты теории функциональной системы: избр. тр. / П. К. Анохин; Акад. наук СССР, Ин-т психологии; отв. ред. Ф. В. Константинов, Б. Ф. Ломов, В. Б. Швырков. – М.: Наука, 1978. – 399 с.

2. Верхощанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхощанский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.

3. Дьячков, В. М. Физическая подготовка спортсмена / В. М. Дьячков. – 2-е изд., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 40 с.

4. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин // Международная науч.-метод. конф. по проблемам спортивной тренировки: пленар. заседание, (Москва, 13–17 нояб. 1962 г.) / Центр. Совет союза спортив. о-в и организаций СССР. – М., 1962. – С. 3–18.

5. Основы социологии физической культуры / Воен. дважды краснознам. ин-т физ. культуры; разраб. Н. А. Пономарев. – Л., 1976. – 130 с.

6. Управление физической культурой и спортом: учеб. для ин-тов физ. культуры / И. И. Переверзин [и др.]. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.

7. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.

ГУМАНИСТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА В ДЕМОКРАТИЧЕСКОМ ОБЩЕСТВЕ

Гататуллин А.Г., канд. ист. наук, доцент
Институт менеджмента спорта и туризма БГУФК
Республика Беларусь

Физическая культура, спорт и туризм играют важную роль в жизни общества и личности с древнейших времен. Физическое воспитание как специфическая сфера общественной деятельности, обособленная от физического труда, возникла, по мнению ряда российских ученых, 80–1000 тыс. лет назад [1]. Зарождение туризма в европейской культуре большинство исследователей относят к эпохе античности. Онтология, эпистемология, аксиология спорта, туризма и их роль в социальной жизни общества всегда интересовали людей. О воспитательной и оздоровительной пользе физических упражнений высказывались мыслители древности, гуманисты эпохи возрождения, европейские просветители, врачи, педагоги, писатели, современные исследователи.

Связь физической культуры, спорта и туризма существует на протяжении веков. В европейской культуре в эпоху Античности интегратором этих явлений стали Олимпийские игры. Утраченная в эпоху Средневековья, эта связь возродилась и продолжает развиваться на протяжении XX и XXI столетий. Поиск эффективной модели спорта и туризма, результативных способов их взаимодействия приобрели особую актуальность после распада Советского Союза, повлекшего разрушение советской модели спорта и туризма.

Этимологически слово «спорт» восходит к позднелатинскому глаголу “deportare” и возникло в английском языке. Первоначально оно означало отвлекаться, развлекаться, веселиться – как раз все, что делают “in sport” (в спорте) и “for love” (по любви). В узком смысле оно обозначало охоту на “game” (дичь), эта коннотация из средневековой дворянской культуры сохранилась в английском языке до сегодняшнего дня [2]. Скачки уже в начале Нового времени также назывались спортом. Но в повседневную речь слово вошло лишь тогда, когда с середины XIX столетия распространение получили множество новых игр и развлечений. Отныне спорт сделался родовым понятием для различных видов игры в мяч (крикет, футбол, хоккей), единоборств (бокс, фехтование), всевозможных модных досуговых занятий (гребля, верховая езда, велогонки и гонки на роликовых коньках, плавание и альпинизм, дартс и керлинг) и, наконец, для так называемой легкой атлетики (бега, прыжков, метания и пр.). Это перечисление спортивных дисциплин можно найти, например, в обзорной статье об английской спортивной жизни 1899 года.

Многообразие соревнований и развлечений стало вскоре необозримым. В XX веке оно делалось все более запутанным, так что социолог Клаус Хайнеманн через 100 лет после выхода в свет его статьи [3], исследуя досуг в Гамбурге, задокументировал 240 спортивных дисциплин. Каждая дисциплина может сочетаться с различными организационными формами (соседи и круг друзей, союз и общество, школа и университет,

армия, партия, государство) и типами финансирования (входная плата, частное меценатство, субсидии общественных организаций, государственное финансирование).

В Законе Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» (глава 6) даны определение понятий «физическая культура» «спорт», «профессиональный спорт», «спорт высших достижений» [4]. В современной литературе используются термины «массовый спорт», «олимпийский спорт», «спорт для всех», что служит подтверждением трансформаций в сфере спорта и необходимостью их осмысливания. В развитии физической культуры и спорта в настоящее время четко прослеживаются две тенденции: коммерческая (в первую очередь профессиональный спорт) и оздоровительно-рекреационная (спорт для всех). Хотя это не означает, что профессиональный спорт не может решать задачи социального характера, а спорт для всех – экономического.

Туризм также стремительно меняет свое содержание. Бурное развитие массового туризма, по мнению многих специалистов, справедливо можно признать одним из феноменов XX века, а XXI век, по оценкам экспертов в экономической сфере, станет веком туризма. Сегодня из 195 государств мира в туристическую индустрию вовлечены 155 стран. Мировой туризм демонстрирует непрерывный рост. Уже в 2012 г. ежегодный объем общемировых туристических потоков впервые превысил млрд прибытий и составил 1 млрд 35 млн (в 2013 г. – 1 млрд 87 млн), а доходы от туризма впервые превысили триллион долларов США и составили 1 трлн 75 млрд долларов США. Согласно данным последнего Всемирного барометра по туризму UNWTO, международные туристические прибытия во всем мире выросли на 7 % в 2017 году, достигнув в общей сложности 1 млрд 322 млн человек. Ожидается, что этот импульс останется актуальным и для 2019 года, а рост турпотока составит в среднем 4–5 % [5].

Количественные изменения в туризме не могут не вызывать и качественные трансформации его содержания. Если массовый туризм XX века ориентировался на разовые долгосрочные поездки туристов в места с богатым курортным и рекреационным потенциалом, что предполагало отдых в пассивной форме, то современный туризм в силу объективных причин, становится индивидуальным, краткосрочным и активным. Одно из первых определений туризма было дано в 1947 г. в Большой советской энциклопедии: «Туризм, один из способов организации и проведения досуга в путешествиях. Решая ряд общих задач коммунистического воспитания трудящихся и используя как средство различные виды передвижения, советский туризм втягивает массы трудящихся в овладение физической культурой». Ныне самое широкое современное определение туризма: «Туризм – частный случай рекреации». Количество видов туризма: деловой, культурный, религиозный, образовательный, этнический и другие представляются автору попыткой включить в понятие «туризм» все выезды за пределы проживания субъекта по каким-либо мотивам, что также требует переосмысливания содержания понятия «туризм».

Следует отметить, что экономические аспекты спорта и туризма достаточно полно рассмотрены в отечественной и зарубежной литературе (маркетинг спорта: Дон Биг, Саймон Чедвиг; event-маркетинг: А.И. Романцов; ивент-менеджмент: М. Сондер; ивент-менеджмент в спорте: С.В. Алтухов), то вопросы осмысливания и раскрытия гуманистического потенциала спорта в формировании личности, роли спорта и туризма в решении значимых для общества и личности социально-педагогических задач: патриотизм и национальная идентификация, воспитание и самовоспитание, социальная интеграция, самореализация рассмотрены, по мнению автора, недостаточно

полно. Одна из важных тенденций трансформаций спорта и туризма в настоящее время – их выход за рамки государственного регулирования. В качестве примера можно привести выездной туризм и самодеятельный туризм, организацию детских платных групп, любительские лиги, ветеранские турниры, частные фитнес-клубы.

На стыке спорта и туризма рождается новое перспективное направление – спортивно-событийный туризм. Оно нуждается в пояснении. В Беларуси существует спортивный туризм как самостоятельный вид спорта, включенный в единую спортивную классификацию, по которому проводятся соревнования, присваиваются спортивные разряды. Участники этих соревнований являются спортсменами и к туризму с точки зрения законодательства отношения не имеют [6]. Субъектами спортивно-событийного туризма в качестве потребителей предлагаемого туристического продукта являются зрители, болельщики, члены фан-клубов, приезжающие на спортивное мероприятие и являющиеся его активными участниками.

По экспертным оценкам перспективными направлениями развития туризма в Беларуси являются экологический туризм, агроэкотуризм и событийный туризм [7]. Для развития собственно спортивно-событийного туризма также существует целый ряд благоприятных условий. Географическое положение Беларуси позволяет проводить спортивные мероприятия с их массовым посещением болельщиками и зрителями всех европейских стран, а также Российской Федерации. В Республике Беларусь значительно укреплена и продолжает развиваться материально-техническая база спорта. Одним из наиболее динамично развивающихся направлений работы спортивной отрасли стало привлечение и организация проведения на территории Республики Беларусь крупнейших международных спортивных соревнований. Только за последнее время проведены такие крупные спортивные мероприятия, как чемпионаты мира по хоккею, велосипедному спорту на треке, таиландскому боксу, пауэрлифтингу, чемпионаты Европы по художественной гимнастике, самбо, боксу, индорхоккею, шахматам и многие другие международные соревнования [8; 9].

Ко всему следует отметить высокий международный спортивный рейтинг Беларуси. Страна постоянно входит в двадцатку сильнейших среди более 200 спортивных держав мира, принимающих участие в Олимпийских играх.

Все вышеизложенное порождает целый ряд вопросов методического, нормативно-правового, кадрового, педагогического характера. Необходим поиск эффективных форм взаимодействия государства и гражданского общества в сфере спорта и туризма, полноценное использование гуманистического, социального и педагогического потенциала.

1. Банфи, А. Философия искусства / А. Банфи. – М.: Искусство, 1989. – 384 с.
2. Eisenberg, C. Die Entdeckung des Sports durch die moderne Geschichtswissenschaft / C. Eisenberg // Hans Joachim Teichler (Hg.). Modern und Trends im Sport und in der Sportgeschichtsschreibung. – Hamburg: Czwalina, 2003. – S. 31–34.
3. Heinemann, K. Der Sportverein – Ergebnisse einer repräsentativen Untersuchung / K. Heinemann, M. Schubert. – Schorndorf: Hofmann Verlag, 1994. – S. 452.
4. О физической культуре и спорте: Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З: принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г.: одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г.: в ред. от 9 янв. 2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.
5. UNWTO World Tourism Barometer [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mkt.unwto.org/en/barometer>. – Дата доступа: 27.02.2019.

6. О туризме: Закон Респ. Беларусь от 25 нояб. 1999 г. № 326-3 (ред. от 18 июл. 2016 г.): с изм. и доп., вступающ. в силу с 24 янв. 2017 г.

7. Талай, В. А. Основные направления и перспективы развития туристической отрасли в Республике Беларусь / В. А. Талай, М. В. Пороховская // Весник ВДУ. – 2013. – № 5 (77). – С. 89–98.

8. Belsrus.by. Официальный сайт Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.belarus.by/ru/government/president>. – Дата доступа: 27.02.2019.

9. Донских, С. В. Событийный туризм: учеб.-метод. пособие / С. В. Донских. – Минск: РИПО, 2014. – 112 с.

ТУРИЗМ КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ФЕНОМЕН

Кривцун-Левшина Л.Н., канд. пед. наук

Витебский государственный университет им. П.М. Машерова

Республика Беларусь

Туризм в историческом пространстве является не только сферой управляемой и досуговой деятельности людей, но и экономическим фактором развития многих стран мира. Важным условием его успешного функционирования является научно обоснованные и практико обеспечиваемые связи в контексте: объективная реальность > человек > удовлетворение его многообразных потребностей. В этой связи цель нашего исследования – научное обоснование социального феномена туризма с позиций основополагающих его социологических концепций.

Единственной формой туристической активности человека является действие, деятельность. М. Вебер в теории «социальное действие» утверждает, что в туризме человек (турист и турагент) – всегда актор, действия которого соотносится с действием других людей и ориентируется на него. Во множестве соотнесенных действий акторы ориентируются на действия и социальных институтов (посольство, консульство, паспортный контроль, таможня и др.). Действия людей всегда мотивированы, а интеграция их мотивов обеспечивает «сохранение» культурного своеобразия типов социального действия акторов туризма – возникновение конкретной практики туриста: выбора его туристического действия и образование социотуристических сообществ. Концепция системы социального действия Т. Парсонса определяет в любом социальном сообществе интеграцию индивидов по мере вовлеченности их в единую сферу деятельности, что и наблюдается в туристских практиках: интеграция профессиональных институтов, потребителей туруслуг, турпредприятий и туроператоров и др. В концепции Э. Дюргейма о социальных фактах туризма, туристские практики туристов воздействуют на жизнедеятельность социума. Их возникновение и функционирование связано с актуальностью деятельности агента-посредника, который решает стартовые и оперативные проблемы туристов [1].

В современном туризме Дж. Урри акцентирует внимание на том, что основу социальной жизни составляет множество видов мобильностей: физическая, воображаемая, виртуальная, добровольная, вынужденная, составляющие «мобильную культуру», восходящую к истокам зарождения массового туризма начала XX в. Виды мобильности определяют способ возникновения и развития глобализации, что поз-

воляет науке и практике перейти от точных понятий к метафорам мобильности: кочевник, бродяга, турист; общество кочевников, кочевые сервисы, и придает им смысловую характеристику. Метафоры мобильности характеризуют особое состояние людей, которое стремится детерриториализировать пространство [2].

Одним из концептов современного туризма является концепция самоактуализации человека-туриста. Отсюда туризм анализируется исходя из ценностей и норм, коллективов и ролей, выполняющих функции интеграции, целедостижения, адаптации. Каждое сообщество имеет свою стратификационную шкалу, где положение его членов измеряется уровнем престижа и влияния наряду с властью и деньгами. Здесь туризм имеет не только социальную природу (осуществляется социальными действиями субъекта на основе интегральной мотивации и смысла, складывающимися в определенную сферу деятельности), но и обладает определенной социальной структурой.

Туризм в теории Г. Дебора рассматривается как зрелище, спектакль. Согласно ей жизнь современного общества – нагромождение спектаклей или представлений. Они одновременно представляют собой и само общество, и часть общества, и инструмент унификации общества; это не совокупность образов, а общественное отношение между людьми, опосредованное образами, видением мира, определенного взгляда. В создаваемом спектакле организация туристического взгляда социально организована, т. е. институциализирована. В его производстве участвуют профессиональные эксперты и вооружают наблюдателя критериями эмоциональной оценки созерцаемого объекта и ситуации. В этом плане отдельного туристического взгляда не существует: он зависит от общества, социальной группы и исторического процесса. К способам управления взглядом туриста относят: показ уникальных объектов и специфических знаков, типичных для конкретной страны, местности; неизвестные особенности в том, что прежде считалось известным, обычные аспекты жизни в необычном контексте; специфические знаки, указывающие, что наблюдаемый объект действительно экстраординарен, хотя это может быть и не так. Посредством технологий манипуляции сознанием и взглядом туриста искусственно конструируемое туристическое созерцание вызывает стирание различий между туризмом и другими видами общественной практики [3].

Интегрируя рассмотренные характеристики современного туризма З. Бауман представляет его как маркер постсовременного потребления [4]. Его особенностями выступают: товары, услуги и информация, циркулирующие в туризме, возбуждает желания и соблазняет потребителя; туризм производит приманки и искушения, благодаря чему турист оказывается в погоне за новыми желаниями; он позволяет сжать время и сократить расстояние, насытит удовольствиями и новыми желаниями; в нем наибольшее значение имеет временный характер любой привязанности, что важнее самой привязанности; туризм соблазняет сильным видом соблазна – новизной. Культура общества потребления связана с тем, чтобы забывать, а не запоминать, поэтому функция памяти передается фотографиям, видеосъемкам и сувенирам. Отсюда одной из форм турпотребления является потребление визуальное: поездки предпринимаются с уже сформированными образами, являющимися результатом работы профессиональных групп (маркетологов, фотографов, представителей бизнеса и др.) и технологизируют туристический взгляд, предлагая способы его видеофиксации. Таким образом преобразуется место для визуального потребления, предназначенного для эстетического присвоения [5].

В итоге рассмотренные подходы к пониманию туризма позволяют:

1) оценивать его социальным феноменом, «специально изобретенным» как локальная социальная практика (социальное поле туризма) ограниченной социальной общности – туристическим сообществом;

2) его деятельность представлять: по критерию «мобильности» – воплощение социального перемещения в современном обществе; по критерию «практики» – как устойчивой системы действий и взаимодействий, практических схем и чувств, возникающих между акторами туризма; по критерию «массовости» – массовый социальный феномен, вовлекающий в себя все большее количество людей; по критерию «потребления» – как особая практика, направленная на присвоение мест, событий, образов, людей; по критерию «институциализации» – устойчиво воспроизводимая сеть отношений между производителями и поставщиками туруслуг, пересекающаяся с другими социальными практиками (спорт, шопинг, зрелище, оздоровительные процедуры, образование, бизнес); по критерию «социального конструирования опыта» – способ приобретения особого опыта, конструируемого по разным схемам (псевдоподобия, театрализованности, выхода за границы повседневности и противопоставление ей); по критерию «динамика опыта» – как управляемая последовательность переживаний, впечатлений, отношений и коммуникаций, сменяющихся в заданной определенности; по критерию «инструмент и стереотипизация опыта» – туристический взгляд разного типа и формы, конструируемый с помощью коллекции знаков туризма и поддерживаемый нетуристическими практиками (фотография, телевидение, литература, журналы, аудио- и видеозаписи); по критерию «расширение туристического пространства» – как создание новых и тиражирование традиционных мест, достопримечательностей [6];

3) туризм как система, туристы как сообщество являются перспективными объектами научного исследования: философского, социологического, культурологического, экономического и др. Исследовательские практики научного сообщества, интегрированные в сферу современного туризма, могут и должны помочь в совершенствовании туристических технологий как отдельных, так и всего туристического сообщества.

1. Добреньков, В. И. Социология туризма / В. И. Добреньков // Фундаментальная социология. – М., 2004. – Т. 15. – С. 345–360.
2. Кимелев, С. Социология за пределами обществ. Мобильности двадцать первого столетия / С. Кимелев, Дж. Урри // Социологическое обозрение, 2001. – Т. 1. – № 1.
3. Дебор, Г. Общество спектакля: пер. с франц. / Г. Дебор. – М.: Логос, 1999.
4. Урри, Дж. Взгляд туриста и глобализация / Дж. Урри // Массовая культура: современные западные исследования. – М.: Фонд научных исследований «Прагматика культуры», 2005. – С. 136–150.
5. Бауман, З. Глобализация: последствия для человека и общества / З. Бауман. – М.: Весь мир, 2004. – С. 112–145.
6. Урри, Дж. Туристическое созерцание и окружающая среда / Дж. Урри // Вопросы социологии, 1996. – № 7. – С. 73.
7. Покровский, Н. Е. Туризм: от социальной теории к практике управления: учеб. пособие / Н. Е. Покровский, Т. И. Черняева – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Университетская книга, Логос, 2009. – С. 159–160.

ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПЕЛОИДОВ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И САНАТОРНО-КУРОРТНОГО ЛЕЧЕНИЯ

¹ Курзо Б.В., ² Каравай Т.В., ³ Гавриш А.М., ³ Мяделец И.А., ² Кашицкий Э.С.

¹ Институт природопользования НАН Беларуси

² Институт физиологии НАН Беларуси

³ Санаторий «Березина»

Республика Беларусь

Актуальность исследований в области лечебно-оздоровительного туризма достаточно значима, так как этот вид туризма занимает одну из лидирующих позиций. На современном этапе жизни по причине неблагоприятной экологической обстановки, постоянных стрессов, а также несбалансированного питания целесообразно особое внимание уделить здоровому образу жизни, профилактике заболеваний, при этом широко используя природные курортные ресурсы [1].

К ним относят грязелечение или пелоидотерапию, основанные на использовании целебных грязей, относящихся к числу полезных ископаемых. Согласно классификации ВОЗ, к пелоидам относятся природные органоминеральные коллоидальные образования различного генезиса, формирующиеся преимущественно в анаэробных условиях вблизи соленых и пресных водоемов. Их специфическими физическими особенностями является большая пластичность, высокая теплоемкость и медленная теплоотдача. Многообразные лечебные свойства пелоидов определены содержанием терапевтически активных веществ (соли, газы, микроэлементы, биостимуляторы, гормоно-, антибиотико- и витаминоподобные) и живых микроорганизмов. Терапевтическое действие их обусловлено тепловым и механическим эффектами (противовоспалительный, обезболивающий, антиоксидантный, репаративно-регенераторный, дефиброзирующий и др.), а также особенностями химического состава и наличием биологически активных веществ [1].

Лечебные пелоиды применяются по назначению врача по определенной методике в виде различных лечебных процедур: традиционных аппликаций (общих и местных), грязевых ванн (цельных и разводных), супензий, обертываний, вагинальных и ректальных тампонов, в сочетании с другими процедурами (гальваногрязелечение, электрофорез грязевого раствора, грязелечение в сочетании с индуктотермией), а также в виде различных грязевых препаратов – жидких экстрактов, гумизолей, фильтратов, отжимов и мазей [1; 2].

В Республиканском санатории «Березина» для ветеранов войны, труда и инвалидов (г. Борисов, Минская обл.) за 12 месяцев 2018 года грязелечение получили 1078 человек из 6743 пациентов (16,0 % обхвата). Количество оказанных процедур составило 6798 (6,3 процедуры на 1 больного).

Следует отметить, что Республика Беларусь располагает достаточными запасами торфяных и сапропелевых пелоидов. На территории Республики Беларусь имеется более 1900 озерных месторождений сапропеля. Начиная с 1976 года проведены комплексные работы по выявлению ресурсов сапропелевого сырья [3]. Перспективные месторождения пелоидов представлены в таблице.

Учеными доказано, что целенаправленное использование месторождений пелоидов существенно расширяет местную сырьевую базу здравниц и создает предпосылки для совершенствования санаторно-курортного лечения и развития оздоровительного туризма [3].

Таблица – Перспективные месторождения сапропелей для оздоровления и санаторного лечения

Номер по кадастру, электронной областной	Наименование озера	Площадь, га	Район	Типы сапропеля	Средняя глубина, м	Запасы, объем, тыс. м ³ масса, тыс. т	Категория и год оценки запасов	Рекомендуемый регион для использования
Брестская область								
<u>1843</u> 34	Тайное	8,3	Брестский	Органический, кремнеземистый малозольный	1,67	5,45	<u>420</u> 158	A, 1988 Западная часть Брестской области, курорт «Белое Озеро»
<u>1728</u> 16	Дубовское	17,8	Ганцевичский	Кремнеземистый малозольный	1,65	3,69	<u>600</u> 136	A, 1988 Центральная и восточная часть Брестской области
Витебская область								
<u>402</u> 220	Черное	7,0	Браславский	Кремнеземистый малозольный	1,84	5,04	<u>352</u> 61	<u>C₂</u> , 1978 Западная часть Витебской области
<u>—</u> 9	Малая Корчинка	1,67	Глубокский	Органический, смешанный, кремнеземистый	0,5	5,19	<u>86,65</u> 18,42	A, 2015 Санаторий «Плисса» и курорт «Нарочь»
<u>777</u> —	Вальверево	4,6	Поставский	Кремнеземистый	3,16	4,28	<u>196,9</u> 87,7	A, 2012 Курорт «Нарочь»
<u>646</u> 384	Грибно	82,0	Полоцкий	Органический	1,15	4,81	<u>3944</u> 762	<u>C₂</u> , 1978 Северная часть Витебской области, курорт «Летцы»
<u>567</u> 431	Тросно	20,0	Полоцкий	Органический	2,1	4,1	<u>822</u> 90,5	C ₂ , 1987 Центральная и северная части Витебской области
<u>1006</u> 758	Долгий Деминец	12	Ушачский	Органический	0,9	2,9	<u>319</u> 45	<u>C₂</u> , 1985 Центральная часть Витебской области, курорт «Ушачи»
Гомельская область								
<u>1694</u> 4	Святое	6,3	Рогачевский	Органический сапропель	1,83	1,24	<u>78,0</u> 10,4	A, 2012 Северная часть Гомельской области, курорт «Рогачев»

Номер по кадастру, электронный областной	Наименование озера	Площадь, га	Район	Типы сапропеля	Средняя глубина, м	Запасы, объем, тыс. м ³	Категория и год оценки запасов	Рекомендуемый регион для использования	
								тыс. т	тыс. т
<u>1804</u> 18	Стоячее	83,0	Светлогорский	Органический, карбонатный, смешанный	0,2	1,64	<u>1115</u> 467	A, 1990	Центральная и восточная части Гомельской области, курорты «Ченки» и «Белый Берег»
<u>1827</u> 29	Дикое	60,0	Петриковский	Кремнеземистый (ожелезненный с фосфором)	0,53	4,6	<u>2746</u> 999	C ₂ , 1976	Западная часть Гомельской области и юго-запад Могилевской (курорт «Бобруйск»)
Гродненская область									
<u>1621</u> 69	Дикое	5,3	Дятловский	Кремнеземистый	3,12	7,44	<u>394</u> 150	A, 1988	Центральная и северо-восточная части Гродненской области, курорт «Новоельня»
<u>1663</u> 65	Сущево	8,6	Мостовский	Органический, карбонатный	1,0	4,74	<u>1650</u> 459	A, 1992	Западная и северо-западная части Гродненской области
Минская область									
<u>1520</u> 69	Судобль	124,0	Смолевичский	Органический	0,7	5,8	<u>7266</u> 546	A, 1976	Центральная часть Минской области, курорт «Ждановичи»
<u>1746</u> 95	Вечер	305,0	Любанский	Органический, карбонатный, смешанный	0,5	2,5		A, 1970	Южная часть Минской области
Могилевская область									
<u>1678</u> 35	Вяжово	42,0	Бобруйский	Кремнеземистый различных классов	1,3	3,49	<u>1026</u> 305	C ₂ , 1976	Западная часть Могилевской области, курорт «Бобруйск»
<u>1750</u> 32	Вылогда	70,0	Глусский	Органический	0,59	3,48	<u>3020</u> 542	A, 1973	Западная часть Могилевской области, юг и центр Минской
<u>1540</u> 4	Черное	4,8	Шкловский	Кремнеземистый, карбонатный	1,52	2,78	<u>712</u> 701	A, 1991	Центр и север Могилевской области, юго-восток Витебской

1. Минеральные воды и лечебные пелоиды Беларуси: ресурсы и современное использование / М. Г. Ясовеев [и др.]. – Минск, 2005. – 346 с.
2. Разумов, А. Н. Влияние грязевых аппликаций различных температур на вариабельность сердечного ритма при лечении гонартроза у больных с артериальной гипертонией. Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – № 2. – 2009. – С. 38–40.
3. Курзо, В. Б. Закономерности формирования и проблемы использования сапропеля / В. Б. Курзо. – Минск: Бел. наука, 2005. – 224 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Мазур Н.В.¹, Каравай Т.В.², Кашицкий Э.С.², Ястребова Т.А.³, Синяк Э.П.⁴

¹ Гродненский государственный медицинский университет

² Институт физиологии НАН Беларуси

³ Санаторий «Ислочь» НАН Беларуси

⁴ Санаторий «Березина»

Республика Беларусь

Современные изменившиеся взгляды человеческого общества на курортное лечение и оздоровительный туризм формируют новые приоритеты в санаторной отрасли. На первый план выдвигаются проблемы качества курортного продукта, неразрывно связанные с одной стороны с обеспечением качества рекреационного ландшафта и приземной атмосферы, наличием удобной климатолечебной инфраструктуры, а с другой – потребностью в разработке новых технологий курортного климатолечения, оздоровительного туризма и организации метеопрофилактики для всех желающих [1].

Природные условия и лечебные ресурсы Республики Беларусь являются основной базой для эффективного развития санаторно-курортной деятельности и лечебно-оздоровительного туризма в регионе. К ним относятся: умеренно-континентальный климат, с нежарким летом, мягкой зимой с частыми оттепелями, большое количество водных объектов; преимущественно равнинная зона с бореальными подтаежными (смешанно-лесными) ландшафтами на севере и суббореальными Полесскими (широколиственно-лесными) ландшафтами на юге; наличие различных минеральных вод бальнеологического и питьевого назначения; лечебные грязи 2 типов (иловые и сапропелевые) [2–5]. Эти и многие другие ресурсы представляют собой уникальный курортно-рекреационный потенциал и способствуют развитию лечебно-оздоровительного туризма.

Для оценки современного состояния санаторно-курортного комплекса и лечебно-оздоровительного туризма целесообразно провести комплексный анализ и сформулировать рекомендации по его дальнейшему развитию и совершенствованию.

Основными задачами в направлении обеспечения стабильной работы санаторно-курортных организаций и их полной загрузки являются:

– направление на санаторно-курортное лечение оптимального количества граждан, имеющих право на получение бесплатных или льготных путевок, как правило, в межсезонный период;

– доведение туристическим организациям, имеющим лицензию на осуществление туристической деятельности, заданий по реализации путевок в санаторно-курортные учреждения республики;

– возобновление работы отделений реабилитации в санаториях и восстановление санаторного этапа лечения пациентов и достижение тем самым преемственности с лечебно-профилактическими организациями;

– создание в санаторных и оздоровительных учреждениях маркетинговых служб;

– разработка и реализация комплекса мер по привлечению иностранных граждан в белорусские санаторно-курортные организации.

Для совершенствования санаторно-курортного оздоровления и востребованности санаториев у граждан республики, ближнего и дальнего зарубежья предстоит помнить следующие задачи:

1. Преобразовать санаторно-курортный комплекс в высокорентабельную и конкурентоспособную сферу экономики.

2. Создать механизмы интеграции санаторно-курортных организаций как важнейшего раздела системы здравоохранения в систему этапности лечения «поликлиника – стационар – санаторий».

3. Осуществить контроль состояния рекреационно-оздоровительных местностей и месторождений курортных ресурсов для расширения и сохранения имеющегося оздоровительного потенциала санаторно-курортного комплекса.

4. Соответствовать международному уровню состояния материально-технической базы санаторно-курортных и оздоровительных организаций и предоставляемых ими лечебных и сервисных услуг, внедрение новых лечебно-оздоровительных технологий.

5. Развить информационное обеспечение, автоматизацию санаториев по типу «Умный санаторий».

6. Разработать научно-обоснованные методы и программы оздоровления населения на основе применения природных и преформированных оздоровительных факторов, рационального использования благоприятных климато-ландшафтных особенностей рекреационных местностей и курортных зон.

Для выполнения этих задач предстоит тесная интеграция санаторно-курортных и оздоровительных организаций с профильными кафедрами Белорусской медицинской академии последипломного образования, медицинских университетов республики и научно-исследовательскими институтами Национальной академии наук Республики Беларусь в сфере организации организационно-методической и консультативной работы.

Однако отмечающиеся в последние десятилетия глобальные изменения климата, введение в хозяйственный оборот новых природных территорий и усиление антропогенных нагрузок оказали влияние на качество ландшафтно-климатического и рекреационно-оздоровительного потенциала Беларуси, что требует пересмотра методологических аспектов анализа биоклимата и его лечебно-оздоровительного потенциала для целей курортного климатолечения, климатопрофилактики и оздорови-

тельного туризма [1; 3; 5]. К сожалению, уникальные целебные ресурсы Республики Беларусь используются еще не в полной мере, в том числе и для развития внутреннего и въездного лечебно-оздоровительного туризма, тогда как есть все условия для создания санаторно-курортной области, соответствующей мировым стандартам качества.

1. Разумов, А. Н. Здоровье здорового человека (Основы восстановительной медицины) / А. Н. Разуванов, В. А. Пономаренко, В. А. Пискунов; под ред. В. С. Шинкаренко. – М.: Медицина, 1996. – 416 с.
2. Кудельский, А. В. Гидрogeология и минеральные воды Беларуси / А. В. Кудельский. – Минск: Беларуская навука, 2017. – 285 с.
3. Курорты и рекреация в Беларуси / М. Г. Ясовеев [и др.]. – Могилев: Бел.-Рос. ун-т, 2005. – 489 с.
4. Минеральные воды и лечебные пелоиды Беларуси: ресурсы и современное использование / М. Г. Ясовеев [и др.]. – Минск, 2005. – 346 с.
5. Логинов, В. Ф. Глобальные и региональные изменения климата / В. Ф. Логинов. – Минск: ТетраСистемс, 2008. – 496 с.

РОЛЬ ТУРИЗМА В ОЗДОРОВЛЕНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Мо Сяохэ

Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка
Республика Беларусь

В условиях развития современного общества особое внимание обращено на физическое состояние подрастающего поколения. Это связано с рядом обстоятельств, вызванных негативным влиянием окружающей экологической обстановки во всем мире, которая по-прежнему приковывает к себе пристальное внимание. В этой связи требуются новые подходы к организации процесса отдыха и оздоровления детей с самого раннего возраста. Значимое место туризма в современном обществе нашло отражение во многих международных документах, в частности, в Хартии туризма (Кодекс туризма) и Глобальном этическом кодексе туризма, где особо отмечается гуманитарный аспект туристской деятельности, признается важная роль туризма как средства повышения качества жизни всех народов и важнейшего фактора укрепления мира и международного взаимопонимания [1].

Исключительное воздействие современного туризма на различные сферы социума в глобализирующемся обществе вызывает потребность в философском осмыслении феномена туризма. Первоначально туризм был локальной социальной практикой, применявшейся ограниченной социальной общностью [2]. Однако, начиная со второй половины XX века, туризм, достигший больших масштабов и вовлекший в процесс своего производства и потребления глобальные людские ресурсы, затрагивает многие стороны общественной жизни, значительно влияя на ее социальные аспекты [3].

Теоретические основы применения туризма как средства оздоровления заложены в трудах по истории, теории и методики физической культуры: Б.А. Ашмариным, Н.А. Бернштейном, А.А. Гужаловским, В.И. Ляхом, Л.П. Матвеевым, Ж.К. Холодо-

вым и др.; в работах по теории и методике физического воспитания детей дошкольного возраста Л.Д. Глазыриной, М.Н. Дедулевичем, Т.П. Завьяловой, Э.Я. Степаненковой, В.А. Шишкой и др.

В современных условиях особое значение придается оздоровлению детей в учреждениях дошкольного образования. Одним из средств физической культуры детей дошкольного возраста является туризм, который несет в себе одновременно оздоровительную (стойкая динамика снижения заболеваемости детей ОРЗ, ОРВИ), образовательную (развитие физических качеств: гибкости, ловкости, выносливости, силы, быстроты) и воспитательную (сила воли, ответственность, настойчивость, упорство), направленность, сочетая в себе элементы физического, морально-нравственного, трудового, интеллектуально-познавательного воспитания, расширяя кругозор и обогащая жизненный опыт детей.

Однако анализ педагогической практики и проведенные исследования показывают, что имеется ряд проблем, в том числе и проблема формирования туристских умений детей старшего дошкольного возраста в досуговой деятельности, решение которых позволит, по мнению А.В. Бабкина [1], повысить показатели физического и нравственного здоровья подрастающего поколения с помощью такого феномена социально-культурной действительности, как туризм. Следует сказать, что до настоящего времени феномен туризма практически не изучен как важнейший вид социально-пространственной организации социокультурной среды в учреждении дошкольного образования. Вместе с тем, туризм как неотъемлемый элемент социальной системы воздействует на развитие подрастающего поколения, различных социальных групп, социума в целом, что позволяет обозначить качественно новый взгляд на детский туризм и осмыслить его в рамках современного общества, в котором ребенку придется проявлять активность, настойчивость и самостоятельность.

На сегодняшний день также остаются актуальными такие вопросы, как: невысокая квалификация большинства педагогов в подготовке и проведении туристских мероприятий в различных формах, их недостаточная информированность о потенциальных возможностях детского туризма; неразработанность методики и научно-методического обеспечения использования средств туризма, отсутствие методических пособий и рекомендаций по организации детского туризма в учреждениях дошкольного образования; отсутствие организационно-методических подходов, позволяющих педагогам применять в работе с детьми досуговые мероприятия туристской направленности, а также недостаточная сформированность туристских умений, которые способствуют сохранению здоровья ребенка, безопасному образу жизни в условиях воздействия природных и социальных факторов [2].

Требования современного общества таковы, что необходимость раннего систематического дошкольного обучения и интенсификации учебно-познавательной деятельности детей вызывают повышенные умственные и нервно-психические нагрузки, уменьшение двигательной активности детей. Все это предопределяет необходимость разработки таких форм организации и применения средств физической культуры, которые смогли бы обеспечить интегрированный образовательный, воспитательный и оздоровительный эффект.

В связи с этим возрастаёт необходимость приобщения детей дошкольного возраста к элементарным видам туристской деятельности и на этой основе формирования

у них туристских умений с целью подготовки к жизни и дальнейшей деятельности в условиях информационного общества.

1. Бабкин, А. В. Специальные виды туризма / А. В. Бабкин. – М.: Советский спорт, 2008. – 208 с.
2. Завьялова, Т. П. Дошкольный туризм: проблемы, поиски, находки / Т. П. Завьялова // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 2. – С. 45–50.
3. Кусков, А. С. Основы туризма: учеб. / А. С. Кусков, Ю. А. Джаладян. – М.: Кнорус, 2011. – 392 с.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТРЕНДЫ ТУРИЗМА – 2019 И ИХ ЗНАЧИМОСТЬ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ИНДУСТРИИ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Сакун Л.В., Разуванов В.М.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь

В качестве основы для представленного анализа был использован Travel trends report, разработанный международной группой экспертов компании Trekksoft [1] как один из наиболее полных и информационно достоверных.

Как правило, наиболее фундаментальные рыночные тенденции связаны не просто с изменением объектов потребления, но с изменением характера потребительского поведения, иными словами, клиенты не просто хотят чего-то нового, иного, но и желают приобрести это иным способом, в иной форме, руководствуясь иными побудительными стимулами. В структуре тенденций туризма-2019 заметное место занимают именно подобные изменения.

Так, значительно возрос спрос на туристические продукты, предлагающие пережить уникальный опыт, пережить его лишь единожды в жизни. Это становится все более распространенным среди миллениалов, которые хотят исследовать мир и делиться своими историями с другими. Последнее становится все более важным, – туристический продукт, не предлагающий широких возможностей для фиксации своего опыта (фото, видеосъемка, в том числе с использованием технологий 3d, экшн-камер) и оперативной возможностью его демонстрации в социальные медиа вряд ли будет востребован молодыми людьми. Сегодня можно говорить о том, что социальные медиа создали принципиально новую клиентскую группу туристов – профессиональные трэвел-блогеры.

Экологические туры – наиболее популярные туры, предлагаемые многими туроператорами и операторами, которые участвовали в обследованиях туризма 2018 года. Однако в отличие от прошлых тенденций, современные экологические туры носят не пассивный характер, а предусматривают активное участие туристов в решении экологических проблем: восстановление природных регионов, повышение биоразнообразия в различных формах, ликвидация техногенных катастроф, образовательные программы и т. п.

Ориентация на локальный опыт также является трендом потребительского поведения в туризме. Путешественники выбирают туры, которые позволяют им глубоко погрузиться в местную культуру, социальную среду, они желают заниматься аутентичными видами деятельности и именно там, где это делают местные жители, что в корне отличается от прошлого, когда города и регионы имели четкое разграничение на туристическую часть и на реальные места обитания местных сообществ. В значительной степени этому способствовало появление таких сервисов, как Airbnb Experiences [2], где путешественники могут заказать мероприятия, разработанные и проводимые местными жителями, – они выходят за рамки обычных туров или занятий, погружая гостей в уникальный личный мир каждого местного жителя, что дает возможность поделиться своими увлечениями, навыками, профессиональным опытом, зачастую даже не предоставляя отдельную комнату для проживания.

Возрастает популярность приключенческих туров, в которых путешественники желают испытать особо яркие эмоции, в том числе экзистенциального характера, иногда рискуя жизнью, при этом основные потребители подобных продуктов – молодые люди, желающие узнать границы своих возможностей или расширить их, в обиход уже устойчиво вошел термин «адреналин-тур». Наиболее популярными местами для подобных приключений, являются парки экстремального отдыха, в том числе Зона 47 в Австрии, Квинстаун в Новой Зеландии, Интерлакен в Швейцарии.

Также наблюдается тренд, когда многодневные туры и все включенные в него мероприятия бронируются задолго до путешествия, т. е. тур становится полностью организованным и регламентированным заранее, без внесения в него изменений на месте пребывания, дополнительного бронирования услуг. Предпочтительность такого варианта для путешественников обусловлена тем, что ключевым фактором качества туристического продукта для современного туриста является удобство, – турист не желает тратить время на планирование различных мероприятий во время пребывания, лишь наслаждаться отдыхом.

До сих пор не теряют своей популярности пешеходные экскурсии историко-культурной направленности, они по-прежнему являются одним из наиболее атрактивных моментов для любого туриста, посещающего новую для себя дестинацию. Экскурсия – прекрасная возможность не только познакомиться с достопримечательностями, но и встретиться с другими путешественниками и получить экспертные ответы на интересующие вопросы.

Определенные структурные изменения наблюдаются и в использовании различных систем бронирования туристических услуг. Так, в 2018 году доля прямых заказов на сайтах компаний упала до 66,7 %, при этом бронирование через электронные торговые площадки возросло до 9,1 %. Заказы, сделанные через агентства, филиалы и офисы местных туристических компаний также возросли с 17,5 % до 24,3 % за тот же период времени. Как видно по данной тенденции, электронные торговые площадки хотя и не являются основным методом бронирования услуг в туризме, тем не менее, демонстрируют устойчивый рост. Среди электронных торговых площадок наиболее популярными являются Viator, Expedia и GYG, в сумме занимающие более 75 % международного рынка.

Сокращающееся количество человеческих взаимодействий в процессе бронирования услуг в современном мире является обычным явлением, которое на протяжении последних лет продолжает лишь усиливаться. Однако одним из наиболее интересных

наблюдений является то, что клиенты, которые в какой-то степени взаимодействовали с человеком во время процесса бронирования, будь это консьерж отеля, собственный продавец, гиды, агенты по бронированию, как правило, тратят значительно (до 2 раз) больше, нежели клиенты, которые использовали исключительно онлайн-технологии. Это может быть объяснено более высоким уровнем доверия к человеку и, как следствие, более активным потреблением. Экономическим следствием из данного наблюдения является отсутствие предпосылок к исчезновению профессии агента по продажам в туризме и гостеприимстве, и иных посредническо-консультационных позиций, более того, на основании выявленной высокой маржинальности их работы можно прогнозировать лишь возрастание экспертной и посреднической роли в отрасли.

Достаточно длительным трендом является возрастание роли смартфонов и мобильных приложений в процессе бронирования услуг в индустрии туризма. Так, исследование, проведенное компанией Google в 2018 году [3], продемонстрировало, что уже около половины всех пользователей свободно пользуются исключительно смартфоном для целей бронирования, при этом процент мобильных трансакций является максимально высоким в развивающихся странах, например, в Индии до 87 % бронирований реализуются только с помощью смартфонов и соответствующих мобильных приложений, при этом в Германии доля мобильных бронирований значительно ниже – 27 %.

Персонализация является глобальным туристическим трендом с того момента, когда информационные технологии сделали данный процесс экономически целесообразным. В недавнем интервью генеральный директор GetYourGuide Йоханнес Рек сказал, что «настоящий успех в будущем путешествий сводится к персонализации» [1]. В настоящее время компании имеют огромное количество данных о клиентах, которые демонстрируют свои предпочтения на сайтах, мобильных приложениях на каждой стадии процесса поиска, бронирования, перебронирования, оставления отзывов и др., что позволяет предоставлять многокомпонентный персонализированный сервис. Исследования показывают, что клиентам нравится персонализированные виды сервиса, в первую очередь, потому, что они позволяют значительно экономить время. Согласно исследованию Google, около 57 % путешественников считают, что бренды должны адаптировать свою информацию на основе личных предпочтений или поведения в прошлом». Это же исследование также подтвердило, что если туристический бренд адаптировал свою информацию и общий опыт поездки на основе личных предпочтений или прошлого, 36 %, потребителей с высокой вероятностью, будут склонны больше платить за услуги [4].

Растущий тренд по повышению оперативности обслуживания в сфере туризма и гостеприимства выражается в том, что все большее количество клиентов предпочтают использовать мобильные сервисы мгновенного обмена сообщениями, такие как WhatsApp, Messenger, WeChat, Viber и другие. Сервисы сообщений пришли на смену электронной почте, которая уже не отвечает требованию оперативности. Исследование Facebook, проведенное в 2017 году, показало, что 53 % людей с большей вероятностью будут делать покупки в бизнесе, на который они могут отправлять сообщения напрямую [3].

Активно расширяющимся трендом является использование технологий искусственного интеллекта, в сфере туризма данное явление проявляется в виде чат-ботов,

осуществляющих коммуникацию с клиентом и технологий машинного обучения, позволяющего построить сложные и эффективные модели клиентских взаимодействий.

Описанные выше направления развития туризма являются весьма актуальными, но относительно не новыми, вместе с тем на рынке можно наблюдать тенденции, характеризующиеся достаточно высокой степенью новизны.

К их числу, несомненно, можно отнести так называемые туры-сюрпризы – одна из уникальных тенденций организации путешествий, которая, особенно востребована молодыми людьми. Суть тура-сюрприза состоит в том, что путешественники бронируют тур, не зная, куда они поедут. Подобные услуги первым стал предоставлять сервис Srprs.me. Потенциальные путешественники посещают веб-сайт компании и выбирают критерии поездки, в том числе время, стоимость, и иные потребительские характеристики, после завершения бронирования путешественник знает лишь тариф, а дестинацию он узнает лишь в день выезда.

Новой тенденцией в продвижении туристических услуг является использование так называемых «влиятельных персон». Влиятельная персона – это, как правило, активный пользователь социальных сетей или блогов, который завоевал доверие в конкретной предметной отрасли, имеющий доступ к широкой аудитории (нередко – миллионы подписчиков) и возможность убедить своих почитателей приобрести товар, услугу, или воспользоваться тем или иным сервисом. Отдельные компании в секторе туризма направляют весь маркетинговый бюджет в руки влиятельных персон с огромным количеством последователей. Даже основанный на отзывах обычных людей со всего мира TripAdvisor поделился новостью, что вскоре в контент сервиса войдут профессиональные обзоры, которые будут подготовлены влиятельными персонами, имеющими большое количество подписчиков на своих персональных сайтах и в социальных сетях, а также работающие в авторитетных изданиях, включая National Geographic, Business Insider, Travel channel.

Случаем, когда технологический стартап стал новым трендом, целиком относится к компании SpareFare [4]. SpareFare создал онлайн-платформу, объединяющую людей, которые по тем или иным причинам не могут использовать свои авиабилеты, броня на проживание в гостиницах, туристические пакеты и позволяет реализовать их по сниженным ценам неограниченному кругу лиц. Это позволяет продавцам возместить большую часть того, что они заплатили, а покупателю – приобрести поездку по несколько сниженной ставке. Это значительно сокращает трансакционные издержки потребителей туристических продуктов и существенно меняет дизайн рынка, делая покупательское поведение менее рискованным, а значит и более активным.

Относительно новым трендом на туристическом рынке, характеризующим сдвиги потребительских предпочтений, являются так называемые «модульные» туры. Известный сегмент рынка – самодеятельные путешественники, которые ранее планировали поездки полностью самостоятельно, включая исследование рынка, анализ ценовых предложений, бронирование и резервирование, все более ценят свое время и все чаще стали возлагать выполнение ряда функций на третьи лица, включая поиск уникальных впечатлений. Таким образом, путешественники могут выбирать между «кураторскими» аттракциями и собственными, или комбинировать их. Вследствие этого потребитель не только сталкивается с более широким спектром гибких, высококачественных предложений по конкурентоспособным ценам, но также получает

возможность связаться с консультантом по путешествиям, предоставившим пакет в любой точке и в любой момент своей поездки, кроме того, может значительно сократить время подготовки поездки и хлопоты, связанные с ее организацией.

Говоря о влиянии описанных выше тенденций на индустрию туризма и гостеприимства Республики Беларусь можно сделать вывод об общей стратегической позитивности их воздействия, отсутствии вызовов и негативных факторов, на которые национальной туристической индустрии нечем ответить.

Более того, большинство трендов соответствуют тем или иным конкурентным международным преимуществам Республики Беларусь как туристической дестинации.

Так, Беларусь в конкурсе журнала National Geographic Traveler стала лучшей страной для агротуризма, белорус Леонид Пашковский назван лучшим тревел-блогером, что в точности соответствует двум описанным выше тенденциям [5]. Именно подчеркивая локальные аттрактивности, уникальную городскую среду, издание о путешествиях Lonely Planet включило Беларусь в топ-10 стран для путешествий в 2019 году, в рейтинге издания страна заняла 8-е место [6].

Что касается информационно-технологических трендов, а именно: бронирование через электронные торговые площадки, возрастание роли смартфонов и мобильных приложений, приоритет мобильных сервисов мгновенного обмена сообщениями, использования технологий искусственного интеллекта, мы можем констатировать более чем достойный уровень их реализации уже на сегодняшний день, достаточно сказать, что белорусские специалисты фактически являются разработчиками таких популярных сервисов, как Viber, MAPS.ME и многих других, а в целом Беларусь всегда позиционировалась как IT-страна.

Экскурсионный потенциал Беларуси, возможности по организации туров, предполагающих наличие уникального опыта, более чем выражены, во всяком случае в большей степени, нежели сугубо «индустриальная» составляющая туризма, основанная на экстенсивном использовании природных туристических ресурсов.

Таким образом, туристическая индустрия Республики Беларусь имеет все возможности соответствовать описанным трендам развития туризма, при этом есть основания задуматься о стратегическом позиционировании Беларуси как одного из мировых лидеров по актуальным направлениям развития мировой туристической индустрии.

1. TRAVEL TRENDS REPORT 2019. – Режим доступа: <https://www.trekksoft.com/en/academy/ebooks/travel-trends-report-2019>. – Дата доступа: 03.05.2019.
2. <https://www.airbnb.com/host/experiences>. – Дата доступа: 03.05.2019. – Режим доступа: <https://sthm.temple.edu>.
3. Facebook study: 53% of consumers more likely to shop with a business they can message by Illyse Liffreing. – Режим доступа: <https://www.campaignlive.com/article/facebook-study-53-consumers-likely-shop-business-message/1404632>. – Дата доступа: 03.05.2019.
4. Режим доступа: <https://sparefare.net>. – Дата доступа: 03.05.2019.
5. Беларусь стала лучшей страной для агротуризма по версии российского National Geographic. – Режим доступа: <https://www.belta.by/society/view/belarus-stala-luchshej-stranoj-dlja-agroturizma-po-versii-national-geographic-320659-2018/>. – Дата доступа: 03.05.2019.
6. Best-in-travel countries – 2109. – Режим доступа: <https://www.lonelyplanet.com/best-in-travel/countries>. – Дата доступа: 03.05.2019.

СОДЕРЖАНИЕ

<u>ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</u>	3
<i>Антипин Н.И.</i>	
Совершенствование физической подготовленности на этапе перехода к цифровой экономике	3
<i>Башлакова Г.И., Гайдук С.А.</i>	
Плавание в профессиональной подготовке сотрудников и военнослужащих системы обеспечения национальной безопасности	6
<i>Вильчковский Э.С., Курок А.И., Денисова Е.А.</i>	
Показатели двигательной активности в повседневной жизни детей	8
<i>Глазырина Л.Д., Неверкович С.Д.</i>	
Современные теории и концепции в развитии оздоровительной физической культуры подрастающего поколения	10
<i>Давыдова Н.С., Васюк В.Е., Хохолко А.А., Давыдов М.В.</i>	
Способ оценки двигательных способностей человека на основе амплитудно- частотного анализа электромиографических паттернов движений	12
<i>Иванова И.В.</i>	
Применение шейпинг-технологий при занятиях со студенческой молодежью....	14
<i>Казак Н.В.</i>	
Сравнение воздействия видов фитнеса на физическое состояние студенток	16
<i>Кривцун В.П.</i>	
Технология использования оздоровительной ходьбы и бега на «дорожке здоровья»..	18
<i>Кривцун-Левшина Л.Н.</i>	
Ориентация личности на физкультурную деятельность оздоровительной направленности как социальная система.....	21
<i>Кузьмина Л.И., Остапенко Г.А.</i>	
Повышение физкультурно-спортивной активности учащихся младшего школьного возраста путем использования игрового и соревновательного метода...	23

Купчинов Р.И.	
Направленность современного физического воспитания студентов с низким уровнем физической подготовленности	26
Логвина Е.А., Логвина Т.Ю.	
Особенности обучения детей разного возраста спортивно-танцевальным композициям	28
Марищук Л.В.	
К вопросу о профессионально-прикладной физической подготовке и профессиографии.....	30
Марищук Л.В., Козыревский А.В.	
Уточнение профессионально значимых физических качеств военнослужащих-пограничников: профессиографический подход	33
Маркевич О.П., Медведев В.А.	
Модель оздоровительной технологии для студентов специального учебного отделения	35
Масло И.М., Горовой В.А.	
Особенности влияния средств физического воспитания на организм детей дошкольного возраста.....	37
Медвецкая Н.М., Синютич А.А.	
Методики оценки функциональных возможностей студентов	39
Насанович Д.Н., Приходько В.И.	
Физическое состояние студентов с различной адаптацией к физической нагрузке..	41
Онищук О.Н., Гришанович Н.А., Круталевич М.М.	
«Дневник здоровья» в формировании здорового образа жизни: мнение студентов.....	44
Остапенко Г.А., Кузьмина Л.И.	
Применение стретчинга в физической реабилитации лиц с дегенеративно-дистрофическими поражениями поясничного отдела позвоночника	46
Ревинская И.И.	
Оценка параметров дыхания при занятиях оздоровительной физкультурой	48
Савко Э.И., Иванова И.В., Пехота Е.И.	
Здоровье и здоровый образ жизни – неотъемлемое направление учебной дисциплины «Физическая культура»	51

Серкульская Е.И., Цзябинь Цзинь	
Организация двигательной активности младших школьников с особенностями психофизического развития в инклюзивных классах	53
Соловьёва Н.Г., Тихонова В.И., Касько В.А.	
Информационно-образовательные средства в системе физического воспитания и здоровьесбережения	55
<u>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</u>	59
Акулич Л.И.	
Обоснование необходимости педагогического контроля специальной физической подготовленности волейболистов с дифференцировкой значимости специальных физических качеств	59
Бойко И.И., Жигунова Е.А.	
Анализ бросковой деятельности игроков передней линии нападения на XIII чемпионате Европы по гандболу среди мужских команд	64
Боярина Ю.С., Цагельникова А.А.	
Методика развития скоростных способностей теннисистов 11–13 лет.....	67
Давидович Т.Н., Хорошилов К.А., Лапухина Э.А.	
Результативность и эффективность бросков с дальней дистанции баскетболистов высокой квалификации	71
Лис М.И., Венцковская Н.С., Лапко Ю.А., Полубок В.С.	
Совершенствование технической подготовки по волейболу студентов нефизкультурных УВО	75
Лопатик Т.А.	
Фитбол как средство оздоровительной физической культуры	78
Масловская Ю.И., Овсянкин В.А.	
Мониторинг отношения студентов к соревновательной деятельности	79
Нарскин Г.И., Нарскин А.Г., Мельников С.В.	
Особенности функциональной подготовленности квалифицированных футболистов	82
Пеньковский А.С.	
Анализ функционального состояния будущих судей по баскетболу	84
Соколова О.В., Бугаенко А.М.	
Управление подготовкой в командных спортивных играх.....	91

Тищенко В.А., Лисенчук Г.А.	
Методика диагностики и контроля в спортивных играх.....	93
Фурманов А.Г., Ивашков П.Л.	
Структуризация профессиональной подготовки специалистов по спортивным играм	96
Храмов В.В.	
Создание дидактической компьютерной среды для подготовки специалистов сферы физической культуры и спорта	100
Чиженок Т.М., Коваленко Ю.А.	
Методика воспитания аэробной выносливости шахматистов высокой квалификации	102
Шестаков И.Г.	
Системный подход как основа дальнейшего развития избранного вида спорта (на примере гандбола)	104
<u>ТУРИЗМ</u>	109
Гататуллин А.Г.	
Гуманистический потенциал физической культуры, спорта и туризма в демократическом обществе.....	109
Кривиун-Левшина Л.Н.	
Туризм как социальный феномен	112
Курзо Б.В., Каравай Т.В., Гавриш А.М., Мяделец И.А., Кашицкий Э.С.	
Перспективы использования пелоидов для оздоровления и санаторно-курортного лечения	115
Мазур Н.В., Каравай Т.В.,	
Кашицкий Э.С., Ястребова Т.А., Синяк Э.П.	
Современные подходы к совершенствованию лечебно-оздоровительного туризма..	118
Мо Сяохэ	
Роль туризма в оздоровлении подрастающего поколения	120
Сакун Л.В., Разуванов В.М.	
Инновационные тренды туризма – 2019 и их значимость для развития туристической индустрии Республики Беларусь.....	122

Научное издание

Опыт и современные технологии в развитии оздоровительной физической культуры, спортивных игр и туризма

Материалы научно-практической конференции с международным участием,
посвященной 85-летию доктора педагогических наук, профессора,
Заслуженного тренера БССР, отличника образования Республики Беларусь
Александра Григорьевича Фурманова и 45-летию созданной им
научно-педагогической школы

(Минск, 20 июня, 2019)

В авторской редакции

Компьютерная верстка *Т. Г. Данилевич, К. А. Подобаевой*

Подписано к размещению 11.06.2019. Электрон. дан. 1,78 Мб.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий
№ 1/153 от 24.01.2014.
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.

