Министерство спорта и туризма Республики Беларусь
Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь
Фонд «Дирекция II Европейских игр 2019 года»
Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов

Материалы Международной научно-практической конференции

4–5 апреля 2019 г.

В четырех частях

Часть 3

Минск
БГУФК
2019

УДК 769.093.1(4)(06)+796.01:159.9+796.015
ББК 75.4ф+75.0
В87

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом БГУФК

Редакционная коллегия:
Репкин С.Б., д-р экон. наук, доцент (гл. редактор);
Морозевич-Шилюк Т.А., канд. пед. наук, доцент (зам. гл. редактора);
Буйко Т.Н., д-р филос. наук, доцент;
Иванченко Е.И., д-р пед. наук, профессор;
Кобринский М.Е., д-р пед. наук, профессор;
Михеев А.А., д-р пед. наук, д-р биол. наук, доцент;
Фурманов А.Г., д-р пед. наук, профессор;
Юшкевич Т.П., д-р пед. наук, профессор

В87 **II Европейские** игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 4–5 апр. 2019 г. : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2019. – Ч. 3. – 348 с.

ISBN 978-985-569-336-0 (ч. 3).
ISBN 978-985-569-332-2.

Издание представляет собой сборник статей Международной научно-практической конференции «II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов».

В третьей части сборника «Проблемы развития и совершенствования оздоровительной физической культуры. Вопросы физического воспитания в системе образования» и «Современные тенденции развития менеджмента, маркетинга и экономики спорта. Инновационные технологии в сфере туризма, гостеприимства, рекреации и экскурсоведения» рассматриваются актуальные вопросы оздоровительной направленности, а также перспективы развития менеджмента спорта и туризма.

Издание предназначено для специалистов отрасли «Физическая культура, спорт и туризм», преподавателей, научных работников, аспирантов и студентов.

УДК 769.093.1(4)(06)+796.01:159.9+796.015
ББК 75.4ф+75.0

ISBN 978-985-569-336-0 (ч. 3)
ISBN 978-985-569-332-2

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

УДК 796.015.132

Аксютич Е.В.,
Бессмертная Е.А.
Академия управления при Президенте Республики Беларусь
Республика Беларусь, Минск

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЧИРЛИДИНГОМ

Aksyutich E.V.,
Bessmertnaya E.A.
Academy of Public Administration under the Aegis of the President of the Republic of Belarus
Republic of Belarus, Minsk

ANALYSIS OF THE EFFICIENCY OF PHYSICAL QUALITIES AND MOTOR ABILITIES DEVELOPMENT IN STUDENTS PRACTICING CHEERLIDING

ABSTRACT. Cheerleading competition exercises is a program of complex coordination movements where dance elements are harmoniously combined with the elements of gymnastics and acrobatics. The effective realization of cheerleading programs needs an integrated development of physical qualities, some of which are basic and a some are auxiliary ones.

KEYWORDS: student; cheerleading; physical qualities.

АННОТАЦИЯ. Соревновательные упражнения по чирлидингу – это программа, содержащая комплекс сложнокоординационных движений, в которой танцевальные элементы гармонично сочетаются с элементами гимнастики и акробатики. Для эффективного выполнения программ по чирлидингу необходимо комплексное развитие физических качеств, ряд которых является основными, а ряд вспомогательными.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: студент; чирлидинг; физические качества.

На базе кафедры физической культуры Академии управления при Президенте Республики Беларусь организован учебно-тренировочный процесс для студентов, желающих заниматься чирлидингом. В команду чирлидеров входят студентки 2–4-х курсов, в количестве 15 человек. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии со специально разработанной программой. Объем тренировочных часов составляет шесть академических часов в неделю. При этом решаются следующие образовательные задачи:

– освоение двигательных действий, связанных с соревновательными программами по чирлидингу;

– развитие физических качеств и двигательных способностей у занимающихся;

– воспитание психологических и психофизических качеств у занимающихся;

– воспитание интереса к занятиям чирлидингом, привычки к ведению физически активного образа жизни, физическому самосовершенствованию;

– привлечение занимающихся к соревновательной деятельности по чирлидингу, участию в презентационных выступлениях на различных спортивных мероприятиях (поддержка спортивных команд, участие в академических праздниках);

– популяризация данного вида физкультурной деятельности в студенческой среде.

Соревновательные упражнения по чирлидингу – это программа, содержащая комплекс сложнокоординационных движений, в которой танцевальные элементы гармонично сочетаются с элементами гимнастики и акробатики. Отличительной чертой также является высокая интенсивность выполнения упражнений, задаваемая музыкальным высокоударным ритмом. Это предъявляет особые требования к уровню развития физических кондиций чирлидеров, ряд из которых являются базовыми, основными, а некоторые имеют вспомогательное значение. В соответствии с этим в учебно-тренировочном процессе уделяется значительное внимание развитию физических качеств и двигательных способностей занимающихся, которое осуществляется на протяжении всего периода многолетней подготовки практически без снижения долевого соотношения к другим видам спортивной подготовки во всех тренировочных циклах (микро-, мезо-, макроциклах).

Для обеспечения коррекций учебно-тренировочного процесса регулярно осуществляется мониторинг показателей физической подготовленности чирлидеров. Результаты мониторинга могут носить неоднозначный характер, обеспечивающий при их изучении понимание комплексности, индивидуальности и отсутствия шаблонности влияния тренировочных воздействий на занимающихся, подчас противоречащих ожиданиям тренера-преподавателя.

Для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса, контроля за динамикой подготовленности занимающихся чирлидингом в Академии управления, нами было проведено двигательное тестирование уровня развития физических кондиций в начале и в конце 2017/2018 учебного года. В тестировании была использована батарея тестов/контрольных нормативов, предусмотренная учебной программой учреждения образования по дисциплине «Физическая культура». Регламент приема нормативов был реализован в соответствии с положением «О рейтинговой системе оценки уровня физической подготовленности студентов Академии управления». Результаты, показанные в тестовых заданиях, оценивались по десятибалльной шкале. Общая сумма баллов, набранная после выполнения всех заданий, дает характеристику уровня физической подготовленности каждого занимающегося: минимальный, общий и продвинутый уровни подготовленности. Количество тестовых заданий для студенток-чирлидеров равно шести. Соответственно, по сумме баллов:

6–24 балла (от 10 до 40 %) – минимальный уровень;

25–42 балла (от 41 до 70 %) – общий уровень;

43–60 баллов (от 71 до 100 %) – продвинутый уровень.

Абсолютные значения показателей развития физических качеств и двигательных способностей, а также динамики их по результатам двух срезов, представлены в таблице.

Таблица – Сравнительные показатели тестирования уровня физической подготовленности студенток-чирлидеров (n=15)

№	Тестовые задания	Сентябрь 2017 г. (исходный уровень)		Май 2018 г. (достигнутый уровень)		Прирост %
		Р	Б	Р	Б	
1	Сгибание рук в упоре лежа, раз	10	5	12	7	20
2	Поднимание и опускание туловища, раз за 1 мин	48	8	55	10	15
3	Наклон вперед из положения сидя на полу, см	21	9	25	10	14
4	Челночный бег 4×9 м, с	10,5	6	10,1	9	4
5	Бег 30 м, с	5,4	6	5,2	7	4
6	Кроссовый бег 2000 м, мин, с	11,0	7	10,3	8	7
Сумма баллов			41		51	
Примечание: Р – результат по тесту; Б – соответствующий результату балл						

Анализ результатов тестирования исходного уровня развития физических качеств, проведенного в сентябре, показал, что высокие показатели студентки-чирлидеры показали в тесте на гибкость (среднегрупповой показатель соответствует 9 баллам). Это объясняется требованиями спортивного отбора в данную группу, связанными с необходимостью наличия хорошей гибкости у претенденток.

Средний уровень физической подготовленности студенток-чирлидеров обобщенно составляет 41 балл от максимума (исходный уровень), что характеризуется как «общий» уровень физической подготовленности.

Полученные результаты заставили нас сформулировать новые задачи учебно-тренировочного процесса по чирлидингу, направленные на ускоренное развитие у студенток отстающих физических качеств: силы, быстроты, выносливости и координационных способностей, поскольку данный вид спорта предъявляет серьезные требования к хорошей разносторонней базовой физической подготовке занимающихся, без которой невозможно выполнение обязательных пирамид, поддержек, динамических перестроений, комбинации движений в течение не менее двух-трех минут программы. Учитывая указанный момент, в программе занятий произошло перераспределение акцентов подготовки с технической составляющей на развитие физической подготовленности.

Результаты повторного тестирования, проведенного в конце мая (достигнутый уровень), выявили следующее: показатели развития общей выносливости выросли у спортсменок в среднем на 7 %, показатели силы мышц брюшного пресса улучшились в среднем на 15 %, отмечен прирост в развитии силовых качеств верхнего плечевого пояса, составляющий 20 %, гибкости – 14 %.

Менее значимо отметили прирост показатели координационных способностей и быстроты. В тестовых заданиях «челночный бег 4×9 м» и «бег на 30 м» прирост в среднем составил не более 4 %.

Среднегрупповой уровень общей физической подготовленности повысился и составил 51 балл, после тестирования в мае, что, в соответствии с суммой баллов, характеризуется «продвинутым» уровнем физической подготовленности.

Таким образом, усиленная работа по развитию общего уровня физической подготовленности целесообразна, поскольку является базовой в подготовке спортсменов-чирлидеров. В связи с этим в учебно-тренировочный процесс по чирлидингу необходимо включать в качестве обязательных средств общей физической подготовки работу на тренажерах, кардиолиниях, плавание, степ-аэробику и т. д. Следует также обратить внимание на использование дополнительных средств, развивающих координационные способности и быстроту, и на объемы включения их в учебно-тренировочный процесс, поскольку эти качества не дали существенного прироста на основе только соревновательных упражнений в чирлидинге вопреки ожиданиям.

УДК 796

Бакико И.В.
Луцкий национальный технический университет
Украина, Луцк

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИЦ ВЫПУСКНОГО КЛАССА

Bakiko I.V.
Lutsk National Technical University
Ukraine, Lutsk

PHYSICAL CULTURE AS A HEALTH FACTOR OF SENIOR SCHOOLGIRLS

ABSTRACT. The article discusses physical health of schoolgirls engaged and not engaged in motor activities. The cardiovascular system reaction was assessed according to Martin – Kushelevsky method. A life indicator (vital index) and recovery time after squats was also analyzed. More than half of the senior schoolgirls have low levels of physical health.

KEYWORDS: physical education; health; female students; physical activity; life index.

АННОТАЦИЯ. В статье рассматриваются уровни физического здоровья школьниц, занимающихся и незанимающихся двигательной активностью. Оценивался тип реакции сердечно-сосудистой системы по методу Мартине – Кушелевского. Также был проанализирован жизненный показатель (жизненный индекс) и время восстановления после приседаний. Больше половины девушек выпускного класса имеют низкие показатели уровня физического здоровья.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура; здоровье; ученицы; двигательная активность; жизненный индекс.

Здоровье школьниц как будущих матерей в современных условиях является основным залогом здоровья будущего поколения [4]. Вынашивание беременности и процесс родов тесно связаны с таким физическим качеством, как выносливость [1]. Выносливость, в свою очередь, обеспечивается, в первую очередь, качественным

функционированием сердечно-сосудистой и дыхательной систем [2]. В современном мире по-прежнему не существует иного способа повышения выносливости, кроме занятий двигательной активностью [3].

Целью данного исследования было сравнение уровня физического здоровья школьниц, которые систематически занимаются различными видами двигательной активности, и не занимающихся физическими упражнениями.

Материалы и методы. В исследовании участвовали школьницы 11-х классов СШ № 10 г. Луцка. В основную группу вошли 27 девочек, которые занимаются не только на уроках физической культуры, но и дополнительно физическими упражнениями 5 и более лет. Средний стаж занятий в этой группе составил 8,6 лет. Группу сравнения составили 28 учениц, не занимающихся дополнительно физической культурой. Оценка уровня здоровья проводилась по методике Г.Л. Апанасенко. Дополнительно оценивался тип реакции сердечно-сосудистой системы по методу Мартине – Кушелевского. Также в обеих группах был проанализирован жизненный показатель (жизненный индекс) и время восстановления после 20 приседаний.

Результаты и обсуждение. При оценке уровня физического здоровья в основной группе показатели распределились таким образом: низкий уровень – 4 человека (14,8 %); ниже среднего – 14 человек (51,8 %); средний – 8 человек (29,6 %); выше среднего – 1 человек (3,8 %).

В группе сравнения показатели уровня физического здоровья были следующими: низкий уровень – 11 человек (39,3 %); ниже среднего – 12 человек (42,8 %); средний – 5 человек (17,9 %).

Более высоких показателей в группе сравнения не было.

Также отличались обе группы по количеству патологических реакций сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. Так, в основной группе было зафиксировано только 2 (7,4 %) патологические реакции, обе по гипертоническому типу.

В группе сравнения патологические реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку были выявлены у 6 (21,4 %) девушек, из них у 2 (7,1 %) – гипертонические реакции, у 3 (10,7 %) – астенические и у 1 (3,6 %) – реакция со ступенчатым подъемом артериального давления.

Анализ показателей жизненного индекса также выявил существенные различия между группами. В основной группе только 2 девушки (7,4 %) имели жизненный индекс менее 41 мл/кг, в то время как в группе сравнения таких девушек было 6 (21,4 %).

Время восстановления показателей сердечно-сосудистой системы после 20 приседаний в целом в обеих группах было удовлетворительным, хотя и различным. Так, в основной группе у 21 девушки (77,7 %) восстановление происходило в пределах 3 мин, а в группе сравнения – у 17 (60,7 %). Более выраженные различия между группами были в количестве школьниц со временем восстановления менее 1 мин. В основной группе таких девушек было 9 (33,3 %), а в группе сравнения – 4 (14,3 %).

Выводы:

1. Три четверти девушек выпускного класса имеют низкие показатели уровня физического здоровья.

2. Более 80 % девушек, не занимающихся двигательной активностью, к 17 годам имеют опасно низкий уровень физического здоровья.

3. Регулярные занятия физической культурой существенно повышают функциональное состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем потенциальной матери.

4. Для достижения оптимального уровня физического здоровья к 17 годам занятия физическими упражнениями целесообразно начинать в детском или подростковом возрасте.

1. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 248 с. – (Серия: Гиппократ).

2. Апанасенко, Г. Л. Диагностика индивидуального здоровья / Г. Л. Апанасенко. – 2011.

3. Бендас, Т. В. Гендерная психология: учеб. пособие / Т. В. Бендас. – СПб.: Питер, 2008. – 431 с.

4. Фильчаков, С. А. Актуальные проблемы здоровья студентов / С. А. Фильчаков, И. В. Чернышева, М. В. Шлемова // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 37–39.

УДК 373

Баленко И.Ф.
Спортивный клуб «Водный Биатлон Первый»
Республика Беларусь, Гатово

ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ВОДНОГО БИАТЛОНА

Balenko I.F.
Sports club “Water Biathlon the First”
Republic of Belarus, Gatovo

YOUTH AND CHILDREN WATER BIATHLON SPORTS SCHOOL

ABSTRACT. The article is devoted to a new sport for children and youth – water biathlon – and an appropriate sports complex for it.

KEYWORDS: water biathlon; cross-water walking skis; shooting range on water; a building in the shape of two octahedrons.

АННОТАЦИЯ. Статья посвящена новому виду спорта для детей и молодежи «водному биатлону» и спортивному комплексу для него.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: водный биатлон; лыжи для хождения по воде; тир на воде; здание из двух восьмигранников.

Многие дети Беларуси, проживающие в сельской местности и городах с населением до 10 тыс. человек, не умеют плавать, так как по статистике на один бассейн в среднем по стране приходится более 2 тыс. детей. Аналогичная картина и в Российской Федерации. Одной из причин этого является то, что частных ДЮСШ, спортивных и фитнес-клубов за пределами крупных городов практически нет, а государ-

ственных очень мало. Это привело к тому, что только менее 10 % детей и подростков регулярно занимаются спортом в малых городах и поселках.

Долгосрочному физическому развитию ребенка поспособствует «водный биатлон (биатлон на воде)» – инновационный летний вид спорта, объединяющий для умеющих плавать детей от 7 до 13 лет передвижение по воде на лыжах для хождения по воде [1], а для старших возрастных категорий спортсменов гонку на САП-серфинге [2] и стрельбу в тире на воде [3] из пейнтбольного маркера (винтовки), который во время прохождения трассы переносится спортсменом. «Водный биатлон» представляет собой новую разновидность соревнований по летнему биатлону, проводимых на закрытых водоемах аналогично соревнованиям по биатлону по правилам, разработанным И.Ф. Баленко [4; 5].

Особенности общефизической и спортивной подготовки для детей 6–11 лет в спортивной секции по водному биатлону должны учитывать следующие отличительные особенности этого циклического вида спорта: естественность движений, коллективность действий, соревновательный характер, непрерывность и иногда внезапность изменения погодных условий, соблюдение техники безопасности, высокую эмоциональность, самостоятельность действий и этичность поведения.

Отдохнуть после тренировки и одновременно закрепить полученные в школе знания по математике (общеизвестно высказывание М.В. Ломоносова: «Математику уже затем учить надо, что она ум в порядок приводит») помогут 45-минутные занятия по математике для детей 6–11 лет или английскому языку для более старших ребят, проводимые спортивным тренером или педагогом после каждой тренировки. При этом эти школьники 1–4-х классов осенью и весной будут сдавать спортивные нормативы, участвовать и побеждать в соревнованиях по спортивно-математическому двоеборью. И в результате самые одаренные ребята смогут успешно участвовать в конкурсном отборе, проводимом школами олимпийского резерва и специальными математическими школами, а государство получит здорового и эрудированного гражданина.

В небольших населенных пунктах и коттеджных поселках России и Беларуси почти нет новых спортивных школ. Основная причина этого – дороговизна строительства зданий и инженерных коммуникаций. Стоимость продаваемого квадратного метра готового жилья в двухэтажном коттедже, расположенном в 10 км от Минска больше 500 долларов, т. е. примерная рыночная стоимость одноэтажного здания с мансардным этажом общей площадью 500 м^2 равна четверти миллиона долларов (без стоимости участка и наружных инженерных коммуникаций на нем). Стоимость земельного участка тоже немаленькая, особенно в столичном регионе. С другой стороны, ДЮСШ является невысокодоходным и рискованным бизнесом, ибо занятия с детьми требуют больших знаний, умений и высокой ответственности. По этим двум причинам ушедшие из большого спорта выдающиеся спортсмены и бизнесмены, лишенные помощи государства, не строят новые ДЮСШ, спортклубы и фитнес-центры за пределами мегаполисов.

Предлагаемая в данной статье концепция комплекса ДЮСШ для малых городов предполагает строительство на участке площадью 30 соток здания в форме спаренных восьмигранников с площадью застройки в 300 м^2 (рисунок), которое было отмечено специальным призом на конкурсе «Строитель года – 2012» в Москве. Использование инновационных материалов и оригинальных технологических решений позволили

на 15–20 % снизить себестоимость строительства здания. Экономия в основном достигается за счет удешевления конструкции фундамента и плиты пола первого этажа. Здание имеет оригинальный внешний вид. Два таких экспериментальных здания построены в Минском районе.

В здании ДЮСШ общей площадью 500 м^2 (стоимостью с отделкой около 270 тыс. долларов с учетом нижеописанной ее минимизации) на первом этаже имеются две раздевалки, спортзалы силовой и специальной подготовки, аудитория для занятий математикой и английским языком, а на втором этаже – кабинеты администрации и тренеров, склады, медицинский кабинет.

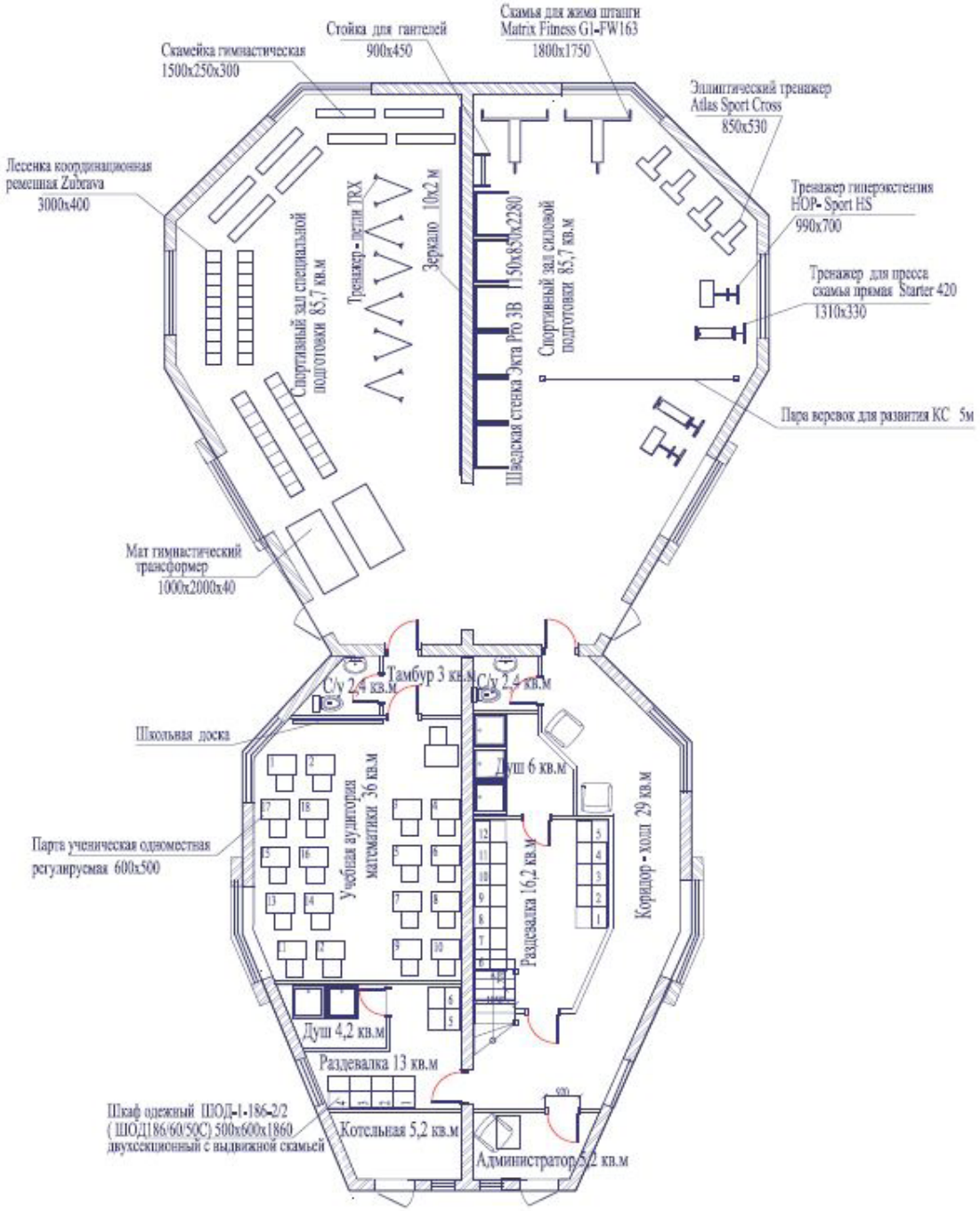


Рисунок – План первого этажа здания ДЮСШ водного биатлона
с расстановкой мебели и оборудования

Ориентировочная стоимость спортивного оборудования и инвентаря составит 15 тыс. долларов. На втором этаже расположены раздевалки тренеров, кабинет директора, склады инвентаря, медицинский кабинет. Примерная стоимость медицинского оборудования 35–40 тыс. долларов.

На территории ДЮСШ также расположены: летний открытый плавательный бассейн размером 15×3×1 м стоимостью около 25 тыс. долларов; водный тир размером 25×7×1,4 м стоимостью около 19 тыс. долларов; беговые дорожки 100 м; освещаемая лыжная трасса 200 м; волейбольная площадка стандартного размера; беседка с посадочными местами на 20 человек для проведения занятий по теории спорта и математике летом.

Без стоимости земли общая стоимость ДЮСШ чуть меньше 400 тыс. долларов. При этом общая стоимость проектирования и согласований составит 7–10 % от этой суммы [6].

Автор уверен, что внедрение в жизнь идей, описанных в этой статье, поможет решению важных государственных задач – созданию условий для организации интересного досуга и улучшения здоровья, повышению уровня математической и языковой подготовки детей с 5 до 11 лет; поиску талантливых детей для школ олимпийского резерва циклических видов спорта. А также в том, что все описанные конструктивные и технологические решения здания, состоящего из двух восьмиугольников, позволят построить ДЮСШ XXI века с наименьшими затратами.

1. Водные лыжи для водного биатлона: пат. 2 659 718 РФ, МПК B63B 35/81 / И. Ф. Баленко. – Опубл. 03.07.2018. – Бюл. № 19.

2. Доска для серфинга: пат. 2 626 212 РФ, МПК B63B 35/79 / И. Ф. Баленко. – Опубл. 20.07.2017. – Бюл. № 21.

3. Тир на воде: пат. 2 632 638 РФ, МПК F41J 1/00 / И. Ф. Баленко. – Опубл. 06.10.2017. – Бюл. № 28.

4. Баленко, И. Ф. Водный биатлон от изобретения к внедрению: учеб.-метод. пособие: в 2 ч. / И. Ф. Баленко. – Минск: БГПУ, 2018. – Ч. 1. Изобретение. – 172 с.

5. Ценности, традиции и новации современного спорта: материалы Междунар. науч. конгр., Минск, 18–20 апр. 2018 г.: в 2 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2018. – Ч. 2. – С. 47–49.

6. Хижевский, О. В. Детско-юношеская спортивная школа циклических видов спорта XXI века: пособие / О. В. Хижевский, С. В. Малахов, И. Ф. Баленко. – Минск: БГПУ, 2019. – 132 с.

УДК 355.233.23+796.015.132

Башлакова Г.И.
Институт пограничной службы Республики Беларусь
Гайдук С.А.
Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка
Республика Беларусь, Минск

КЛАССИФИКАЦИЯ СПОСОБОВ И ДЕЙСТВИЙ ПРИКЛАДНОГО ПЛАВАНИЯ

Bashlakova G.I.
Institute of Border Service of the Republic of Belarus
Gayduk S.A.
Maksim Tank Belarusian State Pedagogical University
Republic of Belarus, Minsk

CLASSIFICATION OF APPLIED SWIMMING TRAINING METHODS AND ACTIONS

ABSTRACT. The article presents applied swimming training methods and actions, justifies the necessity to extend the applied swimming training classification regarding peculiarities of professional (military professional, service operational) activities, classifies methods, means and actions of service-applied swimming training of law enforcement servicemen and employees.

KEYWORDS: service operational activities; service-applied swimming training; detention of an offender in the water.

АННОТАЦИЯ. В статье рассмотрены способы и действия прикладного плавания, обоснована необходимость дополнения классификации прикладного плавания с учетом особенностей профессиональной (военно-профессиональной, оперативно-служебной) деятельности, классифицированы способы, приемы и действия служебно-прикладного плавания военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: оперативно-служебная деятельность; служебно-прикладное плавание; задержание правонарушителей в воде.

Плавание как вид спорта и физической культуры, имеющий большое оздоровительное и гигиеническое значение, является важным разделом физического воспитания во всех структурных элементах системы образования [1–8]. Обучение плаванию как жизненно необходимому двигательному навыку предусмотрено учебными программами по физической культуре в дошкольных учреждениях, средних школах, учреждениях высшего образования (УВО), в профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) военнослужащих и сотрудников государственных органов системы обеспечения национальной безопасности и др. Овладение специальными знаниями, профессионально важными прикладными навыками и умениями плавания для использования их в предстоящей профессиональной деятельности, безопасность нахождения человека в условиях водной среды детерминирует задачи прикладного плавания и обусловливает выделение его в классификации плавания [8; 9].

По мнению многих ученых, педагогов и тренеров [1–4] в основе прикладного плавания лежит техника спортивных способов, видоизмененная применительно к окружающим условиям и задачам, стоящим перед пловцом. Так, чтобы быть подготовленным к решению любой прикладной (профессиональной) задачи, необходимо владеть техникой плавания на боку, брассом на спине, брассом на груди с движением одной рукой и без погружения лица в воду, с различным сочетанием элементов спортивных способов плавания, которые обеспечивают возможность выполнения ряда дополнительных операций и действий (кроме передвижения в воде), научиться погружаться под воду, освоить технику ныряния и поиска под водой, изучить приемы транспортировки и оказания помощи тонущим и ослабевшим пловцам, знать приемы переправы вплавь и т. д.

По нашему мнению, в рамках общей профессиональной подготовки вышеперечисленными навыками прикладного плавания должны обладать учителя, преподаватели, инструкторы, спасатели, летчики гражданской авиации, специалисты инженерно-морских, подводных, водолазно-спасательных профессий для успешного выполнения своей профессиональной деятельности. Для сотрудников и военнослужащих системы обеспечения национальной безопасности такие навыки являются лишь обязательным компонентом их специальной профессиональной подготовки для дальнейшего овладения более сложных способов и действий, выполняемых в экстремальных условиях для решения служебно-боевых, оперативно-служебных задач [8; 9].

Так, военно-прикладное плавание включает способы и действия военнослужащих для форсирования водных преград, десантирования, плавания в обмундировании с индивидуальными спасательными средствами, с поплавками, сооружаемыми из предметов выкладки (плащ-палатка, вещевой мешок и др.) и с подручными средствами (бревна, доски, жерди и др.); транспортировки оружия (ручной пулемет, гранатомет, автомат Калашникова и др.); для переправы в особых условиях – в холодной воде, при большой волне, в ночное время; для преодоления под водой участков, покрытых горящим веществом; для выхода из отсека затонувшей боевой техники (танк, самолет и т. д.) и других действий военнослужащих на воде и под водой [5–7].

Для сотрудников правоохранительных органов основной оперативно-служебной задачей, определенной Законами, выступает умение быстро догнать (преследовать) вплавь правонарушителя, задержать его с применением приемов самообороны, обезоружить, при необходимости освободиться от возможных захватов и обхватов, транспортировать к берегу правонарушителя, оказать первую помощь после извлечения его из воды [8; 9]. Вышесказанное свидетельствует о том, что способы и действия прикладного плавания военнослужащих и сотрудников разных министерств и ведомств системы обеспечения национальной безопасности (например, Министерства обороны и Министерства внутренних дел, Государственного пограничного комитета) различны, имеют свои характерные особенности, которые зависят только от особенностей осуществления ими профессиональной деятельности и характера выполняемых профессиональных задач.

Вместе с тем, анализ специальной литературы показал, что авторы, разработавшие классификацию средств и действий прикладного плавания [1; 2; 4], специалисты, рассматривающие вопросы прикладного плавания в военно-профессиональной

деятельности [5–7] отдельно не выделяют действия по противоборству, обезвреживанию и задержанию правонарушителей в условиях водной среды, что и актуализирует поиск путей решения этого вопроса [9].

Вышесказанное детерминирует необходимость выделения (введения) отдельного раздела прикладного плавания – служебно-прикладного плавания сотрудников правоохранительных органов. Полагаем, что имеющуюся классификацию видов прикладного плавания, в том числе включающую способы военно-прикладного плавания, необходимо расширить, включив в ее содержание способы, приемы и действия сотрудников правоохранительных органов по задержанию правонарушителей в воде, что будет являться теоретической основой для разработки и внедрения в образовательный процесс УВО средств прикладного плавания, необходимых для успешного решения оперативно-служебных задач.

Предлагаемый вариант классификации способов и действий служебно-прикладного плавания сотрудников и военнослужащих правоохранительных органов представлен на рисунке.

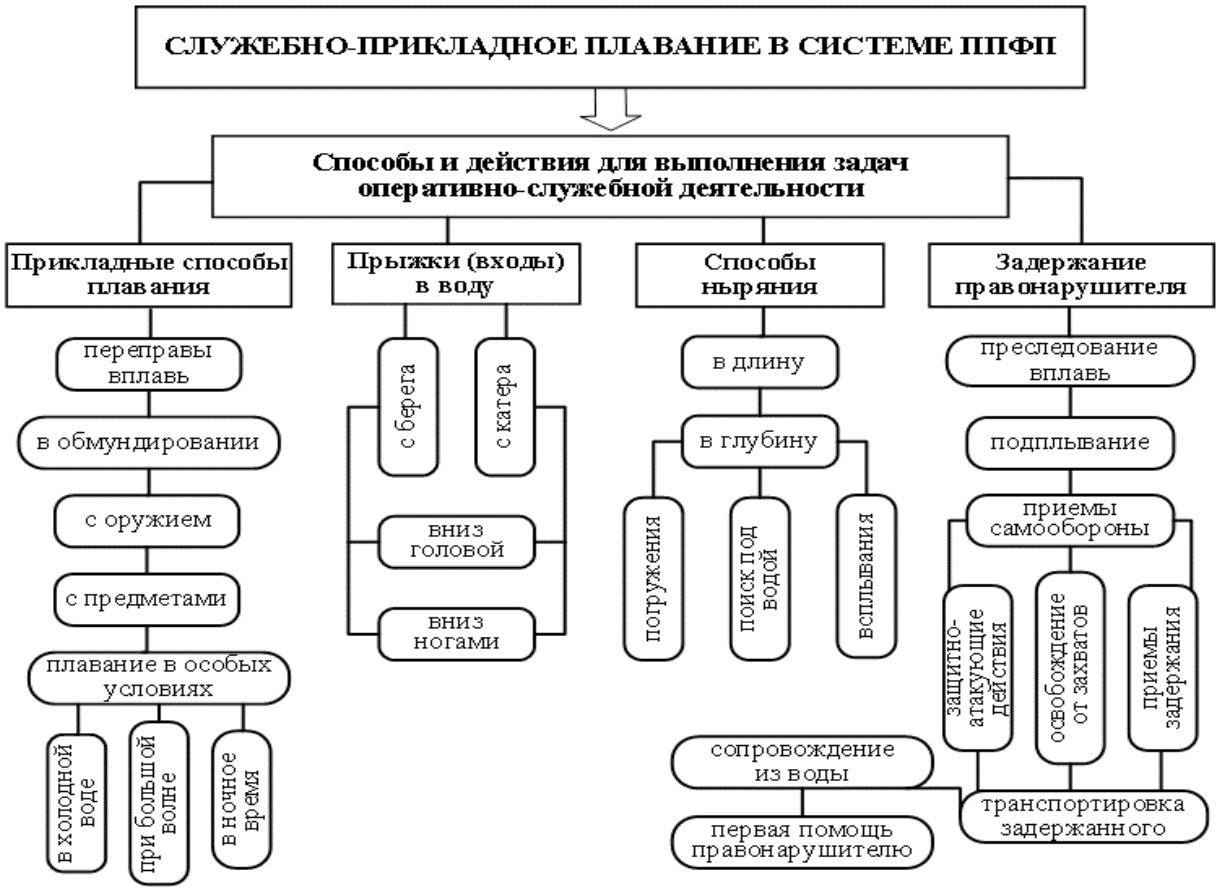


Рисунок – Классификация способов и действий прикладного плавания

Таким образом, дополнение классификации прикладного плавания разделом служебно-прикладного плавания военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов, включающего преследование правонарушителя вплавь, применение приемов самообороны для противоборства и задержания правонарушителей в воде, транспортировку задержанного к берегу, позволяет систематизировать способы и действия прикладного плавания, детерминированные условиями осуществления опе-

ративно-служебной деятельности, вносить соответствующие изменения в действующие учебные программы УВО, в профессиональную подготовку военнослужащих и сотрудников государственных органов системы обеспечения национальной безопасности, что будет способствовать повышению их уровня технико-тактической подготовленности для успешного выполнения оперативно-служебных задач.

1. Вржесневский, И. В. Плавание: учеб. / И. В. Вржесневский. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 303 с.

2. Плавание: учебник / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. – М.: ИНФРА-М, 2016. – 290 с.

3. Чертов, Н. В. Плавание. Модуль 5. Прикладное плавание [Электронный ресурс] / Н. В. Чертов // Южный федеральный университет. – Режим доступа: https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_5.html. – Дата доступа: 20.02.2019.

4. 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.

5. Плавание и легководолазная подготовка: учеб. / О. В. Новосельцев [и др.]; под ред. О. В. Новосельцева. – СПб.: Воен. ин-т физ. культуры, 2003. – 340 с.

6. Ращупкин, В. В. Военно-прикладное плавание: учеб. пособие / В. В. Ращупкин [и др.]; под ред. А. А. Мирошниченко. – Минск: УП «Дижан-2000», 2007. – 236 с.

7. Плавание: учеб. / Воен. дважды Краснознам. ин-т физ. культуры; под ред. А. М. Тихонова. – Л., 1975. – 313 с.

8. Башлакова, Г. И. Прикладное плавание в профессиональной подготовке сотрудников и военнослужащих системы обеспечения национальной безопасности / Г. И. Башлакова // Органы пограничной службы Республики Беларусь: история и современность: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 3 мая 2018 г.: в 2 ч. / Ин-т погранич. службы Респ. Беларусь; редкол.: В. Д. Гришко [и др.]. – Минск, 2018. – Ч. 2. – С. 118–121.

9. 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.

УДК 376.32

Богурина О.С.
Гродненский государственный медицинский колледж
Республика Беларусь, Гродно

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С УЧАЩИМИСЯ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА С ДЕПРИВАЦИЕЙ ЗРЕНИЯ

Baguryna A.S.
Grodno State College of Medicine
Republic of Belarus, Grodno

PHYSICAL CULTURE EDUCATIONAL PROCESS ORGANIZATION WITH STUDENTS OF THE MEDICAL COLLEGE WITH VISION DEPRIVATION

ABSTRACT. Recent experience on organization of the educational process on physical culture with visually impaired pupils of the Grodno State Medical College is provided in the article. The main means of physical culture and training forms aimed at health- improvement of pupils with severe visual impairment are considered.

KEYWORDS: physical education; students with visual impairment; physical exercises.

АННОТАЦИЯ. В статье представлен опыт по организации образовательного процесса по физической культуре с учащимися – инвалидами по зрению Гродненского государственного медицинского колледжа. Рассмотрены основные средства физической культуры и формы проведения занятий с целью оздоровления учащихся с глубокими нарушениями зрения.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическое воспитание; учащиеся – инвалиды по зрению; физические упражнения.

Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский колледж» (далее – ГГМК) является единственным в Республике Беларусь средним специальным учебным заведением, дающим профессиональное образование людям с глубокими нарушениями зрения (инвалидам) в форме специального обучения в отдельно сформированных (интегрированных) группах по специальности «Лечебный массаж». Ежегодно около тридцати выпускников с инвалидностью по зрению становятся квалифицированными специалистами по массажу.

Специфика обучения инвалидов с нарушениями зрения заключается в том, что образовательная деятельность, наряду с формированием профессиональных знаний, умений, навыков и компетенций, должна способствовать преодолению ограничений, которые связаны с инвалидностью.

Поиск наиболее оптимальных форм, средств и методов занятий физическими упражнениями с инвалидами по зрению является наиболее важным элементом совершенствования качества образовательного процесса в ГГМК. На основе анализа литературы и опыта практики определена основная цель физического воспитания

учащихся-инвалидов по зрению. Обязательные занятия физической культурой в сочетании с различными формами физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы должны способствовать привлечению лиц с глубокими нарушениями зрения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, восстановлению утраченного контакта с окружающим миром, созданию необходимых условий для воссоединения с обществом, участию в общественно полезном труде и реабилитации своего здоровья.

По Ж.К. Холодову к средствам физической культуры относятся физические упражнения, естественно-средовые (природные) и гигиенические факторы (рисунок 1).

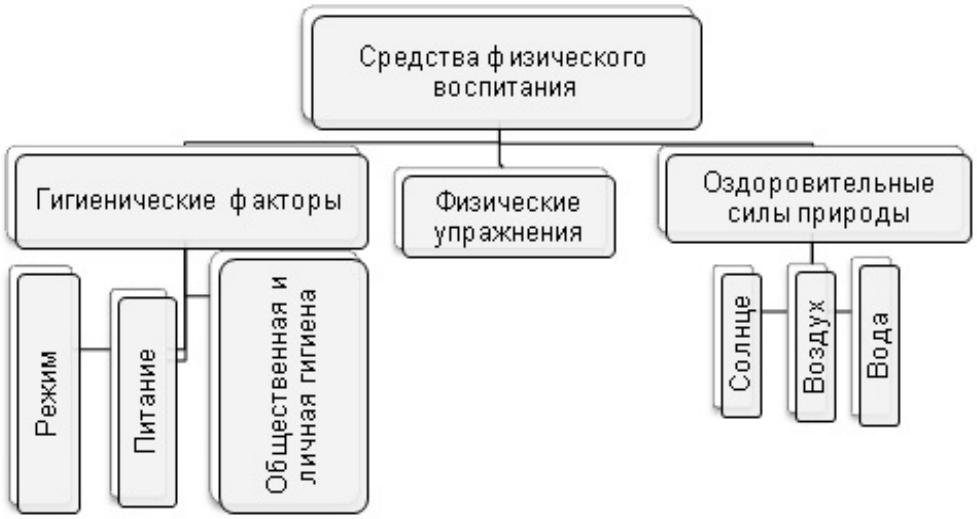


Рисунок 1 – Средства физического воспитания [1]

Адаптированными к имеющимся условиям образовательного процесса по физическому воспитанию учащихся с глубокими нарушениями зрения в медицинском колледже являются все перечисленные выше средства.

Физические упражнения являются основными средствами, с помощью которых достигается направленное воздействие на занимающихся.

На занятиях применяются следующие упражнения: передвижения (ходьба, бег, подскоки), общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования правильной осанки, укрепления сводов стопы и мышечно-связочного аппарата, развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем, статического и динамического равновесия, точности движений и дифференцировки усилий, лазанье и перелезание, упражнения на расслабление (физическое и психическое).

Кроме того, используются специальные упражнения для незрячих и слабовидящих учащихся по обучению приемам пространственной ориентировки, упражнения на развитие и использование сохранных анализаторов, для развития мелкой моторики рук и укрепления силы мышц кисти. Специальные упражнения для зрительного тренинга: на улучшение функционирования мышц глаза; на улучшение кровообращения тканей глаза; на развитие аккомодационной способности глаза; на развитие кожно-оптического ощущения; на развитие зрительного восприятия окружающей обстановки и др.

К вспомогательным средствам физического воспитания относятся гигиенические факторы, оздоровительные силы природы.

Гигиенические факторы являются важным средством физического воспитания. Соблюдение норм и правил по личной и общественной гигиене труда, быта, отдыха, питания, окружающей среды является обязательным, так как повышает эффект воздействия упражнения, оказывает разностороннее влияние на организм и личность [2].

При соблюдении четкого режима дня вырабатывается определенный биологический ритм функционирования организма, что позволяет сохранять умственную и физическую работоспособность.

Регулярное и полноценное питание необходимо для поддержания процессов жизнедеятельности, роста и развития. Правильно составленный рацион повышает способность организма к сопротивлению негативным факторам воздействия окружающей среды, активного долголетия и высокой работоспособности.

Для защиты и сохранения здоровья учащихся с глубокими нарушениями зрения важно следовать гигиеническим рекомендациям к организации условий проведения занятий: освещения, учебного инвентаря, форм организации.

Существуют некоторые особенности использования гигиенических факторов, связанные с сенсорными нарушениями у незрячих и слабовидящих, которые проявляются в ограничении зрительного восприятия или его отсутствии, что влияет на весь процесс формирования и развития личности. Они заключаются в необходимости оказания посторонней помощи и контроле при недостаточном развитии навыков самообслуживания, обеспечении максимально удобных и комфортных условий. К примеру, неопрятный внешний вид, несоблюдение правил личной гигиены могут не только привести к конфликтам с окружающими людьми, но и нанести большой вред здоровью.

ГГМК расположен рядом с лесопарковой зоной отдыха. Занятия, проводимые на свежем воздухе, являются весьма эффективными. Правильное использование таких естественных факторов природы, как солнце, воздух и вода, оказывает благоприятное воздействие на физическое развитие, здоровье и закаливание учащихся, способствуя снятию нервно-мышечного напряжения, решению воспитательных задач.

Физическое воспитание в колледже проводится на протяжении всего периода обучения учащихся и осуществляется в различных формах (рисунок 2), которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания.

Учебные занятия в колледже являются основной формой физического воспитания. Занятия по физической культуре проводятся три раза в неделю.

Наиболее типичным для обучающихся – инвалидов по зрению в ГГМК являются комплексные занятия, включающие в себя элементы обучения движениям и двигательным действиям, развития двигательных способностей, коррекции имеющихся функциональных нарушений, профилактики здоровья.

Большим интересом у учащихся пользуются тренировочные занятия по интеллектуальным играм (шашкам, шахматам) и настольному теннису.

В образовательном процессе по физической культуре широко применяются рекомендованные нормативно-правовыми документами следующие традиционные формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы: интегриро-

ванные праздники, конкурсы; соревнования по шашкам, шахматам, настольному теннису, дартсу; прогулки и экскурсии; дни здоровья.

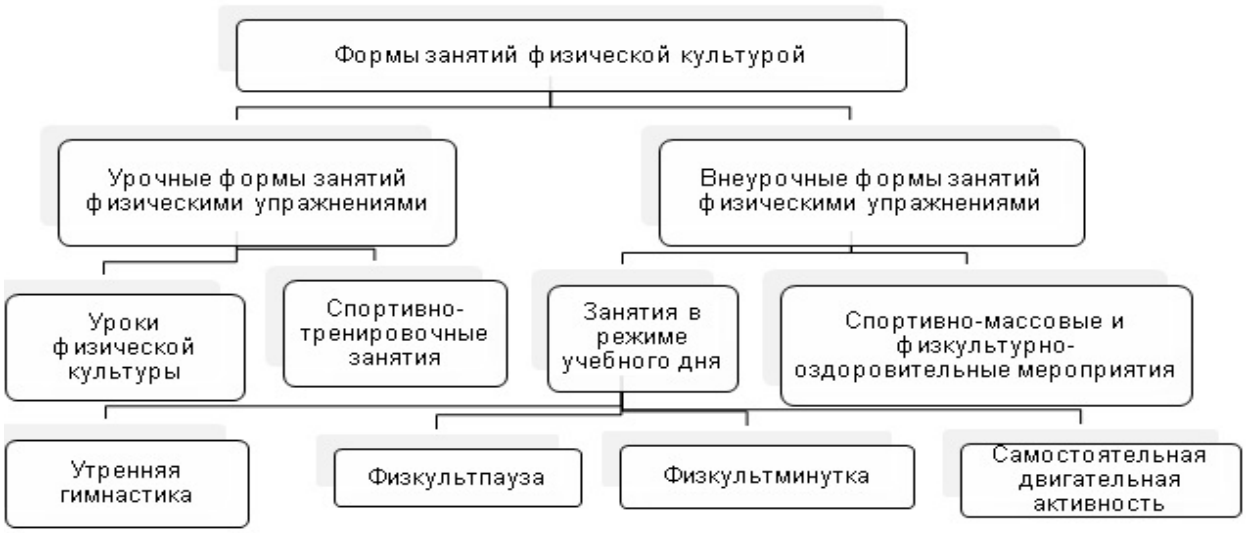


Рисунок 2 – Формы занятий физическими упражнениями [1]

Занятия в режиме учебного дня представлены утренней гимнастикой, физкультпаузой, физкультминуткой и самостоятельной двигательной активностью.

Система мероприятий планируется таким образом, чтобы регулярно охватывать как можно большее количество незрячих и слабовидящих учащихся физкультурно-массовой деятельностью исходя из интересов, возможностей и особенностей каждого обучающегося.

В заключение отметим, что средства физической культуры при их рациональном использовании служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развитии познавательных способностей человека с ограниченными физическими возможностями.

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2006. – 480 с.

2. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

УДК 376.016:796-053.2+616.831-009.11+615.8

Болдышева И.В.,
Фурс П.Ю.
Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

НАПРАВЛЕННОЕ ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ У ДЕТЕЙ С ДЦП СРЕДСТВАМИ ЭРГОТЕРАПИИ

Boldyshava I.V.,
Furs P.Yu.
Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

THE DIRECTED FORMATION OF CHILDREN SELF-CARE SKILLS WITH CEREBRAL PALSY BY ERGOTHERAPY

ANNOTATION. The program of ergotherapy based on the combined use of sensorimotor functional training and self-service skills is theoretically substantiated and experimentally confirmed. It has been experimentally confirmed that targeted tasks that are understandable to the patient and have a meaning for him significantly increase the effectiveness of rehabilitation.

KEYWORDS: infantile cerebral paralysis; rehabilitation; ergotherapy; sensomotor-functional training; fine motor skills; self-care skills; “PORTAGE” test.

АННОТАЦИЯ. Теоретически обоснована и экспериментально подтверждена программа эрготерапии, основанная на сочетанном применении сенсомоторной функциональной тренировки и навыков самообслуживания. Экспериментально подтверждено, что целенаправленные задания, понятные пациенту и имеющие для него смысл, значительно повышают эффективность реабилитации.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: детские церебральные параличи; реабилитация; эрготерапия; сенсомоторно-функциональная тренировка; навыки мелкой моторики; навыки самообслуживания; тест «PORTAGE».

В последние десятилетия во многих странах мира, в том числе и в Беларуси, наблюдается рост заболеваемости детским церебральным параличом (ДЦП), являющимся одним из наиболее частых инвалидизирующих заболеваний ортопедо-неврологического профиля. Большая часть детей, страдающих ДЦП, при несвоевременном и несистематическом проведении реабилитационных процедур характеризуется резким снижением возможностей к социальной адаптации [1; 2].

ДЦП – полиэтилогическое заболевание головного мозга, которое может возникнуть в период внутриутробного его формирования, в период родов и новорожденности, а также в постнатальном периоде [3].

Детские церебральные параличи встречаются довольна часто – 1,7–1,9 на 1000 родившихся детей [1; 2].

Выделение детских церебральных параличей в отдельную группу обусловлено незрелостью мозга новорожденного, как в анатомическом, так и в функциональном отношении. В этом периоде различные вредные воздействия могут вызвать аналогичные клинические изменения со стороны нервной системы. При детских церебральных параличах поражается незрелый, развивающийся мозг, который имеет большие компенсаторные возможности [4].

Многочисленные методики, применяемые на ранних этапах реабилитационного процесса, а также в период сформировавшегося патологического двигательного стереотипа, позволяют добиться значительного улучшения состояния пациентов [2; 4].

Реабилитация детей с ДЦП носит комплексный характер и направлена на формирование двигательных функций. Она включает медикаментозное, физиотерапевтическое, ортопедическое лечение, массаж и двигательную реабилитацию. В последнее время в реабилитации детей с ДЦП все большее место занимает такой вид реабилитации, как эрготерапия [1; 2].

Эрготерапия представляет собой реабилитацию посредством целенаправленной деятельности. В отличие от физической реабилитации, где выполняемые упражнения напрямую не носят практикоориентированный характер, в эрготерапии процесс реабилитации происходит посредством выполнения понятных и доступных человеку заданий и видов деятельности. Таким образом эрготерапия выступает своеобразным связующим звеном между медицинской и социальной реабилитацией.

В нашей стране эрготерапия внедряется в практическую реабилитацию относительно недавно и одним из актуальных вопросов остается разработка и совершенствование методик эрготерапии.

Целью нашего исследования была разработка эрготерапевтической методики направленного формирования навыков самообслуживания у детей 3–5 лет с ДЦП.

Педагогический эксперимент проводился на базе Брестского областного центра медицинской реабилитации для детей с психоневрологическими заболеваниями «Тонус». Исследование проводилось с ноября 2017 по ноябрь 2018 года. В процессе исследования были сформированы 2 группы: экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ) по 10 человек, средний возраст испытуемых в КГ составил 4,1±0,94 года, в ЭГ – 3,8±0,89 лет. Дети КГ занимались по программе данного центра, которая включает в себя лечение положением, ЛФК, ФТЛ, массаж, эрготерапию (сенсомоторная функциональная тренировка, а именно занятия по тренировке мелкой моторики, трудотерапия, развитие навыков самообслуживания).

Дети ЭГ занимались ежедневно по предложенной нами программе реабилитации, отличительной особенностью которой является содержание занятий по эрготерапии. Первым отличием являлось сочетанное применение тренировки мелкой моторики и навыков самообслуживания. Это связано с основным положением эрготерапии о значении деятельности для любого человека. Мы предположили, что усвоение навыков мелкой моторики будет идти более эффективно в процессе деятельности, которая представляется им важной и осмысленной.

Прогноз лечения, включая развитие двигательных возможностей и интеллекта ребенка, во многом зависит от становления мелкой моторики. В течение первых лет жизни различные стадии развития комплексов движений руки в целом, главным образом, кисти, сменяют одна другую. У ребенка, страдающего церебральным парали-

чом, не происходит нормального последовательного развития движений рук: может отсутствовать опора на кисть, в то время как опора на предплечье и плечо в той или иной мере развивается. В силу нарушения тонических мышечных реакций кисть не может или неправильно осуществляет процесс захватывания.

Говоря о навыках мелкой моторики, обычно имеют в виду такие действия, как завязывание шнурков и нанизывание бусин. Все это навыки мелкой моторики, но они – конечный результат долгой подготовки, происходящей в мышцах и нервной системе. Развитие – непрерывный процесс, и наши руки неотделимы от остального тела. Поэтому навыки мелкой моторики формируются в контексте целостного развития ребенка, включая подвижность, а также эмоциональную, познавательную и социальную сферы.

Мы предположили, что развитие мелкой моторики можно представить как последовательное освоение определенных этапов. В первую очередь, необходимо заложить фундамент, который состоит из стабильности, двусторонней координации и проприоцептивной чувствительности. Следующий этап – ловкость. Все это основа следующего этапа – развития бытовых навыков, таких, как одевание, и других действий по уходу за собой, а также навыков графомоторики.

Стабильность – это сочетание силы и равновесия, позволяющее нам сохранять одну часть тела неподвижной, пока другая находится в движении. Примером задания является процесс обувания из положения стоя.

Двусторонняя координация или бимануальная активность проявляется в таких бытовых видах деятельности как умение застегивать молнию и завязывать шнурки. Она лежит в основе эффективного использования обеих рук и, в конечном итоге, приводит к развитию преобладающей руки.

Проприоцептивная чувствительность – это понимание, где находятся пальцы, кисти и руки и как они двигаются, без постоянного контроля над ними. Для тренировки данного вида чувствительности мы давали задания поймать руками мяч или собрать волосы в хвост.

Данный «фундамент» мелкой моторики продолжает совершенствоваться тогда, когда начинает формироваться следующий уровень – ловкость.

Ловкость проявляется в выполнении таких действий, как способность открыть банку, продеть нитку в иголку. Ловкость позволяет совершать мелкие, точные, правильные и эффективные движения кистями рук без особых усилий.

Последний этап – навыки повседневной жизни. К ним относятся занятия в группе, одевание и даже игра – часть повседневности.

Для оценки эффективности проводимых реабилитационных мероприятий мы использовали тест «Самообслуживание» из методики «PORTAGE».

Полученные результаты представлены в таблице

Таблица – Результаты ЭГ и КГ по тесту «Самообслуживание» в начале и в конце исследования

	В начале исследования (X±Sx), баллы	В конце исследования (X±Sx), баллы
Контрольная группа	20,8±1,280	26,2±1,068
Экспериментальная группа	20,4±1,364	30,6±0,872

Из таблицы видно, что в конце исследования по показателям самообслуживания результаты детей ЭГ значительно превосходят результаты КГ. Сравнивая полученные результаты на достоверность различий мы выявили, что в начале эксперимента показатели в ЭГ и КГ достоверно не различались ($p>0,05$), а в конце исследования показатели, характеризующие освоение бытовых навыков в ЭГ достоверно превосходят таковые в КГ ($p\leq0,05$).

Полученные в ходе педагогического эксперимента результаты, показали, что улучшение результатов произошло в обеих группах, однако в ЭГ, которая занималась по разработанной нами программе, прирост результатов значительно превосходит таковой в КГ, занимавшейся по общепринятой программе реабилитации. Так показатели самообслуживания в КГ улучшились в среднем на 26 %, в ЭГ – на 50 % к исходному состоянию.

Это подтверждает наше предположение о том, что сочетанное применение на занятиях по эрготерапии поэтапного формирования навыков мелкой моторики в процессе формирования навыков самообслуживания достоверно улучшает манипулятивные возможности рук и тем самым оказывает более выраженное влияние на выполнение всех бытовых и игровых действий.

1. Клочкова, Е. В. Введение в физическую терапию: реабилитация детей с церебральным параличом и другими двигательными нарушениями неврологической природы / Е. В. Клочкова. – М.: Теревинф, 2014. – 288 с.

2. Реабилитация детей с ДЦП: обзор современных подходов в помощь реабилитационным центрам / Е. В. Семенова [и др.]. – М.: Лепта Книга, 2018. – 584 с.

3. Шамарин, Т. Г. Возможности восстановительного лечения детских церебральных параличей / Т. Г. Шамарина, Г. И. Белова. – Элиста: Джангар, 1999. – 168 с.

4. Шипицына, Л. М. Детский церебральный паралич / Л. М. Шипицына, И. И. Мамайчук. – М.: Педагогика, 2005. – 284 с.

УДК 796.01:612.63

Венскович Д.А.,
Шатуха И.Г.
Витебский государственный университет им. П.М. Машерова
Республика Беларусь, Витебск

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ВИТЕБСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМ. П.М. МАШЕРОВА ПРИ СДАЧЕ ГФОК РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Venskovich D.A.,
Shatukha I.G.
P.M. Masherov Vitebsk State University
Republic of Belarus, Vitebsk

THE LEVEL OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS OF NON-PROFILE SPECIALTIES IN P.M. MASHEROV VITEBSK STATE UNIVERSITY ACCORDING TO THE RESULTS OF THE SSRC OF THE REPUBLIC OF BELARUS

ABSTRACT. The article presents the analysis and the level of physical fitness of girls and young men aged 19–22 years old studying non-sports specialties at P.M. Masherov Vitebsk State University according to the results of State Sports and Recreational Complex of the Republic of Belarus.

KEYWORDS: State Sports and Recreation Complex of the Republic of Belarus; the level of physical fitness; students; standards; levels.

АННОТАЦИЯ. В статье представлен анализ и уровень физической подготовленности девушек и юношей в возрасте от 19 до 22 лет, обучающихся по специальностям неспортивного профиля в ВГУ им. П.М. Машерова, по результатам сдачи Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь; уровень физической подготовленности; студенты; нормативы; уровни.

Проблема физической подготовленности и здоровья населения была и останется одним из актуальнейших аспектов государственной политики, которая связана с укреплением политической, экономической и социальной независимости любой страны. Основой политики указанного направления являются Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» (статья 9 «Государственная политика в сфере физической культуры и спорта»), Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы [1].

В соответствии со статьей 29 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 года «О физической культуре и спорте», в целях дальнейшего совершенствования массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 2 июля 2014 г. № 16 утверждено

Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь (ГФОК Республики Беларусь) (далее – Комплекс) [1].

Целью Комплекса является развитие физической культуры и спорта, оздоровление и физическое воспитание населения, формирование здорового образа жизни [1].

Реализация Комплекса в ВГУ им. П.М. Машерова позволит определить уровень физической подготовленности студентов, обучающихся по специальностям неспортивного профиля.

Цель исследования. Анализ и изучение уровня физической подготовленности студентов непрофильных специальностей при сдаче Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в ВГУ им. П.М. Машерова.

Материал и методы. Для достижения поставленной цели нами использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Обсуждение результатов исследования. В свою очередь уровень физической подготовленности студентов определяет их работоспособность во всех видах деятельности. В многочисленных мониторинговых программах различных государств показатели физической подготовленности используются не столько для констатации факта уровня и структуры здоровья студентов, сколько в качестве эффективности функционирования систем здравоохранения, образования и, в первую очередь, физического воспитания.

Сложившаяся система физического воспитания в учреждении высшего образования как учебная дисциплина «Физическая культура» предполагает в качестве оценки уровня физической подготовленности выполнение нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

Педагогические исследования проводились на базе ВГУ им. П.М. Машерова в период с апреля по май 2018 г.

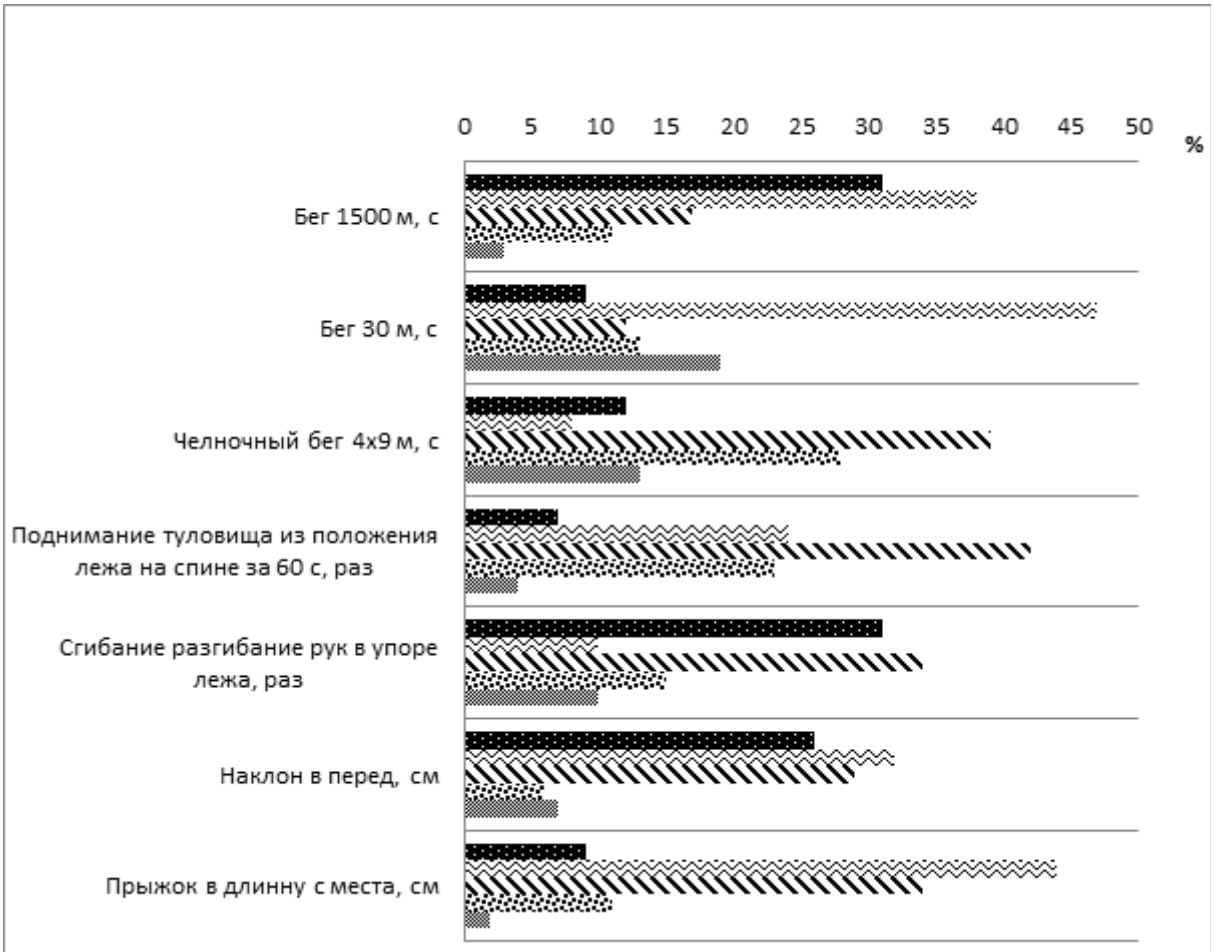
В исследовании приняли участие 520 девушек и 196 юношей в возрасте от 19 до 22 лет, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, обучающихся по специальностям неспортивного профиля в ВГУ им. П.М. Машерова.

Для определения уровня физической подготовленности результаты обрабатывались по 8 тестам у юношей: прыжок в длину с места, наклон вперед, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, подтягивание на высокой перекладине, челночный бег 4×9 м, бег 30 м, бег 3000 м; и по 7 тестам у девушек: прыжок в длину с места, наклон вперед, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, челночный бег 4×9 м, бег 30 м, бег 1500 м.

В последние годы в практику физического воспитания студентов постепенно внедряют сдачу тестов по ГФОК Республики Беларусь, что в свою очередь позволяет расширить возможности занимающихся в достижении оздоровительного эффекта, а при их успешном освоении достичь высоких спортивных результатов. Учитывая тот факт, что здоровье и уровень физической подготовленности студентов имеют общую тенденцию к снижению, двигательная активность играет важную роль в укреплении здоровья студенческой молодежи. Представленные тесты являются основой нормативных требований по сдаче Комплекса.

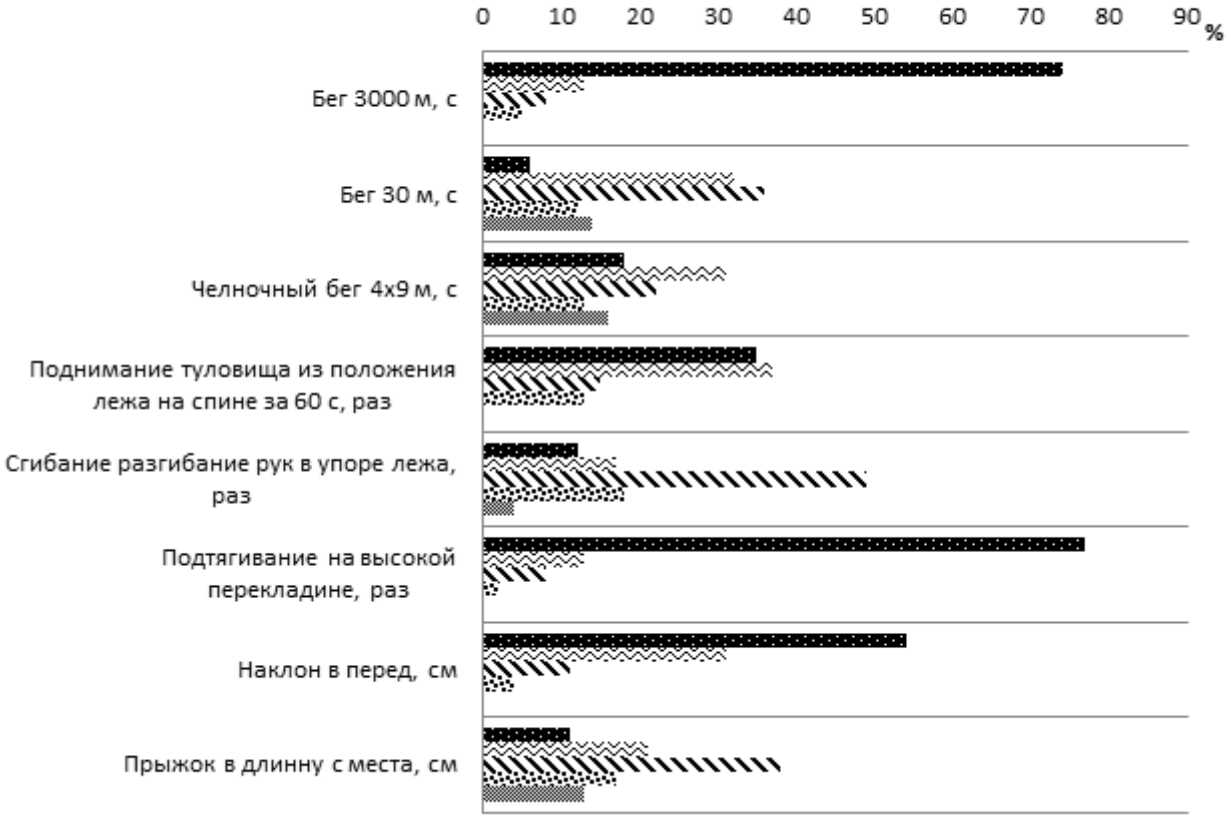
Результаты исследования представлены на рисунках 1, 2.

Анализ полученных данных позволил получить более широкую выборочную статистику результатов выполнения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса.



	Прыжок в длинну с места, см	Наклон в перед, см	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	Челночный бег 4х9 м, с	Бег 30 м, с	Бег 1500 м, с
1-й низкий	9	26	31	7	12	9	31
2-й ниже среднего	44	32	10	24	8	47	38
3-й средний	34	29	34	42	39	12	17
4-й выше среднего	11	6	15	23	28	13	11
5-й высокий	2	7	10	4	13	19	3

Рисунок 1 – Уровень физической подготовленности девушек



	Прыжок в длинну с места, см	Наклон в перед, см	Подтягивание на высокой перекладине, раз	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	Челночный бег 4х9 м, с	Бег 30 м, с	Бег 3000 м, с
1-й низкий	11	54	77	12	35	18	6	74
2-й ниже среднего	21	31	13	17	37	31	32	13
3-й средний	38	11	8	49	15	22	36	8
4-й выше среднего	17	4	2	18	13	13	12	5
5-й высокий	13	0	0	4	0	16	14	0

Рисунок 2 – Уровень физической подготовленности юношей

Статистический анализ результатов исследования показал, что представленные данные получены с нормальным распределением. Из средних выборочных следует, что имеются статистически значимые различия у девушек и юношей. Следовательно, девушки имели статистически достоверные результаты при выполнении прыжка в длину с места (44 %) – 2-й уровень – ниже среднего; при наклоне вперед (32 %) – 2-й уровень; при сгибании и разгибании рук в упоре лежа (34 %) – 3-й уровень – средний; в количестве подъемов туловища за 60 с из положения лежа на спине – (42 %) – 3-й уровень; при сдаче челночного бега 4×9 м (39 %) – 3-й уровень; в беге на 30 м

(47 %) – 2-й уровень – ниже среднего; в беге на 1500 м (38 %) – 2-й уровень – ниже среднего.

Установлено, что у юношей преобладающие уровни физической подготовленности распределились следующим образом: при выполнении прыжка в длину с места (38 %) – 3-й уровень – средний; при наклоне вперед (54 %) – 1-й уровень – низкий; при подтягивании на высокой перекладине (77 %) – 1-й уровень – низкий; при сгибании и разгибании рук в упоре лежа (49 %) – 3-й уровень – средний; в количестве подъемов туловища за 60 с из положения лежа на спине – (37 %) – 2-й уровень – ниже среднего; при сдаче челночного бега 4×9 м (31 %) – 2-й уровень; в беге на 30 м (36 %) – 3-й уровень – средний; в беге на 3000 м (74 %) – 1-й уровень – низкий.

Выводы. Таким образом, при сдаче нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь нами было установлено, что у студентов, обучающихся по специальностям неспортивного профиля, преобладают 1, 2 и 3-й уровни физической подготовленности.

1. Ворон, П. Г. Организационные и методические основы внедрения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в практику работы организаций: методические рекомендации / П. Г. Ворон, В. Ф. Касач. – Минск: РУМЦФВН, 2016. – 84 с.

УДК 796:351.74

Воротник А.Н.,
Брусова П.И.
Белгородский юридический институт МВД России им. И.Д. Путилина
Российская Федерация, Белгород

ПОВЫШЕНИЕ АЭРОБНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ СРЕДСТВАМИ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА

Vorotnik A.N.,
Brusova P.I.
I.D. Putilin Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Russian Federation, Belgorod

AEROBIC CAPACITY INCREASE IN CADETS OF THE UNIVERSITIES OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA BY MEANS OF CYCLIC SPORTS

ABSTRACT. Attention is drawn to the role of cyclic sports in aerobic capabilities improvement in cadets of the universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia, as well as in development of professionally important applied and moral and psychological qualities of an officer of the internal affairs bodies. The definition of aerobic productivity is given, the basic means and methods of aerobic resources increase in cadets are revealed, zones of intensity of the training process are marked out.

KEYWORDS: physical training; physical qualities; running; walking; aerobic capacity of the body; heart rate.

АННОТАЦИЯ. Обращается внимание на роль циклических видов спорта в повышении аэробных возможностей курсантов вузов МВД России, а также в воспитании профессионально важных прикладных и морально-психологических качеств сотрудников органов внутренних дел. Дается определение аэробной производительности, раскрываются основные средства и методы повышения аэробных возможностей курсантов, выделяются зоны интенсивности тренировочного процесса.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая подготовка; физические качества; бег; ходьба; аэробные возможности организма; частота сердечных сокращений.

Сотрудники органов внутренних дел выполняют одну из важных функций государства – обеспечивают безопасность населения Российской Федерации. В настоящий период сформировалась достаточно результативная нормативно-правовая и законодательная база, нацеленная на обеспечение безопасности общества. Курсанты вузов МВД России как будущие сотрудники органов внутренних дел должны обладать не только хорошим эмоционально-психическим равновесием, но и хорошо развитыми физическими качествами [3]. Для формирования данных качеств физическая подготовка является важной составляющей как в учебном процессе курсантов, так и в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел [5].

На сегодняшний день особо актуальными становятся вопросы о роли физической подготовки в жизни курсантов вузов МВД России, а также о повышении аэробных возможностей курсантов средствами циклических видов спорта, благодаря которым закладываются: волевой характер, целеустремленность, настойчивость, а также психологическая устойчивость к стрессовым ситуациям [2].

Физическая подготовка курсантов вузов МВД России напрямую связана с аэробными возможностями организма. Выполняя такие длительные непрерывные упражнения, как бег, лыжные гонки, плавание, спортивная ходьба эффективно формируются аэробные возможности человека. Человек может выполнить больший объем физических нагрузок только в том случае, когда клетки получают достаточный объем кислорода.

Под аэробной производительностью понимается способность организма совершать работу, используя для восстановления кислород, поглощаемый во время работы [4].

Аэробные нагрузки способствуют решению следующих задач:

1) повышению наибольшей степени потребления кислорода;

2) развитию способности удерживать такое состояние продолжительное время;

3) увеличению быстроты дыхательных действий до максимальной величины [4].

К средствам повышения дыхательной выносливости относятся циклические виды спорта (бег, спортивная ходьба, лыжные гонки, плавание и др.), благодаря которым достигаются наибольшая дыхательная и сердечная нагрузка, а также в течение длительного периода времени поддерживается высокая концентрация кислорода в крови.

Занятия по физической подготовке с курсантами МВД России необходимо проводить в естественных условиях местности при различных погодных условиях [1].

Упражнения рекомендуется выполнять с интенсивностью, близкой к критической. От величины максимального потребления кислорода зависит уровень критической скорости. Так, у курсантов 1-х курсов скорость бега при мобилизации аэробных возможностей должна примерно соответствовать пробеганию дистанции 1000 м в интервале 5–7 мин, на старших курсах – в интервале 3,5–4,5 мин. Упражнения, намного ниже критической (например, спокойная ходьба), являются недостаточно эффективными. Даже спортсмены-ходоки в последние годы заменяют значительную часть объема тренировочной работы бегом, что позволяет активно воздействовать на дыхательную и сердечно-сосудистую систему.

Основными методами повышения аэробных возможностей являются методы непрерывного, повторного, равномерного и переменного упражнения [4]. Непрерывные равномерные упражнения применяются на первоначальных стадиях формирования общей выносливости. Наиболее эффективным (хотя это кажется парадоксальным) при развитии аэробных возможностей является анаэробная работа, которая выполняется в виде кратковременных несложных повторений через определенные временные интервалы отдыха. Данный метод называется методом повторного и переменного интервального упражнения [4].

Мощным стимулятором дыхательной системы служат продукты анаэробного распада, которые образуются, выполняя интенсивную кратковременную работу. В первые 20–95 с после такой физической тренировки потребность организма в кислороде возрастает, как и показатели сердечной деятельности (увеличивается ударный объем кровеносной системы). При повторной нагрузке эти показатели остаются высокими, и от повтора к повтору потребление возрастает, пока не дойдет до максимального предела.

В соотношении работы и отдыха наступает определенный период равновесия, который распределяется между кислородным резервом организма и определенной нормой потребления кислорода. Благодаря этому, вторичная работа может продлиться еще определенный промежуток времени. При повторной физической работе величина потребления кислорода все время колеблется: от возрастания до снижения.

Аэробные возможности неотделимы от правильной постановки дыхательной системы. Внешнее (легочное) дыхание не считается первостепенным условием, лимитирующим аэробные возможности организма, оно играет важную роль для выносливости обучающегося. В состоянии покоя, а также при небольшой физической нагрузке правильным будет редкое глубокое дыхание через нос. Как правило, существует три главных типа в дыхательной системе человека: грудное, брюшное, смешанное (диафрагмальное) [4]. Наиболее рациональным считается диафрагмальное дыхание.

Контроль диапазона частоты сердечных сокращений (ЧСС) – это современное слово техники в кардионагрузках. Физическую нагрузку можно условно разделить на пять зон в соответствии с процентными значениями максимальной ЧСС спортсменов [4].

Таблица – Зоны интенсивности тренировочного процесса

Целевой диапазон	Интенсивность (% от максимальной ЧСС HRmax)	Зоны ЧСС (уд/ мин)	Рекомендованная продолжительность (мин)	Эффект от тренировки
Максимум	90–100	171–190	Менее 5	Преимущества: максимальная или близкая к максимальной нагрузка на мышцы и органы дыхания. Ощущения: сильное утомление органов дыхания и мышц. Рекомендовано: очень опытным и здоровым курсантам-спортсменам, только на короткий промежуток времени
Интенсивная тренировка	80–90	152–172	2–10	Преимущества: способность поддерживания высокой скорости длительное время. Ощущение: мышечное утомление, тяжелое дыхание. Рекомендовано: опытным курсантам-спортсменам для круглогодичных тренировок разной продолжительности
Средний уровень интенсивности	70–80	133–152	10–40	Преимущества: увеличивается темп тренировки, легче дается то, что требовало больших усилий. Ощущения: стабильное, контролируемое учащенное дыхание. Рекомендовано: курсантам перед соревнованиями или для повышения показателей
Низкий уровень интенсивности	60–70	114–133	40–80	Преимущества: повышается общая выносливость, ускоряется восстановление, ускоряется метаболизм. Ощущения: комфортные, малая нагрузка на мышцы и сердечно-сосудистую систему. Рекомендовано: всем для длительных базовых тренировок, а также во время восстановления после сезона соревнований

Тренировка в первом диапазоне отличается низкой интенсивностью в работе. Главный принцип: физические показатели повышаются не только во время тренировки, а также в восстановительном процессе. Данная тренировка, имеющая самую низкую рабочую интенсивность, незаменима в восстановительный спортивный период. Тренировка во втором диапазоне отличается повышенной выносливостью, являясь органичной частью любой программы тренировок. В данном диапазоне осуществля-

ются несложные аэробные упражнения. Продолжительная тренировка в данном диапазоне гарантирует продуктивный энергетический расход. Аэробная выносливость становится выше при тренировочном процессе в третьем диапазоне ЧСС. Интенсивность тренировки в данном диапазоне намного выше, чем в двух первых диапазонах, однако она остается аэробной. Тренировочной процесс в данном диапазоне состоит из определенных интервалов, которые чередуются с периодами восстановления. Тренировки в данном диапазоне хорошо подойдут для улучшения циркуляции крови в сердце спортсмена, а также в скелетных мышцах.

Курсант-спортсмен может установить индивидуальные настройки диапазонов ЧСС на основании лабораторных показателей максимальной ЧСС (HRmax) или самостоятельно сделать данные измерения при замерах на практике. Темп приспособления ЧСС к интенсивности тренировочного процесса напрямую зависит от определенных факторов: от факторов окружающей среды, физического состояния человека, уровня восстановления [4]. Необходимо обратить внимание на собственные физиологические ощущения усталости и стараться приспособить собственную программу тренировок к своим ощущениям.

Особые физические показатели могут достичь спортсмены, тренируясь в среднегорье России. Главной особенностью тренировок курсантов, входящих в состав сборной института по легкой атлетике, в горной местности является недостаток кислорода. Гипоксия развивает выносливость организма при привычных нагрузках. Кроме того, тренировка в горах проводится перед различными соревнованиями, например, в Кисловодске Ставропольского края, а также для реабилитации и восстановления утраченных сил.

Таким образом, наибольшими аэробными возможностями обладают бегуны на длинные дистанции, лыжники-гонщики, а также пловцы и велосипедисты. Обращает на себя внимание тот факт, что аэробные показатели при занятиях спортивной ходьбой весьма незначительно уступают бегунам и практически не отличаются от данных пловцов. Таким образом, все виды циклических упражнений приводят к выраженному увеличению способности организма усваивать (потреблять) кислород, и спортивная ходьба в этом аспекте практически не уступает более «быстрым» видам аэробных упражнений.

1. Болотин, А. Э. Педагогическая модель формирования готовности курсантов вузов МВД России к боевой деятельности с использованием средств физической подготовки / А. Э. Болотин // Уч. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 6 (112). – С. 75–77.

2. Черникова, О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте / О. А. Черникова. – М.: ЭКСМО, 2017. – 321 с.

3. Слюсарев, А. В. Воспитание волевых качеств у курсантов МВД России средствами физической подготовки / А. В. Слюсарев // Вестник Санкт-Петербургского ун-та МВД России. – 2012. – № 56. – С. 33–37.

4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: ИЦ Академия, 2015. – 480 с.

5. Шлыков, В. А. Методика силовой подготовки слушателей специальных учебных заведений: автореф. дис. … канд. пед. наук / В. А. Шлыков. – М., 2000. – 19 с.

УДК 378.172

Глазько Т.А.
Минский государственный лингвистический университет
Республика Беларусь, Минск

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Glasko T.A.
Minsk State Linguistic University
Republic of Belarus, Minsk

PHYSICAL EDUCATION INDIVIDUALIZATION FOR STUDENTS OF THE SPECIAL EDUCATIONAL DEPARTMENT

ABSTRACT. In conditions of deterioration of students health and decline of their activity, the ways of individual approach, giving an opportunity to solve educational problems without negative influence of physical exercises on the state of health shall be obligatorily considered in physical education process.

KEYWORDS: physical education process in institutes; students of special educational department; diagnoses; functional and physical efficiency.

АННОТАЦИЯ. В учебном процессе по физическому воспитанию в условиях ухудшающегося здоровья студенток, снижения их двигательных кондиций, наличия у них нескольких заболеваний, в первую очередь, должны рассматриваться пути индивидуального подхода, позволяющего решить задачи воспитания и образования студенческой молодежи без негативного влияния физических упражнений на здоровье.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: учебный процесс по физическому воспитанию в учреждениях высшего образования; студентки специального учебного отделения; диагнозы; функциональная и физическая подготовленность.

Количество студентов в учреждениях высшего образования (УВО) Республики Беларусь, относящихся, согласно медицинским документам, к специальному и подготовительному учебным отделениям, составляет от 40 до 60 % и более (от общего количества обучающихся). В специальном учебном отделении (СУО) обучаются от 20 до 30 и более процентов студентов, в подготовительном – 25–36 %. Кроме того, есть еще студенты, занимающиеся в группах лечебной физической культуры при поликлиниках (6–8 %) и освобожденные от занятий физической культурой (0,5–1,8 %). Многолетние исследования и опыт работы с данным контингентом занимающихся позволили констатировать факт наличия у большинства из них нескольких заболеваний, низкий уровень функциональной и физической подготовленности, а также двигательной активности.

Задачами настоящего исследования являлись: изучение состояния здоровья студенток СУО, их двигательной активности, определение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы; разработка путей индивидуализации физических

нагрузок и врачебно-педагогического контроля в занятиях по дисциплине «Физическая культура».

В исследовании, предпринятом в период с сентября 2017 по сентябрь 2018 г. приняли участие 1024 студентки 1–4-х курсов СУО МГЛУ.

В результате анализа медицинских документов (справок, медицинских карточек) и анкет (в которых студентки указали сопутствующие заболевания и травмы, полученные в год перед поступлением в университет), было выявлено, что основными заболеваниями у студенток являются болезни опорно-двигательного аппарата (ОДА) – 38,5 %, сердечно-сосудистой (ССС) – 19,4 % и зрительной систем (ЗС) – 19,2 % от общего количества нозологий (таблица 1).

Таблица 1 – Нозологические формы студенток 1–4-х курсов специального учебного отделения, 2017/2018 уч. г., n=1024

Курс, кол-во студентов	Нозологические формы, % от общего количества									Общее кол-во нозол. форм
	ССС	ДС	НС	ЭС	ЖКТ	МПС	ЗС	ОДА	Прочие	
1-й, 249	19,8	5,2	1,9	2,4	5,8	6,1	19,3	37,9	1,6	572
2-й, 254	15,0	4,3	1,6	2,2	4,9	5,0	22,3	42,5	2,2	494
3-й, 267	20,5	5,4	1,6	2,2	5,4	6,6	16,1	40,0	2,2	502
4-й, 254	19,4	3,6	0,2	3,4	5,3	6,9	19,2	38,5	3,4	416
Примечание: общее количество – 1024 человек, общее количество заболеваний – 1984; ДС – дыхательная, НС – нервная, ЭС – эндокринная, МПС – мочеполовая системы, ЖКТ – желудочно-кишечный тракт										

Среди болезней ОДА более 80 % приходится на сколиотическую болезнь 1–2-й и 2–3-й степеней тяжести, 6,5 % – дисплазию тазобедренных суставов, 6,2 % – артрозы, артриты суставов, 3,7 % – остеохондрозы. Остальные диагнозы касаются последствий травм и оперативного вмешательства. В большинстве случаев сколиоз сочетается с плоскостопием. В числе заболеваний ССС превалируют вегетососудистые дистонии различного типа (67,9 %), пролапс митрального клапана (18,4 %), аномалии развития сердца (5,2 %), врожденные пороки (4,8 %) и варикозное расширение вен (3,7 %). Наиболее распространенные заболевания органа зрения это миопия различной степени тяжести, астигматизм. Более 5 % студенток прошли процедуру лазерной коагуляции. Пятое и шестое места в ранге заболеваний занимают болезни МПС – нефроптоз (86,2 %), пиелонефрит (10,5 %), мочекаменная болезнь (3,3 %) и болезни ЖКТ, основными из которых являются гастриты (82,9 %), язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки (4,3 %), дискинезия желчевыводящих путей (11,8 %). На бронхиты и бронхиальную астму в ранге заболеваний приходится от 3,6 до 5,4 %. Заболевания ЭС составляют от 2,2 до 3,4 %, НС – от 0,2 до 1,9 %.

Проведенный в 2017/2018 учебном году анализ количества диагнозов у студенток СУО показал, что лишь 10,3 % из них имеют в анамнезе только 1 заболевание, 20,6 % – 2, 26,5 % – 3, 20,6 % – 4, 16,2 % – 5, 2,9 % – 6 и 1,5 % – 7 диагнозов. В связи с этим распределение студентов на общепринятые группы А, Б и В является проблематичным, тем более, что в большинстве учреждений высшего образования учебные группы для занятий физическим воспитанием определяются учебным отделом.

Они бывают смешанные по половому признаку, уровню подготовленности и наличию диагнозов. Поэтому в работе с такими студентами на первый план выступает дифференцированный и индивидуальный подходы к подбору средств и методике их применения.

Анкетирование и интервьюирование первокурсниц показало, что только 38,2 % из них регулярно посещали занятия физической культурой в школе, не посещали – 38,3 % и бывали на них редко – 23,5 %. Получается, что более 60,0 % студенток не имеют достаточной физической подготовленности, элементарной культуры движения, не обладают специальными знаниями, умениями и навыками в области здравосохранения и здравосозидания.

Определение уровня физического состояния студенток показало, что у большинства из них отмечена неадекватная реакция сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку, недостаточный уровень физического развития и двигательной подготовленности (таблица 2).

Таблица 2 – Оценка уровня физического состояния студенток СМГ (n=214)

Показатель	БАЛЛ				
	5	4	3	2	1
Функциональная подготовленность					
Частота дыхания, кол–во/мин	10–16 – 74,5 %, 17–26 – 25,5 %				
Проба Генчи, с	≥30	20–29	15–19	10–14	≤ 9*
	50,9 %	40,5 %	8,1 %	0,5 %	–**
Проба Штанге, с	≥40	30–39	20–29	≤19	–
	65,5 %	24,0 %	8,0 %	0,5 %	–
ЧСС в покое, уд/мин	55–60	61–65	66–75	76–85	≥86
	2,4 %	13,1 %	16,7 %	53,0 %	14,9
Прирост ЧСС после пробы Мартине – Кушелевского, %	5–25	26–50	51–75	76–100	>101
	6,5 %	24,3 %	34,3 %	27,8 %	7,1 %
Восстановление, мин	1–я	2–я	3–я	4–я	>4
	29,1 %	25,1 %	16,0 %	29,7 %	–
Физическая подготовленность					
6–минутный бег, м	1100	1000	900	800	700
	20,5 %	20,5 %	24,11 %	17,7 %	17,0 %
Физическое развитие					
Рост/вес, $см^2$/кг	25,7 %	13,1 %	1,19 %	2,4 %	57,4 %
Примечание: * – результат показателя в системе пятибалльной оценки; ** – процент от общего количества					

В результате анализа данных исследований были намечены пути индивидуализации процесса физического воспитания в рамках учебных и самостоятельных занятий. В первую очередь это касается усиления оперативного контроля за состоянием здоровья занимающихся, основу которого составляют методы определения адекватности реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку и восстановления после нее. Увеличение объема нагрузок аэробного характера с целью расширения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Разра-

ботка индивидуальных заданий для их выполнения, как в рамках учебных занятий, так и самостоятельно.

Для осуществления реализации намеченных путей индивидуализации учебного процесса по дисциплине были разработаны оздоровительно-профилактические программы для студенток с заболеваниями сердечно-сосудистой, нервной, мочеполовой систем и опорно-двигательного аппарата, состоящие из теоретического и практического разделов. В теоретическом разделе раскрыты этиология и патогенез наиболее распространенных у студенток заболеваний, обоснованы показания и противопоказания в занятиях физическими упражнениями, даны рекомендации по питанию, профилактике заболеваний, характерных для будущей профессиональной деятельности. В практический раздел включены способы оценки и самооценки физического состояния, варианты корригирующей гимнастики, массаж и самомассаж, варианты утренней гимнастики, физкультурных пауз [1].

Наличие необходимого материала и оборудования (кардиотренажеры; стационарные, ручные и глазные массажеры, тонометры, видеопрограммы, плакаты и стенды с комплексами специальных упражнений) позволяет практиковать все разработки в процессе группового занятия, соблюдая принцип индивидуальности и доступности.

1. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учеб. пособие для студентов учреждений высшего образования по специальности «Физическая культура» / Т. А. Глазько [и др.]. – Минск: МГЛУ, 2017. – 300 с.

УДК 7967012.68

Горбацевич А.В.,
Горбацевич А.А.
Белорусский государственный университет
Республика Беларусь, Минск

ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ БГУ К ВЫПОЛНЕНИЮ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Harbatsevich A.V.,
Harbatsevich A.A.
Belarusian State University
Republic of Belarus, Minsk

READINESS OF BSU STUDENTS FOR IMPLEMENTATION OF PHYSICAL-HEALTH-IMPROVING COMPLEX OF THE REPUBLIC OF BELARUS

ABSTRACT. The article analyzed the compliance of physical fitness of BSU students with the scale of the state sports and recreation complex of the Republic of Belarus, revealed the competence of students in matters of health-saving technologies, analyzed the implementation of the provision on the state sports and recreation complex of the Republic of Belarus.

KEYWORDS: complex; student; physical education.

АННОТАЦИЯ. В статье проанализировано соответствие физической подготовленности студентов БГУ шкале государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь, выявлена компетентность студентов в вопросах здоровьесберегающих технологий, проведен анализ выполнения положения о государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: комплекс; студент; физическая культура.

Развитие физической культуры и спорта – одна из важнейших задач социальной политики государства, которая воплощает в жизнь гуманистические ценности и нормы, дающая возможность для проявления способностей населения, удовлетворения их интересов и потребностей, повышения качества и продолжительности жизни населения. Государственная политика Республики Беларусь в области физической культуры направлена на укрепление здоровья нации, физическое развитие, повышение творческого долголетия и продление жизни каждого гражданина страны. Именно поэтому в 2014 году руководством страны было утверждено современное положение о государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь (далее – комплекс), как совокупность программ и нормативов в качестве основы физического воспитания населения с учетом половозрастных и иных факторов.

Целью комплекса является развитие физической культуры и спорта, оздоровление и физическое воспитание населения, формирование здорового образа жизни. Его основные задачи – повышение эффективности физического воспитания населения; обеспечение преемственности в формировании здорового образа жизни населения; привлечение населения к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях [1].

Цель нашего исследования – анализ соответствия уровня физической подготовленности студентов Белорусского государственного университета (далее – БГУ) требованиям государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

Для достижения поставленной цели нами решались следующие задачи:

1. Изучить физическую подготовленность студентов 1-го и 3-го курсов факультетов журналистики и радиофизики и компьютерных технологий (далее РФиКТ) БГУ.

2. Выявить компетентность студентов 1-го и 3-го курсов факультетов журналистики и РФиКТ в вопросах здоровьесберегающих технологий.

3. Сравнить полученные результаты с требованиями комплекса.

Физкультурно-оздоровительная программа комплекса состоит из 6 ступеней, дифференцированных по различным возрастным группам граждан от 6 до 59 лет и старше. В нашем исследовании мы рассматриваем тестовые задания третьей ступени комплекса «Физическое совершенство» для девушек и юношей 17–18 лет, что соответствует 1-му курсу обучения в вузе и четвертую ступень «Здоровье, сила и красота» для граждан 19–22 лет, что соответствует возрасту студентов 3-го курса. Исследование проводилось на факультетах журналистики и РФиКТ БГУ в течение осенних семестров 2016–2018 годов. Использовались тесты летнего многоборья «Здоровье» государственного физкультурно-оздоровительного комплекса, которые представлены

следующими видами испытаний: прыжок в длину с места, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, челночный бег 4×9м. В виду того, что материально-технические условия БГУ не позволяют полноценно проводить летнее и зимнее многоборье «Здоровье» в связи с отсутствием стрелкового тира, комплекс студентами выполнялся не полностью.

В исследовании приняли участие 110 девушек факультета журналистики и 133 юношей факультета радиофизики и компьютерных технологий. К выполнению комплекса допускались студенты, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам.

Анализ результатов тестирования девушек свидетельствует о среднем уровне физической подготовленности (таблица 1). Наиболее трудными видами испытаний для большинства студенток являются тесты, требующие проявления общей выносливости и скоростно-силовых способностей. Так, 51 % первокурсниц показали низкий уровень в тесте «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине», и 61 % девушек выполнили прыжок в длину с места на уровнях низкий и ниже среднего. Тест «Челночный бег» не вызвал особых затруднений, 54 % девушек выполнили задание на уровнях выше среднего и высокий. Отслеживая динамику физической подготовленности с 1-го к 3-му курсу, мы видим, что результативность в целом стала выше. Так, в тестах «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине» и «Челночный бег» показатели увеличились с 4 до 16 % и с 22 до 57 %, что говорит об эффективности проводимой работы на занятиях физической культурой.

Таблица 1 – Оценка уровня физической подготовленности девушек 1-го и 3-го курсов

Тест	Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
	2016	2018	2016	2018	2016	2018	2016	2018	2016	2018
Прыжок в длину с места	30 %	17 %	31 %	39 %	4 %	9 %	31 %	22 %	4 %	13 %
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине	51 %	16 %	19 %	16 %	12 %	28 %	15 %	24 %	4 %	16 %
Челночный бег 4×9 м	16 %	3 %	15 %	0 %	16 %	14 %	32 %	26 %	22 %	57 %

Тестирование физической подготовленности юношей 1-го курса показало, что большая часть студентов имела затруднения в выполнении тестов. Основные результаты были на уровне низкий и ниже среднего, что демонстрирует слабую физическую подготовленность юношей призывного возраста. Тест «Поднимание и опускание туловища из положения лежа» вызвал наибольшие затруднения, только 2 % юношей выполнили тест на высоком уровне. Что касается динамики развития физических качеств, то в тестах «Поднимание и опускание туловища из положения лежа» и «Челночный бег» результаты возросли с 2 до 13 % и с 5 до 10 % соответственно. К сожалению, динамика прыжка в длину с места на протяжении рассматриваемого временного интервала остается отрицательной.

Таблица 2 – Оценка уровня физической подготовленности юношей 1-го и 3-го курсов

Тест	Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
	2016	2018	2016	2018	2016	2018	2016	2018	2016	2018
Прыжок в длину с места	15 %	56 %	41 %	17 %	16 %	10 %	17 %	11 %	11 %	6 %
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине	31 %	24 %	27 %	26 %	21 %	12 %	19 %	25 %	2 %	13 %
Челночный бег 4×9 м	28 %	15 %	19 %	16 %	28 %	42 %	20 %	17 %	5 %	10 %

Для изучения компетентности студентов в вопросах здоровьесберегающих технологий нами использовался опросный лист, разработанный кафедрой физического воспитания БГУ, в котором представлены тестовые задания мониторинга физического здоровья. Отвечая на его вопросы, студент имеет возможность проанализировать, т. е. сформировать умение самоконтроля за собственным здоровьем и регулярностью занятий физическими упражнениями. Нами были проанализированы данные 244 студентов 1-го и 157 студентов 3-го курсов факультета журналистики и РФиКТ (таблица 3).

Таблица 3 – Мониторинг физического состояния студентов факультета журналистики и РФиКТ

Курс	Оценка состояния здоровья в текущем семестре			Изменение самочувствия и состояния здоровья в текущем семестре по отношению к прошлому семестру			Самостоятельные занятия физической культурой и спортом	
	плохое	удовлетворительное	отличное	ухудшилось	не изменилось	улучшилось	не занимаются	регулярно
1-й	4 %	55 %	**41** %	6 %	82 %	**12** %	10 %	**90** %
3-й	3 %	60 %	**37** %	12 %	64 %	**24** %	12 %	**88** %

Анализ состояния вопроса здоровьесберегающих технологий показал, что современный студент находит время для самостоятельных занятий физической культурой. Так, к 3-му курсу увеличилось количество студентов самостоятельно занимающихся. Из полученных данных мы увидели, что большинство молодежи уделяет внимание своему здоровью и находит время для занятий спортом и фитнесом независимо от обязательных 4 академических часов в университете. Также мы видим, что в основном состояние здоровья наших студентов является удовлетворительным, высок процент студентов с отличным здоровьем (41 % первокурсников, 37 % студенты 3-го курса).

Подводя итоги проведенного нами исследования, можно утверждать, что уровень физической подготовленности студентов БГУ соответствует предъявляемым требованиям комплекса, что определяется занятиями в рамках учебного процесса. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь

выполняется в рамках программы физического воспитания студентов в Белорусском государственном университете.

1. Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь и признании утратившим силу постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24 июня 2008 г. № 17: постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь от 02.07.2014, № 16.

УДК 378.1:796

Горовой В.А.,
Павлов В.П.
Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина
Республика Беларусь, Мозырь

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Gorovoi V.A.,
Pavlov V.P.
I.P. Shamyakin Mozyr State Pedagogical University
Republic of Belarus, Mozyr

ATTITUDE OF STUDENTS – FUTURE TEACHERS TO PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES

ABSTRACT. The results of a sociological research on students' – future teachers – attitude to physical culture and sport and their physical activity estimation are presented in the article. The discrepancy between the volume of physical activity of students and their physiological requirements is revealed. The forms of physical culture and sport, attracting the greatest interest of students, and the main reasons preventing them to be engaged in are defined.

KEYWORDS: physical culture; students; future teachers; physical activity.

АННОТАЦИЯ. В статье представлены результаты социологического исследования по изучению отношения студентов – будущих учителей к занятиям физической культурой и спортом и определению их двигательной активности.

Выявлено несоответствие объема двигательной активности студентов их физиологическим потребностям. Определены формы занятий физической культурой и спортом, вызывающие наибольший интерес у студентов и основные причины, мешающие студентам ими заниматься.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура; студенты; будущие учителя; двигательная активность.

Обучение в учреждении высшего образования (УВО) – наиболее важный этап подготовки специалиста к предстоящей жизнедеятельности, однако несмотря на все

достижения научно-технического прогресса, становится все более ущербным. На наш взгляд, это связано с изначальной ориентацией образования на узкопрофессиональную подготовку при игнорировании общебиологической потребности организма в двигательной активности (ДА). В этом отношении УВО продолжает несовершенную практику школы, вместе с которой формирует предпосылки массовых заболеваний населения.

Результаты исследований свидетельствуют о том, что гипокинезия, отмеченная у большинства студентов, ухудшает возможности восприятия программного учебного материала [1]. Кроме того, неблагоприятное влияние на организм студентов оказывают занятия на компьютерах, снимающие проприоцептивную информацию, которая в обычных условиях побуждает организм к восполнению двигательного дефицита.

Вместе с тем, у студентов, имеющих дополнительную ДА, снижается заболеваемость (на 6,5 %), возрастает общая физическая работоспособность (на 5,2 %) и интеграционный компонент уровня здоровья (на 7,5 %). Наблюдения отдельных авторов [2; 3] свидетельствуют, что при регулярных занятиях физической культурой у студентов улучшаются показатели физического развития и умственной работоспособности.

Целью нашего исследования являлось изучение отношения студентов – будущих учителей к занятиям физической культурой и спортом и определения их ДА.

В социологическом исследовании приняли участие студенты первых курсов Мозырского государственного педагогического университета им. И.П. Шамякина (МГПУ) (n=195, из них 149 девушек и 46 юношей) и Белорусского государственного педагогического университета им. Максима Танка (БГПУ) (n=198, из них 156 девушек и 42 юноши) дневной формы обучения, обучающиеся на всех факультетах, кроме факультетов физкультурного профиля.

От уровня физической подготовленности студентов зависит заболеваемость, а у занимающихся физической культурой только по обязательной учебной программе отмечается увеличение заболеваемости от первого года обучения ко второму на 6,9 %. Отношение студентов к своему двигательному режиму представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Ответы на вопрос «Достаточен ли для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья Ваш двигательный режим?»

Варианты ответов	МГПУ		БГПУ	
	юноши (n=46), %	девушки (n=149), %	юноши (n=42), %	девушки (n=156), %
Недостаточен	56,5	51	61,9	44,2
Достаточен	41,3	28,9	28,6	39,1
Затрудняюсь ответить	2,2	20,1	9,5	16,7

Так, 59,2 % юношей и 47,6 % девушек считают, что их двигательный режим является недостаточным. Кроме того, 18,4 % девушек и 5,8 % юношей не уверены в том, что их двигательный режим является достаточным.

В тоже время, отмечен значительный процент студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом во внеучебное время (студенты МГПУ:

63,8 % девушек и 87 % юношей; студенты БГПУ: 93 % девушек и 78,6 % юношей). Количество занятий физическими упражнениями у студентов МГПУ выглядит следующим образом: 18,8 % девушек и 10,8 % юношей занимаются 1–2 раза в неделю; 10,1 % девушек и 4,4 % юношей – 3–4 раза в неделю; 1,4 % девушек и 4,4 % юношей – ежедневно. Негативным фактом является то, что 33,5 % девушек и 67,4 % юношей занимаются физической культурой случайно, не занимаются вообще – 36,2 % девушек и 13 % юношей. Систематичность занятий физическими упражнениями у студентов БГПУ следующая: 26,3 % девушек и 14,3 % юношей занимаются 1–2 раза в неделю; 12,2 % девушек и 28,6 % юношей – 3–4 раза в неделю; 8,3 % девушек и 9,5 % юношей – ежедневно. Однако 46,2 % девушек и 26,2 % юношей занимаются физической культурой и спортом в свободное время от случая к случаю, а 7 % девушек и 21,4 % юношей не занимаются вообще.

В таблице 2 представлен выбор форм занятий физической культурой и спортом, вызывающих наибольший интерес среди студентов.

Таблица 2 – Формы занятий физической культурой и спортом, вызывающие наибольший интерес у студентов

Формы занятий	МГПУ		БГПУ	
	юноши (n=46), %	девушки (n=149), %	юноши (n=42), %	девушки (n=156), %
Секции по видам спорта	39,1	35,6	42,9	29,5
Турпоходы выходного дня	43,5	36,9	23,8	37,2
Участие в спартакиаде	4,4	21,5	9,5	18,6
Двигательная активность при посещении дискотек	26	19,5	7,1	22,4
Утренняя гимнастика	17,4	20,8	9,5	19,2
Спортивно-массовые мероприятия	6,5	18,8	30,9	19,9
Самостоятельные занятия	21,7	21,5	33,3	36,5
Примечание: проценты в сумме не составляют 100, так как респонденты могли указать несколько ответов				

Также были выявлены затраты свободного времени студентов на физкультурно-рекреационную деятельность в течение недели (показатель по двум университетам): 23,6 % девушек и 20,5 % юношей тратят 1 ч в неделю; 38 % девушек и 34,1 % юношей – 2–3 ч в неделю; 22 % девушек и 19,3 % юношей – 4–5 ч в неделю; 9,8 % девушек и 13,6 % юношей 6–7 ч в неделю; 3,6 % девушек и 10,2 % юношей – 8–10 ч в неделю; 3 % девушек и 2,3 % юношей – 10–12 ч и более в неделю.

Следует отметить, что 50,5 % девушек и 33 % юношей испытывают потребность в дополнительных знаниях по организации оптимального двигательного режима, а 14,5 % девушек и 19,3 % юношей не уверены в своих знаниях по данному вопросу.

Существенные факторы, препятствующие студентам заниматься физической культурой и спортом, представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Факторы, препятствующие студентам заниматься физической культурой и спортом

Причины	МГПУ		БГПУ	
	юноши (n=46), %	девушки (n=149), %	юноши (n=42), %	девушки (n=156), %
Отсутствует секция по виду спорта	10,9	26,8	23,8	14,7
Не приглашают на занятия	10,9	8,7	4,8	12,8
Отсутствие свободного времени	69,5	50,3	52,4	63,5
Слабое здоровье	17,4	13,4	7,1	12,2
Низкий уровень материально-технического обеспечения	10,9	20,1	16,7	8,3
Нет знаний по организации своего двигательного режима	26	12	7,1	11,5
При организации занятий не учитываются интересы	2,2	9,4	7,1	14,1
Другие причины	2,2	6	4,8	4,5

Таким образом, из результатов исследования можно сделать выводы:

1) двигательный режим большинства студентов является недостаточным и не соответствует физиологическим потребностям;

2) понижение показателей физической подготовленности и физического состояния студентов возникает в результате низкой активности значительной части студентов в сфере физкультурно-рекреационной деятельности, а также недостаточной их компетентности в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;

3) существенными факторами привлечения студентов к занятиям физическими упражнениями, являются: организация занятий физической культурой и спортом с учетом интересов; разнообразие секций по видам спорта; методическая поддержка при организации двигательного режима, а также персональное приглашение на занятия;

4) УВО необходимо систематически совершенствовать материально-техническую базу кафедр физического воспитания.

1. Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. науч. ст. / редкол.: А. Р. Борисевич [и др.]. – Минск: БГПУ им. М. Танка, 2013. – 332 с.

2. Железняк, Ю. Д. Физическая активность и здоровье студентов вузов нефизкультурного профиля / Ю. Д. Железняк, А. В. Лейфа // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 12. – С. 46–47.

3. Логинов, С. И. Физическая активность: методы оценки и коррекции / С. И. Логинов. – Сургут: СурГУ, 2005. – 74 с.

УДК 796.526+796.015

Граменицкая И.Ю.
Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ В БОУЛДЕРИНГОВОМ ЛАЗАНИИ

Gramenitskaya I.Yu.
Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

TRAINING SEQUENCE IN BOULDERING CLIMBING

ABSTRACT. Sequence of training in bouldering climbing.
KEYWORDS: rock climbing; bouldering; initial training climbing.

АННОТАЦИЯ. В статье определена последовательность обучения боулдеринговому лазанию.
КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: скалолазание; боулдеринговое лазание; начальный этап обучения боулдерингу.

Боулдеринг (англ. *bouldering*) представляет собой основную дисциплину скалолазания, активно развивающуюся в последние годы и являющуюся приоритетной для Республики Беларусь. Название вида лазания происходит от англ. *boulder* (валун), а *bouldering* соответственно означает лазание по валунам зацепов [3]. **Боулдеринг** привлекает своей кажущейся простотой и естественностью, для занятий лазанием необходим минимум снаряжения, среди которого: специальная обувь (скальники), обеспечивающие большее сцепление с опорной поверхностью и магнезия, которая предотвращает соскальзывание пальцев и ладоней с рельефов и зацепов [1]. Отсутствие страховочных веревок и зависимости от партнера в этом виде скалолазания позволяют начать тренировочный процесс в любом возрасте. Боулдеринговое лазание открывает свободу действий, ощущение контроля над собственными усилиями и перемещениями. Оно подходит даже тем, кто боится высоты. Боулдеринг развивает пространственное мышление в любом возрасте, поскольку для того чтобы пролезть маршрут, необходимо четко представлять движения, которые нужно выполнить на нем, способы расположения туловища, ноги и руки.

В настоящее время в Республике Беларусь насчитывается около 20 спортивных помещений, переоборудованных под боулдеринговые скалодромы. Большой популярностью пользуется этот вид лазания в центрах активного отдыха и детских развлекательных центрах. Боулдеринг стал конкурентом в активности населения занятий фитнесом из-за возможности нестандартного способа поддерживать основные мышечные группы в тонусе, а также компьютерным играм, в которых, так же как и при лазании, нужно найти ключи к разгадке прохождения маршрута и определить оптимальные способы их преодоления. Ежегодное открытие коммерческих боулдеринговых залов свидетельствует о повышении интереса к этому виду лазания.

Процесс обучения боулдеринговому лазанию по разнообразным маршрутам и рельефам, как и любое двигательное действие, сопряжен с несколькими этапами обучения. Во время ознакомления и разучивания происходит визуализация предложенного маршрута, представление двигательных действий, необходимых для продвижения от стартовой зацепки до топовой (последней). На этом этапе обучающихся не ограничивают в выборе вариантов лазания, определяют только начало и цель продвижения. Первые попытки на этой стадии неуклюжие, неэффективные, много силы и энергии расходуется впустую. Основные ошибки, которые допускают чаще всего на этом этапе лазания, относятся к неправильной постановке ног, расположению туловища на ограниченной поверхности, выполнению нерациональных хватов, концентрации внимания на руки, а не на опорное положение ног.

Применение различных методик, обучающих траверсному лазанию и вертикальному передвижению, позволяют новичкам даже с низким уровнем общей физической подготовленности освоить основы стендового скалолазания за несколько занятий. В процессе разнообразного лазания постепенно формируется умение использовать две-три точки опоры при правильной постановке ног, эффективный захват зацепов, адекватное расположение туловища с учетом рельефа. На начальном этапе освоения стендового лазания не ограничивают число используемых зацепов на маршруте, что способствует повышению эмоционального тонуса и улучшению психологического состояния занимающихся, вселяет в них уверенность и позволяет завершить маршрут зацепов [4].

Для отработки базовых видов движений применяют тренировочные плоскости с различным углом наклона. По мере освоения техники лазания по вертикальной поверхности переходят к изучению способов передвижений по сложному рельефу, который обеспечивают отрицательными наклонами, карнизами, нависаниями, потолками. У многих начинающих скалолазов именно на этой стадии обучения проявляется страх высоты и возможности падения, подкрепляемый неуверенностью в выполняемых действиях. Поэтому, если позволяют условия, на начальном этапе обучения приступают к лазанию с верхней страховкой.

В процессе закрепления сформированных двигательных действий применяются постепенное увеличение количества зацепов и сложность перехватов. Для освоения техники лазания постепенно усложняют маршруты и виды используемых зацепов (активные, пассивные, щипковые, рельефные и др.). Сначала разучивают передвижение по большим активным зацепам, которые постепенно заменяют на средние, мелкие, «мизеры» и «пассивы». Постепенно количество промежуточных точек опоры уменьшают и заменяют на более мелкие или другую конфигурацию, что позволяет целенаправленно и равномерно совершенствовать двигательные умения, развивать специфические физические качества, формировать способность проявлять воображение, фантазию, сообразительность для прохождения постоянно усложняющихся маршрутов.

В тренировочном процессе начинающих скалолазов применяют апробированные методики, направленные на развитие силовых способностей мышц предплечий, плечевого пояса, кисти, способствующих удержанию туловища на вертикальном рельефе в различных положениях. Применяются повторные нагрузки, заключающиеся в многократном прохождении маршрутов средней трудности и выполнении специаль-

ных силовых движений до утомления. Возрастающие нагрузки позволяют правильно дозировать и постепенно увеличивать объем выполняемых движений зацепов [2].

По мере выполнения разнообразных движений расширяются функциональные возможности центральной нервной системы, улучшаются память, внимание, мыслительные процессы как ответ на систематические занятия лазанием. Нервные связи развиваются во время многочисленных попыток и обратной связи из разных источников (внутренних и внешних), которые обеспечивают более надежное и эффективное выполнение лазания. В процессе лазания возрастает сложность двигательных действий, совершенствуются регуляция естественной инерции тела и конечностей, экономизируются движения при повторном прохождении маршрутов, приобретается позитивный опыт и удовольствие от новых. На этом этапе технического совершенствования необходимо формировать серийные двигательные действия, которые будут повторяться при прохождении других трасс с разной степенью сложности, представляющих собой отдельное движение с определенным началом и окончанием. Примерами специфических движений могут служить: выход на ноге; доставание до далеко расположенного зацепа; подъем ноги на рельеф или зацеп, расположенный выше пояса; работа туловища в лазании с «откидкой»; выполнение «дохвата» высоко расположенного зацепа; выпрыгивание на высокие рельефы; удержание на пассивных поверхностях и прочее. Связывание отдельных двигательных умений в последовательную цепочку движений вместе позволяет выполнить более сложное комбинированное действие. В тренировочном процессе и на соревнованиях скалолазы должны демонстрировать не только успешное выполнение специфичных движений, но и связывать их вместе при прохождении конкретного маршрута. Именно такие наработанные двигательные связки, закрепляемые в процессе разнообразного лазания, формируются в двигательные программы, которые сохраняются в долгосрочной памяти, лежат в основе стабильных, сложных, долговременных технических приемов скалолазания. Постоянная практика лазания позволяет формировать двигательный стереотип, который позволяет подсознательно освобождать внимание для решения двигательных задач (поиск следующих зацепок, запоминание последовательности выполняемых движений). Изменчивость и непредсказуемость тренировочных и соревновательных боулдеринговых трасс создает перспективу постоянного применения сформированного двигательного стереотипа и совершенствовать лазательную технику на искусственном скалодроме и на естественном рельефе. Освоив технические приемы боулдерингового лазания, проще и безопаснее можно начинать освоение лазания на трудность и сложность с выполнением большого количества перехватов и соблюдением правил нижней страховки.

1. Антонович, И. И. Спортивное скалолазание / И. И. Антонович. – М.: ФиС, 1978. – 130 с.

2. Байковский, Ю. В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм) / Ю. В. Байковский – М.: ТВТ Дивизион, 2015. – 304 с.

3. Байковский, Ю. В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта / Ю. В. Байковский, Е. В. Кузнецова. – М.: Советский спорт, 2006 – 74 с.

4. Малькольм, К. Скалолазание. Курс тренировок от А до Я / К. Малькольм – М.: Эксмо 2013. – 128 с.

УДК 378.172

Гутько О.И.,
Борисов В.Я.
Минский государственный лингвистический университет
Республика Беларусь, Миснк

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ

Gutko O.I.,
Borisov V.Ya.
Minsk State Linguistic University
Republic of Belarus, Minsk

NORDIC WALKING AS A MEANS OF THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING OPTIMIZATION IN A SPECIAL EDUCATIONAL DEPARTMENT

ABSTRACT. The article covers the actual problem of rehabilitation of students of a special educational department by means of physical culture, namely, Nordic walking. The use of recreational and preventive program for Nordic walking, organizational and methodological instructions for delivering PE classes with this category of students are described.

KEYWORDS: students; special educational department; educational process; physical education; Nordic walking.

АННОТАЦИЯ. В статье рассматривается актуальная проблема оздоровления студентов специального учебного отделения средствами физической культуры, а именно скандинавской ходьбой. Описаны использование оздоровительно-профилактической программы по скандинавской ходьбе, организационно-методические указания по проведению занятий по физическому воспитанию с данной категорией студентов.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: студенты; специальное учебное отделение; учебный процесс; физическое воспитание; скандинавская ходьба.

На сегодняшний день в условиях научно-технического прогресса профессиональная подготовка будущих специалистов предусматривает их высокую квалификацию, компетентность, эрудированность, что ведет к интенсификации умственного труда студентов в условиях хронического перенапряжения и малоподвижного образа жизни. В связи с этим значительно возрастает роль физической культуры в учреждениях высшего образования как средства оптимизации укрепления физического и психического здоровья студенческой молодежи. Особенно это касается студентов с отклонениями в состоянии здоровья, так как любая болезнь (патология) независимо от вызвавшей ее причины ведет к ограничениям двигательной активности, что отражается на их работоспособности, настроении и активном участии в различных сферах деятельности. В 2018/2019 учеб. г. в МГЛУ на первый курс поступили 1254 студента,

из них 298 по состоянию здоровья относятся к специальному учебному отделению. По данным исследований (Т.А. Глазько, О.И. Гутько, 2018/2019 учеб. г.) нозологические формы распределились следующим образом: заболевания опорно-двигательного аппарата составили – 35,3 %, заболевания органа зрения – 22,7 %, сердечно-сосудистые – 21,9 %, мочеполовой системы – 5,7 %, дыхательной системы – 4,0 %, заболевания желудочно-кишечного тракта составили 3,3 %, прочие заболевания – 3,2 %, эндокринной системы – 2,7 %, и нервной системы – 1,3 %. Причем практически у всех студентов зарегистрирован не один, а несколько диагнозов заболеваний. Так, например, на 298 студентов приходится 631 нозологическая форма. Это создает трудности для проведения занятий по физическому воспитанию с таким контингентом, так как нужно учитывать не только основной, но и сопутствующий диагнозы, стадию протекания основного заболевания и в связи с этим функциональное состояние и уровень физической подготовленности студентов. И как следствие, увеличивается количество противопоказаний при выполнении физических упражнений, усложняется проведение занятий по дисциплине «Физическая культура», выражающееся в подборе средств и методов физической культуры и дозировании физической нагрузки. В результате этого специалистам, работающим со студентами с отклонениями в состоянии здоровья, приходится вести активный поиск и систематизацию материала для внедрения его в учебный процесс по физическому воспитанию и методик, направленных на профилактику заболеваний и укрепление здоровья.

Сегодня особое внимание заслуживает современное средство физической культуры, циклический вид двигательной активности – скандинавская ходьба, которая оказывает положительный оздоровительный и тренирующий эффект [1; 2; 3].

В разных странах учеными проводились исследования по использованию скандинавской ходьбы в разновозрастных группах людей (от 18 до 70 лет) [1; 3; 4]. Это позволило нам тщательно изучить ее влияние на организм человека и включить данный вид двигательной активности в учебный процесс по физическому воспитанию студентов специального учебного отделения.

В 2016 году О.И. Гутько разработана и внедрена в учебный процесс по дисциплине «Физическая культура», а в 2018 году модифицирована оздоровительно-профилактическая программа, для студентов специального учебного отделения с использованием скандинавской ходьбы [5; 6; 7]. Целью программы являлась профилактика и оздоровление студентов специального учебного отделения с использованием скандинавской ходьбы. Программа состоит из теоретического и практического разделов. Для оценки эффективности программы применяются контрольные тесты, оценивающие функциональное состояние организма и физическую подготовленность занимающихся. Теоретический раздел включает в себя материал по изучению следующих тем: история возникновения скандинавской ходьбы; влияние ее на организм человека; показания и противопоказания при различных заболеваниях; техника передвижения; основы безопасного жизнеобеспечения; двигательные режимы; дозирование физической нагрузки; выбор маршрутов; ростовой подбор палок; виды палок и профессиональный их выбор; врачебно-педагогический контроль и самоконтроль; санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к экипировке и спортивному инвентарю.

Практический раздел состоит из обучения технике скандинавской ходьбы, ее закреплению и совершенствованию, оценки уровня функционального состояния сер-

дечно-сосудистой и дыхательной систем, а также физической подготовленности занимающихся. Предлагаются комплексы общеразвивающих и специальных упражнений с предметами и без предметов, в парах.

Учитывая особенности организации проведения занятий по физическому воспитанию для студентов специального учебного отделения, автором разработаны организационно-методические указания по проведению практических занятий по скандинавской ходьбе:

– учебная группа для занятий скандинавской ходьбой формируется из студентов специального учебного отделения по нозологическим формам с учетом показаний и противопоказаний для занятий на улице. Так, например, студентам с заболеваниями ЛОР-органов и мочеполовой системы посещать занятия по скандинавской ходьбе следует только в теплое время года;

– практические занятия проводятся как индивидуально, так и в группе, в парковой зоне, на специально подобранных преподавателем маршрутах или площадках;

– по виду рельефа маршруты классифицируются: на маршруты с ровной поверхностью без существенных перепадов высот; маршруты с пересеченным рельефом (на таких маршрутах встречаются крутые склоны, холмы, овраги и т. д.); горные маршруты. Занятия, проводимые на земляном грунте, смягчают удары и показаны при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Ходьба с палками по асфальту и каменистой поверхности за счет ударной нагрузки эффективно воздействует на желудочно-кишечный тракт. Сыпучие поверхности (песок, свежевыпавший снег) используются для тренировки кардиореспираторной системы [1, 4];

– на занятиях со студентами специального учебного отделения используются маршруты с учетом ландшафта и рельефа парковой зоны, по земляному грунту, асфальту с ровной поверхностью, с имеющимися в парке перепадами высот;

– в соответствии с нозологической формой преподаватель подбирает индивидуальные нагрузки занимающимся по объему и интенсивности (темпу), этапы проведения самоконтроля или контроля преподавателем, за реакцией организма на предлагаемую нагрузку, с последующей ее коррекцией;

– комплексы общеразвивающих, корригирующих и специальных упражнений составляются с учетом диагнозов занимающихся;

– особое внимание следует уделять заключительной части занятия, которая направлена на восстановление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, физического состояния занимающихся и включает в себя специальные упражнения на дыхание, координацию движений, гибкость с использованием палок. Эти упражнения выполняются в одношереножном строю или в упражнениях в парах;

– темп передвижения занимающихся не должен допускать большого интервала в колонне и определяется наличием диагнозов у студентов учебной группы с учетом показаний и противопоказаний для выполнения физической нагрузки и этапов обучения (программа, количество занятий на разных курсах). При движении по маршруту, под уклон, вверх, уровень нагрузки следует значительно снижать;

– количество кратковременных остановок для отдыха во время занятий скандинавской ходьбой определяется по объективным и субъективным признакам утомления и характеру заболевания. В связи с этим может измениться длительность частей занятия;

– не следует проводить занятия со студентами специального учебного отделения по скандинавской ходьбе при неблагоприятных климатических и метереологических условиях, а также при температуре выше +27 °С и ниже –10 °С [3].

Разработанная, апробированная и внедренная оздоровительно-профилактическая программа с использованием скандинавской ходьбы показала положительное воздействие на кардиореспираторную систему и физическую подготовленность занимающихся, что подтверждено результатами исследований. Также научно обосновано рациональное применение данной программы, которая способствует укреплению здоровья студенток, оптимизации физического состояния, восстановлению сил, затраченных в процессе образовательной деятельности, повышению устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды и имеет дальнейшие перспективы развития в условиях учреждения высшего образования.

1. Кантанева, М. Финская ходьба по-настоящему / M. Kantaneva. – Publication of the WORLD ORIGINAL NORDIC WALKING FEDERATION (ONWF) COPYRIGT, 2014. – 94 с.

2. Волков, А. В. Методические материалы к профессиональному курсу «Инструктор Nordic Walking» / А. В. Волков. – СПб., 2010. – 41 с.

3. Палагнюк, В. Г. Финская ходьба с палками как вид физической активности для лиц старшей возрастной группы / В. Г. Палагнюк // Методические рекомендации. – СПб., 2012. – 24 с.

4. Полетаева, А. С. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера / А. С. Полетаева. – СПб., 2015. – 124 с.

5. Гутько, О. И. Оздоровительно-профилактическая программа по скандинавской ходьбе для студентов специального учебного отделения / О. И. Гутько // Вестник МГЛУ. – 2018. – № 2 (34). – С. 7–14.

6. Гутько, О. И. Скандинавская ходьба как эффективное средство двигательной активности студентов специального учебного отделения / О. И. Гутько // Материалы ежегод. науч. конф. преподавателей и аспирантов ун-та, 19 апр. 2016 г.: в 5 ч. / отв. ред. Н. П. Баранова. – Минск: МГЛУ, 2016. – Ч. 5. – С. 175–178.

7. Гутько, О. И. Особенности оздоровительно-профилактической программы для студенток специального учебного отделения с использованием скандинавской ходьбы / О. И. Гутько // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта, оздоровительной и адаптивной физической культуры: материалы Междунар. науч.-метод. заоч. конф., посвящ. 70-летию кафедры физического воспитания и спорта Гомельского гос. ун-та им. Ф. Скорины, Гомель, 8–9 июня 2017 г. / под общ. ред. К. К. Бондаренко; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель, 2017. – С. 509–512.

УДК 796.40

Дарданова Н.А.,
Козлова А.Э.
Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Российская Федерация, Смоленск

ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ С ДЕТЬМИ 4–6 ЛЕТ

Dardanova N.A.,
Kozlova A.E.
Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism
Russian Federation, Smolensk

ORGANIZATION AND CONTENT OF GYMNASTICS CLASSES WITH 4–6-YEAR-OLD CHILDREN

ABSTRACT. A brief theoretical substantiation of differential methodology of gymnastic classes for preschool children realized in three directions is presented in the article.

KEYWORDS: 4–6-year-old children; gymnastics; organization and content of classes.

АННОТАЦИЯ. В статье представлено краткое теоретическое обоснование дифференцированной методики занятий гимнастикой с детьми дошкольного возраста, реализуемое в трех направлениях.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: дети 4–6 лет; гимнастика; организация и содержание занятий.

Введение. Дошкольный возраст считается наиболее благоприятным для формирования практически всего спектра двигательных способностей, закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки [4]. В возрасте 4–6 лет развивается двигательный опыт, так как движения являются потребностью ребенка [5].

Гимнастика и ее разновидности имеет большое значение для детей дошкольного возраста при условии систематических занятий, так как предполагает оздоровление и всестороннюю физическую подготовленность ребенка к разнообразной деятельности [3]. В системе физического воспитания детей дошкольного возраста выделяются различные виды гимнастики: оздоровительная, образовательно-развивающая и гимнастика со спортивной направленностью, включающая в себя элементы, доступные детям и направленные на повышение их общей физической подготовленности [2]. Однако на современном этапе к детям дошкольного возраста предъявляют наиболее высокие требования физической подготовленности, что прослеживается в ранней спортивной специализации, минуя оздоровительный и образовательный аспект развития. Поэтому актуален вопрос организации занятий гимнастикой разной направленности с детьми 4–6 лет.

Цель исследования – теоретически обосновать комплексную методику занятий гимнастикой с детьми 4–6 лет.

Результаты исследования. Установлено, что с детьми 4–5 лет необходимо применять упражнения оздоровительной и образовательной направленности с использованием разнообразных средств, дополнительного оборудования и музыкального сопровождения [5]. А начиная с 6-летнего возраста в программу физического воспитания необходимо включать спортивной упражнения разной направленности [6].

По мнению А.М. Кабаевой (2018) [1] научно обоснованный подход к проектированию и организации процесса физической подготовки детей дошкольного возраста должен предполагать учет психофизиологических особенностей детей и специфику проявления их мотивации, а также применение боратового методического арсенала средств гимнастики для развития способностей и выявления спортивных задатков.

Проведенный анализ научно-методической литературы позволил определить основные положения при разработке дифференцированной методики занятий гимнастикой с детьми 4–6 лет, включающей три направления подготовки: оздоровительное, образовательное и спортивное (рисунок).



Рисунок – Дифференцированная методика занятий гимнастикой с детьми 4–6 лет

Отличительной особенностью предложенной дифференцированной методики является планирование работы с детьми на длительный период (3 года). На протяжении всего эксперимента занятия гимнастикой с детьми будут проводиться 2–3 раза в неделю по 30–60 мин в зависимости от направленности и решаемых задач. Планиру-

ется проводить занятия на базе бассейна «СГАФКСТ» и МБУДО «СДЮСШОР № 4» г. Смоленска тренерами-преподавателями.

Основными средствами, включенными в предложенную методику, являются общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения, упражнения с предметами, танцевальные и акробатические упражнения, базовые элементы спортивной гимнастики, подвижные игры и эстафеты.

На занятиях гимнастикой тренерами будет использоваться разнообразное оборудование (мячи, гимнастические палки, фитболы, батуты, обручи, скакалки, платформы, полусферы и др.) и музыкальное сопровождение, что позволит организовать процесс наиболее интересно и насыщенно, создавая у детей хорошее настроение и положительную мотивацию к систематическим занятиям физическими упражнениями.

В связи с возрастными антропометрическими особенностями детей 4–6 лет на занятиях будет применяться модифицированный инвентарь и оборудование, такие как поролоновые кубики, медицинские мячи, веревка-скакалка, флажки, мешочки для метания, лестница веревочная, портативный складной тоннель, балансировочные подушки, массажные коврики.

Выводы. Правильно организованное воспитание детей дошкольного возраста должно объединять все воспитательные воздействия в единую систему, способствующую физическому и умственному развитию, а также укреплению и сохранению здоровья ребенка. Изучение детской индивидуальности является основой для наиболее полного развития способностей ребенка и обусловливает использование дифференцированного подхода к обучению сообразной с их развитием. Таким образом, занятия гимнастикой с детьми 4–6 лет по научно обоснованной методике с применением специфичных методов и методических приемов обеспечат не только выявление способностей к занятиям спортивной направленности, но и в значительной степени повлияют на формирование мотивации к здоровому образу жизни и здоровья детей в целом.

1. Кабаева, А. М. Содержание спортивно-оздоровительного этапа подготовки детей дошкольного возраста в художественной гимнастике: автореф. дис. … канд. пед. наук / А. М. Кабаева. – СПб., 2018. – 25 с.

2. Крылова, А. В. Комплексное применение средств оздоровительной гимнастики в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста / А. В. Крылова, О. С. Трофимова // Тезисы докладов XXXXI науч. конф. студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа. – 2014. – С. 79–80.

3. Руденко, А. В. Влияние занятий оздоровительной гимнастикой на физическое развитие и физическую подготовленность детей дошкольного возраста / А. В. Руденко, Е. Т. Колунин // Стратегия формирования здорового образа жизни населения: опыт, перспективы развития: матер. VI Всерос. науч.-практ. конф. – 2008. – С. 88–91.

4. Спасибухова, Д. П. Организация оздоровительной гимнастики с детьми старшего дошкольного возраста в ДОУ / Д. П. Спасибухова, Т. Н. Ульянова, В. Ф. Шайхутдинова // Мир детства и образование: сб. матер. XII Междунар. науч.-практ. конф. – 2018. – С. 119–122.

5. Стоякина, Т. В. Физическое воспитание и оздоровление детей дошкольного возраста средствами образно-игровой ритмической гимнастики / Т. В. Стоякина, Н. П. Носенко // Тезисы докладов XXXXIII науч. конф. студентов и молодых ученых Кубанского гос. ун-та физ. культуры, спорта и туризма: матер. науч. конф. / Кубанский гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – 2016. – С. 148.

6. Спортизация воспитания в условиях дошкольной образовательной организации детей 3–7 лет / Ю. К. Чернышенко [и др.] // Концепт: науч.-метод. электронный журнал. – 2016. – № 10. – С. 321–325.

УДК 615.8:616-71-018.3+615.82

Дворянинова Е.В.
Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Dvoryaninova E.V.
Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

THERAPEUTIC MASSAGE IN COMPLEX REHABILITATION OF THE CERVICAL SPINE OSTEOCHONDROSIS

ABSTRACT. The article presents the method of motor function recovery of the cervical spine in persons of mature age, taking into account the differentiated approach depending on the individual anatomical and biomechanical disorders of the spine, which includes a stepwise application of the therapeutic massage. The possibilities of the therapeutic massage application to normalize the tone and to improve muscle endurance are revealed.

KEYWORDS: therapeutic massage; osteochondrosis of the cervical spine; differentiated approach.

АННОТАЦИЯ. В статье представлена методика восстановления двигательной функции шейного отдела позвоночника у лиц зрелого возраста с учетом дифференцированного подхода в зависимости от индивидуальных анатомо-биомеханических нарушений со стороны позвоночника, которая включает поэтапное использование лечебного массажа. Раскрываются возможности использования лечебного массажа с целью нормализации тонуса, а также повышения силовой выносливости мышц.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: лечебный массаж; остеохондроз шейного отдела позвоночника; дифференцированный подход.

Актуальность. В связи с тем, что функциональные нарушения позвоночника обусловливаются врожденной либо приобретенной недостаточностью мышечно-связочного аппарата, конечная цель всех восстановительных мероприятий заключается в его укреплении и создании условий для полноценного функционирования позвоночника. В повседневной практике в этих целях используют физические упражнения и массаж, при использовании которых не учитываются индивидуальные анатомо-биомеханические нарушения со стороны позвоночника, обусловленные характером болей и особенностями строения позвоночника. Без такого учета одинаковые упраж-

нения и приемы массажа у одних занимающихся вызывают улучшение, у других – усугубление нарушений.

В исследовании принимали участие 100 человек (средний возраст 43,3+0,5 года).

Цель методики – восстановление двигательной функции шейного отдела позвоночника у лиц зрелого возраста [3].

Первый этап. Для дифференцированного подхода при выборе средств и форм физической реабилитации необходимо изучить индивидуальные изменения физиологической кривизны шейного отдела позвоночника (его уплощения или увеличения). Главным критерием определения характера и величины шейного лордоза служат субъективные ощущения, поскольку неизвестна его выраженность до нарушения. Так, при сглаженном лордозе чувство дискомфорта в области шеи и воротниковой зоне, появление или усиление болей отмечаются при наклоне головы назад; при выраженном лордозе – при наклоне головы вперед. Также определяются основные показатели, характеризующие двигательную функцию (подвижность, тонус и сила мышц, статическое и динамическое равновесие) [1; 4].

Второй этап. С учетом полученных данных выраженности шейного лордоза осуществляется дифференцированный подбор физических упражнений, массажных приемов, БМС и исходных положений при их проведении, что является отличительными признаками методики:

– в массаже подбор и.п. обусловлен необходимостью не вызвать появление или усиление боли. У лиц со сглаженным лордозом использовались следующие и.п.: сидя с опорой головы на руки; при выраженном лордозе: лежа, руки под головой в «замке»;

– в массаже при воздействии на область шеи использовались приемы, преимущественно направленные на развитие силы мышц при сглаженном лордозе (разминание (щипцеобразное, ординарное) и вибрация (лабильная и стабильная)), при выраженном лордозе – на расслабление (тракционные движения, растирание и вибрация), так как наблюдается превалирование тонуса различных групп мышц шейного отдела позвоночника;

Использование БМС, ориентированной на развитие силы и подвижности мышц шейного отдела позвоночника.

Третий этап включал проведение восстановительных мероприятий.

Весь курс массажа состоял из 15 процедур. Массируемые области: задняя поверхность шеи, спина – преимущественно верхнегрудной отдел, лопаточные и окололопаточные области, межреберные промежутки, паравертебральные зоны верхнегрудных и нижнешейных позвонков, большие грудные мышцы, плечевой сустав, верхние конечности, а также болевые точки.

На 1–3-м занятиях, все мероприятия должны быть направлены на снижение тонуса мышц, что достигается за счет использования упражнений на расслабление, вытяжение (самовытяжение), дыхательных и идеосенсорных упражнений, а также применения массажных приемов – поглаживания, растирания, вибрации, пассивные и тракционные движения. Это приводит к улучшению кровоснабжения, уменьшению отека мягких тканей, снижению давления на спинномозговые корешки, снижению и устранению боли, нормализации тонуса мышц.

Далее, на 4–6-м занятиях, вводится массажный прием разминание, который способствует улучшению кровоснабжения и оказывает воздействие на глубокие

слои мышц. Также на данном этапе вводятся упражнения на увеличение подвижности шейного отдела позвоночника, как статического, так и динамического характера. Предложенный интервал был выбран на основании данных анкетирования и метода пальпации, которые свидетельствовали об уменьшении или исчезновении боли в мышцах и количества триггерных (болевых) точек.

Затем, на 7–15-м занятиях, когда тонус мышц уже снижен и увеличена подвижность шейного отдела позвоночника, вводятся упражнения и приемы массажа (глубокое разминание, выжимание и активные движения) и БМС, направленные на развитие силы и выносливости мышц.

Результаты исследования:

– в ЭГ прирост амплитуды тонуса трапециевидной мышцы составил 25,90±2,57 мт (59,4 %), в КГ – 11,40±0,98 мт (24,1 %), прирост амплитуды тонуса дельтовидной мышцы в ЭГ равен 19,46±2,52 мт (34,5 %) в КГ – 10,60±1,18 мт (11,1 %);

– увеличение подвижности шейного отдела вокруг сагиттальной оси (тест 2) в ЭГ составил 7,30±1,14° (14,6 %), в КГ – 4,84±0,44° (9,7 %); наблюдался прирост подвижности шейного отдела вокруг фронтальной оси при наклоне головы вперед (тест 3) в ЭГ – 3,00±0,49° (7,3 %), в КГ – 1,02±0,27° (1,6 %); также возросла подвижность шейного отдела вокруг фронтальной оси при наклоне головы назад (тест 4), прирост в ЭГ – 7,42±0,69° (16,1 %), в КГ – 4,66±0,46° (10,2 %). Показатели тестирования ротации головы (тест 5) у исследуемых ЭГ значительно увеличились, прирост составил 9,02±0,65° (17,6 %), в КГ – 6,54±0,46° (13,3 %). В тесте 6, где определялся симптом Отто, прирост в ЭГ равен 0,65±0,09° (32,3 %), в КГ – 0,43±0,05 (20,6 %); прирост подвижности грудного и поясничного отделов позвоночника по сравнению с исходными данными (тест 1), в ЭГ равен 3,08±0,38° (11,9 %), в КГ – 1,96±0,22° (7,22 %);

– прирост значения, характеризующего силу трапециевидной мышцы, в ЭГ составил 44,80±18,02 с (39,8 %), в КГ – 19,90±12,15 с (19,2 %), прирост силы дельтовидной мышцы в ЭГ равен 35,00±12,36 с (42 %), в КГ – 19,10±7,48 с (24 %) [2].

Выводы. Реализация методики восстановления двигательной функции шейного отдела позвоночника у лиц зрелого возраста позволила улучшить следующие показатели: увеличить амплитуду тонуса трапециевидной и дельтовидной мышц; увеличить подвижность шейного отдела позвоночника вокруг сагиттальной оси, фронтальной оси при сгибании и разгибании шеи, ротацию головы; подвижность грудного и поясничного отделов позвоночника; увеличить показатели, характеризующие силу трапециевидной и дельтовидной мышц.

1. Гречко, В. Е. О шейном остеохондрозе / В. Е. Гречко. – М.: Знание, 1982. – 96 с.

2. Дворянинова, Е. В. Физическая реабилитация в восстановлении двигательных функций при остеохондрозе шейного отдела позвоночника: учеб.-метод. пособие / Е. В. Дворянинова, М. Д. Панкова. – Минск: БГУФК, 2015. – 62 с.

3. Епифанов, В. А. Остеохондроз позвоночника: руководство для врачей / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. – М.: МЕДпресс-информ, 2004. – 272 с.

4. Радченко, О. С. Мониторинг развития функции статического и динамического равновесия у дошкольников с нарушениями речи / О. С. Радченко, В. Г. Калюжин // XX Всерос. студенческая науч.-практ. конф. Нижневартовского гос. ун-та, 3–4 апр. 2018 г.: сб. ст. / отв. ред. А. В. Коричко. – Нижневартовский гос. ун-т, 2018. – С. 250–254.

УДК 796.015.682-057.875

Демчук Т.С.,
Лукашевич С.С.
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина
Республика Беларусь, Брест

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА В КОНТЕКСЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Dziamchuk T.S.,
Lukashevich S.S.
A.S. Pushkin Brest State University
Republic of Belarus, Brest

THE STUDY OF PHYSICAL CONDITION OF THE STUDENTS OF MATHEMATICAL-PHYSICAL FACULTY IN THE CONTEXT OF PROFESSIONAL PHYSICAL TRAINING.

ABSTRACT. The article reviews the specifics of the future professional activity of the students of the faculty of physics and mathematics, reveals the issues of the content of professional and applied physical training of students of this faculty. Also the article represents the results of testing of professionally important physical qualities of the future specialists of the faculty of physics and mathematics.

KEYWORDS: applied physical training; general and strength endurance; control exercises.

АННОТАЦИЯ. В статье рассматривается специфика будущей профессиональной деятельности студентов физико-математического факультета, раскрываются вопросы содержания профессионально-прикладной физической подготовки студентов данного факультета. Представлены результаты тестирования профессионально важных и базовых физических качеств будущих специалистов физико-математического факультета.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: профессионально-прикладная физическая подготовка; общая и силовая выносливость; контрольные упражнения.

На современном этапе реформирования системы высшего образования Республики Беларусь акцент делается на его качество, которое должно обеспечить в условиях высших учебных заведений высокий уровень профессиональной подготовленности компетентных специалистов, соответствующих современным требованиям рынка труда. На фоне этого возникает необходимость не только в высококвалифицированных, но физически выносливых и здоровых специалистах. В этих условиях одним из важных задач становится совершенствование содержания профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Вопросы содержания, функционирования и совершенствования процесса физического воспитания студентов различных специальностей с учетом их будущей про-

фессиональной деятельности неоднократно становились объектом и предметом исследования многих ученых [1; 2 и др.].

В современной научно-методической литературе имеются сведения о том, что уровень развития профессионально значимых для специалистов конкретных профессий физических качеств и функционального состояния определенных систем организма обусловливает эффективность будущей профессиональной деятельности и может быть повышен за счет подбора адекватных средств физического воспитания [3; 4 и др.].

Профессионально-прикладная физическая подготовка играет важную роль в подготовке будущего специалиста. Анализ работ позволил определить содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов физико-математического факультета с учетом формы, условий и характера труда будущей профессиональной деятельности, а также особенностей динамики работоспособности.

Будущая профессиональная деятельность студентов физико-математического факультета относится к умственному труду, поскольку ее производственная деятельность позволяет полностью или частично исключить компонент физического труда. Труд будущих специалистов физико-математического факультета имеет свою специфику: однообразием рабочей позы, с напряженностью мышц спины, шеи, плечевого пояса; однотипной структурой двигательных действий; монотонностью работы с большой концентрацией внимания и напряжением зрительного анализатора.

Также анализ работ в данном аспекте позволил установить состав профессионально важных и базовых физических качеств, необходимых для будущей успешной профессиональной деятельности: общая выносливость и силовая выносливость мышц туловища, верхнего плечевого пояса и верхних конечностей.

Результаты исследования многих ученых, а также опыт работы авторов позволил констатировать следующее: физическая подготовленность студентов в период обучения имеет стабильную тенденцию к ухудшению.

Исследование показателей физической подготовленности студентов физико-математического факультета проходила на базе БрГУ им. А.С. Пушкина. Тестирование проводилось среди студентов-юношей 1–3-го курсов дневной формы получения образования, отнесенных по состоянию здоровья к основному медицинскому отделению.

Педагогическое тестирование включает в себя комплекс контрольных упражнений, позволяющих выявить развитие физических качеств (бег 100 м, челночный бег 4×9 м, прыжок в длину с места, подтягивание в висе на перекладине, вис на перекладине, бег 3000 м). Общее количество респондентов составило 90 человек (1-й курс – 30, 2-й курс – 30, 3-й курс – 30). Данные, характеризующие показатели физической подготовленности студентов 1–3-го курсов, представлены в таблице.

При исследовании показателей физической подготовки мы акцентировали внимание на анализе динамики общей и силовой выносливости. Выявлено, что средние значения показателей общей выносливости имеют отрицательную динамику у студентов физико-математического факультета с 1-го по 3-й курс. Показатели силовой выносливости в упражнениях статического и динамического характера также имеют отрицательную динамику в течение всего процесса обучения в вузе, достоверно различаясь у студентов 1-го и 3-го курсов, что свидетельствует о снижении уровня силовой выносливости.

Таблица – Показатели физической подготовленности студентов 1–3-го курсов

Тесты	Курсы			Достоверность различий по t-критерию Стьюдента		
	1	2	3	1–2	2–3	1–3
Бег 100 м (с)	14,7±0,88	14,0±0,58	14,8±1,01	t=2,62 P<0,05	t=3,08 P<0,05	t=0,63 P>0,05
Прыжок в длину с места (см)	230,1±12,92	228,3±10,05	221,0±11,20	t=0,44 P>0,05	t=2,05 P<0,05	t=2,1 P<0,05
Челночный бег 4×9 м (с)	9,7±0,48	10,0±0,46	10,2±0,45	t=1,7 P>0,05	t=1,4 P>0,05	t=3,2 P<0,05
Подтягивание на на перекладине (кол-во раз)	9,4±,93	9,0±3,42	8,5±1,77	t=0,28 P>0,05	t=0,58 P>0,05	t=1,27 P>0,05
Вис на перекладине (с)	54,0±8,97	54,9±8,92	50,7±8,48	t=0,28 P>0,05	t=1,38 P>0,05	t=1,72 P>0,05
Бег 3000 м (мин, с)	13,3±0,54	13,5±0,47	14,2±0,43	t=1,05 P>0,05	t=3,21 P<0,05	t=3,5 P<0,05

Изучение показателей силовой выносливости представлены тестовыми заданиями «подтягивание в висе на перекладине» и «вис на перекладине». Так, диапазон средних значений в «подтягивании в висе на перекладине» существенно не изменился между показателями у студентов 1-го и 2-го курсов – 9,4±3,93с и 9,0±3,42 с соответственно. Результаты средних значений исследуемых показателей у респондентов 2-го и 3-го курсов также существенно не изменились – 9,0±3,42 с и 8,5±1,77 с соответственно. Недостоверное ухудшение результатов наблюдалось в сравнение средних значений у студентов 1-го и 3-го курсов – 9,4±3,93 с и 8,5±1,77 с соответственно (рисунок 1).



Рисунок 1 – Показатели результатов подтягивания в висе на перекладине (кол-во раз)

В тестовом задании «в висе на перекладине» среднее значения показателей силовых качеств у студентов 1-го и 2-го курсов практически не изменились с 54,0±8,97 раз до 54,9±8,92 раз. При сравнении результатов средних значений у респондентов 2-го и 3-го курсов изменения составили с 54,9±8,92 раз до 50,7±8,48 раз. Наименьшее

среднее значение отмечено в показателях у студентов 3-го курса – 50,7±8,48 раз, наибольшее – у студентов 1-го курса – 54,0±8,97 раз (рисунок 2).

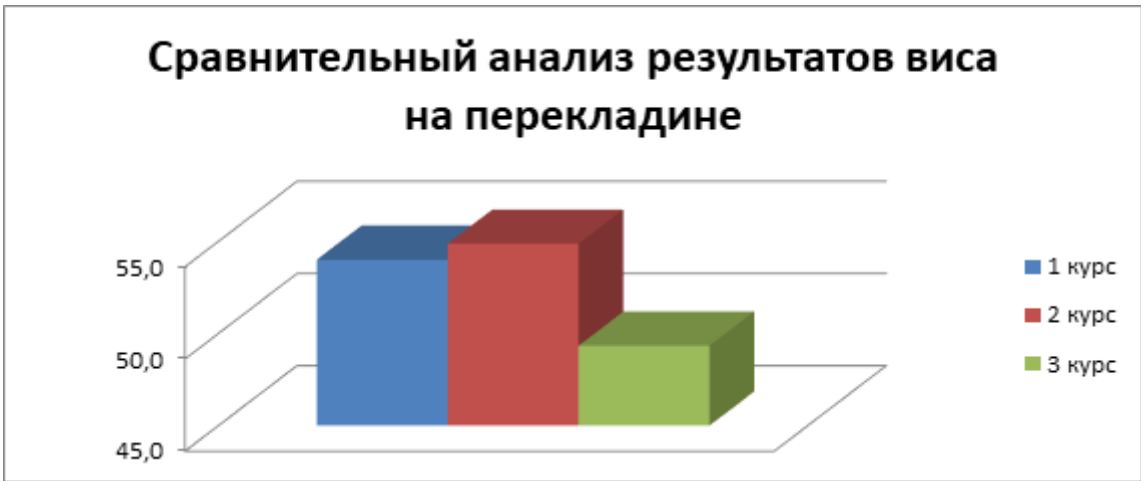


Рисунок 2 – Показатели результатов виса на перекладине (с)

Изучение показателей общей выносливости осуществлялось в тестовом упражнении «бег 3000 м». Полученные результаты свидетельствуют о том, что исследуемые показатели изменились в наибольшей степени. Диапазон средних значений в беге на 3000 м у студентов 1-го и 2-го курсов составил с 13,3±0,54 до 13,5±0,47 мин, с Снижение средних значений результатов в беге на 3000 м наблюдалось от 2-го к 3-му курсам (13,5±0,47 и 14,2±0,43 мин, с). Достоверно ухудшились показатели общей выносливости у студентов 1-го и 3-го курсов, где среднее значение изменилось с 13,3±0,54 до 14,2 ± 0,43 мин, с (рисунок 3).



Рисунок 3 – Показатели результатов в беге на 3000 м (мин, с)

Таким образом, выявлено, что средне групповые значения показателей общей выносливости имеют отрицательную динамику у студентов физико-математического факультета с 1-го по 3-й курсы. Показатели силовой выносливости в упражнениях статического и динамического характера имеют отрицательную динамику в течение

всего процесса обучения в УВО, достоверно различаясь у студентов 1-го и 3-го курсов, что свидетельствует о снижении уровня силовой выносливости. Это позволяет говорить о дальнейшем поиске и разработке методики, повышающей уровень развития исследуемых качеств в профессионально-прикладной физической подготовке студентов физико-математического факультета.

1. Давиденко, А. И. Организация и содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических вузов: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / А. И. Давиденко. – Краснодар, 2005. – 23 с.

2. Качур, Д. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических специальностей: учеб.-метод. пособие / Д. А. Качур, Н. Д. Кондрат, В. З. Драбкин. – Гомель: ГГТУ им. П. О. Сухого, 2009. – 21 с.

3. Радаева, С. В. Физическое воспитание студентов нефизкультурного вуза на основе спортивно-ориентированных технологий: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / С. В. Радаева. – Красноярск, 2008. – 24 с.

4. Понамерева, Г. В. Формирование комплекса профессионально важных двигательных способностей у студентов: дис. …канд. пед. наук / Г. В. Понамерева. – М., 2010 – 157 л.

УДК [796.412:796.035:616.1]-057.87

Дударева И.М.,
Трущенко В.В.
Витебский государственный университет им. П.М. Машерова
Республика Беларусь, Витебск

ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Dudareva I.M.,
Trushchenko V.V.
P.M. Masherov Vitebsk State University
Republic of Belarus, Vitebsk

THE USE OF FITBALL-GYMNASTICS DURING PHYSICAL CULTURE LESSONS WITH THE STUDENTS WHO HAVE DISEASES OF CARDIOVASCULAR SYSTEM

ABSTRACT. The use of fitball-gymnastics during physical culture lessons with the students who have diseases of the cardiovascular system will help to improve the functional state of student’s body.

KEYWORDS: fitball-gymnastics; students; special medical group; cardiovascular system.

АННОТАЦИЯ. Использование фитбол-гимнастики на занятиях физической культурой со студентами, имеющими заболевания сердечно-сосудистой системы, позволит улучшить функциональное состояние организма занимающихся.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: фитбол-гимнастика, студенты, специальная медицинская группа, сердечно-сосудистая система.

При физической нагрузке расширяется диапазон функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Сердце приспосабливается к переброске намного большего количества крови, чем это может сделать сердце нетренированного человека. В процессе регулярных занятий физическими упражнениями, как правило, происходит увеличение размеров сердца [1]. Увеличению притока венозной крови к сердцу, способствуют усиленные дыхательные движения, возникающие при мышечной деятельности. Физические упражнения способствуют повышению притока крови к венозным артериям. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему обусловлено, с одной стороны, тренировкой и укреплением сердечной мышцы, а с другой – нормализацией сложного механизма регуляции деятельности данного органа и всей системы кровообращения. Эффект тренированности организма проявляется в положительном влиянии на частоту сердечных сокращений за минуту, количество которых составляет в среднем 65 ударов в состоянии покоя, благодаря чему увеличивается время расслабления сердца, в момент которого этот орган получает артериальную кровь, богатую кислородом. Кроме того, при легкой нагрузке сердце тренированного человека работает более экономно, увеличивая ударный выброс крови, в то время как у человека неподготовленного резко возрастает количество сердечных сокращений. Регулярное выполнение физических упражнений вызывает увеличение скорости кровотока, увеличение интенсивности обмена веществ. Несколько занятий в неделю могут продлить жизнь на целые годы [2; 3].

Гипотеза исследования. Предполагалось, что использование фитбол-гимнастики на занятиях физической культурой позволит не только стабилизировать артериальное давление и снизить массу тела, но и улучшить показатели двигательной подготовленности студентов показатели студентов.

Цель исследования: определить влияние фитбол-гимнастики на занятиях физической культурой в УВО на состояние студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Задачи:

1. Изучить и проанализировать литературные источники по проблеме исследования.

2. Апробировать на занятиях физической культурой в УВО комплексы фитбол-гимнастики, направленные на улучшение показателей функционального состояния студентов.

3. Оценить эффективность применения фитбол-гимнастики на состояние здоровья студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Материал и методы исследования. В исследованиях приняли участие студенты 1–3-го курсов (n=30) юридического и исторического факультетов ВГУ им. П.М. Машерова. Методы исследования: анализ литературы и медицинских документов, педагогический эксперимент, статистическая обработка полученных данных. Исследование проводилось с сентября по декабрь 2018 года.

На первом этапе исследования (сентябрь 2018 г.) нами был проведен анализ медицинских документов студентов университета (филологического, биологического, юридического, художественно-графического, исторического факультетов и факультета математики и информационных технологий), определялись физиологические и двигательные показатели студентов.

Таблица 1

№ п/п	Факультет	Общее кол-во студентов (n)	Общее кол-во студентов спец групп (n)	% от общего кол-ва студентов (n)	Кол-во студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы (n)	% от общего кол-ва студентов
1	Филологический	383	80	20,9	32	8,3
2	Биологический	209	38	18,2	14	6,8
3	Юридический	231	33	14,3	16	6,9
4	Художественно-графический	164	27	16,5	17	10,3
5	Исторический	82	25	30,5	16	19,5
6	Математики и информационных технологий	306	58	19,0	22	7,1
7	Педагогический	250	34	13,6	23	9,2
	Итого	1625	295	18,2	140	8,3

На первом этапе исследования (таблица 1) было выявлено, что общее количество студентов на 7 факультетах, за исключением выпускных курсов, составило 1625 человек. К специальной медицинской группе относятся 295 студентов, что составило 18,2 % от общего количества студентов. Студенты, имеющие заболевания сердечно-сосудистой системы – 140 человек, что составило 8,3 % от общего количества студентов.

На втором этапе исследования был проведен педагогический эксперимент. Для проведения эксперимента были созданы две статистически однородные группы ($p>0,05$), контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ), по 15 человек в каждой. Контрольная группа занималась по типовой учебной программе по «физической культуре» в УВО, а в экспериментальной группе занятия проводились с использованием фитбол-гимнастики 2 раза в неделю по 80 мин. Занятия были построены следующим образом: разминка – 20 мин, фитбол-гимнастика – 40 мин, заминка, стрейчинг – 20 мин (количество занятий в ходе эксперимента в контрольной и экспериментальной группах составило по 36).

Перед началом эксперимента, у студентов обеих групп (таблица 2) были исследованы следующие показатели: частота сердечных сокращений в покое (ЧСС), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), проба Генчи (задержка дыхания по схеме: выдох – вдох – выдох – задержка), а также показатели двигательной подготовленности: определение силовой выносливости мышц-разгибателей спины (удержание на весу

верхней половины туловища в положении лежа на животе), тест на гибкость (наклон вперед, сидя на полу).

Таблица 2

№	Тесты	Единица измерения	Сентябрь 2018			Декабрь 2018		
			КГ	ЭГ	p	КГ	ЭГ	p
1	ЧСС в покое	уд/мин	86	84	>0,05	78	70	<0,05
2	Жизненная емкость легких (ЖЕЛ)	мл	2400	2300	>0,05	2600	2900	<0,05
3	Проба Генчи	с	12	12	>0,05	16	28	<0,05
4	Удержание на весу верхней половины туловища	с	90	87	>0,05	100	110	<0,05
5	Наклон вперед, сидя на полу	см	7,2	8,4	>0,05	10,5	14,8	>0,05

Как показали проведенные исследования, у студентов контрольной и экспериментальной групп до начала эксперимента отсутствовали статистически достоверные различия ($p>0,05$) по показателям ЧСС, ЖЕЛ, пробы Генчи, силовой выносливости, наклону вперед. После проведения эксперимента произошло статистически достоверное ($p<0,05$) улучшение исследуемых показателей, кроме показателя гибкости ($p>0,05$).У большинства студентов экспериментальной группы нормализовалось артериальное давление, уменьшилось время восстановления пульса после нагрузки, произошло укрепление силы мышц спины, груди, живота и ягодиц, пропала одышка, активизировались иммунные и защитные функции организма, снизился избыточный вес, повысилась общая выносливость организма, значительно улучшилось настроение.

1. Болонов, Г. П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения / Г. П. Болонов. – М.: ТЦ «Сфера», 2003. – 321 с.

2. Бурбо, Л. Фитбол за 10 минут в день / Л. Бурбо. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 160 с.

3. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учеб. для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Дубровский. – 2-е изд. стер. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 608 с.

УДК 796.32-057.87

Дюбкова-Жерносек Т.П.
Белорусский государственный университет
Республика Беларусь, Минск

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ И РЕЗЕРВЫ ЕЕ ПОВЫШЕНИЯ

Dyubkova-Zhernosek T.P.
Belarusian State University
Republic of Belarus, Minsk

PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS AND RESERVES OF ITS IMPROVEMENT

ABSTRACT. Physical activity of 170 university students has been studied. More than a half (56,5 %) of students show vigorous-intensity physical activity in the form of doing sports. The main factors that prevent 433 students from doing sports and other types of physical activity are analyzed in this article. Almost every third respondent's major barrier to doing sports and other types of physical activity is lack of desire to make changes in their usual way of life. Reserves of the students' physical activity improvement are analyzed. The factors that increase the attractiveness of physical activity for students are described.

KEYWORDS: physical activity; reserves of improvement; vigorous-intensity physical activity; sport; students; motivation.

АННОТАЦИЯ. Изучена физическая активность у 170 студентов университета. Более половины (56,5 %) студентов проявляют физическую активность высокой интенсивности в виде занятия спортом. Проанализированы основные факторы, препятствующие занятию спортом и другими видами физической активности у 433 студентов университета. Почти у каждого третьего респондента основным барьером является отсутствие желания внести изменения в привычный образ жизни. Анализируются резервы повышения физической активности студентов. Описаны факторы, повышающие привлекательность физической активности для студентов.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая активность; резервы повышения; физическая активность высокой интенсивности; спорт; студенты; мотивация.

Для сохранения и укрепления здоровья взрослым людям в возрасте 18 лет и старше рекомендуется физическая активность средней интенсивности, продолжительностью не менее 150 мин в неделю или аэробная физическая активность высокой интенсивности не менее 75 мин в неделю [1]. Альтернативой служит эквивалентный объем комбинированной физической активности средней и высокой интенсивности как в разные дни, так и в течение одного дня. Согласно глобальным рекомендациям Всемирной организации здравоохранения по физической активности, увеличение продолжительности аэробной физической активности средней интенсивности до 300 мин в неделю или высокой интенсивности до 150 мин в неделю создает дополнитель-

ные преимущества для здоровья. Регулярная аэробная физическая нагрузка является одним из важнейших компонентов сердечно-сосудистой профилактики, обеспечивающих снижение риска как общей смертности, так и смертности от болезней системы кровообращения, ассоциированных с атеросклерозом, преимущественно в коронарном и цереброваскулярном русле. Именно этот класс болезней на протяжении последних десятилетий занимает лидирующее место в структуре преждевременной смертности взрослого населения экономически развитых стран мира.

Проблема физической активности молодежи привлекает внимание многих специалистов, прежде всего, с позиций продвижения здорового образа жизни и профилактики неинфекционных заболеваний. Согласно результатам исследований, проведенных в различных университетах стран СНГ, уровень двигательной активности студентов недостаточный, хотя он и претерпевает изменения на протяжении учебного года, занятия физической культурой по расписанию не компенсируют дефицит физической активности юношей и девушек, а основным препятствием к физкультурно-спортивной деятельности является отсутствие у студентов свободного времени [2–4].

Цель работы – оценить уровень физической активности студентов, выявить субъективные препятствия к занятию спортом и другими видами физической активности и систематизировать факторы, повышающие ее привлекательность для молодежи.

Исследование проводилось методом анонимного анкетного опроса студентов различных специальностей и профилей образования Белорусского государственного университета. Для достижения поставленной цели сформированы две выборки респондентов со случайным бесповторным отбором. Обязательным условием исследования было их добровольное информированное согласие. Фактический размер выборок оказался меньше запланированного из-за отсутствия в части случаев отклика и выбраковки анкет на подготовительном этапе. Первая выборка включала 170 анкет респондентов. Девушек было 64,7 %, юношей – 35,3 %, медиана возраста – 17,0 лет [17; 18,0]. Вторую выборку составили 433 единицы наблюдения. Девушек было 314 (72,5 %), юношей – 119 (27,5 %), медиана возраста – 19,0 лет [18,0; 19,0]. Статистическая обработка проводилась с использованием пакета прикладных программ Statistica 6.0. Меры центральной тенденции и рассеяния переменных, не имеющих приближенно нормального распределения, описаны в виде медианы (Me), верхнего (UQ) и нижнего (LQ) квартилей – Me [Q_{25}; Q_{75}]. Относительные величины, характеризующие частоту или структуру явления, представлены в виде процентов. Критическим уровнем значимости при проверке статистических гипотез считали p£0,05.

Согласно полученным данным, 56,5 % (96/170) студентов университета 17–18-летнего возраста проявляют физическую активность высокой интенсивности, занимаясь спортом. Они имеют спортивные разряды, звания, являются победителями спортивных соревнований различного уровня. Первые три позиции по частоте занимают силовые (28,8 %), игровые (24,6 %) и циклические (22,9 %) виды спорта. Медиана продолжительности занятий спортом составляет 5 ч [3; 5; 9]. Максимальная продолжительность занятий отдельными видами спорта достигает 10–15 ч в неделю. Анализ внутренних мотиваций к занятию спортом показал, что 29,7 % ответов характеризуют стремление студентов к совершенствованию физической формы. Та-

кая же доля ответов приходится на гедонистические стимулы, в основе которых лежит ведущая роль удовольствия от физической активности высокой интенсивности. Второе место по частоте (15,6 %) занимает мотивация спортивного совершенствования с целью достижения спортивного результата, третье (14,1 %) – оздоровительная мотивация (для укрепления здоровья). Часть студентов (6,3 %) занимается спортом с целью достижения высокого уровня общей физической подготовки и повышения выносливости, которые могут быть востребованы в чрезвычайных ситуациях с высокой степенью риска для жизни. В ранее опубликованных работах обобщен опыт использования кейс-метода при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека» для формирования у студентов мотивации к повышению уровня физической культуры [5]. Следует отметить наличие резервов повышения физической активности средней интенсивности, например, за счет ходьбы пешком и езды на велосипеде. По данным опроса, количество времени, затрачиваемое на ходьбу пешком, составляет 90 мин [60; 120] в день, но только 20,0 % (23/115) студентов осуществляют прогулки на свежем воздухе несколько раз в неделю. В то же время 90,6 % (154/170) юношей и девушек пользуются общественным транспортом, преодолевая путь к месту учебы, и только каждый десятый респондент предпочитает ходьбу пешком. Лишь половина опрошенных студентов в теплое время года ездит на велосипеде. Каждый четвертый студент поднимается на этаж в корпусе университета или жилого дома чаще всего по лестнице, а 75,9 % (129/170) сверстников всегда пользуются лифтом.

Анализ основных причин, являющихся препятствием для занятия спортом, выдвигает на первое место нехватку у студентов свободного времени из-за большой учебной нагрузки и чрезмерной занятости в университете. В структуре ответов этот фактор составил 64,2 % (283/441). Однако решение проблемы дефицита свободного времени лежит, как правило, в плоскости рациональной организации рабочего дня студентов. Почти у каждого третьего респондента (29,0 %) барьером для занятия спортом и другими видами физической активности является отсутствие мотивации и желания вносить изменения в привычный образ жизни. Часть (4,5 %) респондентов расценивает отклонения в состоянии здоровья как препятствие для занятия спортом, хотя нередко адекватная физическая активность является наиболее эффективным решением существующих проблем. Стратегии, направленные на увеличение физической активности студентов, должны включать не только регулярные нагрузки и структурированные физические упражнения (ходьба пешком, езда на велосипеде, подвижные игры, плавание, занятия в тренажерном зале и др.), но и учитывать элементарные меры противодействия малоподвижному образу жизни. Анализ структуры свободного времяпрепровождения показал, что 77,6 % (336/433) студентов университета отдают предпочтение пассивному отдыху (общение с друзьями в социальных сетях, компьютерные игры, просмотр видеофильмов, чтение художественной литературы и др.). Менее четверти студентов используют свободное время для прогулок на свежем воздухе и дополнительных занятий спортом. Студенты недооценивают роль физической активности как эффективного инструмента управления здоровьем.

Предложения по организации мер, способствующих повышению привлекательности физической активности для молодежи, могут быть систематизированы по трем основным направлениям: а) создание благоприятных условий для занятий физиче-

ской культурой и спортом: доступность объектов физической культуры и спорта и приближение их к местам проживания студентов, современное оснащение и безопасное оборудование спортивных сооружений, невысокая стоимость организованных занятий спортом, свобода выбора привлекательного вида спорта, организация велосипедных маршрутов и пеших троп здоровья; б) психологический комфорт: высокая культура проведения спортивных и оздоровительных мероприятий, соответствующая квалификация тренеров и инструкторов, креативность преподавателей по физической культуре в учреждениях образования, дружественная обстановка и атмосфера сотрудничества в спортивных залах и центрах; в) удовлетворенность результатами физической активности. Свобода выбора привлекательного вида спорта, использование специальных комплексов упражнений, адаптированных к индивидуальным физическим возможностям и состоянию здоровья студента, стимулируют развитие определенных двигательных навыков, повышают самооценку и формируют уверенность личности в себе. Осознание достигнутого прогресса в собственном развитии способствует сохранению внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом как в ближайшей, так и отдаленной перспективе.

1. Global recommendations on physical activity for health [Electronic resource] / World Health Organization. – Geneva: WHO, 2010. – Mode of access: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf. – Date of access: 23.02.2019.

2. Кабачкова, А. В. Двигательная активность студенческой молодежи / А. В. Кабачкова, В. В. Фомченко, Ю. С. Фролова // Вестник Томского гос. ун-та. – 2015. – № 392. – С. 175–178.

3. Троценко, В. В. Вплив рухової активності на формування стійких навичок здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів / В. В. Троценко // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 8. – С. 93–95.

4. Особливості формування особистісної фізичної культури студентів / В. О. Сутула [и др.] // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 8 – С. 107–112.

5. Дюбкова, Т. П. Опыт использования метода case-study для формирования у студентов мотивации к повышению уровня физической культуры / Т. П. Дюбкова // Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості: зб. Ст. за матеріалами III Міжн. наук.-практ. онлайн-конф., Слов'янськ, Україна, 24–25 березня 2016 р.: в 2 т. / ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; за ред. В. М. Пристинського, О. І. Федорова. – Слов'янськ, 2016. – Т. 2. – С. 404–412. – Режим доступа: http://elib.bsu.by/handle/123456789/215572.

УДК 371.037 (035.3)

Есельбаева А.К.
Казахский государственный женский педагогический университет
Тутибаев К.А.
Казахская национальная академия искусств им. Т. Жургенова
Республика Казахстан, Алматы

РЕЗУЛЬТАТЫ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ И СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ОПРОСА СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Eselbaeva A.K.
Kazakh State Women's Pedagogical University
Tutibaev K.A.
T. Zhurgenov Kazakh National Academy of Arts
Republic of Kazakhstan, Almaty

RESULTS OF MEDICAL AND BIOLOGICAL RESEARCH AND SOCIOLOGICAL SURVEY OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

ABSTRACT. This article deals with the issues of identifying the effectiveness of the learning, educational and recreational processes in the university through the implementation of self-control in the educational activities of students.

KEYWORDS: student; physical education; educational activities; self control; academic performance; medical checkup; results; teacher.

АННОТАЦИЯ. В данной статье рассматриваются вопросы по выявлению эффективности образовательного, воспитательного и оздоровительного процесса в вузе путем осуществления самоконтроля в образовательной деятельности студентов в личностно-ориентированном физическом воспитании.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: студент; физическое воспитание; образовательная деятельность; самоконтроль; успеваемость; медицинский осмотр; результаты; преподаватель.

Актуальность данного исследования обусловлена потребностью выявить процентное количество заболеваний при поступлении в вузы, проведения самоконтроля образовательной деятельности студентов в плане личностно-ориентированного физического воспитания. Потребность студентов в физической культуре на сегодня приобретает особую остроту, так как вопрос диагностики и самоконтроля во время образовательной деятельности не предусматривает необходимого внимания к себе. Осуществлялся контроль медико-биологического состояния студентов за весь период обучения.

Цель исследования – анализ и выявление функционального состояния, причин слабой успеваемости при поступлении и во время обучения студентов младших и старших курсов Казахского государственного женского педагогического университета, Казахской национальной академии искусств им. Т. Жургенова.

Исследования осуществлялись путем анкетного опроса студентов младших и старших курсов Казахского государственного женского педагогического универси-

тета, Казахской национальной академии искусств им. Т. Жургенова. С целью проведения анкетного опроса применялись специально разработанные анкеты-опросники. Всего было получено и обработано 150 анкет, которые, в свою очередь, были обобщены, проанализированы и обработаны методом математической статистики для расчетов (М) средней арифметической.

Результаты исследования. При диспансеризации студентов на 1-м курсе выявилось немалое число студентов с теми или иными отклонениями в состоянии здоровья во всех медицинских группах (таблица 1). В подтверждении вышесказанного приводим результаты медицинского осмотра студентов-первокурсников в начале учебы в университете за 2015/2016, 2016/2017, 2017/2018 учебные годы. Были осмотрены 1680 студентов. Из них выявлено больных – 22 (4,0 %). Профосмотр показал, что у отдельных студентов зафиксировано одновременно несколько заболеваний.

Такая ситуация обнаружена и в последующие годы. При тщательном анализе диагнозов специальной медицинской группы выявлено, что у первокурсников обнаружены миопия средней степени, миопия высокой степени, хронический тонзиллит, болезни мышечной и костной системы. Так, в 2015/2016 учебном году – миопия разной степени обнаружена у более 20 % студентов, хронический тонзиллит – у 9,6 %, болезни мышечной и костной системы – 12 %, 3,2 % – вегетососудистый синдром. Такие же результаты обнаружены и в последующие годы.

Сравнение результатов медицинских осмотров с 1-го по 3-й курс показывает увеличение количество студентов в специальной медицинской группе с диагнозом миопия, с болезнями сердечно-сосудистой системы (1,6 %), дыхательных органов (1,0 %), центральной нервной системы (1 %).

При изучении результатов медицинских обследований нами были взяты за основу состояния здоровья не только по тем или иным хроническим заболеваниям, с которым студенческая молодежь поступает в высшие учебные заведения или же они приобретают их в период обучения, но и по нетрудоспособным дням за полугодие учебы в высшем учебном заведении.

В практике работы спортивных педагогов и медицинских работников аналогичного анализа главным статистическим показателем, подтверждающим заболеваемость, является количество временной нетрудоспособности и дней болезни на 100 студентов. С учетом сказанного, нами были изучены данные о пропусках занятий студентами по болезни за период экспериментальной работы, т. е. в течение 3 лет обучения (таблица 1).

Таблица 1 – Общее количество пропусков учебных занятий по физической культуре и спорту студентами по болезни

№	Количество пропусков занятий	Учебные годы		
		2015/2016	2016/2017	2017/2018
1	Общее количество случаев	1512	12 432	32,94
2	Общее количество дней	12320	27,88	206,64
3	Кол-во студентов (на 100 студентов)	32,94	11641,7	27,09
4	Количество дней (на 100 студентов)	252,54	30,18	223,10
$\sum$=		14 119,48	24131,7	489,77
$\overline{X}$=		4704,2	8043,9	163,2

Результаты медицинских осмотров студентов позволяют сделать заключение о том, что в вышеуказанных учебных периодах общее количество случаев и количество дней, пропущенных студентами по болезни, находится на довольно высоком уровне.

Анализ состояния здоровья по годам обучения подтверждает тенденцию к снижению заболеваемости по мере перехода на 2-й и 3-й курсы, что говорит о стабилизации адаптационных способностей организма студентов из года в год к условиям обучения в высшем учебном заведении (таблица 2).

Таблица 2 – Сравнительные данные студентов о пропусках занятий по физической культуре по болезни (на 100 студентов)

Годы обучения	2015/2016		2016/2017		2017/2018	
	Случаи	Дни	Случаи	Дни	Случаи	Дни
1-й	19,69	153,42	29,12	136,25	34,80	294,73
2-й	41,23	329,41	329,41	380,95	33,91	253,39
3-й	35,54	281,40	39,38	491,22	27,15	224,0
$\sum$=	96,46	764,23	397,91	1008,42	95,86	772,12
$\overline{X}$=	32,15	254,74	132,63	336,14	31,95	257,37

Как видно из приведенных таблиц, положительные сдвиги заметно выражены на первых 2 годах обучения студентов в высшем учебном заведении, на 3-м курсе они незначительны. В то же время, показатели специальной подготовленности студентов свидетельствует о вероятном росте результатов на 3-м курсе обучения в высшем учебном заведении.

В статье представлены данные, ориентированные на установление интересов студентов к физической культуре и степень сформированности их физкультурно-спортивных мотивов. Нами предполагалось, что изучение интересов, обостренных ориентаций студентов на учебную деятельность позволит выявить имеющиеся у них причины неуспехов в овладении той или иной учебно-научной дисциплиной, вносить соответствующие поправки в учебные программы и определить тактику индивидуального подхода. Поскольку в исследовании участвовали студенты, не специализирующиеся по специальности «Физическая культура и спорт», вся учебная деятельность определялась ориентациями на учебную деятельность по избранной педагогической специальности, т. е. на свою будущую избранную профессию, на профилирующую дисциплину. В то же время активность студентов во многом зависит от отношения ко всем составляющим учебно-воспитательного процесса и в том числе к дисциплине «Физическое воспитание». Активность и сознательность освоения теоретических знаний, практических умений и навыков объясняется тем, какой смысл они приобретают для личности. Для студента смысл участия в процессе обучения, смысл получаемых знаний крайне необходим и важен, его во многом определяют результаты учебы.

С целью выявления формирования обостренного чувства к физическому воспитанию как учебной дисциплине было проведено анкетирование студентов 1–3-х курсов, которое позволило установить их интересы и мотивы, способствующие эффективности занятий. Анкетирование студентов в период с 2015 по 2017 год позволило определить, что более 60 % поступающих в высшее учебное заведение имеют желание заниматься тем или иным видаом спорта, из них 18–20 % занимались ранее в

соответствующих спортивных секциях, что позволяет говорить о сформированности у этих студентов определенного интереса к избранным видам спорта. Около 10–12 % первокурсников не проявляют особого желания заниматься в каком-либо виде спорта (в секциях, т. е. занятия со спортивной ориентированностью) и около 10 % из них – выбор случаен.

Изучение данных ежегодного анкетирования студентов первых курсов позволило выявить ряд закономерностей. Обостренные чувства к занятиям физической культуры и спорта у более 50 % студентов (формируются до поступления в высшее учебное заведение). У 12 % студентов интерес появляется в период учебы в университете в первые годы обучения. В то же время у 13 % студентов к 3-му курсу обучения физкультурно-спортивные интересы еще не были сформированы.

Итоги анкетного опроса подсказали, что около 80 % студентов довольно высоко оценивают положительное влияние занятий физической культурой. В данном случае, смысл занятий студенты видят в укреплении здоровья (44,5 %). Для некоторых студентов занятия физической культурой являются одной из форм активного отдыха (21 %), способствуют всестороннему развитию личности (16 %). В то же время около 10 % респондентов отмечает, что занятия физической культурой желаемой пользы не приносят, а 10 % отмечают, что эти занятия необходимы, но они мешают в освоению профилирующих учебных дисциплин. Около 18 % респондентов на вопрос «Ваши дальнейшие планы в отношении занятий физической культурой и спортом?» отвечают: сдать нормативные требования «Президентского теста», т. е. получить зачет.

Причинами отрицательных ответов студентов являются возникшие трудности, испытываемые ими при занятиях физической культурой, а также у тех, которые недооценивают пользу систематических занятий физической культурой и спортом (около 10 %). Итак, изучение ответов студентов на вопросы подсказывает, что физическое воспитание студентов не всегда воспринимается, как органический элемент подготовки к будущей профессионально-педагогической деятельности.

При изучении удовлетворенности студентов постановкой физического воспитания в Казахском государственном женском педагогическом университете, Казахской национальной академии искусств им. Т. Жургенова как рычага к освоению избранной учебной дисциплины: отношение студента к преподавателю физической культуры, к системе преподавания. Выявленные данные представлены в таблице 3.

Приведенные анкетные данные в таблице 3 показывают, что важную роль играет отношение студентов к преподавателю физической культуры.

Педагогическое значение проявления обостренных чувств студентов с разным уровнем физического развития и физической подготовленности довольно различно.

В ходе изучения и анализа анкетных данных была выявлена взаимосвязь между проявлением обостренных чувств и произошедшими положительными сдвигами в физической подготовленности студентов между курсами обучения: проявленность обостренных чувств постановки физического воспитания в вузах напрямую влияет на достижения в спорте. Кроме того, уровень достижения студентов, занимающихся физической культурой, оказывает непосредственое влияние на их отношение к физической культуре, спортивному педагогу, системе преподавания физической культуры и спорта.

Таблица 3 – Степень отношения студентов к занятиям по физической культуре, к преподавателю физической культуры, к системе преподавания в %

№	Отношение студентов	К ритмопластике	К преподавателю физической культуры	К системе преподавания
1	Положительное	82,4	88,0	70,4
2	Отрицательное	8,0	4,0	19,3
3	Непосредственное	9,6	8,0	10,3
4	∑=	100	100	100
5	$\overline{X}$=	33,3	33,3	33,3

С целью выяснения имеющихся причин проявления обостренных чувств постановкой обучения в анкету, предложенную студентам, был включен вопрос: «Что способствует и что мешает Вам заниматься физической культурой?». Студентам было дано два ответа, составленных по принципу «синонима»:

А – что мешает, затрудняет;

Б – что благоприятствует.

1. Достаточное (недостаточное) количество учебных часов.

2. Квалифицированный (неквалифицированный) спортивный педагог.

3. Педагогически грамотное (неграмотное) построение курса обучения.

4. Достаточно неплохая (неудовлетворительная) система преподавания физической культуры и спорта в высшем учебном заведении.

5. Индивидуально-дифференцированный (общий) подход к способностям и возможностям студентов.

6. Умение и навыки (неумение) оптимально построить свою деятельность.

7. Личная оценка о значимости данной дисциплины.

К числу педагогических условий, благоприятствующих занятиям, студенты отмечали: «Индивидуальное определение о значимости данной дисциплины» – 37 %; квалифицированный педагог – 22 %; вполне удовлетворительная система преподавания – 15 %.

С учетом избранных педагогических специальностей и для выяснения степени приобретенности двигательного навыка, динамики физической подготовленности между курсами студентам 1–3-х курсов было предложено самим оценить свой физический статус. Результаты опроса показали, что 7,6 % респондентов оценивают свою физическую подготовленность довольно высоко; 70 % – удовлетворительно; 20 % – слабо; 2,4 % – не в состоянии правильно оценить уровень своей подготовленности. Результаты ответов на вопрос: «Каков уровень Ваших способностей к избранной педагогической специализации?», получили следующие ответы: 12 % – высоко, 60 % – удовлетворительно, 24 % – слабые. Не смогли правильно оценить способности 4 %.

Выводы. Проведенное социологическое исследование по использованию физической культуры в высшем учебном заведении, позволило нам выявить, что данная система нуждается в дальнейшем обновлении и совершенствовании с учетом сложившейся и меняющейся политической, экономической и идеологической обстановки, возможных изменений в содержании подготовки специалистов для народного хозяйства Республики Казахстан. В этой связи повышение эффективности физиче-

ского воспитания будущих педагогов, своевременное преодоление соотвествующих противоречий, имеющих место в повседневной жизни, становится весьма ответственной частью усилий целого ряда организаций и в том числе кафедр физического воспитания.

Вышеперечисленные факторы в той или иной мере учитываются в программах физического воспитания студентов. Вместе с тем, назрела необходимость внести в эти программы некоторые изменения в отношении, с одной стороны, содержания физического воспитания, с другой – методики ее проведения, установить более обновленное содержание последовательности изучаемого материала.

УДК 796

Жаброва Т.А.,
Талашко В.В.
Ростовский государственный экономический университет
Российская Федерация, Ростов-на-Дону

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВАЖНЕЙШИЙ ЭЛЕМЕНТ ЗОЖ

Zhabrova T.A.,
Talachko V.V.
Rostov State Economical University
Russian Federation, Rostov-on-Don

HEALTH PHYSICAL EDUCATION IS THE MOST IMPORTANT ELEMENT OF A HEALTHY LIFESTYLE

ABSTRACT. This article is devoted to the actual problem of choosing a rational way to maintain health and improving the overall state of the body. Also the article discusses the role of health-improving physical culture and it's influence at the formation of a healthy lifestyle.

KEYWORDS: health-improving physical culture; health; functional state of the body; physical activity; sport exercises

АННОТАЦИЯ. Данная статья посвящена актуальной проблеме выбора рационального способа поддержания здоровья и улучшения целостного состояния организма. Также в статье рассматривается роль оздоровительной физической культуры и ее непосредственное влияние на формирование здорового образа жизни человека.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: оздоровительная физическая культура; здоровье; функциональное состояние организма; физическая активность; занятия спортом.

С течением времени вопрос повышения внимания к физической культуре как неотъемлемой части нашей жизни становится все более популярным и одновремен-

но злободневным. В условиях насыщенного ритма жизни современному человеку просто необходимо поддерживать и укреплять свое здоровье, а также следовать различным методам, сводящих к минимуму возможность нанесения ему травм. Важнейший способ сохранения функционирования целостного организма раскрывается в следовании здоровому образу жизни, неотъемлемым элементом которого выступает именно оздоровительная физическая культура. Интерес к оздоровительной физической культуре и ее необходимости в жизни каждого человека подкрепляется широким спектром сфер деятельности, на каждую из которых физическая культура оказывает благоприятное влияние, обеспечивая сохранение, а также восстановление состояния людей, чье здоровье было подвержено серьезным заболеваниям. Поэтому актуальность изучения оздоровительной физической культуры как эффективного способа укрепления функционального состояния организма трактуется установившейся за многие годы ситуацией в обществе.

В свободной энциклопедии оздоровительная физическая культура рассматривается как особая сфера воздействия средств физической культуры и спорта, нацеленная на максимальное совершенствование физического состояния индивида, восполнение энергозатрат, потраченных в процессе физического или умственного труда, организацию активного отдыха и повышение адаптации организма человека к воздействию неблагоприятных экологических факторов.

Регулярные занятия оздоровительной физической деятельностью, подкрепленные рациональным подходом и самоконтролем во время тренировок, оказывают прямое положительное воздействие на развитие здорового образа жизни, а также вытесняют прошлые вредные привычки в пользу новых полезных, что является основой для формирования полноценной жизнедеятельности. Оздоровительная физическая культура выступает важнейшим условием оптимальной работоспособности, а также содействует личностному развитию человека, постепенно вырабатывая целостную систему нравственных убеждений, повадок, вкусов и других элементов, дополняющих духовных мир и моральный облик человека [1]. К этому следует добавить влияние спортивной активности на развитие некоторых интеллектуальных процессов, охватывающих внимание, восприятие, реакцию и даже воображение.

На сегодняшний день известно множество разнообразных видов оздоровительной физической культуры. Отличительные черты каждого из них заключаются в величине прикладываемых усилий в процессе занятия, а также в характере средств физической культуры. Наряду с этим каждый вид оздоровительной деятельности оказывает существенное влияние как на изменение самочувствия человека во время занятий физической активностью, так и на последующее его внутреннее состояние. Стоит учитывать то, что лишь при грамотном распределении нагрузок и сил при проведении занятия оздоровительной физической культурой, организм получит пользу в полной мере.

С каждым годом как среди молодежи, так среди пожилого населения набирают свою популярность самые различные формы оздоровительной деятельности. К примеру, занятия скандинавской ходьбой. Замещая и компенсируя нехватку ежедневной двигательной активности, данный вид оздоровительной физической деятельности прекрасно успокаивает, отвлекает от внутренних тревог и переживаний, а также, будучи составным элементом активного отдыха, борется с усталостью. Одна из причин

популярности скандинавской ходьбы – она задействует около 95 % мышц организма человека. В ходе занятий тренируется сердечная мышца, вестибулярный аппарат. Укрепляется мышечный корсет и происходит увеличение объема легких на 30 % [2].

Схожим по своей специфике является бег. Планомерные тренировки на свежем воздухе, включающие в себя оздоровительный бег, положительно воздействуют на функционирование таких жизненно необходимых систем организма, как сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная и мышечная. Также занятия оздоровительным бегом улучшают работоспособность и оказывают прямое положительное воздействие на состояние внутренних органов человека. В перечень многофункциональных универсальных способов поддержания здорового образа жизни посредством оздоровительной физической культуры стоит добавить плавание и бадминтон. Занятия плаванием выступают универсальным средством укрепления здоровья и всех необходимых для жизнедеятельности систем, куда можно отнести сердечно-сосудистую, центральную нервную и мышечную системы. Бадминтон, в свою очередь, отличается своей пластичностью, размеренностью движений и соразмерностью потраченной энергии, а также является практичной и эффективной гимнастикой для глаз. Человек, являющийся игроком данного вида спорта, воспитывает в себе такой набор личностных качеств, как коммуникабельность, общительность, навык работать в команде, самостоятельность и скорость принятия решений, к этому он учится ответственности и долгу перед другими игроками своей команды, что является важным элементом поддержания не только физического, но и психического состояния здоровья [3].

Выделенные примеры представляют лишь малую часть эффективных видов оздоровительной физической культуры, которые нацелены на стабилизацию целостного состояния здоровья и улучшение процессов работоспособности, при этом являясь действенным методом восстановления состояния здоровья человека, подверженного различным заболеваниям [4].

Явная взаимосвязь поддержания рационального подхода к здоровью посредством регулярных занятий оздоровительной физической культурой и самочувствия человека подводит к вопросу влияния этих двух факторов друг на друга. Так, среди студентов вуза было проведено исследование в рамках эксперимента, протяженностью в один учебный семестр: с начала сентября 2018 года по конец января 2019 года. Целью эксперимента стал ответ на вопрос наличия тенденций в изменениях физического состояния человека в процессе регулярной оздоровительной физической деятельности. В эксперименте приняли участие 34 студента, страдающие частыми стрессами, головной болью, усталостью, перепадами настроения, вдобавок бессонницей и депрессией. Все участники были поделены на две равные группы по 17 человек в каждой, из которых первая группа студентов вела привычный для себя образ жизни, а вторая включила в свой распорядок дня регулярные физические нагрузки и активное занятие спортом.

Динамика результатов эксперимента у обеих групп студентов продемонстрирована на диаграмме (рисунок).

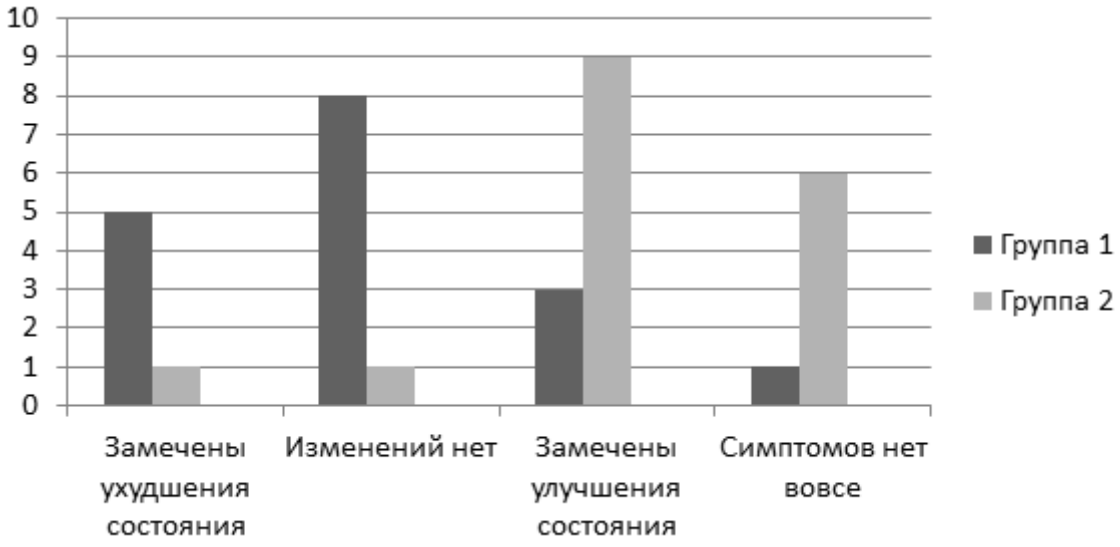


Рисунок – Динамика изменений физического состояния здоровья студентов двух экспериментальных групп

Таким образом, связь между оздоровительной физической культурой и состоянием физического здоровья несомненно есть, и она, по большей части, положительна. Посредством физической деятельности закаляется воля и характер человека, совершенствуется самообладание, а также устраняется нервное напряжение и усталость, улучшается сон, повышается выносливость и трудоспособность. Именно поэтому спорт, вне всякого сомнения, можно отнести к благоприятному фактору, оказывающему воздействие не только на уровень физической подготовки человека, но и на целостное состояние организма физической подготовки человека.

1. Воронов, Н. А. Физическая культура как неотъемлемый компонент здорового образа жизни / Н. А. Воронов // Аллея науки: журнал. – Изд-во: ИП Шелистов Денис Александрович. – 2018. – Т. 3, № 7 (23). – С. 562–565.

2. Жаброва, Т. А. Скандинавская ходьба как направление профессионально-прикладной физической подготовки студентов / Т. А. Жаброва, А. С. Вернова // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики [Электронное издание]: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. – Ростов н/Д: ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2018. – С. 195–200.

3. Оздоровительная физическая культура в процессе сохранения и восстановления здоровья современного человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/ozdorovitelnaya-fizicheskaya-kultura-v-protsesse-sohraneniya-i-vosstanovleniya-zdorovya-sovremennogo-cheloveka.

4. Дворак, В. Н. Физическая культура и спорт как общественное явление [Электронный ресурс] / В. Н Дворак. – Режим доступа: http://dvorakvitalii.narod.ru/eso1/6/l6.html.

УДК 373.016:796-053.4

Житько З.М.
Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 4–6 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ СПОРТИВНЫХ ИГР

Zhytsko Z.M.
Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

ORGANIZATION AND CONTENT OF TEACHING PROCESS FOR 4–6 YEARS OLD CHILDREN IN THE PROCESS OF TEACHING THE ELEMENTS OF SPORTS GAMES

ABSTRACT. The article represents the content of the teaching process of sport games elements for children under school age.

KEYWORDS: children under school age; means of physical culture; studies tasks; sport games.

АННОТАЦИЯ. В статье определено содержание занятий по обучению элементам спортивных игр с детьми дошкольного возраста.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: дети дошкольного возраста; средства физической культуры; задачи занятий, спортивные игры.

Значение спортивных игр многогранно, так как они способствуют укреплению крупных групп мышц, совершенствуют психофизические качества. В спортивных играх у детей активизируется умственная деятельность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, мышление. В процессе игры происходит осознание собственных действий, воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, решительность, обогащается сенсомоторный опыт, развивается творчество. Программными документами, которыми руководствуются учреждения дошкольного образования в Республике Беларусь, предусмотрено освоение элементов спортивных игр (футбол, баскетбол, бадминтон, хоккей, городки и др.) [2].

Учебной программой дошкольного образования для детей 5–6 лет предусмотрены следующие упражнения в бросках, ловле, метании резинового мяча: подбрасывание мяча вверх и ловля его одной и двумя руками; ловля мяча после отскока о землю; перебрасывание мяча друг другу из различных исходных положений (стоя, сидя, присев, лежа), с отскоком мяча от пола; перебрасывание через сетку; отбивание мяча от пола (не менее 10 раз подряд) на месте и с продвижением вперед (на 5–6 м); метание мяча в горизонтальную или вертикальную цель правой, левой рукой [4].

Программой также предусмотрены следующие элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди; ведение мяча правой/левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; освоение командной игры по упрощенным правилам; футбола в весенний и летний периоды: прокатывать мяч пра-

вой/левой ногой в заданном направлении; обводить мяч вокруг предметов; отбивать мяч о стенку несколько раз подряд; закатывать мяч в ворота; передавать мяч ногой друг другу в парах [4].

Организация дополнительных занятий позволяет освоить упражнения с мячом в игровой деятельности и научить детей играм в «Баскетбол» и «Футбол» по упрощенным правилам.

Целью обучения детей является воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, творчески развитого ребёнка. В соответствии с целью учебной программы дошкольного образования предусмотрено решение следующих задач: 1) укреплять состояние здоровья детей, воспитывать двигательные качества, повышать устойчивость детского организма к изменениям условий внешней среды; 2) формировать интерес к различным двигательным действиям с мячом и к различным видам спортивных игр (футболу, баскетболу, волейболу, теннису); 3) развивать общие и специальные физические способности, обогащать двигательный опыт детей с мячом; 4) учить использовать физические упражнения с мячом в самостоятельной двигательной деятельности [2].

У детей 4–6 лет при систематическом обучении значительно улучшаются умения владения мячом, дети свободно держат мяч, передают, бросают; умеют следить за его полетом и устремляются в сторону летящего мяча, стараясь его поймать или отбить ракеткой. Такие движения с мячом, как перебрасывание друг другу и ловля различными способами, броски, ведение мяча в беге, ходьбе, боковым галопом у детей становятся правильнее, свободнее достигается определенный уровень выполнения упражнений, они подчиняют свою деятельность сознательно поставленной цели.

В играх и действиях с мячом совершенствуются основные движения. Дети не только бросают и ловят мяч, забрасывают его в корзину, бросают на дальность и в цель, но и выполняют эти движения в ходьбе и беге, сочетают с прыжками, выполняют движения в постоянно изменяющихся игровых ситуациях. Упражнения с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребенка, готовящегося к обучению в школе.

Для стимулирования развития двигательных способностей, обучения игровой деятельности с мячом детей 4–6 лет и повышения влияния на организм детей на дополнительных занятий с мячом необходимо учитывать ряд факторов, среди которых: 1) успешность игровой деятельности зависит от умения владеть мячом и целесообразно реагировать на игровую ситуацию; 2) освоение элементов техники (передачи, ловли, ведения, бросков мяча) должно создавать основу техничного выполнения двигательных действий за счет выполнения специальных упражнений; 3) игровые задания способствуют формированию у детей чувства мяча, его веса и упругости, точности движений и пространственной ориентации; 4) умение ориентироваться в пространстве необходимо в играх с мячами [3].

При проведении подготовительных и подводящих упражнений учитывают сформированные умения детей (легко справляются с ловлей мячей, отскочивших от пола; мячей, летящих на уровне груди; сложность представляет ловля мячей, падающих сверху). Эти упражнения необходимы для активного участия в играх с мячом. Приемы обучения действиям с мячом комбинируют в различном сочетании, обеспечиваю-

щем, с одной стороны, всестороннее воздействие на все анализаторы при восприятии заданий детьми, и, с другой стороны, сознательность и самостоятельность выполнения двигательных заданий. Наглядность заключается в четком показе образца движения или его отдельных двигательных элементов, который эмоционально выполняется руководителем физического воспитания в медленном темпе от начала до конца, что позволяет детям воспринимать целостный образ движения в его динамике. После этого дети самостоятельно воспроизводят действие, слушая указания педагога. Целесообразное сочетание наглядных и словесных методов обучения при обучении детей, их взаимосвязь обеспечивают, с одной стороны, конкретность и образность восприятия движений, а с другой – осознанное детьми выполнение двигательных заданий.

Следует отметить, что удачное выполнение упражнений с мячом и своевременное поощрение взрослыми способствуют созданию у детей эмоционально-положительного настроения, определяющего успех формирования двигательных умений владения мячом.

Подбор физических упражнений для занятий в кружке «Школа веселого мяча» основан на реализации принципов научности, развития личности ребенка в деятельности, доступности, систематичности и последовательности, личностно-ориентированного подхода.

При выполнении комплексов упражнений с мячом занятия проводят фронтальным и поточным способами. Фронтальный способ является лучшим для коллективного выполнения упражнений, когда все дети одновременно выполняют распоряжение или команду педагога. Преимущество данного способа состоит достижении высокой плотности занятия. Поточный способ дает возможность наблюдать за индивидуальным выполнением упражнений и своевременно вносить соответствующие коррективы, так как дети одно и то же задание выполняют по очереди, один за другим, беспрерывным потоком.

Осваивая задания и игры с бросками мяча, метанием, целесообразно использовать мячи малого размера (мячи для большого тенниса); там, где выполняют катание, выбивание – мячи средней величины (футбольные); в упражнениях и играх с преимущественным выполнением передач, ловли, ведения – большие мячи (баскетбольные). Это способствует более быстрому и правильному освоению разучиваемых двигательных действий [1].

Программа обучения детей элементам спортивных игр (футбол, баскетбол) в кружке «Школа веселого мяча» рассчитана на 2 года. На 1-м году обучения – этапе начальной подготовки – решают задачи: укрепления здоровья и развития основных физических качеств, формирования интереса к различным двигательным действиям с мячом; ознакомления с игрой (баскетбол, футбол); обучения простейшим видам парного взаимодействия; разучивания элементов техники; развития координации движений, глазомера, ориентировки в пространстве. Дети обучаются и осваивают следующие действия: правильно держать мяч; передвигаться с мячом в ходьбе и беге; осуществляют ведение мяча одной рукой (ногой в футболе); передачу мяча друг другу различными способами; ловлю и броски мячей разного диаметра. На 2-м году обучения – этапе специальной подготовки решают задачи: ознакомления с игрой (баскетбол, футбол), историей возникновения; формирования интереса к игровым видам спорта; совершенствования индивидуального мастерства в работе с мячом; развития

физических качеств и способностей; совершенствования техники ведения, передачи мяча; обучения технико-тактическим действиям; ознакомления с правилами игры и обучения командной игре по упрощенным правилам; развитие точности и координации движений, быстроты реакции, глазомера; расширение объема двигательной активности; адаптация к физической нагрузке, воспитания целеустремленности, выдержки, уверенности, решительности в своих действиях. Дети осваивают следующие действия: передачу мяча одной рукой (ногой) различными способами с места и в движении, броски (остановку) мяча, в прыжках; технические и тактические приемы ведения мяча в игре; игру по упрощенным правилам. Дополнительные занятия в кружке «Школа веселого мяча» проводят 2 раза в неделю во 2-й половине дня [3].

Организация игры в баскетбол детей дошкольного возраста. Для организации игры с детьми дошкольного возраста используется облегченный мяч для мини-баскетбола или детские резиновые мячи, близкие по размерам к баскетбольным (диаметром 18–20 см, массой 450 гр). В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из 5 играющих на площадке и нескольких запасных игроков. Педагог может менять игроков в течение всей игры.

Игра состоит из двух таймов по 5 мин и 5-минутного перерыва между ними. За каждый заброшенный в корзину мяч команде начисляется 2 очка. Игра начинается с розыгрыша начального броска: педагог подбрасывает мяч вертикально между игроками. После того как мяч достигнет высшей точки, дети могут касаться его руками. Так же разыгрывается спорный мяч. Мяч, пересекший во время игры боковую или лицевую линии, считается вышедшим из игры. В этом случае его вновь вводят в игру вбрасыванием с того же места, где он пересек линию, игроком противоположной команды. Мяч считается вышедшим из игры от игрока, последним дотронувшимся до него. Если педагог сомневается, кто последний коснулся мяча, назначается спорный бросок [5].

Детей необходимо приучать выполнять некоторые правила игры: игрок может сделать с мячом не более трех шагов (если ребенок не передал мяч, то с третьим шагом должно выполняться ведение), нельзя вести мяч двумя руками одновременно или бежать с ним без ведения, запрещается хватать соперников за одежду, за руки, толкаться.

Организация игры в футбол детей дошкольного возраста. С детьми дошкольного возраста проводится упрощенный вариант игры. Размер площадки с травяным покрытием составляет не более 24 м в длину и 18 м в ширину. Поперек нее отмечаются средняя линия и центральный круг диаметром 5 м (вся разметка делается мелом). На концах площадки ставятся ворота высотой 2 м, шириной 3 м на ее углах и на месте пересечения средней и лицевых линий ставятся яркие флажки высотой 0,80–1 м.

Для игры в футбол для детей дошкольного возраста используется облегченный мяч меньших размеров (желательно кожаный или пластиковый, но не резиновый). Лучший вариант – стандартный волейбольный мяч. Каждая команда состоит из 5–8 детей (чем меньше размеры площадки, тем меньше игроков в команде) и нескольких запасных. Игра продолжается 10 минут с 10–15-минутным перерывом [5].

Перед началом игры проводится жеребьевка, с помощью которой определяется сторона площадки или начальный удар. Мяч для начального удара ставится на землю в центре поля. Игра начинается по сигналу судьи одним из игроков команды, который

назначается капитаном. Игроки команды соперников должны располагаться за линией центрального круга [1].

Правила игры имеют некоторые особенности. Здесь не применяются пока недоступные детям угловой удар, положение вне игры, штрафные и свободные удары. Игроки имеют право вести мяч ногой, передавать его товарищу при игре, забивать мяч в ворота. Все действия с мячом выполняются **только** ногами. Касание мяча головой или туловищем не считается ошибкой, а руками трогает мяч только вратарь. Кроме того, педагог может сам ввести некоторые ограничения (правила) в соответствии с поставленными задачами.

Практика проведения дополнительных занятий, на которых основное внимание уделяли обучению детей элементам спортивных игр, (баскетбол, футбол), оценка эффективности по результатам освоения технических элементов из видов спорта и демонстрация элементов игры по упрощенным правилам, свидетельствовали о необходимости более широкого внедрения содержания занятий с элементами видов спорта в практику работы учреждений дошкольного образования. Содержание дополнительных занятий физическими упражнениями с элементами видов спорта способствовали оптимальному развитию физических качеств, умению детей ориентироваться в пространстве, быстро принимать решения в соответствии с игровой ситуацией.

1. Адашкявичене, Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду : кн. для воспитателя дет. сада / Э. Й. Адашкявичене. – М.: Просвещение, 1992. – 159 с.

2. Житько, З. М. Организация дополнительных занятий по обучению детей элементам спортивных игр / З. М. Житько // Минская школа сегодня. – 2011. – № 3. – С. 52–56.

3. Житько, З. М. Содержание дополнительных занятий в школе весёлого мяча с детьми дошкольного возраста / З. М. Житько // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма в начале III тысячелетия: материалы I Междунар. науч. практ. конф., Мозырь,13–14 апр. 2006 г. / Мозыр. гос. пед. ун-т, науч. исслед. ин-т регион. проблем реабилитологии и народ. культуры. – Мозырь, 2005. – С. 27–28.

4. Учебная программа дошкольного образования / М-во образования Респ. Беларусь. – Минск: НИО; Аверсэв, 2013. – 416 с.

5. Шпак, В. Г. Элементы спортивных игр в детском саду: пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошк. образования / В. Г. Шпак. – Минск: Минфин, 2004. – 138 с.

УДК 348.147+378.6:796(476)

Журович Н.В.
Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Zhurovich N.V.
Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

IMPROVEMENT OF THE TEACHING PRACTICE QUALITY OF STUDENTS OF THE CORRESPONDENCE FORM OF EDUCATION

ABSTRACT. Teaching practice of students of the correspondence form of education demands a more detailed development of methodological support of the educational process. Annual analysis of the organization and conduct of teaching practice of the 4th year students of the correspondence form of education of BGUFK allows to reveal weaknesses and to improve the education quality of future specialists in the field of physical culture

KEYWORDS: quality improvement; teaching practice; students; correspondence form of education.

АННОТАЦИЯ. Производственная педагогическая практика студентов заочной формы получения образования требует более детальной разработки методического обеспечения образовательного процесса. Ежегодный анализ организации и проведения производственной педагогической практики у студентов 4-го курса заочной формы получения образования БГУФК позволяет выявить слабые стороны и продолжить работу по совершенствованию качества подготовки будущих специалистов в области физической культуры.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: повышение качества; производственная педагогическая практика; студенты; заочная форма получения образования.

Актуальной проблемой современного образовательного процесса в БГУФК является повышение качества проведения производственной педагогической практики среди студентов заочной формы получения образования, обучающихся по профессии «преподаватель физической культуры». Производственная практика – одна из ключевых составляющих подготовки будущих педагогов для сферы образования. Проведение производственной педагогической практики в БГУФК направлено на систематизацию знаний по профилю специальности; формирование социально-личностных, академических и профессиональных компетенций, необходимых для педагогической деятельности в области физической культуры [1].

Весьма часто именно в процессе прохождения производственной практики у студента формируется устойчивый интерес к будущей специальности, осуществляется возможность реально включиться в целостный процесс, совершенствуются умения владеть собой в конфликтных ситуациях, устанавливать правильные взаимоотношения со всеми участниками образовательного процесса, а также найти место работы. С другой стороны, для руководителей учреждений общего среднего образования студенты – это потенциальные сотрудники и коллеги.

С целью повышения качества производственной педагогической практики нами проведен анализ организации и результатов деятельности студентов-практикантов 4-го курса заочной формы получения образования факультета оздоровительной физической культуры и туризма в период с ноября 2015 по июнь 2018 года. Для анализа использованы данные анкетирования студентов, дневников практики, наблюдение.

На основании полученных в ходе исследования данных весь процесс прохождения производственной педагогической практики условно можно разделить на три этапа:

I – подготовка к производственной практике: заблаговременная – формирование необходимых теоретических знаний, практических умений, навыков, которое осуществляется при изучении учебных дисциплин в I–VII семестрах; непосредственная – курсовое собрание, методические занятия с руководителями от кафедр, инструктаж студентов, подготовка документов (договора с учреждениями – базами практики, направление на практику);

II – реализация заданий производственной практики: ведение дневника практики, разработка документов планирования для прикрепленного класса, проведение уроков «Физическая культура и здоровье», занятий «Час здоровья и спорта» в 1–11-х классах, участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, определение мотивации учащихся к занятиям физической культурой, разработка плана воспитательной работы, характеристики ученика, класса. Работа осуществляется на базе практики в учреждении общего среднего образования Республики Беларусь, как правило в январе–феврале учебного года;

III – контроль результатов производственной практики – проводится в форме дифференцированного зачета, запланированного в VIII семестре. Для унификации требований к студентам преподаватели университета разработали рабочую тетрадь «Производственная педагогическая практика (для студентов 4-го курса заочной формы получения образования)», с перечнем заданий и форм, качественное заполнение которой является одним из критериев положительной отметки на зачете. Также отметка включает оценку знаний, отзыв руководителя учреждения образования.

Результаты анкетирования студентов, проводимого в течении 3 последних лет, начиная с 2015/2016 учебного года, показывают, что для эффективного прохождения практики большинству студентов-заочников не достаточно коммуникативных навыков (42 % респондентов), знаний и умений практической работы с учащимися разных классов (35 %); методических материалов для разработки содержания документов планирования (26 %) [2].

Начиная с 2016/2017 учебного года, в соответствии с учебным планом университета у студентов заочной формы получения образования, был увеличен срок прохождения производственной педагогической практики с 4 до 7 недель, ежегодно преподавателями кафедр теории и методики физического воспитания и спорта, педагогики, психологии дополнялись методические рекомендации по выполнению заданий практики, которые достаточно подробно рассматривались на практических занятиях в университете.

Количество студентов полностью удовлетворенных проведенной практикой из года в год увеличивалось: с 2 % в 2015/2016 учебном году до 9 % в 2017/2018 учебном году. Отметки, полученные студентами в ходе дифференцированного зачета по практике, улучшались с 6,38 балла до 6,6.

Безусловно, вызывает ряд проблем отдаленность баз практики, расположенных по всей территории Республики Беларусь, поскольку значительная часть студентов заочной формы получения образования проходят ее по месту жительства, что затрудняет, в первую очередь, контроль руководителя от кафедры за деятельностью практиканта. Необходима разработка дистанционных форм обмена информацией и проверки выполнения студентом плана практики.

Учитывая опыт проведения производственной педагогической практики у студентов 4-го курса заочной формы получения образования в БГУФК, стоит отметить, что постоянный мониторинг основных показателей качества образовательного процесса на этапах организации, проведения и контроля практики позволяет значительно улучшить результаты дифференцированного зачета и повысить удовлетворенность потребителя образовательных услуг, что в конечном итоге повысит эффективность подготовки будущего преподавателя физической культуры.

1. Положение о практике студентов, осваивающих содержание образовательных программ I ступени получения высшего образования в учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры» № 06-19-16 от 05.09.2017: утв. С. Б. Репкиным, ректором университета физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.sportedu.by/proizvodstvenny-e-praktiki. – Дата доступа: 04.03.2019.

2. Журович, Н. В. Трудности при подготовке и прохождении производственной практики у студентов заочной формы получения образования / Н. В. Журович // Ценности, традиции и новации современного спорта: материалы Междунар. науч. конгр., Минск, 18–20 апр. 2018 г.: в 2 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2018. – Ч. 2. – С. 92.

УДК 376.016:796-053.4+616.831-009.11

Заикина Е.К.
Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ В СИСТЕМЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Zaikina E.K.
Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

THE WAYS OF IMPROVING CORRECTIVE-DEVELOPING PROGRAM IN THE SYSTEM OF REHABILITATION OF PRESCHOOL CHILDREN WITH CEREBRAL PARALISM

ABSTRACT. The article presents the structure and content of an experimental correctional and developmental program aimed at developing flexibility and ability to relax in preschool children with cerebral palsy.

KEYWORDS: correctional development program; preschool children with cerebral palsy; fitball exercises, progressive muscle relaxation.

АННОТАЦИЯ. В статье представлена структура и содержание экспериментальной коррекционно-развивающей программы, направленной на развитие гибкости и способности к расслаблению у детей дошкольного возраста с церебральным параличом.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: коррекционно-развивающая программа; дети дошкольного возраста с церебральным параличом; упражнения на фитболах; прогрессивная миорелаксация.

Детский церебральный паралич – заболевание, связанное с поражением формирующегося головного мозга в период внутриутробного развития, в родах, в ранний постнатальный период [1]. В настоящее время доказано, что речь онтогенетически, анатомически, функционально связана с двигательной системой. Двигательные нарушения в структуре речевой дисфункции рассматриваются как часть ведущего дефекта, из чего следует, что коррекция речи, двигательного и психомоторного развития – процесс комплексный, требующий участия и согласованных действий всех специалистов [2]. Поэтому занятия адаптивной физической культурой в раннем и дошкольном возрасте являются основополагающими всего процесса восстановления.

Целью нашего исследования явилась разработка коррекционно-развивающей программы, направленной на развитие гибкости и способности к расслаблению у детей дошкольного возраста с церебральным параличом.

Исследование проводилось на базе ГУО «Центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации Полоцкого района». В исследовании принимали участие 24 ребенка с ДЦП (спастическая форма). Дети были распределены на три группы – контрольную (КГ) и две экспериментальных (ЭГ) по 8 человек.

Нами была разработана структура и содержание коррекционно-развивающей программы, направленной на развитие гибкости и способности к расслаблению у детей дошкольного возраста с церебральным параличом, где определен порядок объединения компонентов и их соотношение в содержании программы.

Структура и содержание коррекционно-развивающей программы представлены в таблице.

Таблица – Структура и содержание коррекционно-развивающей программы, направленной на развитие гибкости и способности к расслаблению у детей дошкольного возраста с церебральным параличом

Этапы	Задачи	Средства и методы решения задач
1. Изучение характера мышечного тонуса, гибкости и функционального состояния сердечной и дыхательной систем	а) оценить состояние мышечного тонуса	Тесты, направленные на определение мышечного тонуса: 1 – пальпаторное определение мышечного тонуса: * методика пальпации: клещевая и глубокая скользящая пальпация; 2 – тест на определение мышечного тонуса
	б) определить уровень развития гибкости	Двигательно-функциональные тесты: 1 – наклоны туловища вперед из положения сидя; 2 – поднимание рук вверх в положении лежа на животе; 3 – тест на определение подвижности в тазобедренных суставах; 4 – тест на определение подвижности в коленных и голеностопных суставах
	в) оценить функциональное состояние сердечной и дыхательной систем	Функциональные пробы: 1 – ортостатическая проба; 2 – проба Штанге; 3 – проба Генчи
2. Проведение мероприятий, направленных на расслабление мышечного тонуса и развития способности к расслаблению	а) подобрать дыхательные упражнения, направленные на расслабление мышц	Динамические дыхательные упражнения
	б) подобрать специальные динамические упражнения, способствующие произвольному расслаблению мышц	1) физические упражнения для расслабления мимических мышц лица; 2) маховые упражнения для рук (руки – «плети») и ног, «потряхивание» конечностей; ненапряженные ротационные движения рук; свободное, расслабленное «падение» рук, ног, туловища

Окончание таблицы

Этапы	Задачи	Средства и методы решения задач
	в) подобрать специальные упражнения, направленные на развитие способности к расслаблению	1) прогрессивная миорелаксация (расслабление бедер и икр; расслабление груди, живота и нижней части спины; расслабление лица, шеи, плеч и верхней части спины; расслабление рук). Ключевой элемент методики – сочетание упражнений на напряжение и расслабление мышц.
3. Проведение мероприятий, направленных на развитие гибкости	а) подобрать специальные упражнения, направленные на развитие гибкости (а также коррекция произвольных движений)	1) упражнения, направленные на растягивания мышц: снятие напряжения в мышцах, профилактика тератогенеза, расширение диапазона движения; 2) упражнения на фитболах (упражнения в И.П. лежа на спине на фитболе, скручивания на фитболе);
		3) упражнения на снарядах (лазанье и перелазание по гимнастической стенке)

Дети ЭГ занимались по разработанной нами коррекционно-развивающей программе, направленной на развитие гибкости и способности к расслаблению у детей с детским церебральным параличом. Программу, включающую в себя различные формы и средства (специальные упражнения, игры, упражнения на снарядах, упражнения на фитболах, прогрессивная миорелаксация), для поднятия эмоционального фона занятий применялись упражнения для различных мышечных групп; дыхательные упражнения (статические и динамические), упражнения на месте и в движении, целесообразно проводить в течение 1 месяца.

После применения коррекционно-развивающих программ показатели, характеризующие развитие гибкости и способности к расслаблению улучшились по сравнению с исходным на 10–25 %, а также по сравнению с показателями КГ после проведения эксперимента выявлено достоверное улучшение в ЭГ на 530 %. Это свидетельствует о том, что разработанная нами коррекционно-развивающая программа влияет на гибкость и способность к расслаблению детей с церебральным параличом, и является более эффективной, чем программа, используемая в ГУО «Центре коррекционно-развивающего обучения и реабилитации Полоцкого района». Эффективность программы подтверждена.

1. Попова, С. Н. Физическая реабилитация: учеб. для студентов высших учебных заведений / С. Н. Попова. – 3-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 608 с.

2. Шостакович, Е. И. Развитие ориентации в пространстве у детей дошкольного возраста с нарушением речи/ Е. И. Шостакович, Е. В. Дворянинова // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы Всероссийской науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. памяти д-ра биол. наук, проф. А. С. Чинкина (23–24 ноября 2017). – Казань, 2017. – С. 441–443.

УДК 17:378.034+398.9+796.01:37

Заколодная Е.Е.
Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ КАК ПОТЕНЦИАЛ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Zakolodnaja E.E.
Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

PROVERBS AND SAYINGS AS A POTENTIAL OF SPIRITUAL-MORAL DEVELOPMENT OF STUDENTS IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

ABSTRACT. The article contains theoretical material on the problem of understanding the moral meaning of proverbs and sayings by future experts in the field of physical culture and sports. Proverbs and sayings are a reflection of the wisdom of many generations, not lost for centuries its relevance. For many years these sayings were a code of morality and norms of behavior. In the peoples' interpretation, sayings and proverbs act as an example to follow, as a kind adviser and first mentor, as a didactic heritage of previous generations.

KEYWORDS: morality; attitude; behavior; students; athletes; cultural texts; proverbs; sayings.

АННОТАЦИЯ. Статья содержит теоретический материал по проблеме понимания нравственного смысла пословиц и поговорок будущими специалистами в сфере физической культуры и спорта. Пословицы и поговорки являются отражением мудрости многих поколений, не утратили веками своей актуальности. Многие годы эти изречения являлись сводом законов нравственности и норм поведения. В понимании народов поговорки и пословицы выступают как пример для подражания, как добрый советник и первый наставник, как поучительное наследие прежних поколений.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: нравственность; отношение; поведение; студенты; спортсмены; тексты культуры; пословицы; поговорки.

Существуют различные средства, способствующие формированию духовно-нравственного потенциала личности в процессе обучения и воспитания. Особую роль в духовно-нравственном становлении человека играют те произведения культуры, которые имеют такой признак, как метафоричность. В раскрытии творческого потенциала, развитии познавательной самостоятельности личности большое значение играют метафорические истории (сказки, притчи, мифы и др.), а также пословицы и поговорки [1].

Задача нашего исследования (которое длится много лет) заключалась в изучении понимания нравственного смысла пословиц и поговорок студентами-спортсменами. С каждым годом все больше студентов искажают смысл пословиц, дают неверное их

толкование, а некоторые и вовсе интерпретируют их, придавая им противоположный смысл.

Пословицы просты, в них нет сложных слов и непонятных терминов. Они были созданы простым народом и для народа. Эти фразы лаконичны, конкретны, безапелляционны. Это истина, и с этой истиной спорить не стоит.

Поговорки имеют под собой некий подтекст, иронию. Часто основная идея выражается посредством образов, недоговоренностей, преувеличений.

Пословица поучает, наставляет, подсказывает, помогает сделать правильный выбор.

Люди с глубокой древности догадывались о том, что во избежание межгосударственных конфликтов и войн должен существовать определенный свод правил, кодекс взаимоотношений между людьми различной этнической принадлежности. Какие главные ценности другого народа, что можно, а чего нельзя делать в среде другого народа, достаточно точно можно узнать из народных поговорок и пословиц.

– В чужой монастырь со своим уставом не ходят (русская).

– Не стучись в чужие ворота, и в твои не будут стучаться (татарская).

– Отправляясь в чужую страну, узнай, что там запрещено (японская).

– Когда находишься в Риме, поступай как римлянин (английская).

– В стране, в которой бываешь, соблюдай обычай, который встречаешь (итальянская).

– В чей обоз сел, те песни и пой (абхазская) [2].

В метафорических произведениях присутствуют и дидактические принципы воспитания и обучения человека. Лаконичность и краткость афоризмов основаны на принципе доступности; образность составляет основу наглядности; композиционное построение афоризмов, применение повторов, риторических вопросов и восклицаний способствуют реализации принципов прочности, систематичности и последовательности; все афоризмы, отражающие условия материальной жизни общества, сокровенные чувства, мысли, чаяния народа, создают условия для обеспечения связи воспитания с жизнью.

Л.Г. Пушкарева и Т.В. Слепцова провели интересное исследование. Актуальность исследования связана с классификацией пословиц и поговорок. Нас, в частности, интересовал раздел, связанный с популяризацией здорового образа жизни, обращением к традициям физического воспитания. Обращение к историко-культурному контексту – фольклору как составляющей русской народной культуры ценно еще и потому, что в пословицах и поговорках на протяжении веков кристаллизировалась народная мудрость. В этом исследовании предложены пословицы и поговорки о двигательной активности – неотъемлемой части физического здоровья человека. *Одной из важнейших составляющих здорового образа жизни является двигательная активность:* «Быстрого и ловкого болезнь не догонит», «Двигайся больше – проживешь дольше», «Пешком ходить – долго жить».

В пословицах отражены различные формы двигательной активности, с помощью которых человек должен поддерживать себя и свое тело в хорошей физической форме. Прежде всего, речь идет о труде, работе, дающих человеку не только пропитание и достаток, но и приносящих радость, дарящих спокойствие, здоровый аппетит и сон: *«Скучен день до вечера, коли делать нечего», «Не то забота, что много работы,*

а то забота, как ее нет», «Шевелись, работай – ночь будет короче», «Работай до поту, так поешь в охоту», «Где работно, там и густо, а в ленивом дому пусто» [3].

Кроме духовно-нравственного потенциала пословицы и поговорки и сегодня актуализируют содержательный аспект в контексте проблем современности: сохранения здоровья нации, популяризации здорового образа жизни, обращения к лучшим традициям физического воспитания дореволюционного и советского периодов истории для формирования и развития физической культуры как отдельной личности, так и общества в целом. Через эти повествования люди впитывают специфическую интерпретацию событий и опыта, интегрируются в культуре [3].

В истории народов мира есть произведения, которые принесли человечеству огромную духовную, эстетическую и нравственную пользу и не утратили свою значимость до наших дней. Таким произведением является Библия – одна из самых обширных и важнейших книг в мировой литературе, как памятник культуры. Библейские книги создавались на протяжении около 1600 лет в разных странах, среди их авторов можно найти государственных деятелей и царей, священников и пророков, военачальников и придворных, пастухов и рыбаков.

Знание Библии для любого человека, независимо от его отношения к религии – это непременная предпосылка высокой образованности и культуры. До сих пор для многих является неожиданностью, что источниками значительной части распространенных образных выражений (крылатых слов, пословиц и поговорок) является Библия. Приведем лишь небольшое количество поговорок из библейского текста:

– Кто не работает, тот не ест (каждый человек должен трудиться).

– В поте лица (тяжким трудом).

– Внести свою лепту (внести посильный вклад).

– Зарывать талант в землю (не дать развиться способностям, заложенным в человеке).

– Козел отпущения (существо, несущее ответственность вместо других).

– Перекуем мечи на орала (призыв к разоружению).

– Умывать руки (устраниться от ответственности).

– Фома неверующий (сомневающийся человек).

– Хлеб насущный (необходимое пропитание).

– Хранить как зеницу ока (хранить как высшую драгоценность).

Культура естественна для человека так же, как и работа разума и нравственность, она отвечает врожденной потребности человеческой природы, но, вместе с тем, она есть творение разума и свободы, объединивших свои усилия с усилиями природы. Таким образом, культура определяется ценностями, концентрирующимися вокруг абсолютной значимости человека, собирательное понятие, объединяющее искусство, науку, религию и т. д.

Некоторые думают, что нет общего закона достойного поведения, который можно назвать общечеловеческим, потому что в разные века разные цивилизации посвоему смотрели на нравственность. Различия существовали, но они никогда не были радикальными, всегда касались частностей. Если сравнить нравственные учения, господствовавшие в Древнем Египте, Вавилоне, Индии, Китае, Греции и Риме, то можно обнаружить их поразительное сходство друг с другом и с нашим сегодняшним понятием о нравственности. Невозможно представить себе страну, где восхищаются

людьми, которые убегают с поля битвы, или где человек гордится тем, что обманул своих благодетелей. Различение добра и зла, вообще различие достойного и недостойного, т. е. общность моральных ценностей, можно найти решительно всюду – от самых древних форм человеческой жизни до современных. Исследования XX века показали, что религия и мораль уже у самых примитивных народов образуют неразрывное единство.

Выводы. Использование пословиц и поговорок на учебных занятиях может способствовать выявлению отклонений от нормативного поведения; коррекции поведения; пониманию и принятию иной культуры; межнациональной коммуникации: усвоению единых для всех людей социально-культурных ценностей; социализации; включению в систему общественных отношений, усвоению норм человеческого общежития.

1. Кобринский, М. Е. Духовно-нравственное воспитание будущих специалистов по физической культуре: учеб. пособие / М. Е. Кобринский, Е. Е. Заколодная // Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГУФК, 2015. – 265 с.

2. Максакова, В. И. Педагогическая антропология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. И. Максакова. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – С. 63–75.

3. Пушкарева, Л. Г. Физкультурное образование Сибири: науч.-метод. журнал / Л. Г. Пушкарева, Т. В. Слепцова. – № 2 (32), 2014. – С. 109–113.

УДК 378.147:371.2+37.015.3

Заколодная Н.Д.,
Готенко А.А.
Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ПРЕДЛОЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ-ПРАКТИКАНТОВ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ СТРУКТУРЫ ПРОВЕДЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

Zakolodnaja N.D.,
Gotenko A.A.
Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

PROPOSALS OF STUDENTS FOR IMPROVING THE STRUCTURE OF PEDAGOGICAL PRACTICE IN SECONDARY SCHOOL

ABSTRACT. The article contains theoretical and methodological materials of the industrial pedagogical practice problem at the institutions of general secondary education. Pedagogical practice should be personality-oriented, creative and contribute to the development of an individual style of pedagogical activity. The main result of it is the firm

conviction of the students in choice correctness to be a teacher and to devote themselves to the most humane cause - the upbringing of a person.

KEYWORDS: student teaching; trainee students; problem solving; personality-oriented approach.

АННОТАЦИЯ. Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме проведения производственной педагогической практики в учреждениях общего среднего образования. Педагогическая практика должна носить личностно-ориентированный, творческий характер и способствовать выработке индивидуального стиля педагогической деятельности. Ее главным итогом должна быть твердая убежденность студентов в правильности сделанного выбора – стать учителем, посвятить себя самому гуманному делу – воспитанию человека.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: педагогическая практика; студенты-практиканты; решение проблем; личностно-ориентированный подход.

Попытки улучшения процесса и результата прохождения студентами БГУФК педагогической практики систематически предпринимаются каждый учебный год, однако до сих пор существуют противоречия в разрыве теории и практики. А из этого следует, что недостатки в подготовке будущего педагога до сих пор не устранены. Основными проблемами по-прежнему являются такие факторы, как: отсутствие у методистов и руководителей практики учреждения высшего образования собственного опыта работы в школе; отсутствие единства требований к проведению практики и оценки ее результатов в учреждении общего среднего образования и университета; ориентация студентов-практикантов только на предметное содержание урока физической культуры и здоровья (ФКиЗ) без учета ярко выраженной психолого-педагогической составляющей профессии; отсутствие у обучающихся университета возможности видеть самих себя со стороны и осуществлять самоанализ и самооценку собственной практической деятельности. Кроме того, студенту до практики негде посмотреть в реальных условиях как хороший, так и плохой урок, чтобы хотя бы сравнить их. Традиционно подготовка к прохождению педагогической практики базируется на идеальных примерах проведения урока физической культуры, которых в реальной жизни практикант может и не увидеть вовсе [1; 2].

У многих студентов-практикантов отсутствует понимание того, что практика – это не просто очередная учебная дисциплина, на которой решаются определенные задачи как на семинарах, и в случае неудачи можно все исправить, а настоящая жизнь и для них, и для учеников. И если урок будет плохо проведен, то это не только возможная неудовлетворительная отметка за педагогическую практику, но и утрата интереса к профессии, что может в итоге не позволить получить им педагогическое образование [2].

Не в пользу практикантов также и тот факт, что в подавляющем большинстве учреждений общего среднего образования учителя физической культуры не доверяют им классный журнал, а предлагают выставлять отметки в черновик. В случае согласия учителя с отметкой, выставленной практикантом, педагог переставляет ее в основной журнал, а в случае несогласия с ней – игнорирует. При данных обстоятельствах многие ученики очень быстро понимают, что пришедший практикант – «ненастоящий учитель», следовательно, можно его не слушать, можно не выполнять всех

заданий и т. д. Поставленные в такие условия студенты-практиканты порой даже не могут подвести итоги урока с объявлением отметок всему классу, так как не знают, одобрит их учитель или нет [3].

Самой острой проблемой всегда являлась дисциплина на уроках. Причем это может проявляться в самых разных формах – начиная с незначительных опозданий и громких разговоров при объяснении задания и заканчивая замечаниями в адрес самого практиканта и даже нарушением правил техники безопасности, что может грозить не только срывом урока, но и нанесением ущерба здоровью учеников. Наиболее распространенная модель поведения студентов, оказавшихся в подобных ситуациях – невмешательство, которое, в итоге, может привести к тому, что на следующем уроке уже не один ученик, а несколько будут вести себя аналогичным образом. Несомненно, авторитет такого нарушителя может подняться, в отличие от авторитета практиканта, проводившего урок. Поэтому в подобных ситуациях необходимо сразу реагировать на создавшуюся ситуацию, чего практиканты сделать не могут в силу отсутствия должного опыта. А многие из них, в основном практиканты-юноши, попросту стесняются просить о помощи. Также из теоретических источников известно, что способом предотвращения конфликтов является установление с учениками доверительных отношений. Однако и здесь важно не допустить того, чтобы дружеские, доверительные отношения превратились в панибратство, когда в погоне за ложным авторитетом практикант теряет авторитет настоящий.

Любые сложности, возникающие во время проведения урока физической культуры, требуют особого внимания, так как без практики никто не может быть подготовлен к реальной работе. При подведении итогов педагогической практики на последнем семинарском занятии по педагогике неоднократно выяснялось, что студенты предпочитают знать заранее о возможных трудностях и вероятных способах их устранения, чтобы иметь возможность морально настроиться на предстоящую сложную и непредсказуемую работу. В этом же должны быть заинтересованы и преподаватели университета, потому что от успешного прохождения педагогической практики зависит дальнейшее решение студента – идти работать по специальности или нет [1–3].

В течение длительного времени при подведении итогов проведения педагогической практики зачастую студенты озвучивают мнение о том, что им не хватает постепенного погружения- введения в педагогическую деятельность. Резкий переход от теории к практике иногда дезориентирует практикантов и им требуется длительное время на адаптацию в новых условиях. Поэтому мы поставили перед собой задачу помочь наиболее безболезненно войти в профессию, чтобы впоследствии, у будущих специалистов не возникло разочарования или отторжения от данного вида деятельности.

Руководством СШ № 147 города Минска была предоставлена возможность посещения студентами (обучающимися ДФПО) уроков ФКиЗ в конце первой четверти 2018/2019 учебного года с целью наблюдения и ознакомления с реальными условиями проведения уроков еще до начала педагогической практики. Студенты посетили уроки в 3-х и 6-х классах, что дало им возможность сравнения возрастных особенностей школьников и специфики построения и проведения урока как в спортивном зале, так и на улице. В ходе ознакомления со школой у многих из них возник ряд вопросов, которые им было предложено задать на практических занятиях по педа-

гогике, психологии и ТиМФВ. Данное мероприятие было направлено на то, чтобы с возникшими вопросами и последующими на них ответами ознакомились также и остальные учащиеся учебной группы до того, как самостоятельно приступить к проведению уроков.

При сопоставлении предложенных университетом сроков проведения производственной педагогической практики и реальных условий ее прохождения многие студенты пришли к выводу, что можно повысить качество выполнения всех поставленных задач, внеся в содержание практики некоторые коррективы. В первую очередь, пожелания касались расширения представления будущих практикантов о деятельности учителя ФКиЗ путем охвата нескольких четвертей за период прохождения практики и, по возможности, каникулярного времени. Единственная четверть учебного года, в которой проводится гимнастика, не дает полной картины об уроке физической культуры и у некоторых будущих специалистов формирует ошибочное представление об этой деятельности в целом. Таким образом, студентами, посетившими уроки до педагогической практики, успешно ее прошедшими и завершившими, было сформулировано предложение об изменении сроков прохождения педагогической практики, сущность которого заключалась в соединении конца первой четверти, начала второй и каникулярного времени между ними.

По мнению студентов-практикантов, объединение двух четвертей с каникулами дало бы им возможность: расширить представления об особенностях проведения уроков физической культуры и здоровья по гимнастике, легкой атлетике; сравнить деятельность учителя физической культуры в учебное и каникулярное время; сравнить особенности проведения уроков на улице и в спортивном зале; ознакомиться с принципом принятия нормативов и выставления четвертных отметок.

Наличие каникулярного времени в этот период в структуре педагогической практики должно было бы позволить студентам: организовать и провести физкультурно-массовые мероприятия в каникулярное время; своевременно подготовить необходимую документацию, требуемую к предоставлению согласно установленным срокам сдачи; выявить и наметить пути исправления ошибок и возникших трудностей; встретиться с методистами вне базы практики без отрыва от проведения уроков; осуществить обмен опытом среди студентов-практикантов не по итогам, а в ходе прохождения практики.

Кроме того, во время каникул на базе практики руководители от университета могли бы иметь возможность: проведения промежуточной аттестации и иных форм контроля при наличии всех практикантов (часто практиканты проводили урок в то время, когда методическое занятие проводил руководитель от кафедры педагогики); решения проблем у студентов посредством коллективных обсуждений и дискуссий; сравнения условий проведения практики в разных школах; проведения собеседований по результатам составления психолого-педагогических характеристик (по педагогике) и проведения тестирования (по психологии).

Педагогическая практика должна носить личностно-ориентированный, творческий характер и способствовать выработке индивидуального стиля педагогической деятельности. Для этого просто необходимо расширить горизонт будущего специалиста и дать ему возможность принимать наиболее объективное и взвешенное решение о выборе данной профессии.

1. Тесля, Е. Б. Формирование профессионального интереса у будущих учителей / Е. Б. Тесля // Педагогика. – 2000. – № 7. – С. 75–79.

2. Антонова, Н. Н. К вопросу о педагогической практике студентов / Н. Н. Антонова // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. I Междунар. науч.-практ. конф. – Ч. I. – Новосибирск: СибАК, 2010.

3. Полежаева, О. А. Современные аспекты профессиональной подготовки студентов в рамках педагогической практики / О. А. Полежаева // Молодой ученый. – 2012. – № 5. – С. 482–485.

УДК 376.016:796-053.5

Калюжин В.Г.,
Апанасевич С.С.
Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ПРОБЛЕМЫ ТЕСТИРОВАНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

Kalyuzhin V.G.,
Apanasevich S.S.
Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

THE PROBLEM OF TESTING THE LEVEL OF FINE MOTOR SKILLS DEVELOPMENT IN CHILDREN WITH SEVERE SPEECH DISORDERS

ABSTRACT. The article describes adapted tests for persons with speech disorders to assess the level of development of grasping ability of hands, precise differentiation of finger movements and visual-motor coordination in the «eye–hand» system. The article also provides the content of correctional and developmental programs for the fine motor skills development in children with severe speech disorders.

KEYWORDS: adaptive physical culture; coordination abilities; severe speech disorders; children; primary school age; testing; fine motor skills.

АННОТАЦИЯ. В статье описаны адаптированные тесты для лиц с нарушениями речи для оценки уровня развития схватывающей способности кистей рук, точной дифференцировки движений пальцев рук и зрительно-моторной координации в системе «глаз–рука». Также в статье приводится содержание коррекционно-развивающей программы для развития мелкой моторики у детей с тяжелыми нарушениями речи.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: адаптивная физическая культура; координационные способности; тяжелые нарушения речи; дети; младший школьный возраст; тестирование, мелкая моторика.

В современном мире проблема развития речи занимает достаточно высокие позиции. Количество детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) велико и, к сожале-

нию, прослеживается тенденция к росту их числа. Особенности моторики у детей с нарушениями речи обусловлены недостатками высших уровней регуляции, что проявляется снижением эффективности всех операционных процессов их двигательной деятельности. Наблюдается плохая координация сложных двигательных актов, несформированность тонких дифференцированных движений. Научные данные подтверждают, что уровень развития речи напрямую зависит от развития мелкой моторики рук, так как анатомически двигательный центр Брока и речевой центр Вернике находятся рядом и тесно взаимодействуют друг с другом. Систематические занятия по тренировке пальцев рук являются эффективным средством повышения работоспособности головного мозга и облегчают становление речи [2].

Причины речевых расстройств весьма разнообразны, выделяют органические, функциональные, эндокринные, психосоматические причины, а также причины, связанные с окружающей средой. Абсолютно точных мировых статистических данных нет, так как у многих стран имеются свои критерии выделения лиц с ограниченными возможностями [1].

Речевые нарушения, возникнув под влиянием каких-либо факторов, самостоятельно не исчезают и требуют специально организованной коррекционной работы. Адаптивная физическая культура (АФК) занимает одно из ведущих мест в подготовке детей и подростков к самостоятельной жизни, является важным средством социальной адаптации и способствует коррекции психофизического развития. Двигательная активность в детском возрасте, улучшающая физическое и психическое состояния ребенка, является одним из важных факторов. Для детей с ТНР понадобится больше времени и больше повторений, упражнения должны быть адаптированы для их уровня развития. Возможность благоприятного результата обусловлена пластичностью детского организма и его систем в целом [3].

Цель работы – определение уровня развития мелкой моторики у детей с тяжелыми нарушениями речи. Уровень развития мелкой моторики рук определялся по трем направлениям: схватывающая способность кистей рук, точная дифференцировка движений пальцев рук, зрительно-моторной координация в системе «глаз–рука».

Тесты для определения

СХВАТЫВАЮЩЕЙ СПОСОБНОСТИ КИСТЕЙ РУК:

Тест «Сапер». Оснащение: стол, стул, секундомер, табличка из картона (ширина 17 см, длина 17 см) на которой приклеено 16 крышек вместе с горлышком (диаметр крышки 2 см) в 4 ряда по 4 столбика, пластиковая корзина (длина 25 см, ширина 19 см, высота 10 см). Методика: на стол кладется табличка, на расстоянии 20 см от нее ставится пластиковая корзина. По сигналу ребенок откручивает крышки с максимальной скоростью и складывает их в пластиковую корзину. Задание выполняется ведущей рукой, второй рукой можно только придерживать табличку с крышками. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Сортировщик». Оснащение: стол, стул, секундомер, пластиковый поднос (ширина 40 см, длина 25 см, высота 4 см), 48 штук пластиковых пазлов (цвет: желтый, оранжевый, голубой, зеленый; размер одного пазла 5×5 см, высота 2 см). Методика: исследователь подает сигнал. Ребенок по сигналу берет из подноса по одному пазлу и складывает вертикально 4 столбика каждого цвета по 4 пазла. Задание вы-

полняется ведущей рукой, второй рукой помогать нельзя. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Добытчик». Оснащение: стол, стул, секундомер, две пластиковые корзины (длина 25 см, ширина 19 см, высота 10 см), 20 штук каштанов. Методика: на столе на расстоянии 40 см стоят две пластиковые корзины. По сигналу ребенок с максимальной скоростью начинает перекладывать каштаны из одной корзины в другую. Задание выполняется не ведущей рукой, второй рукой помогать нельзя. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тесты для определения

ТОЧНОЙ ДИФФЕРЕНЦИРОВКИ ДВИЖЕНИЙ ПАЛЬЦЕВ РУК:

Тест «Покорми гусеницу». Оснащение: стол, стул, секундомер, 100 шт. разноцветных помпонов для творчества (диаметр 1 см), пластиковый белый поднос (ширина 40 см, длина 25 см, высота 4 см), пластиковая бутылка объемом 0,5 л, диаметр горлышка 3 см, 4 каштана для груза внутри бутылки. Методика: перед ребенком на столе стоит пластиковый поднос с помпонами. Справа от подноса стоит бутылка – «гусеница». По команде ребенок начинает «кормить гусеницу» – вкладывать ведущей рукой по одному помпону в горлышко бутылки, выбирая только желтый цвет (15 штук). Нельзя трогать бутылку руками и помогать второй рукой. Оценка: фиксируется время.

Тест «Сокровища». Оснащение: стол, стул, секундомер, белый пластиковый поднос (цвет, ширина 40 см, длина 25 см, высота 4 см), 1 кг рисовой крупы, окрашенной пищевыми красителями в голубой, зеленый, оранжевый и красный цвета), 15 штук камней «Марблс®» в форме шариков диаметром 20 мм, пищевая фольга (нарезанная квадратами 10×10 см), пластиковая банка (диаметр основания и горлышка 70 мм, высота 40 мм). Методика: перед ребенком на столе стоит поднос с рисовой крупой, в котором спрятаны камни «Марблс®», завернутые в фольгу. Справа от подноса стоит пластиковая банка. По команде ребенок двумя руками ищет спрятанные «сокровища», затем разворачивает их и кладет в пластиковую банку. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Колье ацтеков». Оснащение: стол, стул, секундомер, белый шнурок длиной 60 см, шириной 2 мм, нарезанные по 10 мм длиной трубочки для питья (цвет: желтый, оранжевый, розовый, зеленый, диаметр отверстия 5 мм), листок бумаги А4 (на котором нарисована последовательность цветов в разнобой в количестве 40 точек), пластиковая банка (диаметр основания и горлышка 70 мм, высота 40 мм). Методика: перед ребенком лежит шнурок и лист бумаги с примером для выполнения и пластиковая банка с нарезанными трубочками. По команде ребенок начинает нанизывать трубочки на шнурок в той последовательности, что задана на бумаге. Оценка: фиксируется время задания.

Тест «Прищепка». Оснащение: стол, стул, секундомер, 35 штук бельевых разноцветных прищепок (длина 25 мм, ширина 8 мм), 5 кружков диаметром 75 мм из белого картона, на которых написаны цифры 9, 8, 7, 6, 5; пластиковая банка (диаметр основания и горлышка 70 мм, высота 40 мм). Методика: перед ребенком на столе лежат 5 кружков с цифрами, справа стоит пластиковая банка с прищепками. По сигналу ребенок начинает прикреплять прищепки на кружки в количестве, согласно цифре на кружке. Оценка: фиксируется время задания.

Тесты для определения
ЗРИТЕЛЬНО-МОТОРНОЙ КООРДИНАЦИИ В СИСТЕМЕ «ГЛАЗ–РУКА»:

Тест «Пропала собака». Оснащение: стол, стул, секундомер, шариковая ручка, лист бумаги А4 с рисунком. Методика: перед ребенком на столе лежит лист бумаги А4 с рисунком лабиринта. Перед ребенком стоит задача: привести собаку к палке и сосчитать одуванчики, которые встретятся на пути, записать их в круг в верхнем правом углу. По сигналу ребенок начинает выполнять задание. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Дети 7–8 лет, принявшие участие в эксперименте, были разделены на две группы по 20 человек в каждой: исследуемую группу с ТНР и контрольную группу из здоровых детей.

Таблица – Сравнение показателей уровня развития мелкой моторики у детей с тяжелыми нарушениями речи и у их здоровых сверстников

ТЕСТЫ	Дети с ТНР	Здоровые дети	$t_{факт.}$	$t_{крит.}$	P
«Сапер», с	41,9±1,03	33,4±0,83	6,45	3,65	<0,001
«Сортировщик», с	50,0±1,20	42,6±1,37	4,09	3,65	<0,001
«Добытчик», с	36,6±1,60	27,7±1,02	4,69	3,65	<0,001
«Покорми гусеницу», с	50,0±1,34	44,4±1,07	3,28	2,75	<0,01
«Сокровища», с	55,9±0,81	49,3±1,07	4,95	3,65	<0,001
«Колье ацтеков», с	314±7,61	251±8,92	5,34	3,65	<0,001
«Прищепка», с	68,2±0,92	55,5±1,19	8,44	3,65	<0,001
«Пропала собака», с	47,8±1,08	37,1±1,55	5,68	3,65	<0,001

Как видно из данных, приведенных в таблице, уровень развития схватывающей способности кистей рук, точная дифференцировка движений пальцев рук и взаимодействия в системе «глаз–рука» у детей с ТНР был статистически достоверно ниже, по сравнению с теми же показателями здоровых детей того же возраста.

Выводы:

1. У детей с тяжелыми нарушениями речи параметры развития мелкой моторики рук статистически достоверно ниже, чем у их здоровых сверстников.

2. Это диктует необходимость проведения с ними дополнительных занятий по АФК для целенаправленного развития мелкой моторики рук.

1. Калюжин, В. Г. Медико-биологическое обеспечение тестирования мелкой моторики рук у детей с нарушением речи / В. Г. Калюжин, С. С. Апанасевич // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сб. материалов IV Всеросс. науч.-практ. конф. (г. Уфа, 2018 г.) / отв. ред. С. Т. Аслаев. – Уфа: РИЦ БашГУ, 2018. – С. 131–136.

2. Калюжин, В. Г. Проблемы реабилитации детей с тяжелыми нарушениями речи / В. Г. Калюжин, С. С. Апанасевич // Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности: материалы VII Междунар. науч.-практ. конф., Восточно-Сибирск. гос. ун-т технол. и управления (6–7 дек. 2018 г.) / отв. ред. Ю. Ю. Шурыгина. – Улан-Удэ: ВСГУТУ, 2018. – С. 135–137.

3. Калюжин, В. Г. Методические аспекты адаптивной физической культуры у детей с тяжелыми нарушениями речи / В. Г. Калюжин, С. С. Апанасевич // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VIII Междунар. науч.-практ.

конф., Екатеринбург, 28 февраля 2019 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». – Екатеринбург: РГППУ, 2019. – С. 278–284.

УДК 796

Кириченко В.Н.,
Мельник Д.О.
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины
Украина, Киев

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО СИСТЕМЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО МНОГОБОРЬЯ С ЮНОШАМИ 18–20 ЛЕТ

Kyrychenko V.N.,
Mielnyk D.O.
National University of Ukraine on Physical Education and Sport
Ukraine, Kiev

ANALYSIS OF EFFICIENCY OF PHYSICAL ACTIVITIES IN THE SYSTEM OF FUNCTIONAL ALL-AROUND TRAINING WITH JUVENILE OF 18–20 YEARS

ABSTRACT. The article presents the results of the research of the impact of classes in the program of functional all-around training to the morpho-functional signs and level of physical preparedness of young people aged 18–20 years. The authors emphasize the importance of maintaining an active lifestyle of the young generation to maintain a high level of physical health, prevent metabolic disorders, maintain body weight at the proper level and to prevent chronic diseases such as diabetes, as well as diseases of the cardiovascular system.

KEYWORDS: juvenile; physical activities; functional all-around training; health fitness.

АННОТАЦИЯ. В статье представлены результаты исследования влияния занятий по программе функционального многоборья на морфофункциональные показатели и показатели уровня физической подготовленности юношей возраста 18–20 лет. Авторы акцентируют внимание на важности ведения активного образа жизни молодого поколения для поддержания высокого уровня физического здоровья, профилактики нарушений обмена веществ, поддержания массы тела на должном уровне и профилактики хронических заболеваний, таких как сахарный диабет, а также болезней сердечно-сосудистой системы.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: юноши; физическая активность; функциональное многоборье; оздоровительный фитнес.

Современный этап развития нашего общества открывает большие возможности для формирования гармонично развитой, общественно активной личности. Особенно

актуальными выступают вопросы всестороннего развития молодежи. Как известно, физическое развитие проявляется в следующих основных свойствах: сила, скорость, ловкость, гибкость и выносливость [2]. Каждое из этих физических качеств влияет на формирование и поддержание оптимального уровня физического здоровья. Физическая подготовка является базовой, поэтому ее построение нужно организовывать с учетом индивидуальных особенностей растущего организма, усвоением и использованием технических средств контроля в учебно-тренировочном процессе. Базируясь на информации, полученной в результате анализа литературных источников, следует, что состояние физического воспитания населения Украины не соответствует тем требованиям, которые способствовали бы, прежде всего, сохранению и укреплению здоровья человека [1; 4; 6]. Медико-демографическая ситуация, которая сложилась в последнее время в Украине, свидетельствует о неудовлетворительном состоянии здоровья населения, что проявляется в низкой рождаемости, сравнительно высоком уровне смертности, прежде всего мужчин трудоспособного возраста, сокращении средней продолжительности жизни, в распространении хронических неинфекционных заболеваний [6]. Поэтому на сегодня особенно актуальными становятся вопросы укрепления и поддержания уровня здоровья населения в целом и молодого поколения в частности [5].

Наряду с этим наблюдается стремительное развитие сферы оздоровительного фитнеса и появления новых его направлений, одним из которых является система, которая была придумана Грегом Глассманом и которая базируется на постоянно варьируемых нагрузках, которые предусматривают использование широкого арсенала средств, начиная от гимнастических упражнений и заканчивая соревновательными упражнениями с тяжелой атлетики, пауэрлифтинга и гиревого спорта [7]. Исходя из достаточно высокой популярности подобного функционального многоборья среди любителей и профессионалов фитнеса, но недостаточного методического обеспечения тренировочного процесса, нами была предпринята попытка систематизировать накопленные знания и трансформировать их в программу занятий с последующим выявлением уровня ее эффективности.

Цель исследования – экспериментально доказать эффективность влияния занятий по разработанной программе на морфофункциональные показатели и показатели физической подготовленности юношей 18–20 лет.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, антропометрические методы, физиологические методы, педагогические методы, методы математической статистики.

Выбор техник для повышения уровня физической подготовленности и совершенствования своего тела на сегодня, способен поразить даже опытного спортсмена. При этом разнообразие дисциплин позволяет каждому желающему выбрать именно то направление, которое бы удовлетворил его потребности и пожелания. Программа занятий по принципу функционального многоборья – одна из них [7]. Кроме широкого арсенала средств и методов, она интересна еще и тем, что подходит людям с разным уровнем физической подготовленности и способна повысить этот уровень за условно короткий временной интервал.

В нашем исследовании принимали участие юноши возраста 18–20 лет в количестве 15 человек, которые не имеют противопоказаний в состоянии физического здо-

ровья. Стаж занятий испытуемых на момент начала констатирующего эксперимента составлял 1–1,5 месяца. В ходе проведения формирующего этапа эксперимента испытуемые занимались по следующей схеме: 3 тренировочных дня и 1 день отдыха. Длительность программы с момента первоначального тестирования к проведению итогового контроля составляла 10 недель.

При проведении нашего исследования мы использовали именно систему, которая предусматривает 3 тренировочных дня и 1 день отдыха. Тренировка по такой схеме включала в себя следующие модальности (таблица 1).

Таблица 1 – Примеры комплексов, которые использовались на протяжении эксперимента

День	Задания
1	M – бег 10 км
2	GW – 5 сгибаний-разгибаний в упоре/стойке на руках, 5/становая тяга (макс. утяжеление) × 5 раундов на время
3	MGW – бег 400 м, 10 подтягиваний, трастеры × 20 мин
4	Отдых
5	G – отработки стойки на руках, 45 мин
6	WM – жим лежа, гребля на концепте/500 м × 5 раундов на время
7	GWM – выпади с утяжелением, 30 м/жимовый швунг, гребля 500 м ×20 мин
8	Отдых
9	W – становая тяга 5-3-3-2-2-2-1-1-1
10	MG – бег 200 м, прыжки на плиобокс/10 раз, 75 см × 5 раундов на время
11	WMG – взятие на грудь (50 % от макс.)/ 20, велосипед 1,6 км, 15 сгибаний-разгибаний в упоре × 20 мин
12	Отдых

Определение соответствия показателей длины и массы тела показало, что на начало эксперимента индекс массы тела в исследуемых юношей находился выше пределов нормы – 25,66 кг/м^2 (18,5 < ИМТ < 25). Как известно, высокие показатели индекса массы тела связаны с повышенным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета, поэтому для людей с повышенным показателем индекса массы тела особенно актуально снижение данного показателя (таблица 2).

Таблица 2 – Динамика антропометрических показателей юношей в процессе исследования

№	Название показателя	Констатирующий эксперимент		Формирующий эксперимент		Достоверность различий
		x	S	*x*	S	
1	Рост, см	173,5	0,22	173,8	0,21	$p \geq 0,05$
2	Масса тела, кг	76,75	1,8	71,1	1,5	$p \leq 0,05$
3	ИМТ, кг/м^2	25,66	1,73	23,3	1,62	$p \leq 0,05$
4	Содержание подкожного жира, %	20,3	0,8	14,1	0,7	$p \leq 0,05$
5	Содержание скелетных мышц, %	37,3	1,43	41,8	1,28	$p \leq 0,05$

Анализируя полученные результаты в начале исследования, мы обнаружили, что групповые результаты общей выносливости, скорости, гибкости и силы отвеча-

ли удовлетворительному уровню. Под влиянием занятий эти показатели достоверно увеличились ($p \leq 0,05$) в таких двигательных тестах: равномерный бег, что характеризует общую выносливость, подтягивание на перекладине, тест для определения проявления силы, тестирование челночного бега 4×9 м, двигательного теста, который характеризует проявление ловкости и наклона туловища вперед из положения сидя, что позволяет оценить проявление гибкости. Результаты в беге на 100 м (скорость) тоже улучшились, но, как свидетельствуют данные статистической обработки, этот прирост не имеет достоверного характера ($p \geq 0,05$).

Сравнение конечных результатов тестирования физических качеств с уровнями физической подготовленности юношей 18–20 лет позволяет утверждать, что показатели выносливости и силы увеличились от среднего уровня к высокому, а показатели скорости, ловкости и гибкости выросли со среднего уровня до уровня выше среднего, что является подтверждением эффективного влияния занятий по разработанной системе (рисунок).

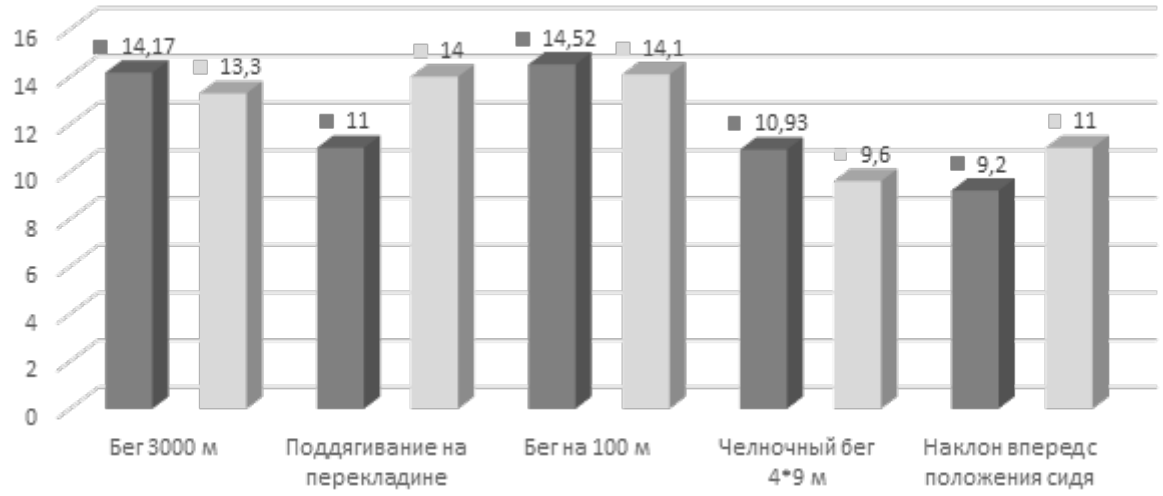


Рисунок – Прирост показателей физической подготовленности юношей в процессе занятий по экспериментальной программе

Выводы. Проанализировав результаты формирующего этапа эксперимента, мы зафиксировали качественные изменения во всех контрольных тестах, а именно в морфофункциональных показателях, а также качественно вырос уровень физической подготовленности, что собственно и обосновывает эффективность предложенных тренировок и решает задачи, поставленные в начале нашего исследования.

1. Блинова, Е. Г. Научные основы соціально-гигиенического мониторинга условий обучения студентов в образовательных учреждениях высшего профессионального образования: дис. ... д-ра мед. наук: 14.02.01 «Гигиена» / Е. Г. Блинова. – М., 2010. – 231 с.

2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: КНОРУС, 2012. – 240 с.

3. Виноград, Д. В. Профилирование физического воспитания суворовцев и кадетов старших классов общеобразовательных организаций МО РФ / Д. В. Виноград // Приоритетные направления развития науки и образования: материалы VII Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары, 2015. – № 4 (7). – С. 72–76.

4. ВОЗ, Европейское региональное бюро. Реализация политики Здоровье – 2020 [Электронный ресурс] / Всемирная организация здравоохранения, Европейское региональное бюро. – ВОЗ, 2015. – Режим доступа: http://www.euro.who.int.

5. Воронин, Р. М. Физиологические аспекты оценки здоровья и 260 адаптации к военной службе лиц призывного возраста: дис. ... д-ра мед. наук: 03.00.01 «Физиология» / Р. М. Воронин. – Рязань, 2005. – 287 с.

6. Демографічна криза в Україні і проблеми дослідження, витоки, складові, напрями протидії / НАН України, Ін-т економіки; за ред. В. Стешенко. – К., 2001. – 560 с.

7. Зиннатнуров, А. З. Кроссфит как направление совершенствования процесса физического воспитания [Электронный ресурс] / А. З. Зиннатнуров, И. И. Попов. – Режим доступа: www.CrossFit.com. – 2015.

УДК 379.8:796.011.2

Клинов В.В.,
Клинова И.В.
Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ДОСУГА У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ СЕЛЬСКИХ ШКОЛ

Klinov V.V.,
Klinova I.V.
Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

ESTIMATION OF FORMATION EFFICIENCY OF LEISURE CULTURE AT PUPILS OF THE SENIOR CLASSES OF RURAL SCHOOLS

ABSTRACT. The article represents the features of the formation of the leisure culture of high school students of rural schools. The results of the pedagogical experiment are given and the effectiveness of the proposed technique is substantiated.

KEYWORDS: leisure; culture; high school students; rural school; formation; experiment

АННОТАЦИЯ. В статье представлены особенности формирования культуры досуга старшеклассников сельских школ. Приведены результаты педагогического эксперимента и обоснована эффективность предложенной методики.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: досуг; культура; старшеклассники; сельская школа; формирование; эксперимент.

Использование свободного времени молодежью является своеобразным индикатором ее культуры, круга духовных потребностей и интересов конкретной личности молодого человека или социальной группы [1]. В Кодексе Республики Беларусь об образовании указывается, что одним из приоритетных направлений государствен-

ной политики Республики Беларусь является воспитание культуры досуга, направленное на формирование у обучающегося ценностного отношения к материальному окружению, умения целесообразно и эффективно использовать свободное время [2]. Актуализация вопросов культуры досуга старшеклассников обусловлена и тем, что молодое поколение, в соответствии со своими социокультурными потребностями, время досуга посвящает в основном общению в молодежных компаниях, группах сверстников, где формируется особая молодежная субкультура, влияющая на становление личности молодого человека. Исходя из вышеизложенного решение проблемы культуры досуга старшеклассников сельских школ является своевременным и актуальным.

Для измерения уровня сформированности культуры досуга старшеклассников была разработана комплексная анкета, позволяющая выявить уровень сформированности у учащихся компонентов культуры досуга и в целом уровень сформированности культуры досуга учащихся старших классов.

Педагогический эксперимент проводился на базе ГУО «Антоновская средняя школа», ГУО «Бобровичская средняя школа», ГУО «Прудковская средняя школа», ГУО «Руднянская средняя школа» с учащимися 10–11-х классов. При этом учащиеся старших классов (25 учащихся) «Антоновская средняя школа» и ГУО «Бобровичская средняя школа» составляли контрольную группу (КГ), а учащиеся старших классов (25 учащихся) ГУО «Прудковская средняя школа» и ГУО «Руднянская средняя школа» – экспериментальную (ЭГ).

Результаты констатирующего эксперимента (рисунок 1) позволяют сделать вывод о том, что старшеклассники ЭГ и КГ имеют недостаточный уровень сформированности культуры досуга. Данные анкетирования показали, что у значительной части старшеклассников сформированность культуры досуга представлена, преимущественно, низким (КГ – 36 %, ЭГ – 40 %) и номинальным (КГ – 32 %, ЭГ – 28 %) уровнем. Высокого уровня достигло лишь незначительное количество старшеклассников (КГ и ЭГ – 10 %).



Рисунок 1 – Уровни сформированности культуры досуга у старшеклассников ЭГ и КГ до педагогического эксперимента (в %)

На основе количественного и качественного анализа полученных результатов можно сделать заключение о том, что статистических различий между КГ и ЭГ до педагогического эксперимента по уровню сформированности компонентов культуры досуга выявлено не было. Проведенное исследование показывает, что в условиях

традиционного обучения в сельской местности значительная часть учащихся имеет недостаточный (в основном низкий и номинальный) уровень культуры досуга. Таким образом, была подтверждена необходимость специально организованного процесса формирования культуры досуга учащихся старших классов сельской местности.

Определение данного обстоятельства позволило осуществить формирующий эксперимент, основной задачей которого было проведение целенаправленной работы по формированию культуры досуга у учащихся ЭГ с использованием в процессе обучения в сельской местности, разработанной нами методики формирования культуры досуга (таблица).

Таблица – Методика формирования культуры досуга учащихся старших классов сельских школ

Этапы формирования	Цель	Методы и средства формирования	Ожидаемый результат
Диагностический	Диагностика начального уровня культуры досуга старшеклассников	Анкетирование, направленное на определение уровня сформированности культуры досуга	Получение информации о первичных характеристиках состояния культуры досуга
Побудительно-ориентировочный	Формирование установки на культурно-досуговую деятельность и устойчивой потребности в физкультурно-оздоровительных занятиях	Проведение лекций, бесед о культуре досуга, индивидуальные консультации	Устойчивая потребность в систематической культурно-досуговой деятельности; восприятие понятия культура досуга как необходимой ценности человека
Деятельностно-практический	Системная культурно-досуговая деятельность учащихся	Занятия в спортивных секциях, физкультурно-оздоровительные праздники и фестивали, спартакиады, дни спорта и здоровья, туризм, подвижные игры	Сформированная жизненная позиция по вопросам организации культуры досуга
Итоговый	Определение итогового уровня сформированности культуры досуга	Мониторинг сформированности культуры досуга	Оптимальный уровень культуры досуга старшеклассников, досуга

Завершающий этап опытно-экспериментальной работы был направлен на анализ, обобщение, систематизацию и оценку полученных в результате проведенного нами исследования данных.

Анализ данных повторного анкетирования свидетельствует, что на протяжении процесса обучения у большинства старшеклассников ЭГ произошли существенные изменения в уровневых характеристиках всех компонентов культуры досуга, что нельзя сказать об учащихся КГ, у которых произошли незначительные изменения в сформированности данных компонентов. В целом, по всем компонентам культуры досуга у учащихся ЭГ зафиксированы положительные статистически значимые изменения.

Таким образом, в процессе реализации разработанной нами методики мы наблюдаем более успешное формирование каждого компонента культуры досуга. А это говорит об общем повышении уровня культуры досуга старшеклассников ЭГ. Для более наглядного восприятия сравним изменения, которые произошли в плане формирования культуры досуга у старшеклассников ЭГ и КГ за время эксперимента (рисунок 2).

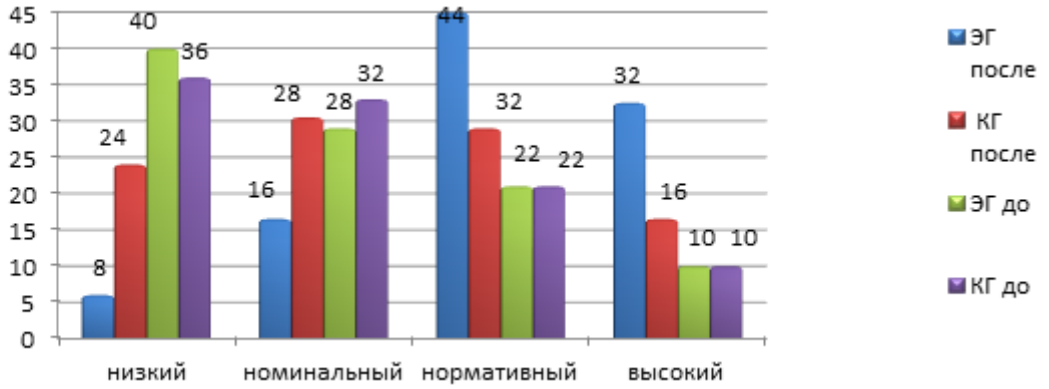


Рисунок 2 – Динамика уровней сформированности культуры досуга у старшеклассников ЭГ и КГ в процессе педагогического эксперимента (в %)

Определение статических различий между показателями, полученными до и после эксперимента, свидетельствует, что по уровню сформированности культуры досуга обнаружены существенные статистические различия между КГ и ЭГ в пользу ЭГ (при $p<0,05$).

Из рисунка видно, в экспериментальной группе изменение в уровнях сформированности культуры досуга старшеклассников более значительны, чем в контрольной. Так, наблюдается превышение количества респондентов ЭГ с высоким и нормативным уровнями культуры досуга над количеством учащихся КГ с данными уровнями сформированности культуры досуга. Анализ результатов показывает, что большая часть старшеклассников КГ (52 %) остались на низком и номинальном уровнях. В то время как результаты ЭГ указывают, что на нормативном и высоком уровнях находятся 76 % старшеклассников. Сравнительный качественный и количественный анализ полученных экспериментальных данных позволяет сделать вывод о том, что разработанная методика и ее практическая реализация в условиях сельской местности обеспечивают эффективное формирование у них культуры досуга. Предложенная нами методика формирования культуры досуга стала эффективным средством активизации познавательной деятельности старшеклассников и одним из гарантов улучшения качества знаний о культуре досуга.

1. Акимова, Л. А. Социология досуга / Л. А. Акимова. – М.: МГУКИ, 2003. – 123 с.
2. Кодекс Республики Беларусь об образовании: принят Палатой представителей 2 декабря 2010 г.: одобрен Советом Республики 22 декабря 2010 г. – Минск, 2011. – 352 с.

УДК 796

Козловская Ю.С.
Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЙ «ТОЧНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ», «ЦЕЛЕВАЯ ТОЧНОСТЬ», «МЕТКОСТЬ»

Kazlouskaya Yu.S.
Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

DEFINITION OF THE NOTIONS MOVEMENT PRECISION, TARGET ACCURACY, MARKSMANSHIP

ABSTRACT. There are different approaches to the definition of concepts in the theory and methods of physical education. In this article we consider different views of the authors to formulation of the concepts “movement precision”, “target accuracy”, “marksmanship”.
KEYWORDS: precision; target accuracy; marksmanship.

АННОТАЦИЯ. Со времен развития теории и методики физического воспитания существовали различные подходы к определению понятий. В данной статье мы рассматриваем неодинаковые взгляды авторов на формулировку понятий: «точность движения», «целевая точность», «меткость».
КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: точность движения; целевая точность; меткость.

В настоящее время изучению точности движений посвящено значительное число исследований. Основными направлениями исследований в спорте являются: развитие и совершенствование точности технических действий; исследование быстроты и точности движений; влияние физической нагрузки, сбивающих факторов; изучение средств и методов обеспечения функциональной устойчивости точности двигательных действий; возрастная динамика целевой точности и др. Изучение точности движений в физическом воспитании школьников связано с обучением техникt движений, развитием меткости, точности бросков и метательных движений.

Однако до сих пор в теории и методике физического воспитания и спорта отсутствует единое определение понятия «точность движения». Многие авторы соотносят понятия «меткость» и «целевая точность» друг с другом, находя в них как что-то общее, так и различия.

Для проведения научного исследования необходимо понимать сущность изучаемого явления, правильно оперируя понятиями. Поэтому важно иметь представление о взглядах разных авторов на приведенные выше понятия.

Под точностью в спорте понимают качество приближения характеристик выполняемых движений к их идеальным показателям [1]. Так, В.М. Зациорский и С.В. Голомазов [2; 3] пишут, что «точность – это степень соответствия результата двигательной задаче».

По мнению Н.А. Бернштейна [4], «точность движения проявляется в точности его сенсорных коррекций». Он выделяет пять «уровней» построения движения, одному из подуровней присваивает название – подуровень меткости и точности.

Н.В. Сысоев [5] указывает, что точность движения предполагает взаимообусловленную зависимость трех ее компонентов: пространственных, временных и силовых. Точность воспроизведения каждого из них в определенной степени влияет на качество выполнения движения. Н.В. Сысоев указывает на то, что важным компонентом выполняемого движения являются пространственно-силовые характеристики.

По определению Л.П. Матвеева [6] «точность – способность точно соразмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений».

Л.Д. Назаренко, изучая точность движения, рассматривает ее как двигательно-координационное качество, которое проявляется в точности воспроизведения пространственно-временных и силовых параметров, точности дифференцирования усилий в конкретной ситуации, точности движения тела и его отдельных звеньев, точности баллистических движений, манипулировании предметами в пространстве, точности реагирования на движущийся предмет [7]. Он предлагает также свою классификацию координационных способностей, выделяя следующие виды: меткость, точность, равновесие, ритмичность, подвижность, прыгучесть, пластичность ловкость, гибкость [8].

По мнению В.И. Ляха, точность движения – это количественная сторона правильности выполнения двигательных действий при оценке координационных способностей. Он относит к классу телесной ловкости: баллистические движения, имеющие установку «на меткость» (метание различных предметов в цель: теннис, городки, жонглирование и т. п.), движения прицеливания (стрельба из винтовки, пистолета, лука и т. п.), подражательные и копирующие движения [9; 10].

О.Б. Немцов [11], исследуя точность движений, определил, что «точность – это способность человека выполнять движения в точном соответствии с пространственными характеристиками, детерминированными в двигательной задаче». Он исключил из понятия точности движения, силовые и временные характеристики, решив, что они в меньшей степени характеризуют точность [12].

По мнению В.П. Лукьяненко [13] «точность движений – это результат координационного процесса, отражающий возможности реализации соответствующих способностей». В отличие от О.Б. Немцова, В.П. Лукьяненко считает силовые характеристики – главными в проявлении точности движения, а пространственные и временные характеристики – второстепенными, зависимыми от силовых усилий.

Н.А. Бернштейн [14], рассматривая целевую точность движений, указывает, что она может носить как финальный, так и процессуальный характер. Если точность оценивается по конечному результату, например, попадание в цель, то она тожде-

ственна меткости, а если по отклонению от заданной программы на всем протяжении движения – это процессуальная точность.

А.В. Ивойлов, в свою очередь, определяет целевую точность только как точность попадания, включающую в себя такие понятия как «меткость» и «кучность». Понятие «меткость» характеризуется положением средней точки попадания относительно выбранной точки прицеливания (систематической ошибкой), «кучность» при нормальном законе рассеивания определяется стандартным отклонением точек попадания [1; 15].

Согласно С.В. Голомазову [2], «меткость – способность человека, присущая ему, как индивидуальная характеристика проявлять точность при выполнении движений».

О.Б. Немцов [16] указывает, что «меткость – это совокупность психических, физиологических и физических свойств организма, определяющих проявление точности в быстрых (метательных) движениях».

Приведенный анализ научно-методической литературы должен помочь начинающим исследователям в изучении вопросов точности движений человека.

1. Ивойлов, А. В. Помехоустойчивость движений спортсмена / А. В. Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 110 с.

2. Голомазов, С. В. Кинезиология точностных действий человека / С. В. Голомазов. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 228 с.

3. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М.: ФиС, 1970. – 234 с.

4. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн; сост. И. М. Фейгенберг. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.

5. Сысоев, Н. В. Исследование точности движений и ее совершенствование путем использования физических упражнений: автореф. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Н. В. Сысоев; ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. – Л., 1963. – 21 с.

6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

7. Назаренко, Л. Д. Место и значение точности как двигательно-координационного качества / Л. Д. Назаренко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 2. – С. 30–35

8. Назаренко, Л. Д. Примерная классификация двигательных координаций по ряду общих специфических признаков и структурных элементов / Л. Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 8. – С. 13–15.

9. Лях, В. И. Идеи Н. А. Бернштейна и их развитие в науке и практике / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 3. – С. 2–8.

10. Лях, В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях. – М.: Полымя, 1989. – 159 с.

11. Немцов, О. Б. Место точности движений в структуре физического качества / О. Б. Немцов // Теория и практика физической культуры / О. Б. Немцов. – 2003. – № 8. – С. 22–25.

12. Немцов, О. Б. Биомеханическая структура точностных двигательных действий: дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / О. Б. Немцов. – Майкоп, 2005. – 332 с.

13. Лукьяненко, В. П. Точность движений: проблемные аспекты теории и их прикладное значение / В. П. Лукьяненко // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 4. – С. 2–9.

14. Бернштейн, Н. А. Биомеханика и физиология движений / Н. А. Бернштейн; под ред. В. П. Зинченко. – М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «НОДЭК», 1997. – 608 с.

15. Голомазов, С. В. Точность двигательных действий: учеб. пособие для студ. ин-тов физ. культуры / С. В. Голомазов, В. М. Зациорский. – М., 1979. – 34 с.

16. Немцов, О. Б. Формирование точности движений средствами и методами физического воспитания у юношей и девушек 15–17 лет: дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / О. Б. Немцов. – Майкоп, 1999. – 147 с.

УДК 376.016:796+615.825:616.33/.34

Колесан Е.А.,
Пальвинская Л.В.
Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Kolesan E.A.,
Palvinskaya L.V.
Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

PROGRAM OF IMPROVING PHYSICAL STATE OF CHILDREN OF MIDDLE SCHOOL AGE WITH DISEASES OF THE GASTROINTESTINAL TRACT

ABSTRACT. Decrease in physical state of children of the middle school age with diseases of the gastrointestinal tract has been revealed. The effectiveness of the developed program aimed at physical state improvement of schoolchildren with diseases of the gastrointestinal tract has been proved.

KEYWORDS: diseases of the gastrointestinal tract; physical state; physical preparedness; physical development.

АННОТАЦИЯ. У детей среднего школьного возраста с заболеваниями желудочно-кишечного тракта выявлено снижение физического состояния. Доказана эффективность разработанной программы повышения физического состояния детей среднего школьного возраста с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: заболевания желудочно-кишечного тракта; физическое состояние; физическая подготовленность; физическое развитие.

За последние 20 лет распространенность заболеваний органов пищеварения у детей выросла на 30 % и, по данным разных авторов, составляет от 79,3 до 100 заболеваний на 1000 детского населения [1]. Острые заболевания при условии постоянного воздействия на ребенка факторов внешней среды прогрессируют и переходят в хронические болезни. Физические упражнения в комплексном лечении способствуют более быстрому выздоровлению.

Цель работы: оценить эффективность программы повышения физического состояния детей среднего школьного возраста с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Для достижения цели использовались следующие методы исследования:

1. Анкетирование.

2. Антропометрия (измерялись длина, масса тела, окружность талии, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), динамометрия).

3. Изучение физической подготовленности (тесты для оценки силовой выносливость мышц брюшного пресса, разгибателей спины и гибкости).

4. Изучение психического состояния (теста на тревожность Спилберга-Ханина).

5. Изучение функционального состояния вегетативной нервной системы (ортостатическая проба).

6. Метод математической статистики.

Исследование проводилось в гимназии № 14 Партизанского района города Минска Республики Беларусь. В исследовании участвовали 20 детей среднего школьного возраста с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, которые были разделены на контрольную (КГ) и экспериментальную группы (ЭГ), по 10 человек в каждой.

В начале исследования проводилось анкетирование с целью выявления симптомов, проявляющихся при заболеваниях ЖКТ. Так, в период обострения гастрита 20 % учащихся экспериментальной группы беспокоит тошнота, 30 % детей контрольной и экспериментальной групп – изжога, у 20 % лиц КГ и 40 % обследуемых ЭГ отмечается рвота. Повышенная утомляемость наблюдается у 10 % детей КГ и половины лиц ЭГ, снижение работоспособности отмечается у 70 % детей КГ и 10 % обследуемых ЭГ.

Показатели антропометрических данных (длина и масса тела, окружность талии) детей контрольной и экспериментальной групп находились в пределах возрастной нормы. Показатели ЖЕЛ и динамометрии – ниже среднего уровня.

Показатели силовой выносливости мышц брюшного пресса, разгибателей спины детей контрольной и экспериментальной групп значимо ниже, по сравнению со здоровыми детьми. Гибкость обследуемых детей КГ соответствовала среднему уровню, а лиц ЭГ – низкому и ниже по сравнению со здоровыми детьми.

Так как заболевания желудочно-кишечного тракта относят к психосоматическим, нами был проведен тест на оценку тревожности Спилберга-Ханина. Высокая ситуативная тревожность отмечалась у 30 % детей КГ и 20 % лиц ЭГ. Высокая личностная тревожность отмечалась у половины обследуемых КГ и 30 % детей ЭГ.

При индивидуальном анализе результатов ортостатической пробы у 60 % детей КГ у 70 % лиц ЭГ отмечалась неудовлетворительная оценка.

На основе полученных данных была разработана программа повышения физического состояния для детей ЭГ.

Обследуемые контрольной и экспериментальной групп занимались в соответствии со школьной программой, которая включала: урок физической культуры 2 раза в неделю и час здоровья и спорта 1 раз в неделю по 45 мин.

Дети экспериментальной группы дополнительно занимались по разработанной нами программе, которая включала: самостоятельные занятия, проводимые ежедневно по 10 мин (направлены на укрепление организма испытуемого, развитие диафрагмального дыхания, улучшение кровообращения в органах брюшной полости и малом тазу); массаж 10 сеансов по 10 минут (направлен на снижение болевых ощущений; улучшение лимфо- и кровообращения в желудке; ликвидацию метеоризма; стимуляцию моторной и секреторной функции желудка), проводился рефлекторный массаж паравертебральной зоны спины, массаж шеи, живота; дополнительные занятия с применением упражнений хатха-йоги 1 раз в неделю 30 мин (направлены на укрепление мышц брюшного пресса, на улучшение трофики и снятие напряжения органов ЖКТ), применялись дыхательные, упражнения на расслабление, упражнение на укрепление мышц брюшного пресса.

После применения программы повышения физического состояния повторно проводилось анкетирование. У учащихся контрольной и экспериментальной групп уменьшились симптомы изжоги и рвоты. У 10 % детей КГ и половины учащихся ЭГ реже отмечалась повышенная утомляемость. Снижение работоспособности реже отмечено у 20 % лиц ЭГ и у 80 % учащихся КГ.

Показатели физического развития (длина, масса тела, окружность талии) практически не изменились. Динамометрия правой и левой кисти возросла у обследуемых экспериментальной группы на 7 % и 4 % соответственно ($P<0,05$). У лиц КГ также произошло увеличение показателей динамометрии, но менее значительное ($P>0,05$).

Силовая выносливость верхней порции прямой мышцы живота у лиц экспериментальной группы выросла на 41 % ($P<0,05$), у представителей контрольной – лишь на 4 %. Силовая выносливость косых мышц живота ЭГ повысилась на 35 % ($P<0,05$), у лиц контрольной – на 2 %. Силовая выносливость нижней порции прямой мышцы живота у детей экспериментальной группы увеличилась на 38 % ($P<0,05$), у обследуемых контрольной лишь на 4 %. Силовая выносливость мышц разгибателей спины повысилась на 28 % ($P<0,05$), у лиц контрольной – практически не изменилась. Гибкость у детей экспериментальной группы повысилась на – 37 % ($P<0,05$), у контрольной – на 9 %.

Высокий уровень ситуативной тревожности у обследуемых ЭГ уменьшился на 10 %, у детей КГ – не изменился. У лиц ЭГ уменьшился высокий и средний уровень личностной тревожности, и у 30 % детей ЭГ стал отмечаться низкий. У представителей КГ высокий уровень личностной тревожности уменьшился на 10 %, но появление низкого уровня не отмечался.

После применения программы повышения физического состояния при индивидуальном анализе ортостатической пробы выявлено, что удовлетворительная оценка пробы увеличилась у 50 % обследуемых ЭГ и у 20 % детей КГ.

На основании вышеизложенного можно сделать **выводы:**

1. Разработанная программа повышения физического состояния для детей среднего школьного возраста с заболеваниями ЖКТ эффективна.

2. Об эффективности разработанной программы повышения физического состояния для детей среднего школьного возраста с заболеваниями ЖКТ свидетельствует улучшение физического развития, повышение физической подготовленности и функционального состояния ВНС у лиц ЭГ в большей степени по сравнению с обследуемыми КГ.

1. Солтан, М. М. Комплекс медицинский спектрально-динамический и заболевания ЖКТ у детей / М. М. Солтан // Мед. центр «Здрава», г. Минск [Электронный ресурс]. – 2014. – Режим доступа: http://www.kmsd.su/pacientam/stati/kmsd-i-zabolevaniya-zhkt-u-detey/. – Дата доступа: 21.08.2014.

УДК 796.035:612-057.87(476.5)

Колошкина В.А.,
Дударева И.М.
Витебский государственный университет им. П.М. Машерова
Республика Беларусь, Витебск

НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ УЛУЧШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Koloshkina V.A.,
Dudareva I.M.
P.M. Masherov Vitebsk State University
Republic of Belarus, Vitebsk

NON-TRADITIONAL METHODS OF FUNCTIONAL STATE IMPROVEMENT OF THE STUDENT YOUTH

ABSTRACT. The article discusses one of the most popular methods of a healthy lifestyle formation – the system of exercises created by Joseph Pilates. The effectiveness of the Pilates system was proved during physical training with 1–4 year students of the Faculty of Philology of P. M. Masherov Vitebsk State University, who were examined by the doctor and were ascribed to the basic health group. Genchi test was used to estimate the state of the cardiovascular system.

KEYWORDS: pilates; exercises; cardiovascular system; pulse; physical activity; students.

АННОТАЦИЯ. В статье рассматривается один из популярных методов формирования здорового образа жизни – система физических упражнений, разработанная Йозефом Пилатесом. Показана эффективность применения системы пилатес при проведении физической культуры со студентами 1–4-х курсов филологического факультета ВГУ им. П.М. Машерова, прошедших медицинский осмотр и отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Для оценки сердечно-сосудистой системы была использована проба Генчи.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: пилатес; упражнения; сердечно-сосудистая система; пульс; физическая активность; студенты.

Занимаясь пилатесом, человек учится развивать способность к равновесию, физическую силу и гибкость. С помощью таких занятий улучшается кровообращение, сокращаются боли в спине и позвоночнике, которые вызваны малой подвижностью человека [1]. Пилатес настолько безопасен, что его используют в физической терапии для реабилитации после травм. Использование упражнений способствует понижению кровяного давления и улучшает работу сердечно-сосудистой системы. С помощью правильного дыхания можно увеличить жизненную емкость легких, сократить частоту сердечных сокращений в покое и уменьшить время восстановления ЧСС после нагрузки [2].

Цель исследования – определить влияние упражнений системы Пилатес на функциональное состояние организма девушек-студенток.

Задачи:

1. Изучить влияние упражнений системы Пилатес на сердечно-сосудистую систему.

2. Оценить эффективность применения системы Пилатес на занятиях физической культурой со студентами в УВО.

Материал и методы. Для оценки сердечно-сосудистой системы были использованы следующие методы: ЧСС в покое и проба Генчи. В исследовании принимали участие девушки (n=60) 1–4-х курсов филологического факультета ВГУ им. П.М. Машерова, прошедшие медицинский осмотр и отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Занятия проводились с использованием упражнений системы Пилатес, 2 раза в неделю по 80 мин, в течении 4 месяцев (сентябрь–декабрь). На этих занятиях применялись упражнения, направленные на развитие крупных и мелких групп мышц, использовались небольшие отягощения весом 1 кг, все упражнения выполнялись под музыкальное сопровождение.

Перед началом исследования (сентябрь 2018 г.) у испытуемых были определены следующие показатели функционального состояния организма: частота сердечных сокращений в покое (ЧСС), проба Генчи (после 2–3 глубоких вдохов-выдохов глубоко выдохнуть и задержать дыхание на максимально возможное время). Время отмечалось с момента задержки дыхания до начала вдоха. Результат оценивался как «отличный», при задержке дыхания на выдохе больше 40 с, «хороший» – от 30 до 40 с, «средний» – 25–30 с, «плохой» – меньше 25 с.

Результаты и обсуждение. В начале исследования (сентябрь 2018 г.) у 7 % студентов наблюдалась ЧСС в покое 90 уд/мин и выше, у 53 % – 80–90 уд/мин, у 23 % – 70–80 уд/мин и только у 17 % – 60–70 уд/мин. К концу исследования произошли статистически достоверные ($p<0,05$) изменения исследуемых показателей: пульс 90 уд/мин и выше снизился с 7 до 1 % студентов, пульс 80–90 уд/мин снизился с 53 до 30 % студентов, 70–80 уд/мин увеличился до 40 % студентов и 60–70 уд/мин увеличился до 28 % студентов; за исключением показателя 90 уд/мин и выше – снизился с 7 до 2 % студентов ($p>0,05$).

Показатели Пробы Генчи указывают на значительное улучшение функционального состояния организма студентов. Если в сентябре задержать дыхание на выдохе больше 40 с смог только 1 человек из 60, то к декабрю этот показатель увеличился до

8 человек. Задержать дыхание на 30–40 с в сентябре смогли 5 человек, а к декабрю этот показатель увеличился до 27 человек. К концу исследования произошли статистически достоверные ($p<0,05$) изменения исследуемых показателей. Это свидетельствует об улучшении работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

№	Тест	Показатели	Сентябрь 2018		Декабрь 2018		p
			n	%	n	%	
1	ЧСС в покое, уд/мин	60–70	10	17	17	28	<0,05
		70–80	14	23	24	40	<0,05
		80–90	32	53	18	30	<0,05
		90 и выше	4	7	1	2	>0,05
2	Задержка дыхания, с	Больше 40	1	2	8	13	<0,05
		30–40	5	8	27	45	<0,05
		25–30	31	52	20	34	<0,05
		Меньше 25	23	38	5	8	<0,05

Заключение. Следовательно, используемые упражнения системы Пилатес благоприятно влияют на мотивационную, эмоциональную сферу студентов, укрепляют здоровье, улучшают гибкость позвоночника, повышают эластичность и упругость всех мышечных групп. Учитывая полученные результаты исследования можно рекомендовать применение упражнений системы Пилатес в разделе учебной программы «Гимнастика» для студентов основной медицинской группы.

1. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, осущ. образовательную деятельность по напр. 521900 «Физическая культура» и спец. 022300 «Физическая культура и спорт» / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. – М.: Советский спорт, 2004. – Ч. 2. – 358 с.

2. Шарипова, Г. Я. Функциональные пробы для оценки дыхательной системы / Г. Я. Шарипова, Ж. А. Культелеева // Молодежный научный форум: естественные и медицинские науки: электронный сб. ст. по материалам XLIV студенческой междунар. заоч. науч.-практ. конф. – М.: МЦНО, 2017. – № 4 (43). – С. 59–63.

3. Режим доступа: https://medn.ru/statyi/diagnostika/proba-genchi.html.

УДК 615

Комарчук Ю.П.
Республиканский госпиталь Департамента финансов и тыла МВД
Республика Беларусь, Минск

СОХРАНЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ ПОЗВОНОЧНИКА ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

Komarchuk Yu.P.
Republican Hospital of Monetary Department of MIA
Republic of Belarus, Minsk

SAFEKEEPING OF THE MOTOR FUNCTION OF THE SPINE WITH OSTEOCHONDROSIS

ABSTRACT. The article deals with a topical problem of the modern world, namely osteochondrosis of the spine, the effective restoration of the motor function of the spine with the help of therapeutic exercises. A survey was conducted in one of the medical institutions, the results of which confirm the need to develop a new technique for safekeeping spinal motor function with osteochondrosis using a differentiated approach during choosing means and forms of physical rehabilitation.

KEYWORDS: spine; osteochondrosis; therapeutic physical culture; technique; research; foam roller.

АННОТАЦИЯ. В статье речь идет об актуальной проблеме в современном мире, об остеохондрозе позвоночника и об эффективном восстановлении двигательной функции позвоночника с помощью лечебной гимнастики. Проведено анкетирование в одном из лечебных учреждений, результаты которого подтверждают необходимостью разработки новой методики сохранения двигательной функции позвоночника с остеохондрозом с использованием дифференцированного подхода при выборе средств и форм физической реабилитации.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: позвоночник; остеохондроз; лечебная физическая культура; методика; исследование; фоам-роллер.

С переходом в вертикальное положение человек потерял биомеханические преимущества равномерного распределения тяжести на позвоночник и межпозвоночные диски. В качестве платы за свое прямохождение он приобрел возможность развития хронического заболевания позвоночника – остеохондроза [5]. Недуг, который является основной причиной боли в спине – ведущее состояние в структуре обращаемости за медицинской помощью к терапевтам и неврологам. По результатам изучения эпидемиологии болевых синдромов в спине у взрослого населения распространенность хронической боли составляет 42,4–56,7 % [2]. Данный синдром также связан со значительными материальными затратами на лечение. Считается, что в США ежегодные расходы только на оказание медицинской помощи пациентам с болью в спине превышают 25 млрд долларов [1]. В России до 80 % затрат на здравоохранение приходится на лечение хронических болей в спине [4]. Как показывают данные статистики, в

2018 году в одно из лечебных учреждений г. Минска поступило 10 862 пациента, из них с патологией поясничного отдела – 693, шейного – 314, что составило 10 % от всего числа пациентов. Высокая частота рецидивов, распространение болевого синдрома по позвоночнику и социальная значимость остеохондроза обусловливают научный интерес к этой проблеме.

В связи с этим назрела необходимость поиска новых методов оздоровления и профилактики при остеохондрозе позвоночника. Большую роль в восстановлении больных остеохондрозом отводят методам, обладающим патогенетической направленностью и физиологичностью воздействия.

Лечебная физкультура (ЛФК) – основной метод лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, который заключается в создании дозированных нагрузок, направленных на декомпрессию нервных корешков, коррекцию и укрепление мышечного корсета, увеличение объема и выработки определенного стереотипа движений и правильной осанки, придание связочно-мышечному аппарату необходимой гибкости, а также на профилактику осложнений [4].

В повседневной практике в этих целях используют физические упражнения, при использовании которых не учитываются индивидуальные анатомо-биомеханические нарушения со стороны позвоночника и нижних конечностей, обусловленные характером болей и особенностями строения позвоночника, его единая функциональная целостность. Без такого учета одинаковые упражнения у одних занимающихся вызывают улучшение, у других – усугубление нарушений. Период сохранения и поддержания показателей, характеризующих двигательную функцию позвоночника, оказывается непродолжительным [3]. Не следует также забывать, что позвоночник – это единая функциональная система, и функциональные нарушения одного ПДС влияют на образование нарушений в других, определяют функциональную взаимосвязь между ними [6].

Для подтверждения необходимости поиска новой методики сохранения двигательной функции позвоночника у лиц зрелого возраста мы посчитали необходимым определить, в каком отделе позвоночника возникает боль, а также частоту повторных обращений в течение года после традиционных восстановительных мероприятий, направленных на укрепление мышечно-связочного аппарата. Это дало нам возможность оценить эффективность используемых средств физической реабилитации, так как именно от этого зависит сохранение двигательной функции позвоночника.

Для достижения поставленных задач в одном из медицинских учреждений стационарного типа г. Минска нами были разработаны специальные анкеты для пациентов с остеохондрозом поясничного отдела позвоночника. На вопросы анкеты ответило 100 человек в возрасте 18–40 лет, все они проходили лечение в стационарном учреждении. Анкетирование проводилось анонимно в период с марта по май 2017 г. Использовалась простая случайная выборка пациентов.

В исследовании принимали участие пациенты трудоспособного возраста: мужчины в возрасте 18–40 лет (68 человек) и женщины 18–35 лет (32 человека). У 72 пациентов боль возникала 1–3 раза в течение года и у 42 пациентов боль была в течение года не только в поясничном отделе позвоночника, но и в шейном и грудном.

Период сохранности полученных результатов после традиционных восстановительных мероприятий у 42 % лиц не достигает года.

Вышеизложенное подтверждает, что существует необходимость совершенствования процесса проведения традиционных мероприятий, направленных на восстановление двигательной функции позвоночника, так сохранять двигательную функцию позвоночника лишь для одного отдела позвоночника нецелесообразно.

Для восстановления двигательной функции позвоночника используются такие средства, как физические упражнения и самомассаж с использованием дифференцированного подхода при выборе средств и форм физической реабилитации. Известно, что декомпенсация микроциркуляторных процессов быстрее развивается в тех мышцах, которые испытывают перегрузки, которые могут быть обусловлены перераспределением мышечных нагрузок в связи с изменением осанки тела. Выбор средств обусловлен преимущественной локализацией мышечных поражений в ногах у пациентов с поясничным остеохондрозом в зависимости от постуральных перегрузок, состоянием физиологических кривизны позвоночника, которое зависит от степени тренированности мышечного аппарата.

При выполнении упражнений нужно учитывать степень выраженности поясничнo лордоза: при сглаженном лордозе не использовались движения, которые способствуют увеличению лордоза, т. е. разгибание туловища, так как происходит усиление давления на задние отделы фиброзного кольца, хорошо иннервированную заднюю связку и нервные корешки. Это проявляется сильными болевыми ощущениями. При выраженном лордозе – сгибание туловища, такие наклоны способствуют значительному повышению внутридискового давления, смещению диска, растяжению фиброзных тканей [2].

Физические упражнения и самомассаж, которые подобраны с учетом локализации мышечных поражений в ногах и физиологической кривизны поясничного отдела позвоночника у лиц с остеохондрозом, можно выполнять с использованием фоам-роллера.

Фоам-роллер – устройство, которое представляет собой универсальный тренажер, спортивное оборудование в форме вытянутого цилиндра, с рельефом для лучшего контакта с телом. Изготавливают их отливая из пены. Используют как физиотерапевтическое средство при выполнении упражнений для стабилизации положения тела или его частей, а также для массажа мышц на занятиях.

С фоам-роллером эффективно выполнять:

– силовые упражнения, позволяющие направленно воздействовать на определенные группы мышц и индивидуально дозировать нагрузку по амплитуде, структуре движения, что особенно важно для пациентов с остеохондрозом поясничного отдела позвоночника;

– упражнения для развития гибкости, повышения подвижности позвоночника;

– упражнения на баланс, координацию и проприорецепцию;

– коррекцию нарушения осанки, купирование спазмов мышц позвоночника и болей в спине;

– упражнения на расслабление «забитых» и напряженных мышц, выполняя тем самым самомассаж нижних конечностей, ягодиц с помощью роллов (это один из способов расслабить ту или иную зону).

Таким образом восстановительные мероприятия при остеохондрозе должны быть дифференцированными. Такой дифференцированный подход позволит повысить эффективность лечебной гимнастики, избежать рецидивов и распространения на другие отделы позвоночника.

Сохранить двигательную функцию позвоночника к зрелому и пожилому возрасту – значит сохранить качество жизни.

1. Васильев А. С. Особенности патогенеза, диагностики и лечения торакалгий у пациентов трудоспособного возраста в условиях мегаполиса / А. С. Васильев, В. В. Васильева, В. И. Шмырев // Кремлевск. мед. клин. вестн. – 2012. – № 3. – С. 40–44.

2. Девятова, М. В. Лечебная гимнастика при поясничном остеохондрозе / М. В. Девятова. – СПб.: Союз, 2001. – 189 с.

3. Добровольский, В. К. Учебник инструктора по лечебной физической культуре: учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. В. К. Добровольского. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 480 с.

4. Камчатнов, П. Р. Лечение пациента с поясничной болью – эффективность комбинированной терапии / П. Р. Камчатнов, Е. А. Трубецкая // Рос. мед. журнал. – 2012. – № 2. – С. 39–42.

5. Подчуфарова, Е. В. Боль в спине / Е. В. Подчуфарова, Н. Н. Яхно. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 386 с.

6. Мануальная, гомеопатическая и рефлексотерапия остеохондроза позвоночника / И. З. Самасюк [и др.]. – К.: Здоровье, 1992. – 272 с.

УДК 378.172

Коноплева Т.Е.
Минский государственный лингвистический университет
Республика Беларусь, Минск

ОБОСНОВАНИЕ ВНЕДРЕНИЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Kanapliova T.E.
Minsk State Linguistic University
Republic of Belarus, Minsk

JUSTIFICATION OF NORDIC WALKING INTRODUCTION INTO THE EDUCATION PROCESS OF FEMALE STUDENTS OF THE PREPARATORY DEPARTMENT

ABSTRACT. Data of the own research of the functional preparedness of female students to physical loads in the educational process are presented in the article. Considering insignificant gain of the level of the functional state of the cardiovascular and respiratory systems the decision on additional introduction of the Scandinavian walking in the educational process, contributing to the development of the cardiovascular system functionality, immunity strengthening, body health and motor activity of female students, was made.

KEYWORDS: development; strengthening; health improvement; increase in activity.

АННОТАЦИЯ. В статье представлены данные собственных исследований функциональной подготовленности организма студенток к физическим нагрузкам в учебном процессе. Учитывая незначительный прирост уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, было принято решение о дополнительном внедрении в учебный процесс скандинавской ходьбы, способствующей развитию функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, укреплению иммунитета, оздоровлению организма и увеличению двигательной активности студенток.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: развитие; укрепление; оздоровление; увеличение активности.

Одной из важных задач физического воспитания в планировании нагрузки является учет функциональных возможностей организма, прежде всего, сердечно-сосудистой и дыхательной систем для здоровья человека в целом и для занятий физическими упражнениями в частности. Важным моментом является выбор степени нагрузки в учебном процессе. Чрезмерные нагрузки могут нанести вред как здоровому, так и человеку с каким-либо заболеванием. Поэтому был сделан анализ нозологических форм заболеваний у студенток подготовительного учебного отделения в период 2014–2018 гг., выявивший, что на первом месте заболевания офтальмологические – 32,2 %, на втором – опорно-двигательного аппарата – 28,8 % и на третьем сердечно-сосудистой системы (среди заболеваний лидирует пролапс митрального клапана I степени, функциональная кардиопатия, синдром вегетососудистой дистонии, гипотония) 24,2 %.

В каждом случае организм таких студентов по-разному реагирует на физическую нагрузку и имеет свои особенности функционального состояния. В связи с этим была определена цель исследования: оценить уровень функциональной подготовленности организма студенток к перенесению ими физических нагрузок.

В исследованиях приняли участие студентки 1-го курса подготовительного учебного отделения, поступившие в университет в 2014–2018 гг. (всего 315 человек).

Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы осуществлялась с помощью пробы Руффье и 12-минутного теста К. Купера.

Сравнительный анализ функциональной подготовленности первокурсниц выявил, что студентки, имеющие неадекватную реакцию сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, как правило, показывают низкий результат в тесте К. Купера (таблица).

Таблица – Результаты пробы Руффье и 12-минутного бега у студенток 1-го курса, % к общему количеству

Год	Проба Руффье					12-минутный бег				
	Балл					Балл				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
2014	2,6	5,2	12,8	48,7	30,7	10,6	7,8	23,6	29,0	29,0
2015	0	15,5	29,8	39,2	15,5	4,5	12,8	29,0	29,0	25,0
2016	17,7	41,1	17,6	11,8	11,8	–	–	–	–	–
2017	33,3	13,7	16,7	21,6	14,7	9,4	6,2	22,9	32,3	29,0
2018	0	4,1	55,6	30,0	1,3	–	–	–	–	–

Анализ показателей пробы Руффье показал, что наилучшие результаты отмечены у студенток набора 2017 и 2016 годов (33,3 и 17,7 % результатов оценены на пять баллов по 5-балльной шкале оценок; 13,7 и 41,1 % – на четыре балла соответственно). В остальные годы у большинства студенток (84,5 % в 2015 г., 86,9 % в 2018 г. и 92,2 % в 2014 г.) отмечена низкая адаптация к физическим нагрузкам, что подтверждено результатами пробы, находящимися на уровне 1–3 баллов.

Результат 12-минутного бега показал, что более подготовленными к преодолению дистанции в течение 12 минут оказались студентки, поступившие в университет в 2014 г. 10,6 % из них смогли преодолеть более 2500 м, в 2015 г. таких студенток было всего 4,5 %, а в 2017 году – 9,4 %. Смогли пробежать лишь 1600 м за 12 минут 29,0 % студенток в 2014 и 2017 г. и 25,0 % – в 2015 г.

Анализ полученных результатов, характеризующих уровень функциональной подготовленности студенток 1-го курса подготовительного учебного отделения набора 2014–2018 гг., выявил, что в большинстве случаев их сердечно-сосудистая система слабо подготовлена к физическим нагрузкам. Проведенное интервьюирование первокурсниц показало, что они большую часть времени суток проводят за компьютером и другими гаджетами, почти не бывают на свежем воздухе и ведут малоподвижный образ жизни.

Таким образом, преподавателям подготовительного учебного отделения в учебном процессе с данным контингентом занимающихся следует, прежде всего, решать задачу повышения уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. С этой целью были подобраны различные средства, выполняемые в режиме аэробного энергообеспечения:

– бег и ходьба;

– комплексы аэробики с музыкальным сопровождением.

Однако промежуточное исследование показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы студенток констатировало, что эти традиционные средства не обеспечили их значимый прирост. В результате было принято решение о дополнительном внедрении скандинавской ходьбы в учебный процесс для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Этот уникальный вид спорта весьма прост, но эффективен и комфортен, почти не имеет противопоказаний, позволяет проводить занятия для студенток, имеющих отклонения в состоянии здоровья, на свежем воздухе.

Студенткам было предложено базовое обучение технике ходьбы в сочетании с координированной работой рук и ног, контроль за удержанием правильной осанки, ритмом дыхания и частотой сердечных сокращений. Были разработаны маршруты с учетом индивидуальных возможностей занимающихся. Так, для студенток, имеющих неадекватную реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку, длительный период восстановления после нее и низкий результат в 12-минутном беге, была определена учебная дистанция 1500–2000 м, которую они должны преодолевать в среднем темпе, контролируя пульс. По мере роста тренированности, темп передвижения увеличивается при сохранении дистанции. Для более подготовленных студенток разработаны более сложные маршруты по пересеченной местности длительностью от 40 до 60 мин с обязательным контролем пульса. Изменение маршрутов, подобранных преподавателями под различные погодные условия и возможности студентов, делает

их интересными и увлекательными. Контрольным упражнением для тестирования студенток в скандинавской ходьбе является прохождение дистанции 1600 м более чем за 17 минут с обязательным контролем пульса в начале и конце прохождения дистанции. Желательно использование шагомера для подсчета шагов, сделанных по дистанции. Также студенткам предложено вести дневник тренировки (маршрут, продолжительность и время прохождения дистанции, темп передвижения) и дневник самоконтроля (контроль за частотой сердечных сокращений, артериальным давлением, субъективными признаками). Скандинавская ходьба подходит как для занятий в рамках учебного процесса, так и самостоятельно. Эффективность скандинавской ходьбы не уступает бегу, плаванию и занятиям на тренажерах.

Внедрение скандинавской ходьбы в учебный процесс по физическому воспитанию помимо развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, будет способствовать укреплению иммунитета, оздоровлению организма и увеличению двигательной активности студенток.

Исследования в данном направлении продолжаются.

УДК 376.016:796-053.2+159.9

Косяк Л.С.
Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ РАННЕГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Kosiak L.S.
Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF YOUNG CHILDREN WITH MENTAL AND PHYSICAL RETARDATION

ABSTRACT. Early detection and early correctional work are essential for mental and physical development of young children.

KEYWORDS: children; infancy; mental and physical retardation; physical education methodology.

АННОТАЦИЯ. раннее выявление и ранняя коррекционно-развивающая работа являются крайне важными для развития детей раннего возраста.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: дети; ранний возраст; нарушения психофизического развития; методика физического воспитания.

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является актуальной. В стране формируется система **ранней комплексной помощи**, предполагающая максимально раннее выявление нарушений в развитии и как мож-

но более раннее начало работы, коррекции и компенсации вторичных отклонений в развитии детей младенческого и раннего возраста. В настоящее время направление работы с детьми раннего возраста становится все более востребовано. При общей тенденции снижения рождаемости отмечается рост случаев патологии, отклонений и нарушений развития у новорожденных. Именно поэтому раннее выявление и ранняя коррекционно-развивающая работа являются крайне важными для развития ребенка.

Нарушения психофизического развития у детей заметны с первых часов жизни, прежде всего, отсутствием психофизиологических реакций на кормление, положение тела, природные раздражители и др. В связи с этим, с раннего возраста в ходе наблюдения и обследования обязательно отмечается физическое развитие общей моторной, мелкой и артикуляционной моторики детей. На первом году жизни отмечается несвоевременное удержание головы (в пределах нормы до 3 месяцев), овладение положением лежа на боку, сидением (в пределах нормы до 6 месяцев), вертикальным положением и ходьбой (в пределах нормы до 12 месяцев), иногда к концу раннего возраста. Наблюдается неустойчивость, неуклюжесть походки, замедленность или импульсивность движений.

Оценивая в целом значимость раннего возраста в онтогенезе, Н.Ю. Борякова (2004) отмечает, что это особый период становления детского организма, формирования их функций, прежде всего, функций мозга. Функции коры головного развиваются в результате взаимодействия организма с социальной средой, и особенно интенсивно это происходит в первые три года жизни, что образует базу для когнитивного и социального развития [3].

Непременным условием реализации присущих определенному этапу онтогенеза функциональных возможностей, оптимальной жизнедеятельности организма и сохранения его здоровья является соответствие эндогенных и экзогенных факторов. На всех этапах развития активными экзогенными факторами, воздействующими на ребенка, являются средства и методы воспитания и обучения [1].

У детей раннего возраста потребность в двигательной активности очень высока. Согласно исследованиям М.И. Фонарева, неправильно сформированный двигательный навык в раннем возрасте остается на всю жизнь и с большим трудом поддается коррекции. Неправильно сформированные движения в раннем возрасте приводят к неравномерному развитию мышц, нарушению осанки, искривления позвоночника, к отклонениям в развитии внутренних органов. В раннем детском возрасте депривация потребности в спонтанной двигательной активности крайне неблагоприятно сказывается на развитии детей [5].

Ранний возраст является уникальным и определяющим для всего последующего умственного, физического, речевого и эмоционального развития детей. Это период становления функциональных систем, формирования высших корковых функций в результате взаимодействия ребенка с окружающей средой, что особенно интенсивно происходит в первые три года жизни. Совершенствуются способности мозга принимать сигналы из внешнего мира, перерабатывать и хранить информацию, формируются процессы восприятия, наглядно-действенного и наглядно-образного мышления, памяти, внимания, что создает базу для дальнейшего психического развития. Поэтому отклонения в моторном, психическом, речевом и эмоциональном развитии, которые проявляются уже в раннем возрасте, отрицательно влияющие на дальнейшее

развитие ребенка, вызывая трудности в овладении чтением, письмом и счетом, являются причиной появления вторичных психофизиологических наслоений.

В связи с этим особое значение приобретают методы ранней диагностики, направленной на всесторонний анализ психического, физического и речевого развития детей с целью выявления и преодоления недостатков. Основные задачи диагностики в специальной педагогике и психологии – установление первичного дефекта и целенаправленная коррекция выявленных нарушений и предупреждение возможных вторичных последствий. Самое раннее вмешательство с целью выявления и преодоления отклонений в развитии детей раннего возраста и предупреждения их последствий является сегодня актуальным и побуждает к разработке и систематизации диагностических методик и дидактических материалов для работы с детьми раннего возраста в условиях ДДУ, ПМПК и семьи [2].

Международные стандарты по обеспечению прав детей с первых дней жизни наиболее активно стали разрабатываться после принятия ООН Всеобщей декларации прав человека, в которой оговорено, что «материнство и младенчество дают право на особое попечение и помощь» (ст. 25). Большую работу проводит Всемирная организация здравоохранения, разрабатывающая документы по охране здоровья и прав лиц с ограниченными возможностями. Ранняя комплексная помощь может оказываться детям в возрасте до трех лет с «факторами риска» в развитии в учреждениях образования, здравоохранения, социальной защиты и в семье. Она организуется в порядке, установленном законодательством Республики Беларусь [6].

Ранняя комплексная помощь включает мероприятия, направленные на выявление психических и/или физических нарушений развития, восстановление или компенсацию нарушенных структур и функций организма, ограничений активности, а также сопровождение развития, обучение детей, консультирование и обучение родителей способам ухода и оказания специальной помощи детям.

На третьем этапе (сентябрь 2011 г. – октябрь 2012 г.) проводился констатирующий эксперимент. Для решения задач исследования была определена выборка респондентов, состоящая из 72 детей раннего возраста. Им оказывалась в системе специального образования ранняя комплексная помощь в Минском городском центре коррекционно-развивающего обучения и реабилитации. В контрольной группе (КГ) занятия проводились по общепринятой методике, которая включала подбор упражнений по возрасту по программе. В экспериментальной группе (ЭГ) занятия проводились по разработанной нами методике.

Таблица – Показатели развития детей контрольной и экспериментальной групп

Возраст		Ползание		Сидение		Хождение		Хватание		Возраст перцепции		Развитие речи	
3 мес.		КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
	x	13,2± 0,62	12,733± 0,67	10,733± 0,43	10,46± 0,38	8,83± 0,31	8,8± 0,40	6,13± 0,21	6,03± 0,22	5,2± 0,23	5,4± 0,22	6,83± 0,37	7,26± 0,38
	σ	3,33	3,63	2,33	2,05	1,68	2,15	1,14	1,18	1,24	1,22	2,018	2,08
	t набл		0,51		0,46		0,06		0,33		0,62		0,80

Особенностью разработанной нами методики было сопоставление закономерностей индивидуального (онтогенетического) развития движений, врожденных и приобретенных форм двигательной и рефлекторной деятельности, введение в систему оптимального двигательного стереотипа, характеризующего этапную и конечную цель двигательного развития. В результате исследования был отобран и сформирован закономерный комплекс двигательных развивающих средств в соответствии с основными этапами моторного развития детского организма. При разработке нашей развивающей методики были взяты за основу такие базовые сенсомоторные координации, как зрительно-моторная, слухомоторная и координация ритма, в которых интегрировано несколько базальных факторов развития. У детей, имеющих риск отставания, обследование проводилось несколько раз в год.

Наличие значительной положительной динамики, выявленной у детей с особенностями психофизического развития в результате обучения, позволяет говорить об обратимости имеющих у них отклонений, подтверждает ведущую роль замедления темпа формирования данных процессов, а не ее локальной недостаточности и свидетельствует об эффективности предложенных методов коррекции и необходимости осуществления индивидуальной коррекционной работы именно в раннем возрасте.

Неоспоримо, что ранняя коррекция способствует предупреждению вторичных отклонений развития и реабилитации детей с особенностями развития, открывает возможности для их ранней социализации и интеграции в общество нормально развивающихся сверстников. Тем самым отпадает необходимость в дорогостоящем специальном образовании для такой категории детей.

1. Дубровинская, Н. В. Психофизиология ребенка: психофизиологические основы детской валеологии: учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений / Н. В. Дубровинская, Д. А. Фарбер, М. М. Безруких. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 144 с.

2. Калинина, Е. М. Цели и содержание ранней социализации детей дошкольного возраста с особенностями психофизического развития / Е. М. Калинина // Спец. адукацыя. Серыя «У дапамогу педагогу». – 2009. – № 4. – С. 62–63.

3. Левяш, С. Ф. Концепция сотрудничества учреждений образования с семьями детей с особенностями психофизического развития / С. Ф. Левяш // Спецыяльная адукацыя. Серыя «У дапамогу педагогу». – 2009. – № 1. – С. 8.

4. Филипович, И. В. Диагностика и коррекция психического развития: учеб.-метод. пособие: в 3 ч. – Ч. 1. Ранний возраст. – Минск: Веды, 2003. – 124 с.

5. Фонарев, М. И. Физическое воспитание детей раннего возраста / М. И. Фонарев. – М.: Просвещение, 1978. – 120 с.

6. Официальный ресурс Министерства образования Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://edu.gov.by/sistema-obrazovaniya/spets-obr/informatsiya. – Дата доступа: 02.03.2019.

УДК 37.037(075.8)

Купчинов Р.И.
Минский государственный лингвистический университет
Республика Беларусь, Минск

ТРИДЦАТИЛЕТНЯЯ ДИНАМИКА КОЛИЧЕСТВЕННОГО СОСТАВА МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

Kupchinov R.I.
Minsk State Linguistic University
Republic of Belarus, Minsk

THIRTY-YEAR DYNAMICS OF THE QUANTITATIVE COMPOSITION OF MEDICAL GROUPS FOR PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

ABSTRACT. The article presents the results of thirty-year dynamics of the quantitative composition of medical groups for physical education of students since 1988 to 2018. The main causes of deterioration of psychophysical state of the younger generation are shown for the period under consideration.

KEYWORDS: medical groups; psychophysical state; motor load; deviations in health status.

АННОТАЦИЯ. В статье представлены результаты тридцатилетней динамики количественного состава медицинских групп по физическому воспитанию студентов с 1988 по 2018 год. Показаны основные причины ухудшения психофизического состояния подрастающего поколения за рассматриваемый период.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: медицинские группы; психофизическое состояние; двигательные нагрузки; отклонения в состоянии здоровья.

Для количественного уточнения данных, связанных с многочисленными высказываниями, что с каждым годом растет число молодых людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, был проведен анализ уровня и динамики состояния здоровья студентов. Проводился он по количественному составу студентов отнесенных к медицинским группам для занятий физической культуры: основная, подготовительная, специальная и ЛФК за последние тридцать лет с 1988 по 2018 год (таблица).

По данным медицинского обследования студентов учреждений высшего образования (УВО) первого курса в 1988 году 87,1 % составляли основную группу, 12,9 % относилось к группам с отклонением в состоянии здоровья. В 1988 году число студентов отнесенных к основной группе составило только 31,8 %, к этому следует добавить, что среди этих студентов 18,3 % имеют отклонение в состоянии. К 2018 году количество студентов с отклонениями в состоянии здоровья достигло 68,2 %, – увеличение более чем в 5 раз или 55,3 %. Эта цифра указывает на катастрофическое состояние здоровья подрастающего поколения в нашей стране, которое может привести к трагическим последствиям – сокращению жизни и понижению работоспособности населения. Однако эти цифры воспринимаются как в обществе, так и среди специалистов, ответственных за здоровье как нормальное 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 682.

Таблица – Тридцатилетняя динамика количества студентов в медицинских группах по физическому воспитанию, в процентах

Медицинские группы для занятий физическим воспитанием	Год обследования						
	1991	1993	1998	2003	2008	2013	2018
Основная	87,1	81,2	73,3	67,1	58,6	46,3	31,8
Основная (в том числе имеющие отклонения)	–	–	–	–	5,8	12,7	18,3
Динамика основного учебного отделения за 30 лет		–5,9	–13,8	–20,0	–28,5	–40,8	–55,3
Группы с отклонениями в состоянии здоровья (подготовительная, специальная, ЛФК и освобожденные)	12,9	18,8	26,7	32,9	41,4	53,7	68,2
Динамика студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья		5,9	13,8	20,0	28,5	40,8	55,3

Динамику распределения студентов, имеющих отклонения от нормы в состоянии здоровья, по учебным отделениям рассмотрим за пять лет, с 2013 по 2018 годы. По медицинским группам для занятий физическим воспитанием студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья распределились в 2018 году среди всех следующим образом: подготовительная – 35,4 %, специальная – 25,6 %, ЛФК – 5,4 %, освобожденные – 1,8 %. В 2013 году: подготовительная 27,6 % прирост за пять лет составил 7,8 %; специальная 23,3 % прирост – 2,3 %; ЛФК – 3,9 прирост – 1,6 %; освобожденные 1,2 % прирост – 0,6 %. Среди студентов, отнесенных к основной медицинской группе для занятий физической культурой прирост студентов, имеющих отклонение в состоянии здоровья, составил за пять лет 5,6 %. Средний прирост всех студентов с отклонениями в состоянии здоровья за пять лет составил 3,6 %. Если предположить, что темпы прироста студентов, имеющих отклонение в состоянии здоровья, сохранятся на уровне 3–4 % в год, то через 5–6 лет все студенты УВО будут заниматься в медицинских группах по физическому воспитанию: подготовительная, специальная, ЛФК.

Это предположение подтверждается данными Минздрава Республики Беларусь за 2017 год. К окончанию средней школы не более 7 % детей могут считаться здоровыми (1-я группа здоровья). Хронические заболевания в настоящее время диагностируются в среднем у 40–45 % школьников, а среди считающихся здоровыми около 70 % – дети с различными морфофункциональными нарушениями. Численность полностью здоровых школьных коллективов в среднем не превышает 15 % и снижается до 7 % в старших классах, где заметно увеличивается доля учащихся с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе с хронической патологией.

В последние 20–25 лет ряд специалистов, используя теорию охранительной медицины, объясняют ухудшение состояния здоровья учащихся, выразившееся в зна-

чительном увеличении числа выпускников школ, имеющих отклонения в состоянии здоровья и низкий уровень психофизического состояния, результатом чернобыльской трагедии, ухудшением экологии окружающей среды и т. п.

Результатом катастрофического состояния здоровья подрастающего поколения в нашей стране, как показывают исследования, является не сама чернобыльская трагедия, а отношение к физической культуре специалистов, отвечающих за здоровье нации, после трагедии. Были даны указания, что занятия физической культурой нельзя проводить на открытой местности и использовать большие двигательные нагрузки в занятиях физическими упражнениями. Утверждалось, что использование незначительных нагрузок в лечебных целях якобы может защитить подрастающее поколение от болезней, детренированности и «недоразвитости» растущего организма.

Однако, как показывают многочисленные исследования, результатом недостаточного физического развития, низкого уровня физической подготовленности и функционального состояния является малоактивный образ жизни в школьные годы, а не имеющиеся отклонения в состоянии здоровья. Сегодня многие специалисты в области медицины считают гипокинезию болезнью.

Вторым шагом, связанным с резким увеличением количества детей с различными отклонениями в состоянии здоровья (к окончанию школы более 75 %) и низким общим уровнем психофизического состояния среди учащихся (который составляет 80–85 %), явилась в последние 10–12 лет демократизация и гуманизация образования, что позволило занимающимся ссылаться на физическую культуру как на неинтересное занятие. Это мнение поддерживается как родителями, так и организаторами образования. Такой подход позволил вместо использования эффективных средств физического воспитания, направленных на эмоционально-интеллектуальное и функциональное развитие, использовать малоэффективные средства (с низкими энергозатратами), например: настольный теннис, бильярд, бадминтон, атлетическая и женская гимнастика, а также различные варианты фитнеса и т. п. При проведении таких занятий, как правило, отсутствует контроль за уровнем физической подготовленности занимающихся. По сути дела такие занятия не формируют полноценное здоровье занимающихся и превращают их в пустую трату времени.

При подходе, когда утверждают, что физическое воспитание должно быть интересным, происходит искажение учебно-тренировочного процесса, который должен быть эффективным, направленным в школьные годы на оптимальное психофизическое развитие растущего организма как основу для духовного и умственного совершенствования личности, а в студенческие годы – для создания резервных возможностей организма, для высокой работоспособности на длительный жизненный период.

Третьим существенным фактором, влияющим на ежегодное увеличение численности студентов, имеющих отклонение в состоянии здоровья, является негативное отношение к двигательной нагрузке большой группы работников образования и отрицательное отношение медицинских работников. Эта ошибка связана с психологией отношения специалистов, занимающихся формированием здоровья подрастающего поколения, к вопросам оптимальной двигательной нагрузки (объем и интенсивность) с учетом возраста, пола и уровня психофизического состояния занимающихся, также использование двигательной нагрузки на занятиях физической культурой с занимающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, связанные с показаниями

и противопоказаниями и сроками освобождения от занятий физической культурой после перенесенных заболеваний. Следует отметить, что это отношение возникло под влиянием теории охранительного режима больных в начале 30-х годов прошлого века, подкреплено официальными документами министерств и действует на практике до настоящего времени, несмотря на ряд изменений в определении медицинских групп для занятий физической культурой.

Следует отметить, что занимающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья, не больные люди, и их надо готовить к предстоящей жизнедеятельности. Поэтому передовая практика рекомендует в работе с этим контингентом использовать современные подходы к учебно-тренировочному процессу, например такие, как тренировочно-развивающий и подготовительно-профилактический.

Многочисленными исследованиями доказано, что низкая двигательная нагрузка при частоте сердечных сокращений (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 по физическому воспитанию с энергозатратами за одно занятие в пределах 250–300 ккал, является неэффективным или малополезным. Указанные двигательные нагрузки не приводят к повышению уровня психофизического состояния, сколько их ни повторять, а в большинстве случаев приводит к отклонениям в состоянии здоровья подрастающего поколения. При отношении к двигательным нагрузкам надо учитывать, что в организме взрослого человека «присутствует» вся история его тренировки в период возрастного развития.

УДК 370(09)(476)

Лутковская О.Ю.
Полоцкий государственный университет
Республика Беларусь, Новополоцк

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИТНЕСА

Lutkovskaya O.Yu.
Polotsk State University
Republic of Belarus, Novopolotsk

METHODOLOGY OF PHYSICAL PREPAREDNESS IMPROVEMENT IN SCHOOLCHILDREN ON THE BASIS OF FITNESS MEANS APPLICATION

ABSTRACT. The article discusses Methodology aimed at physical preparedness improving in schoolchildren based on the use of fitness means at extracurricular physical education classes named “Health and Sport Hour” are considered in the article. A differentiated approach is directed to preferential development of lagging physical qualities in school-age children.

KEYWORDS: methodology; Health and Sports Hour; lagging physical qualities; mini-complexes; differentiated approach; fitness means.

АННОТАЦИЯ. В статье рассматривается методика с целью повышения физической подготовленности школьников на основе применения средств фитнеса на внеклассных занятиях по физической культуре «Час здоровья и спорта». Данная методика направлена на преимущественное развитие отдельных физических качеств у детей школьного возраста в зависимости от превалирования отстающих физических качеств, применяя дифференцированный подход.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: методика; урок «Час здоровья и спорта»; отстающие физические качества; мини-комплексы; дифференцированный подход; средства фитнеса.

Методика как совокупность способов целенаправленного проведения любого процесса должна содержать точное предписание о выполнении в определенной последовательности конкретных действий (операций), приводящих к успешному решению поставленной задачи [1].

Развитие физических качеств является одной из основных задач физического воспитания и предполагает определенную последовательность операций и действий, включающую следующие компоненты [2; 3]:

1. Необходимость и первоочередность развития того или иного физического качества на основании определения величины его развития у индивидуума.

2. Подбор форм, средств и методов физического воспитания для развития конкретных физических качеств.

3. Планирование процесса физической подготовки путем составления этапных, текущих и оперативных планов физической подготовки.

4. Реализация планов физической подготовки путем коррекции хода педагогического процесса.

5. Сравнение реальных и должных показателей уровня развития физических качеств с внесением изменений в планы физического воспитания.

Предлагаемая нами методика физической подготовки школьников старших классов предусматривает использование различных средств фитнеса на внеклассных занятиях по физической культуре «Час здоровья и спорта», которые по своему содержанию являются продолжением учебных занятий по предмету «Физическая культура и здоровье».

Выделение часа здоровья и спорта в отдельный учебный блок связано с тем, что он должен дополнять важную системообразующую функцию, обеспечивающую эффективное решение задачи по развитию недостаточно развитых физических качеств школьников. Применение средств фитнеса наряду с традиционными физическими упражнениями на внеклассных занятиях по физической культуре обусловило целессообразность разработки методики повышения физической подготовленности учащихся с учетом как групповых, так и индивидуальных показателей развития физических качеств.

Разработанная нами методика отличается от традиционной тем, что в ее содержание последовательно включены следующие компоненты: определение индивидуального уровня физической подготовленности и его учет при коррекции задач физической подготовки; отбор средств фитнеса в зависимости от степени их влияния на

развитие отдельных физических качеств; формирование комплексов средств единой целевой направленности, включающих традиционные физические упражнения и мини-комплекса фитнеса; нормирование средств по объему и интенсивности (рисунок). Избранный подход позволил представить структурно процесс внеклассной работы, раскрыть необходимые педагогические условия, включая методику физической подготовки, обеспечивающую необходимый уровень физической подготовленности школьников.

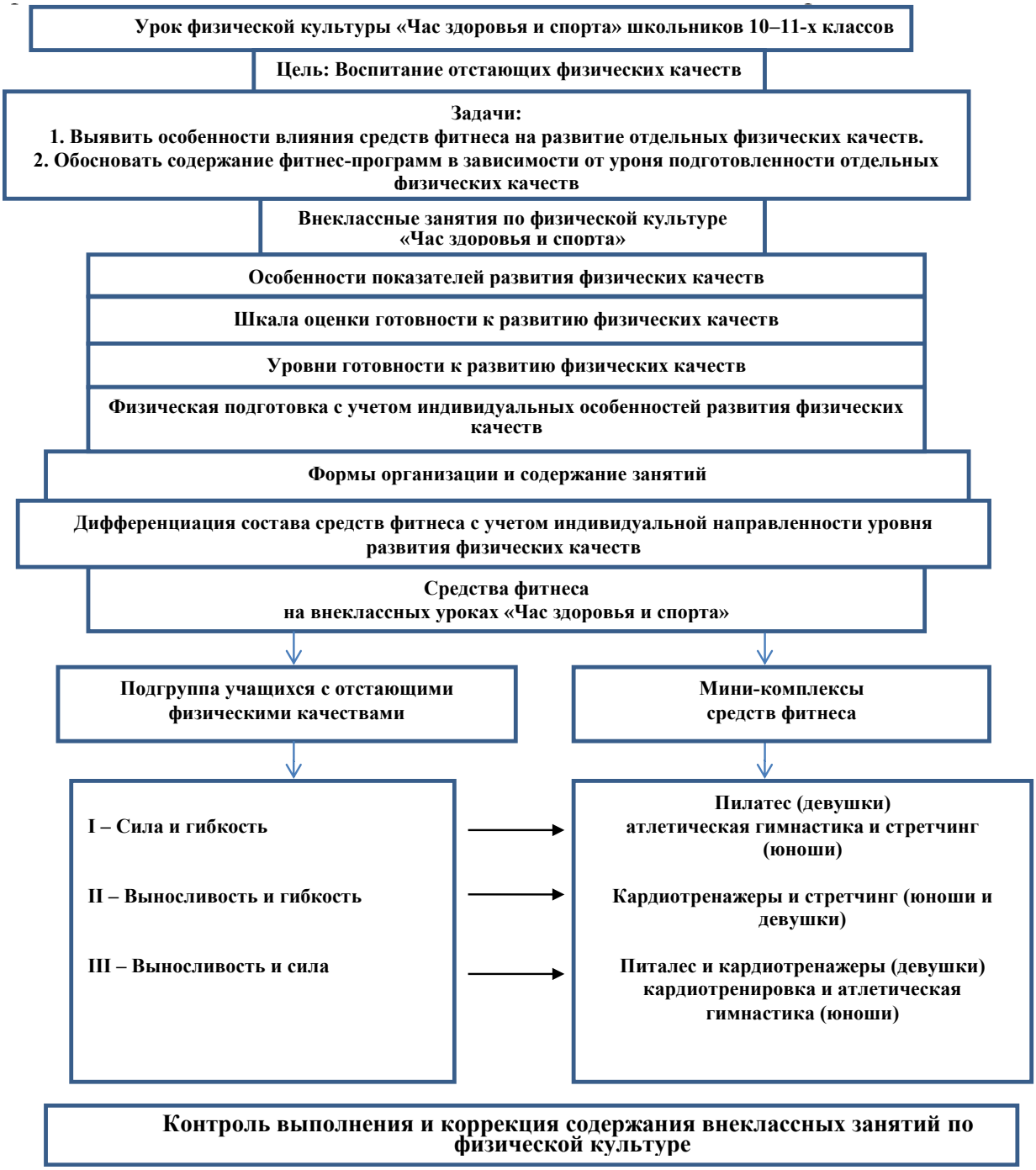


Рисунок – Методика дифференцирования средств фитнеса с учетом уровня подготовленности школьников старших классов на внеклассных занятиях по физической культуре «Час здоровья и спорта»

В результате проведенного констатирующего эксперимента, в котором приняли участие 615 учащихся школ ГУО «Средняя школа № 2», «Гимназия» г. Новополоцка (321 мальчиков, 294 девочек) у учащихся 10–11-х классов были зафиксированы низкие показатели в комплексном проявлении силы и гибкости, выносливости и силы, выносливости и гибкости. Эти данные учитывались в предложенном нами дифференцированном подходе к организации внеклассных занятий по физической культуре, в основу которого положен принцип мотивации школьника в первую очередь развивать те физические качества, которые соответствуют низкому уровню. Главным правилом при формировании дифференцированных групп являлся анализ результатов тестирования физической подготовленности, готовность учащихся к выполнению нагрузок определенной направленности, степень влияния средств фитнеса на развитие отдельных физических качеств Так, девушкам с низким уровнем силовых способностей и гибкости необходимы занятия пилатесом, а юношам – атлетической гимнастикой и стретчингом. При низком уровне выносливости и гибкости школьникам необходимы занятия циклическими упражнениями на кардиотренажерах и стретчингом. При низком уровне выносливости и силы – занятия в первой и второй четвертях учебного года на кардиотренажерах и в третьей и четвертой четвертях учебного года – пилатес (девушки), кардиотренировки (первые две четверти) и атлетическая гимнастика (3-я и 4-я четверти) – юноши.

В связи с этим для целенаправленного воздействия на отстающие физические качества необходимо использовать мини-комплексы фитнеса.

Таким образом, для эффективной организации внеклассных занятий «Час здоровья и спорта» разработанная методика предусматривает выявление особенностей показателей уровня развития отдельных и среднегрупповых физических качеств школьников. С этой целью используется шкала оценок уровня развития физических качеств, содержащаяся в программе по ФК и здоровья. Сравнивая результаты тестирования со шкалой контрольных нормативов, выявляются уровни готовности к развитию отдельных физических качеств. В дальнейшем процесс физической подготовки осуществляется с учетом этих уровней и методик, составленных в результате анализа особенностей развития физических качеств отдельных подгрупп учащихся. Внеклассные занятия по ФК организуются отдельно для каждой подгруппы с учетом этих особенностей. На уроках используются средства фитнеса, которые подбираются с учетом недостаточно развитых качеств. Данная методика направлена на преимущественное развитие отдельных физических качеств у детей старшего школьного возраста в зависимости от превалирования отстающих физических качеств.

1. Аникиенко, Ж. Г. Физическая подготовка студенток с преимущественным использованием средств фитнеса на основе учета индивидуального профиля развития физических качеств: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Ж. Г. Аникиенко. – Краснодар, 2013. – 22 с.

2. Селуянов, В. Н. Научно-методическая деятельность / В. Н. Селуянов. – СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.

3. Ксензова, Г. Ю. Перспективные школьные технологии: учеб.-метод. пособие / Г. Ю. Ксензова. – М.: Педагогическое общество России, 2000. – 224 с.

УДК 796

Макаревич А.В.
Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИНВАЛИДНОСТИ

Makarevich A.V.
Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

THE CURRENT STATE OF INVALIDITY

ABSTRACT. The article describes the current state of invalidity in the Republic of Belarus.

KEYWORDS: social phenomenon; invalidity; rehabilitation.

АННОТАЦИЯ. Статья описывает современное состояние инвалидности в Республике Беларусь.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: социальное явление; инвалидность; реабилитация.

Цивилизованное государство не может нормально функционировать и прогрессивно развиваться, не создавая условий для формирования достаточно развитого гражданского общества, которое характеризуется высоким уровнем развития демократии, разработанностью законодательной базы и активностью граждан во всех сферах жизнедеятельности: экономической, политической, социальной, духовной. Важную группу людей, на которых необходимо направлять пристальное внимание государства и общества, составляют инвалиды, которые традиционно имеют огромное количество проблем – это и социально-бытовые проблемы, и психологические проблемы, и проблемы получения образования и трудоустройства, и многие другие [1; 2].

Как социальное явление инвалидность уже сама по себе выступает актуальной проблемой современности. Ограничение жизнедеятельности данной группы людей выражается в частичной либо полной утрате индивидом способностей, а также возможностей к нормальному функционированию.

Сегодня удельный вес инвалидов в общей численности населения Беларуси составляет 5,7 %, в том числе среди взрослого населения – 6,6 %, среди детей – 1,5 %. Среди болезней, приводящих к инвалидности взрослого населения, на первом месте стоят болезни системы кровообращения (43,1 %), на втором месте – новообразования (23,5 %), на третьем месте – болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани (7,8 %), на четвертом месте – последствия травм, отравлений и других воздействий внешних причин (4,7 %) [3].

На постоянной основе в Республике Беларусь проводится работа по совершенствованию системы мер по реабилитации инвалидов, принимаются нормативные правовые акты по вопросам медицинской реабилитации, организации здравоохранения оснащаются реабилитационным оборудованием, разрабатываются новые техно-

логии предупреждения инвалидности и реабилитации инвалидов, которые внедряются в практику.

Государственная политика в отношении инвалидов направлена на осуществление эффективных мер по их социальной защите, обеспечению равенства и полноправного участия в жизни общества и основывается на Конституции Республики Беларусь [3], законах Республики Беларусь «О предупреждении инвалидности и реабилитации инвалидов» [4], «О социальной защите инвалидов в Республике Беларусь» [1; 2], «О государственных пособиях семьям, воспитывающим детей», «О государственных социальных льготах, правах и гарантиях для отдельных категорий граждан», постановлениях правительства и иных нормативных правовых актах. Важную роль в осуществлении государственной политики в отношении инвалидов играют государственные программы, в том числе Национальная программа демографической безопасности, Комплексная программа развития социального обслуживания, Государственная программа по созданию безбарьерной среды жизнедеятельности физически ослабленных лиц и другие [5].

В стране сформирована и вступила в силу с 01.09.2011 система специального образования, законодательные основы которой закреплены в Кодексе Республики Беларусь об образовании. Специальное образование в современных условиях рассматривается как неотъемлемая часть общей образовательной системы. Возможность получения образования обеспечивается детям независимо от степени тяжести имеющихся у них нарушений. Дети с особенностями психофизического развития (ОПФР) получают специальное образование в 49 специальных дошкольных учреждениях, 26 специальных общеобразовательных школах (школы-интернаты), 36 вспомогательных школах (вспомогательные школы-интернаты), 143 центрах коррекционно-развивающего обучения и реабилитации, примерно 6000 специальных и интегрированных классов в учреждениях общего среднего образования, более чем в 1760 специальных и интегрированных группах в учреждениях дошкольного образования [5].

Республика Беларусь 18 октября 2016 г. ратифицировала Конвенцию о правах инвалидов, целью которой выступает поощрение, обеспечение и защита равного и полного осуществления всеми инвалидами всех прав человека, его основных свобод, поощрение уважения присущего им достоинства.

Для реализации в Беларуси положений Конвенции по правам инвалидов на 2017–2025 годы разработан Национальный план действий, который выступает базовым документом призванным обеспечить создание всех необходимых механизмов и условий для реализации положений Конвенции в стране на основе консолидации усилий всех государственных органов, институтов и организаций гражданского общества.

Основан Национальный план на стандартных правилах обеспечения равных возможностей для инвалидов, которые были приняты согласно резолюции Генеральной ассамблеи Организации Объединенных Наций от 20 декабря 1993 года № 48/96, а также на принципах и положениях Конвенции, международных документов, которые были ратифицированы в Республике Беларусь, и законодательства Республики Беларусь [6; 7].

1. Смычек, В. Б. О государственной политике Республики Беларусь в отношении инвалидов / В. Б. Смычек, Л. Н. Богданович, А. И. Богданович // Организация здравоохранения, гигиена и эпидемиология. – 2015. – № 12. – С. 12–16.

2. Среди взрослого населения Беларуси инвалиды составляют 6,6 %, среди детей – 1,5 % [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.belta.by/society/view/sredi-vzroslogo-naselenija-belarusi-invalidy-sostavljajut-66-sredi-detej-15-172198-2015/. – Дата доступа: 03.03.2019.

4. Конституция Республики Беларусь 1994 г. (с изменениями и дополнениями, принятыми на республиканских референдумах 24 ноября 1996 г. и 17 октября 2004 г.). – Минск: Амалфея, 2005. – 48 с.

5. Закон Республики Беларусь № 422-З от 23.07.2008 «О предупреждении инвалидности и реабилитации инвалидов» // Консультант Плюс: версия Проф. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр». – Минск, 2019.

6. Венгер, Ю. И. О государственной политике по защите инвалидов в Республике Беларусь / Ю. И. Венгер // Базовая социальная политика законодательства, мероприятия для улучшения жизнедеятельности этой категории населения.

7. Национальный план действий по реализации в Республике Беларусь положений Конвенции о правах инвалидов на 2017–2025 годы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.government.by/upload/docs/file6550643e5a4dcc7d.PDF. – Дата доступа: 03.03.2019.

УДК 796.035

Мануйленко Э.В.,
Грешнова Т.М.
Ростовский государственный экономический университет
Российская Федерация, Ростов-на-Дону

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Manuylenko E.V.,
Greshnova T.M.
Rostov State Economical University
Russian Federation, Rostov-on-Don

FITNESS TECHNOLOGIES IN PHYSICAL CULTURE HEALTH-IMPROVING CLASSES

ABSTRACT. This article discusses the use of innovative technologies in health-improving physical culture classes. The main modern fitness programs and their characteristics are presented.

KEYWORDS: health-improving physical culture; fitness technologies; students; health.

АННОТАЦИЯ. В данной статье рассмотрено использование инновационных технологий на занятиях оздоровительной физической культурой. Представлены основные современные фитнес-программы и их характеристики.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: оздоровительная физическая культура; фитнес-технологии; студенты; здоровье.

Физическая культура играет большую роль в сохранении здоровья человека, в возможности его самореализации и успешного ведения деятельности в любой сфере жизни. В современном мире особенно актуальна тема популяризации занятий физической культурой, спортом в силу негативного влияния на здоровье человека темпа жизни, экологической обстановки. Целью данной статьи является рассмотрение использования инновационных технологий, а в частности, фитнес-технологий в ходе занятий оздоровительной физической культурой.

Под оздоровительной физической культурой можно понимать использование средств физической культуры и спорта, направленных на улучшение физического состояния человека, восстановление его сил, затраченных в ходе повседневной деятельности, а также повышение устойчивости к воздействию внешних факторов на организм. В основе оздоровительной физической культуры находится двигательная активность, имеющая важное значения для поддержания нормальной жизнедеятельности человека. Однако данный вид физической культуры также может использоваться и в целях восстановления здоровья после определенных заболеваний.

Особенно важны занятия оздоровительной физической культурой для студентов, так как их повседневная деятельность связана с высокими умственными нагрузками и гиподинамией. В работе со студентами необходимо применять индивидуальный подход исходя из физических возможностей учащегося. Именно поэтому важно разрабатывать и внедрять новые технологии и методы ведения занятий физической культурой [3]. Также это способствует и повышению интереса со стороны студентов к данным занятиям, что важно в условиях пониженной мотивации.

Фитнес можно охарактеризовать как систему оздоровления человека через физическую нагрузку в сочетании с силовым и аэробным тренингом, которая дополняется развитием гибкости. Фитнес обладает широким позитивным спектром воздействия на различные стороны организма и личность человека [1].

Смысловое значение слова «фитнес» постепенно эволюционировало: от «физического здоровья человека, выражающегося в его годности к физической работе» к стремлению к оптимальному качеству жизни, включающему социальный, психический, духовный и физический компоненты [4].

Под фитнес-технологиями следует понимать определенный алгоритм действий, реализуемый определенным образом для повышения эффективности оздоровительного процесса, который обеспечивает достижение поставленного результата, на основе свободного мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного инвентаря и оборудования.

В ходе занятий фитнесом человек решает следующие задачи:

– оздоровительную, так как фитнес помогает совершенствовать функциональные возможности систем организма, развивать физические качества;

– совершенствование и поддержание физической формы;

– спортивную, т. е. достижение спортивных результатов, повышение уровня работоспособности организма;

– эстетическую, так как фитнес помогает корректировать и поддерживать красивую и гармоничную фигуру;

– психотерапевтическую, так как фитнес помогает бороться со стрессом.

Таблица – Основные современные фитнес-программы и их характеристики

Название фитнес-программ	Характеристика воздействия на организм занимающегося
Аэробика	Повышение уровня выносливости и развитие координации движений также способствуют снижению массы тела. В результате занятий наблюдается улучшение деятельности отдельных систем организма: сердечно-сосудистой и дыхательной
Шейпинг	Направлен на снижение массы тела, повышение уровня силовой и общей выносливости
Степ-аэробика	Содействует снижению массы тела, развитию силовой и общей выносливости, координации. Занятия можно корректировать в зависимости от физических возможностей студента, дозируя нагрузку по объему и интенсивности
Фитбол-аэробика	Направлена на коррекцию осанки, развитие как функций равновесия, так и силы, и гибкости
Фитнес-йога, пилатес, калланетика	Способствует коррекции осанки, развитию таких физических качеств, как гибкость, выносливости. В ходе занятий возможно сочетание силовых и аэробных упражнений
Стретчинг	Направлен на развитие гибкости. Также способствует профилактике целого ряда заболеваний, среди которых заболевания опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушение осанки
Роуп-скиппинг	Содействует развитию таких физических качеств, как координация, сила, ловкость, выносливость. Также наблюдается положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы
Упражнения на кардиотренажерах	Способствуют снижению массы тела, а также повышению уровня выносливости. Дают возможность для корректировки нагрузки по объему и интенсивности в зависимости от физических возможностей занимающегося
Бодифлекс, а также другие разновидности дыхательной гимнастики	Направлен на стабилизацию таких систем организма как дыхательная и сердечно-сосудистая. Также способствует активизации иммунной системы и защитных свойств организма. Помогает эффективно справиться со стрессовыми состояниями, а также способствует снижению массы тела и избавлению от никотиновой зависимости

Перечисленные в таблице виды фитнеса продолжают развиваться. Все чаще появляются новые фитнес-программы. Вследствие взаимосвязи направлений фитнеса и различных видов искусства формируется новый культурный тип – фитнес-культура. Это, в свою очередь, способствует популяризации спорта и здорового образа жизни.

Занятия фитнесом помогают формировать у студентов осознанное отношение к здоровью, понимание необходимости занятий физической культурой, а также приверженность к здоровому образу жизни.

Необходимо отметить, что использование фитнес-технологий в ходе занятий физической культурой в высших учебных заведениях повышает уровень их проведе-

ния и мотивацию студентов. Фитнес-технологии способны заменить некоторые традиционные элементы занятий физической культурой.

К примеру, в подготовительную часть занятий могут быть включены упражнения аэробики. Для развития подвижности суставов можно использовать элементы джаз-аэробики. Также в ходе занятий для развития физических возможностей и качеств студента можно использовать комплекс упражнений с использованием гимнастических мячей, элементы роуп-скиппинга, шейпинга.

Технологии, которые появляются в фитнес-индустрии, находят свое применения во всех видах физической культуры. Необходимо отметить, что фитнес-технологии имеют оздоровительную направленность в силу того, что главной целью занятий фитнесом является улучшение показателей физического здоровья. В связи с этим внедрение фитнес-технологий в систему физкультурного образования в высших учебных заведениях в настоящее время является наиболее актуальным направлением модернизации учебного процесса.

1. Осокина, Е. А. Современные фитнес-технологии: задачи, функции, целевое назначение / Е. А. Осокина // Наука и школа. – 2011. – № 3. – С. 102–104.

2. Сайкина, Е. Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические / Е. Г. Сайкина, Г. Н. Пономарев // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 11-4. – С. 890–894.

3. Внедрение оздоровительных методик в учебные занятия студентов специальной медицинской группы / Ю. Е. Судакова [и др.] // Известия АлтГУ. – 2014. – № 2 (82). – С. 26–29.

4. Хохлова, О. А. Инновационные формы и методы современного физического воспитания / О. А. Хохлова, Н. С. Алешина // Символ науки. – 2016. – № 2-1. – 428 с.

УДК 796

Машарская Н.М.
Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ БГУФК К УЧЕБНОМУ ПРОЦЕССУ

Masharskaya N.M.
Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

ADAPTATION OF FIRST-YEAR BSUFC STUDENTS TO THE EDUCATIONAL PROCESS

ABSTRACT. This investigation is focused on the problem of first-year students' adaptation to the educational process in the establishments of higher education. The research resulted in identification of adaptation factors to the educational process.

KEYWORDS: adaptation; students; first-year students; educational process.

АННОТАЦИЯ. Данное исследование посвящено изучению проблемы адаптации студентов-первокурсников к учебному процессу в условиях учреждения высшего образования. В результате исследования определены факторы адаптации к учебному процессу.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: адаптация; студенты; первокурсники; учебный процесс.

Совершенствование высшего образования требует поиска новых путей, форм, методов, способствующих формированию компетенций специалиста. Одним из возможных путей может быть изучение адаптации студентов-первокурсников к учебному процессу. Проблема адаптации студента-первокурсника является актуальной и сложной педагогической проблемой. Она заключается в противоречии между возрастающими требованиями образовательного процесса при формировании компетенций специалиста и недостаточным уровнем включенности обучающихся в этот процесс. Изучению данной проблемы были посвящены работы ряда исследователей [1–4]. Авторы отмечают, что студенты-первокурсники оказываются в новых социальных условиях, которые для них непривычны. Это является одним из факторов, препятствующих успешному усвоению программного материала по учебным дисциплинам. Но могут быть и другие факторы.

С целью определения факторов адаптации студентов-первокурсников к учебному процессу в условиях учреждения высшего образования было проведено исследование, в котором приняли участие 100 студентов 1-го курса факультета оздоровительной физической культуры и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (БГУФК).

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетный опрос.

В результате анкетного опроса было определено, что 36,8 % студентов-первокурсников испытали трудности в процессе обучения и усвоения учебного материала. Чаще всего студенты одним из основных факторов, препятствующих усвоению материала учебных программ, выделяли «график тренировок совпадает с расписанием занятий» – 37 % респондентов. Высокую физическую нагрузку в течение учебного дня отметили 25,7 % опрошенных первокурсников. Определение студентами этих двух факторов объясняется тем, что первокурсник попал в новые, непривычные для него, условия организации учебного дня. А, если учесть, что более 80 % опрошенных – не минчане, то организация условий быта также существенно изменилась, что привело к дополнительным трудностям, связанным с выходом из «зоны комфорта».

Среди факторов, препятствующих усвоению учебного материала, студенты-первокурсники отметили следующие: недостаточно навыков самостоятельной работы (14,3 %), недостаточный уровень базовой подготовленности (8,6 %), пропуски учебных занятий (8,6 %) (рисунок 1).

Немаловажную роль для успешного усвоения учебного материала играют формы и методы проведения учебных занятий. Так, 58 % респондентов считают, что наибольший эффект имели бы практические занятия, 29,5 % – лекции. Такой выбор, по всей видимости, обусловлен тем, что респонденты не так давно окончили школу и для них урочная форма проведения занятий более привычная. Но первокурсники предлагали и другие формы и методы проведения занятий, требующие творческого подхода участников образовательного процесса: мастер-классы (21 %), тренинги (19 %), «деловая игра» (14,7 %), круглый стол (13,6 %), дистанционное обучение (7,4 %) (рисунок 2).

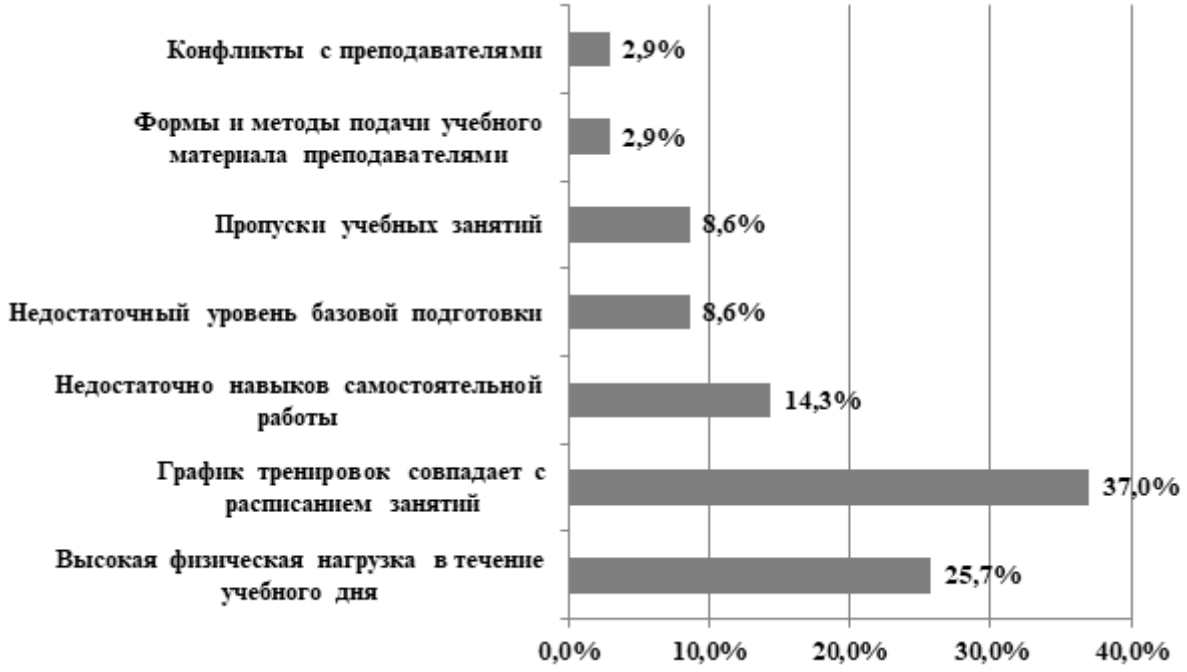


Рисунок 1 – Факторы, влияющие на процесс обучения и усвоение учебного материала.

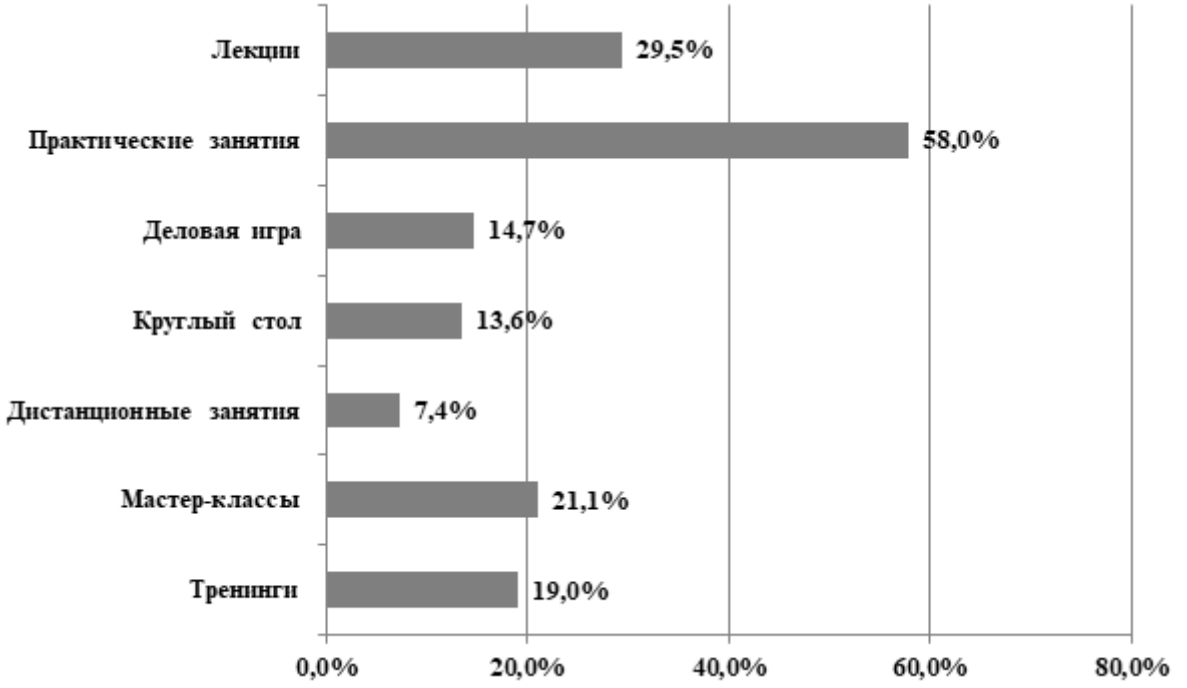


Рисунок 2 – Формы и методы проведения учебных занятий.

Результаты проведенного исследования дают основание считать, что для студентов-первокурсников возникают трудности в учебном процессе по причине того, что учебный день не завершается после окончания занятий согласно расписанию, так как специфика подготовки специалиста в сфере физической культуры и спорта требует участия обучающихся в учебно-тренировочном процессе. Поэтому студента-

ми-первокурсниками, в первую очередь, были выделены такие факторы, как высокая физическая нагрузка в течение учебного дня и график тренировок.

При поступлении в учреждение высшего образования абитуриенты показывают разный уровень подготовленности и умение работать самостоятельно, что, в свою очередь, влияет на усвоение программного материала по учебным дисциплинам. Данный фактор необходимо учитывать при планировании самостоятельной работы студентов.

Факторы, зависящие от организации и структуры учебных занятий, взаимоотношения с преподавателями, не являются, по оценке студентов-первокурсников, значимыми.

Учет факторов адаптации студентов-первокурсников к учебной деятельности при составлении учебного плана, планировании расписания учебных занятий может способствовать повышению эффективности образовательного процесса.

1. Волхонская, Г. П. Адаптация первокурсников СибГУФК к обучению в вузе в условиях оптимизации самостоятельной работы студентов / Г. П. Волхонская // Пути оптимизации самостоятельной работы студентов в условиях модернизации профессионального образования: материалы межрегион. науч.-практ. конф. / М-во спорта, туризма и молодеж. политики Рос. Фед., Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта; под общ. ред. С. Г. Куртева. – Омск, 2009. – С. 16–19.

2. Куницкая, О. С. Стартовый потенциал студентов-первокурсников: факторы успешной адаптации / О. С. Куницкая // Народная асвета. – 2015. – № 12. – С. 8–10.

3. Литвинюк, И. Н. Адаптация студентов к условиям вуза / И. Н. Литвинюк // Физическая культура, спорт и современное олимпийское движение: проблемы и инновации: тез. докл. V регион. науч.-практ. конф., Брест, 24 ноября 2006 г. / Упр. по физ. культуре, спорту и туризму Брест. Горисполкома, Брест. гос. ун-т; редкол.: Н. И. Приступа и др. – Брест, 2007. – С. 118.

4. Пушкарева, И. Н. Адаптация студентов к учебному процессу в системе современного высшего образования / И. Н. Пушкарева, С. В. Кумсков, С. А. Новоселов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 3. – С. 55–57.

УДК 796.015.622

Мисник Р.А.,
Парамонова Н.А.
Белорусский национальный технический университет
Республика Беларусь, Минск

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ПЛАВАНИЯ

Misnik R.A.,
Paramonova N.A.
Belarusian National Technical University
Republic of Belarus, Minsk

IMPROVING OF THE PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS BY MEANS OF SWIMMING

ABSTRACT. The article presents the results of a study to determine the effectiveness of the developed block-modular swimming program for students of non-core universities who can swim but have a low level of physical and swimming preparedness.

KEYWORDS: swimming; students; programming classes; training program; Cooper's test; level of preparedness.

АННОТАЦИЯ. В статье представлены результаты исследования по определению эффективности разработанной блочно-модульной программы по плаванию для студентов непрофильных учреждений высшего образования, умеющих плавать, но имеющих низкий уровень физической и плавательной подготовленности.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: плавание; студенты; программирование занятий; тренировочная программа; тест Купера; уровень подготовленности.

Плавание – один из жизненно необходимых навыков, который не только укрепляет общее состояние здоровья, но и способствует развитию физических качеств занимающегося. Для получения максимальной пользы от такого вида нагрузок необходимо учитывать фактор правильности выполнения движений тем или иным способом плавания, так как от этого зависит объем проделываемой работы и самочувствие человека после занятия.

В век информационных технологий и технического прогресса у обучающейся молодежи зачастую наблюдается отсутствие интереса, мотивации в занятиях физической культурой и спортом, несмотря на то, что систематическое выполнение физических упражнений улучшает деятельность сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной и других систем организма, способствует развитию физических качеств, формированию двигательных умений и навыков, значимых в профессиональной деятельности [4].

Показатели физической подготовленности в наибольшей степени коррелируют с общей выносливостью, которая развивается в основном при выполнении циклических упражнений (ходьба, бег, плавание) [5].

Проведенные нами ранее исследования выявили необходимость совершенствования типовой учебной программы для учреждений высшего образования по дисциплине «Физическая культура» раздел «Плавание» [2] и разработки тренировочных программ для студентов, умеющих плавать, но имеющих различный уровень плавательной подготовленности.

Нами была проведена оценка уровня физической и плавательной подготовленности студентов БНТУ. Физическая подготовленность оценивалась по шкале теста Купера (таблица 1) [3].

Таблица 1 – Шкала оценки результата теста Купера

Оценка уровня физической подготовленности	Преодоленное расстояние, м			
	девушки 13–19 лет	женщины 20–29 лет	юноши 13–19 лет	мужчины 20–29 лет
очень плохо	<350	<275	<450	<325
плохо	350–450	275–350	450–550	325–400
удовлетворительно	450–550	350–450	550–650	400–500
хорошо	550–650	450–550	650–725	500–600
отлично	>650	>550	>725	>600

Однако, поскольку испытуемые попадают в два диапазона возрастов, для оптимизации возрастной периодизации мы упростили шкалу оценок (таблица 2).

Таблица 2 – Упрощенная шкала оценки теста Купера для студентов непрофильных УВО

Уровень физической подготовленности	Преодоленное расстояние, м	
	девушки 17–22 года	юноши 17–22 года
плохой	<400	<500
удовлетворительный	400–500	500–600
отличный	500>	600>

На основании результатов тестирования были сформированы 3 экспериментальные группы по 30 человек с различным уровнем подготовленности. Студенты 2–4-го курсов занимались по разработанным нами программам, рассчитанным на 1 учебный семестр.

Нагрузка в группе с низким уровнем физической и плавательной подготовленности носит аэробный характер и была направлена на развитие общей выносливости и координационных способностей.

Тренировочная программа состоит из трех блоков. Блоки включают в себя серию модулей, которые связаны общими целями и задачами. В конце каждого блока проводится экспертная оценка техники плавания.

В первом блоке упражнения направлены на совершенствование таких способов плавания, как кроль на груди (вольный стиль) и кроль на спине. Объем проплываемых упражнений за одно занятие составляет 600–700 м. Общий объем первого блока – 6200 м.

После успешного завершения первого блока, подтвержденного положительными результатами экспертной оценки техники плавания, занимающиеся приступают к

освоению заданий следующего блока. Те, кто по каким-либо причинам не смог пройти тестирование, продолжают заниматься по упражнениям первого блока.

Второй блок предполагает совершенствование техники плавания способами брасс и баттерфляй. Также изменяется объем и интенсивность тренировочного занятия. Всего за второй блок студены должны преодолеть 6500 м.

В третьем блоке заметно увеличивается интенсивность и метраж выполняемой нагрузки. Общий объем третьего блока составляет 9000 м.

С целью определения эффективности разработанной нами тренировочной программы для студентов с низким уровнем подготовленности было проведено тестирование с оценкой по упрощенной шкале теста Купера в начале семестра и по окончании учебных занятий.

По итогам тестирования в начале семестра было выявлено, что 100 % испытуемых получили оценку «плохо». По окончании семестра при повторном тестировании 80 % студентов достигли результата, относящегося к удовлетворительному (таблица 3). У девушек показатель улучшился в среднем на 155,5±32,5 м. Юноши улучшили свои результаты в среднем на 153±20,2 м.

Таблица 3 – Среднегрупповые результаты проплывания теста Купера до и после применения разработанной программы

Контингент	До		После	
	количество метров	уровень	количество метров	уровень
девушки	291,7±42,4	плохой	447,2±74,9	плохой
юноши	413,7±51,8	удовлетворительный	566,7±72,0	удовлетворительный

Тем, кто не выполнил норматив, было предложено повторить разработанный комплекс снова для закрепления основ техники плавания. Однако и у них был отмечен прирост в результатах (таблица 4).

Таблица 4 – Среднегрупповые результаты проплывания теста Купера до и после применения разработанной программы студентов, не выполнивших норматив

Контингент	До	После
	количество метров	количество метров
девушки	250,4±53,0	362,5±17,7
юноши	343,8±48,4	468,8±16,1

Проведенная экспертная оценка техники плавания также показала повышение уровня подготовленности студентов. Так, в начале семестра средний балл за технику плавания вольным стилем составил 2,4±1,1. Кролем на спине занимающиеся проплыли на 2,8±1,2 балла. Плавание брассом и баттерфляем не оценивалось по причине низкого уровня владения техникой. После применения тренировочной программы за плавание вольным стилем студенты получили в среднем 3,2±1,8 балла, кролем на спине – 3,8±2,1. Брасс и баттерфляй были оценены на 2,7±1,8 балла и 1,8±0,9 балла соответственно.

Проведенное исследование показало, что разработанная программа по плаванию для студентов непрофильных УВО не только позволяет улучшить показатели техники плавания, но и способствует развитию общей выносливости.

1. Ермолаев, Ю. А. Возрастная физиология: учеб. пособие для студентов / Ю. А. Ермолаев. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 444 с.

2. Физическая культура: типовая учеб. программа для учр. высш. образования / В. А. Коледа [и др.]. – Минск, 2017. – 33 с.

3. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия: пер. с англ. / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 225 с.

4. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.

5. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учеб. / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.

УДК 615.825:378+616.711-007.55

Насанович Д.Н.,
Приходько В.И.
Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ДОЗИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ПРИ РАЗВИТИИ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ С ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Nasanovich D.N.,
Prikhodko V.I.
Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

DOSING OF PHYSICAL LOADS AT GENERAL ENDURANCE DEVELOPMENT IN STUDENTS WITH FUNCTIONAL DISORDERS OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM

ABSTRACT. The article describes various approaches to physical activity dosing in the development of general endurance in students with functional disorders of the cardiovascular system. The criterion of individual dosing of cardiac load was revealed and its information content was confirmed.

KEYWORDS: students; physical state; load dosing.

АННОТАЦИЯ. В статье описаны различные подходы к дозированию физической нагрузки при развитии общей выносливости у студентов с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы. Выявлен критерий индивидуального дозирования кардионагрузки и подтверждена его информативность.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: студенты; физическое состояние; дозирование нагрузки.

Одним из основополагающих условий здорового образа жизни является рациональная двигательная активность. Она неразрывно связана с развитием двигательных способностей. Известно, что ведущей двигательной способностью для повышения компенсаторных возможностей организма является общая выносливость. В настоящее время, среди студенческой молодежи наблюдается снижение уровня развития общей выносливости, особенно, у лиц с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы [1]. Для направленного развития общей выносливости особенно важно корректно определить дозу физической нагрузки. Существуют различные подходы к дозированию нагрузок аэробного характера, однако этот вопрос остается актуальным для лиц с нарушением адаптации. Исходя из этого определена цель нашей работы: изучить различные подходы и выявить наиболее информативные показатели для дозирования физической нагрузки при развитии общей выносливости у студентов с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы.

Методы исследования: антропометрический метод; оценка функционального состояния кардиореспираторной системы; тестирование физической подготовленности; тестирование физической работоспособности; факторный анализ; метод математической статистики.

Исследование проводилось с 10.09.2016 по 01.10.2017 года на базе Белорусского государственного университета физической культуры, в котором приняли участие 100 студентов 17–19 лет с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы, среди них 61 девушка и 39 юношей.

В начале исследования изучены особенности физического состояния, характеризующиеся физическим развитием, функциональным состоянием и физической подготовленностью студентов с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы.

Средние показатели физического развития (масса тела: у девушек (д) – 56,4±5,5 кг, у юношей (ю) – 72,7±8,2 кг; длина тела: д – 166,6±6,1 см, ю – 179,6±5,8 см; индекс массы тела: д – 20,3±1,7 у. е.; ю – 22,5±2,4 у. е.) и функционального состояния кардиореспираторной системы в покое (пульс: д – 75,6±9,0 уд/мин, ю – 72,0±10,5 уд/мин; время задержки дыхания на вдохе: д – 50,8±13,7 с; ю – 57,4±9,5) у всех обследуемых соответствуют нормативным величинам. После физической нагрузки пробы Мартинэ – Кушелевского у большей половины студентов (52 %) отмечается нормотонический тип реакции, у 48 % – атипичный.

Физическая подготовленность по средним показателям соответствует следующим оценкам: уровень развития быстроты (бег 30 м: д – 4,8±0,5 с, ю – 4,2±0,4 с) и скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места: д – 196,3±15,6 см, ю – 252,2±13,5 см) – высокий, силы (сгибание-разгибание рук в упоре лежа – 4,9±3,7 раз) и выносливости (бег 1500 м – 7,7±0,3 мин) у девушек – средний и ниже среднего, у юношей (сгибание-разгибание рук в упоре лежа – 15,3±4,7 раз; бег 3000 м – 13,5±1,9 мин) – низкий. Физическая работоспособность у всех студентов низкая (д – 12,1±3,9 кгм/мин; ю – 13,5±3,2 кгм/мин).

Полученные результаты оценки физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студентов с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы свидетельствуют о необходимости индивидуального дозирования нагрузки, что возможно осуществить с учетом особенностей физическо-

го состояния. В связи с чем поставлена задача: изучить показатели функционального состояния для деления студентов на группы и выявить их число со значимыми различиями. Для этого все занимающиеся разделены на группы.

Вариант 1: деление студентов в зависимости от времени восстановления после нагрузки пробы Мартине – Кушелевского (экспериментальная группа № 1 (ЭГ-1) – до 3 мин (n(д)=28; n(ю)=19), ЭГ-2 – свыше 3 мин (n(д) =33; n(ю)=20).

При анализе физического состояния установлено, что имеются незначительные различия по большинству показателей.

Значимые различия отмечаются только в показателях теста, оценивающего уровень общей выносливости, физической работоспособности и времени восстановления после нагрузки, что объясняется разделением групп по данному признаку.

Вариант 2: деление студентов в зависимости от среднего значения времени задержки дыхания на вдохе после физической нагрузки, которое у девушек составило 17,3 с; у юношей – 20,4 с (ЭГ-3 – лица выше 17,3 и 20,4 с (n(д)=24; n(ю)=20), ЭГ-4 – ниже 17,3 и 20,4 с (n(д)=37; ю, n(ю)=19).

Анализируя физическое состояние в исследуемых группах, установлено, что имеются незначительные различия по большинству показателей.

Значимые различия: отмечаются по нескольким показателям функционального состояния сердечно-сосудистой системы, физической подготовленности и практически по всем показателям дыхательной системы, что объясняется разделением групп по данному признаку.

Вариант 3: деление студентов в зависимости от среднего значения индекса соотношения времени задержки дыхания на вдохе к пульсу после нагрузки (ИСДПн), который у девушек составил 0,15 у. е.; у юношей – 0,18 у. е. (ЭГ-5 – лица выше 0,15 и 0,18 у. е. (n(д)=24; n(ю)=19), ЭГ-6 – ниже 0,15 и 0,18 у. е. (n(д)=37; n(ю)=20).

При анализе физического состояния в ЭГ-5 и ЭГ-6 установлено, что по большинству показателей как у девушек, так и у юношей имеются значимые различия: масса тела, индекс массы тела, пульс в покое и после нагрузки, индекс Робинсона в покое и после нагрузки, время восстановления после нагрузки пробы Мартине – Кушелевского, проба Штанге в покое и после нагрузки, сила, быстрота, выносливость, скоростно-силовые способности.

В результате исследования установлено, что при делении студентов по показателю сердечно-сосудистой системы имеется лишь 20 % характеристик физического состояния со значимыми различиями, причем все они выявлены в показателях, в зависимости от которых производилость разделение. Такая же тенденция наблюдается и при делении по показателю дыхательной системы – 27 %. При делении студентов по соотношению времени задержки дыхания на вдохе к пульсу, вычисленным после нагрузки, выявлено 60 % характеристик физического состояния, имеющих значимые различия. Примечательно, что они установлены в показателях физического развития, функционального состояния и физической подготовленности. Это свидетельствует о том, что данный критерий является наиболее информативным, поэтому целесообразно использовать его для регуляции параметров нагрузки.

Для подтверждения информативности выявленного показателя проведен факторный анализ, который позволил выявить значимые характеристики физического состояния, имеющие наибольший вклад в физическую работоспособность. Выделено

4 фактора, которые составляют 74 % вклада в общую дисперсию, что свидетельствует об адекватности предложенной факторной модели. На рисунке представлен вклад показателей физической работоспособности студентов в общую дисперсию выборки.

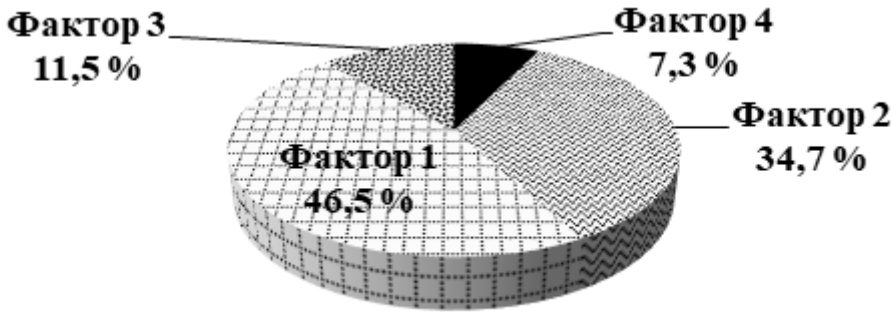


Рисунок – Вклад в общую дисперсию выборки показателей физической работоспособности студентов (n=100)

Первый фактор имеет наибольший вес – 46,5 %. Он представлен показателями пробы Штанге, выполненной после нагрузки пробы Мартине –Кушелевского и индексометрическим показателем, вычисленным как соотношение пробы Штанге к пульсу после нагрузки. Этот фактор отображает функциональное состояние кардиореспираторной системы после нагрузки, по сути свидетельствует об уровне адаптации организма к физическому напряжению.

Второй фактор составляет 34,7 % дисперсии выборки и представлен показателями пульса в покое, пробы Штанге, индексом соотношения пробы Штанге к пульсу в покое. Названные показатели характеризуют функциональное состояние кардиореспираторной системы в покое.

Третий фактор (11,5 %) образован показателями массы тела и индекса массы тела, продолжительностью восстановления пульса после нагрузки и уровнем развития гибкости. Они характеризуют физическое развитие, адаптационные возможности и уровень развития гибкости.

Четвертый фактор соответствует 7,3 % общей дисперсии выборки и образован показателями, характеризующими уровень развития быстроты, выносливости, силы, скоростно-силовых способностей. Они отражают уровень физической подготовленности.

Отдельные составляющие структуры физического состояния неравномерно распределены и подтверждение тому тот факт, что наибольший вклад в физическую работоспособность общей дисперсии выборки вносят показатели функционального состояния кардиореспираторной системы после нагрузки.

Таким образом, применяя различные методы обработки результатов исследования, установлено, что наиболее информативным показателем для дозирования параметров физической нагрузки при развитии общей выносливости у студентов с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы является индекс соотношения времени задержки дыхания на вдохе к пульсу, зарегистрированный после нагрузки.

1. Приходько, В. И. Физическое состояние студентов с различным уровнем развития общей выносливости / В. И. Приходько, Д. Н. Насанович // Высшая школа. – 2018. – № 2 (124). – С. 51–55.

УДК 796

Ничипорко Н.Н.
Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина
Республика Беларусь, Мозырь
Величко Е.Б.
Белорусский государственный университет
Республика Беларусь, Минск

ПИЛАТЕС КАК ФОРМА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Nichyporka N.N.
I.P. Shamyakin Mozyr State Pedagogical University
Republic of Belarus, Mozyr
Velichko E.B.
Belarusian State University
Republic of Belarus, Minsk

PILATES AS A SELF-DEPENDENT FORM OF PHYSICAL EXERCISES IN THE SYSTEM OF VOCATIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING

ABSTRACT. Information concerning the Pilates system as a form of self-dependent effective training for future teachers is considered in the article.

KEWWORDS: professional-applied physical training; teaching profession; Pilates technique peculiarities.

АННОТАЦИЯ. В статье рассматривается информация о системе Пилатес как форме самостоятельных результативных занятий для будущих учителей.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: профессионально-прикладная физическая подготовка; профессия учителя; особенности методики Пилатес.

Социальная важность педагогического труда определяет требования к личности современного учителя: умение сопереживать, быть наблюдательным, обучать, проектировать, руководить, способность к саморегуляции и др. В связи с этим возросли требования к профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) будущих учителей.

Под профессионально-прикладной физической подготовкой (ППФП) – следует подразумевать часть физического воспитания, предусматривающую избирательное использование средств физической культуры с целью формирования определенных

прикладных знаний, физических и психических качеств, умений и навыков, способствующих подготовке человека к профессиональной деятельности [1].

Значительное напряжение умственных сил, определенное развитие физических качеств, а также умение заботиться о своем здоровье предопределяют выбор средств ППФП будущих учителей.

Цель исследования – определить особенности организации самостоятельных занятий по программе Пилатес в системе ППФП.

В настоящее время выделяют большое количество средств и форм ППФП в системе физического воспитания. Безусловно, в силу занятости современной молодежи, преимущество отдается самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Здесь очень важно проанализировать свои возможности и сделать правильный выбор именно той формы, которая подходит конкретному человеку.

Опрос студентов УО МГПУ им. И.П. Шамякина показал, что современная молодежь выбирает популярные виды фитнес-программ, в частности – Пилатес.

Пилатес представляет собой систему упражнений оздоровительной направленности [2], построенную на принципах концентрации, централизации, точности, плавности, правильного дыхания, регулярности. Занятия данной техникой позволяют укрепить мышцы и помогают научиться противостоять стрессу, что очень важно для будущих учителей. Возможно это благодаря особенностям методики (рисунок 1).

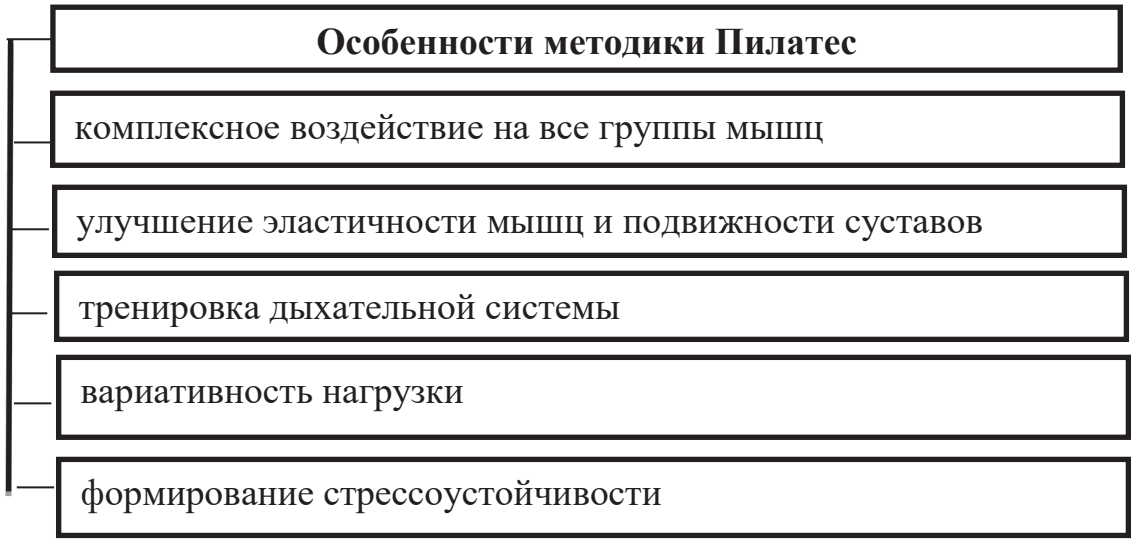


Рисунок 1 – Особенности методики Пилатес

Также следует отметить, что занятия пилатесом помогут решить одну из задач ППФП – профилактика и предупреждение профессиональных заболеваний.

Учителя сталкиваются с проблемой ненормированного рабочего дня, с большой общественной нагрузкой, эмоциональным перенапряжение, заболеваниями дыхательной системы и другими. Здесь на помощь придут упражнения системы Пилатес, которые можно «подстроить» под индивидуальные особенности человека. Занятия по методу Пилатес помогут научиться правильно дышать, контролировать мышцы, на которые направлено упражнение, избегать перенапряжения, плавно и красиво двигаться, а также противостоять стрессу.

Согласно опросу систему Пилатес предпочитают выбирать студенты, которые много времени проводят за компьютером, в читальном зале, т. е. ведут «сидячий образ жизни» за доступность (64 %), возможность укрепления мышц (78 %), способность расслабляться (33 %), возможность уменьшения болевых ощущений в спине (23 %), умение контролировать свое тело (28 %) (рисунок 2).

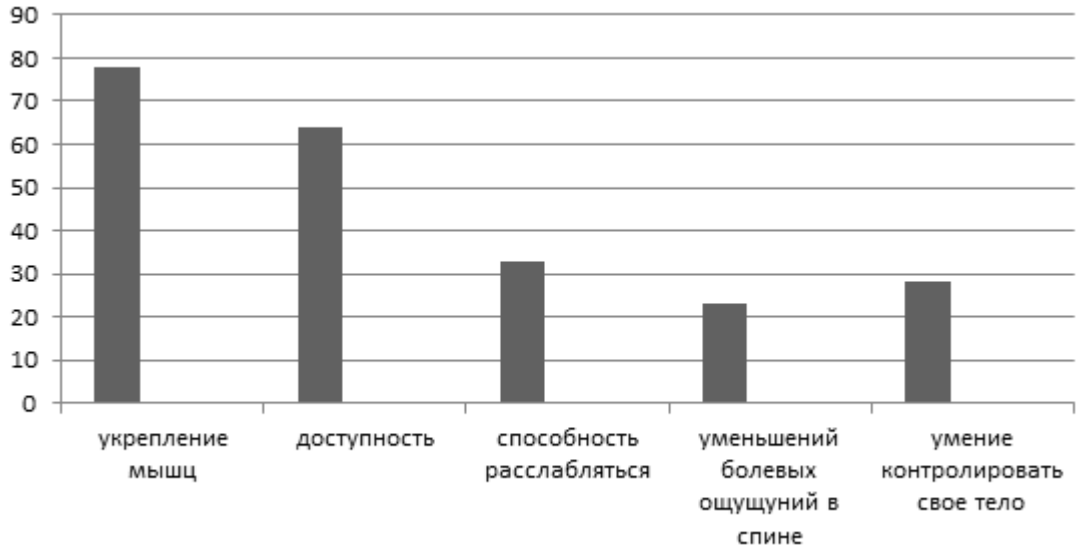


Рисунок 2 – Причины выбора системы Пилатес

Система Пилатес способствует не только гармоничному физическому развитию студентов – будущих учителей, но также и удовлетворяет потребность в самосовершенствовании через познание новой техники движений, возможности приобщения к фитнес-культуре, вырабатыванию позитивного мышления и достижению гармонии.

Результативность применения методики Пилатес как формы самостоятельных занятий физическими упражнениями в системе ППФП определяется рядом факторов, среди которых можно выделить следующие:

– аргументированный выбор данной методики;
– последовательное освоение системы;
– потребность в саморазвитии;
– умение проектировать развивающую среду;
– учет актуального уровня собственного развития;
– самоактуализация своего потенциала.

Таким образом, процесс профессионально становления студентов – будущих учителей будет протекать успешнее при условии оптимизации труда и отдыха через привлечение учащейся молодежи к занятиям оздоровительными видами деятельности.

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studbooks.net/698371/turizm/professionalno_prikladnaya_fizicheskaya_podgotovka_ppfp. – Дата доступа: 20.02.2019.

2. Парсаева, И. В. Пилатес для самостоятельных занятий студентов: учеб.-метод. пособие для студентов основных и спец. мед. групп / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова. – Йошкар-Ола: Поволжский гос. технологический ун-т, 2015. – 32 с.

УДК 796.701.2.68

Овсянкин В.А.
Белорусский государственный университет
Республика Беларусь, Минск

ВЛИЯНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Ovsaynkin V.A.
Belarusian State University
Republic of Belarus, Minsk

INFLUENCE OF SELF-DEPENDENT TRAINING ON PHYSICAL PREPAREDNESS IMPROVEMENT OF STUDENTS

ABSTRACT. A program has been developed to improve physical fitness of students on the basis of motor mode optimization in their free time. The program effectiveness has been proved experimentally.

KEYWORDS: students; physical activity; self-dependent training.

АННОТАЦИЯ. Разработана программа повышения физической подготовленности студентов на основе оптимизации двигательного режима в свободное от учебы время. Эффективность программы доказана экспериментальным путем.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: студенты; двигательная активность; самостоятельные занятия.

В последние годы наблюдается увеличение числа исследований, посвященных совершенствованию физического воспитания студентов. Идет поиск эффективных методик, повышающих уровень физической подготовленности студентов, рассматриваются факторы, влияющие на активность молодежи к занятиям физической культурой и спортом, изучаются возможности двухразовых занятий в неделю для совершенствования физической культуры личности студента.

Анализ научно-методической литературы показывает, что двухразовых занятий физической культурой в неделю недостаточно для улучшения физического состояния. Кроме того, по мнению ряда авторов, физическая подготовленность, здоровье студентов за время обучения имеют общую тенденцию к ухудшению. Это дает основание предположить, что данные процессы проходят на фоне снижения двигательной активности. Это является недопустимым фактом в процессе обучения в УВО. Исследования Р. Бака, Д. Давиденко говорят о недооценке студенческой молодежью свободного времени для повышения двигательной активности и укрепления здоровья.

Повышение двигательной активности студентов в свободное от учебы время предусматривает решение ряда научных задач, связанных с исследованием возможности более эффективно использовать различные формы самостоятельных занятий, насыщая их содержание современными средствами физического воспитания, мотивируя каждого на решение собственных задач в физическом развитии. Так, например, опрос 144 студенток факультета журналистики БГУ 1–4-го курсов показал, что

основными мотивами в занятиях физической культурой является коррекция фигуры, а также снижение массы тела, повышение физической подготовленности. По нашему мнению, повышение двигательной активности студентов в свободное от учебы время должно обеспечить решение данных задач.

На основании вышеизложенного, используя теоретические изыскания и предварительные экспериментальные исследования, нами была разработана программа повышения двигательной активности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Программа максимально учитывала индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности студенток, а также интерес к тому или иному виду двигательной активности. В содержание программы входили мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья, повышение физической подготовленности студенток за счет индивидуального использования рекомендуемых упражнений. Она состояла из практического и теоретического разделов. В содержание практического раздела входили двигательные задания, разработанные преподавателем для каждого студента исходя из его индивидуальных показателей физической подготовленности. В содержание теоретического раздела входили знания по организации самостоятельных занятий, планированию объема и интенсивности физических упражнений в течение учебного года с учетом умственной напряженности по учебным занятиям, методике определения нагрузки, контролю за физическим состоянием. Особое значение для решения поставленной задачи имел выбор режима двигательной активности и форм занятий физическими упражнениями в различные периоды учебной деятельности. В семестровый и экзаменационный периоды нагрузки носили в основном компенсаторный и поддерживающий характер, тогда как в каникулярный период рекомендовалось проводить высокоинтенсивные занятия.

Психологическим фактором, повышающим активность студентов в самостоятельных занятиях, явилось использование методического приема соревновательного метода – «соревнование с самим собой», целью которого является достижение личного результата в стремлении преодолеть себя. Таким образом, перед каждым участником эксперимента ставилась задача добиться наилучших результатов в физической подготовленности и физическом развитии по сравнению исходными показателями [3].

Для проверки эффективности разработанной нами программы, оптимизации уровня двигательной активности студенток нами был организован педагогический эксперимент. В нем принимали участие 22 студентки 3-го курса основного учебного отделения. Все участницы педагогического эксперимента обучались на факультете журналистики по единой учебной (рабочей) программе, проживали в общежитии университета, где для самостоятельных занятий физическими упражнениями имелись оборудованные тренажерный зал и спортивные площадки. При отборе студентов в экспериментальную группу проводилось собеседование с каждым желающим принять участие в эксперименте для выяснения ожидаемых результатов от занятий. Основными мотивами участия стали желание скорректировать фигуру, снизить массу тела, повысить физическую подготовленность. В контрольную группу (n=23) вошли студенты факультета, не занимающиеся в свободное от учебы время физическими упражнениями.

В начале и в конце учебного года было проведено тестирование участников эксперимента по следующим показателям: физическое развитие (масса тела, динамометрия правой руки и левой руки, проба Штанге); физическая подготовленность (бег на 60 м, прыжок в длину с места, челночный бег, поднимание туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения сидя, шестиминутный бег). Экспериментальная (n=22) и контрольная (n=23) группы по исходным данным физического развития и физической подготовленности не отличались между собой.

Таблица – Сравнительная характеристика показателей физического состояния студентов до и после педагогического эксперимента.

Показатель	Группа	$\overline{X}\pm\sigma$ до ФПЭ	$\overline{X}\pm\sigma$ после ФПЭ	Значимость различий
Масса тела (кг)	КГ	64,79±1,46	65,46±1,23	P>0,05
	ЭГ	66,30±1,93	62,69±1,43	**P<0,05**
Проба Штанге (с)	КГ	42,70±6,26	43,55±6,59	P>0,05
	ЭГ	44,05±5,49	48,22±7,28	**P<0,05**
Сила левой кисти (кг)	КГ	16,88±3,66	17,01±2,25	P>0,05
	ЭГ	15,59±3,34	18,01±2,88	**P<0,05**
Сила правой кисти (кг)	КГ	19,78±2,64	20,69±1,84	P>0,05
	ЭГ	19,01±1,98	23,12±2,03	**P<0,05**
Бег 60 м (с)	КГ	11,03±1,23	10,99±1,07	P>0,05
	ЭГ	10,89±1,31	9,1±1,19	**P<0,05**
Бег 6 мин (м)	КГ	934,18±93,26	980,33±91,62	P>0,05
	ЭГ	941,80±39,15	1193,36±91,37	**P<0,05**
Челночный бег 4×9 м (с)	КГ	11,18±0,22	10,99±0,38	P>0,05
	ЭГ	11,07±0,28	10,31±0,31	**P<0,05**
Прыжок в длину с места (см)	КГ	167,70±14,35	175,03±13,71	**P<0,05**
	ЭГ	165,34±11,38	178,83±8,37	**P<0,05**
Наклон вперед из положения сидя (см)	КГ	11,49±4,39	12,89±3,11	P>0,05
	ЭГ	11,88±4,05	15,32±3,82	**P<0,05**
Подъем туловища лежа на спине за 1 минуту (кол-во повторений)	КГ	33,37±2,89	35,04±3,56	P<0,05
	ЭГ	34,04±3,02	40,54±3,67	**P<0,05**

Как свидетельствуют результаты обследования студентов, показатели физического развития в контрольной группе к концу педагогического эксперимента достоверно не изменились по сравнению с исходными данными. В экспериментальной группе, как видно из таблицы, масса тела у испытуемых достоверно снизилась на 4,8 %, сила правой и левой кисти увеличилась соответственно на 21,5 и 15,8 %, проба Штанге – на 9,4 %.

Физическая подготовленность студентов контрольной группы за время эксперимента достоверно не изменилась, о чем свидетельствуют данные тестирования, за исключением показателей в сгибании и разгибании туловища лежа на спине за 1 минуту и прыжка в длину с места.

В экспериментальной группе итоговые результаты физической подготовленности по сравнению с исходными оказались следующими: улучшились скоростные и

скоростно-силовые показатели на 16,0 и 8,1 % соответственно, сила мышц брюшного пресса выросла на 19,1 %, гибкость увеличилась на 28,9 %, координационные способности повысились на 6,9 %. Таким образом, разработанная нами программа улучшения двигательной активности студенток в свободное от учебы время дала положительный эффект в повышении физической подготовленности и коррекции физического развития. На вопрос анкетирования, проведенного в группе в конце эксперимента: «Какой показатель для вас самый ценный по итогам участия в эксперименте?» – 18 студенток (81 %) экспериментальной группы ответили, что это снижение массы тела и, как следствие, улучшение фигуры, 20 студенток (90 %) считают необходимым повышение физической подготовленности и снижение массы тела. Следовательно, для студенток наиболее важным мотивом в самостоятельных занятиях физической культурой является коррекция физического развития и улучшение двигательной подготовленности. Эти процессы идут параллельно друг другу, они взаимосвязаны между собой. Это студенты должны знать и понимать.

По результатам эксперимента на основе комплексной оценки физического состояния были выявлены три лучших студентки, добившиеся наилучших результатов по отношению к своим исходным показателям.

Таким образом, комплекс мероприятий, направленный на оптимизацию двигательного режима студенток на основе учета индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, а также учета интереса к тому или иному виду двигательной активности в свободное от учебы время, оказался высокоэффективным, о чем свидетельствуют конечные результаты физического состояния студенток экспериментальной группы.

1. Физическая культура студента: учеб. / под ред. В. И. Ильинича. – М., 2009.

2. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учеб.-метод. пособие / И. И. Лосева [и др.]; под общ. ред. И. И. Лосевой. – Минск, 2005.

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

4. Формирование компетенции здоровьесбережения у студентов: моногр. / Т. Д. Полякова [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2012. – 105 с.

5. Бака, Р. Состояние и пути совершенствования формирования физической культуры студентов: моногр. / Р. Бака, Д. Давиденко. – СПб.: НП «Стратегия будущего», 2007. – 264 с.

УДК 796 (075.8)

Осянин В.Н.,
Кошман М.Г.
Белорусский государственный университет транспорта
Республика Беларусь, Гомель

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОРИЕНТИРЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Osjanin V.N.,
Koshman M.G.
Belarusian State University of Transport
Republic of Belarus, Gomel

METHODOLOGICAL TERMS TO DEVELOP PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

ABSTRACT. The article deals with the problem of students' physical education development. The main methodological guidelines for students' physical education development are considered. The essential characteristics of the basic and variable components of the program of students' physical education are determined. The meta-subject of physical education in a higher educational establishment is revealed.

KEYWORDS: physical culture and sport; physical education; student; person; physical culture of a person; basic and variable component.

АННОТАЦИЯ. Рассматривается проблема развития физического воспитания студентов. Показаны основные методологические ориентиры развития физического воспитания студентов. Определены сущностные характеристики базового и вариативного компонентов программы физического воспитания студентов. Раскрывается метапредметность физического воспитания в учреждении высшего образования.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура и спорт; физическое воспитание; студент; субъект; физическая культура личности; базовый и вариативный компонент.

В современной социокультурной ситуации, сложившейся в нашей стране, остро стоит проблема осуществления человеком качественного жизнедеятельностного и деятельностного бытия. Это связано с трудностью в различении онтологического и феноменологического, разрушением и проникновением в культуру социального, развитием идей антропоцентризма и другими антикультурными тенденциями прошлого века. Рефлексивное осмысление прошлого, определение методологических основ настоящего и проектно-программная деятельность по отношению к будущему позволят критериально обеспечить онтологию человеческого бытия в современном мире. Немаловажное значение в этом вопросе занимает физическая культура и спорт как культурно-валеологическая основа личностной самореализации человека в жизни [1–5].

Сегодня экспансия физической культуры распространяется практически на все сферы человеческой деятельности, в том числе и на систему образования. Профессиональное образовательное пространство структурировано организованными формами приобщения будущих специалистов к физической культуре. Именно в системе высше-

го образования должен формироваться тот фундамент физически (телесно) культурной личности будущего специалиста, который во многом определит его успешность продвижения по уровням профессионализма в избранном деле и обеспечит качество индивидуальной жизнедеятельности. При этом необходимо опираться на современную парадигму физического воспитания, которая включает триединую природу формирующегося человека: духовное начало, душевное начало и телесность. Отметим, что телесно-ориентированное физическое воспитание студентов – это уже прошлое, а его будущее связано с духовно-душевной ориентацией трансляции физкультурных ценностей в субъективный мир формирующейся личности студентов [6; 7].

Поэтому в системе физического воспитания в учреждении высшего образования (УВО) должна формироваться индивидуальная профессиональная физическая культура личности будущего специалиста, которая в своей сущности должна иметь два структурных компонента: базовый и вариативный. Базовый формируется на основе программно-нормативных основ, которые регламентируют процесс физкультурного воспитания студентов. При этом необходимо усилить блок культурно-образовательного и самодеятельностного бытия студентов в физкультурном пространстве. Больше внимания уделять не нормативно-тренировочной деятельности, а физкультурно-образовательной, культурологической, методической, методологической, оргуправленческой деятельности студентов в процессе физкультурных занятий. Естественно, построение этой деятельности должно базироваться на индивидуально-личностной (самости) и профессиональной сущности будущего специалиста [2; 6].

Вариативный компонент частично отражается в программе физического воспитания студентов УВО. Он связан с будущей профессиональной деятельностью студентов. Однако этого явно недостаточно. Необходимо двигаться дальше и разрабатывать модели профессиональной физической культуры студентов в зависимости от избранной специальности и специализации, но на основе персонализации.

В данном блоке должна в большей мере учитываться индивидуальность студентов как личностная (персональная), так и профессиональная (вплоть до узкой специализации). В этом смысле мы бы хотели предостеречь специалистов по физической культуре и спорту от очень узкой дифференциации, утилитарно-прагматической сущности данного компонента в структуре индивидуально-профессиональной физической культуры будущего специалиста. В этой связи нельзя забывать, что современный мир, в том числе и профессиональный, очень подвижный, мобильный и динамичный. Поэтому человек на протяжении своей жизни может поменять несколько профессий. И здесь возникает проблема подготовки в УВО транспрофессионала и определение сущности физической культуры в этой системе. При решении этой проблемы необходимо в физической культуре будущего специалиста выделить и сформировать инвариантный компонент, который должен являться базой, фундаментом при трансформации профессиональной деятельности. Вариативный компонент физической культуры будет формироваться и развиваться на основе инвариантного и в зависимости от типа и вида профессиональной деятельности.

На наш взгляд, решение вышеперечисленных проблем лежит в плоскости становления студента субъектом собственной физкультурной деятельности и ее развития [2; 6; 7]. При реализации деятельностной позиции студент самостоятельно сможет выстраивать индивидуальную траекторию своего развития в физкультурном

пространстве. Развитие вузовского непрофессионального физкультурного образования с учетом обозначенных выше стратегических линий позволит, на наш взгляд, существенно повысить качество подготовки специалистов в УВО и придать физическому воспитанию в УВО статус метапредметности. Метапредметность курса «Физическая культура» в УВО будет определяться на основе онтологии человека и его мыследеятельностной и деятельностной сущности. В жизнедеятельности и профессиональной деятельности будущего специалиста физическая культура и спорт будут постоянно занимать одно из ведущих мест, поскольку без приобщения к физкультурным ценностям его полноценная самореализация в жизни и профессии весьма проблематична. Именно поэтому метапредметность курса «Физическая культура» в УВО имеет существенное значение для подготовки современных конкурентноспособных специалистов.

1. Анисимов, О. С. Акмеология и методология: проблема психотехники и мыслетехники / О. С. Анисимов. – М., 1996. – 772 с.

2. Педагогика физической культуры: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / под ред. С. Д. Неверковича. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Академия, 2013. – 368 с.

3. Криличевский, В. И. Педагогика физической культуры / В. И. Криличевский, А. Г. Семенов, С. Н. Бекасова. – М.: Кнорус, 2018. – 320 с.

4. Глазачев, С. Н. Креативная педагогика: методология, теория, практика / С. Н. Глазачев. – М.: Пилот, 2017. – 322 с.

5. Громыко, Ю. В. Антропологические матрицы XX века / Ю. В. Громыко, О. И. Глазунова. – М.: Прогресс-Традиция, 2012. – 1030 с.

6. Коледа, В. А. Основы физической культуры: учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск: БГУ, 2016. –191 с.

7. Физическое воспитание студентов в техническом вузе: учеб. пособие / В. Ф. Кошелев [и др.]; под ред. О. Ю. Малозёмова. – Екатеринбург: УГЛТУ; Изд-во АМБ, 2015. – 464 с.

УДК: 796.011.3

Отегенов Н.О.
Актюбинский региональный государственный университет им. К. Жубанова
Республика Казахстан, Актобе

АКТУАЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Otegenov N.O.
K. Zhubanov Aktobe Regional State University
Republic of Kazakhstan, Aktobe

TOPICALITY OF USING INNOVATIVE TECHNOLOGIES MEANS IN PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION

ABSTRACT. The relevance and appropriateness of professional training of future physical education teachers by means of innovative technologies are analyzed in the article. Innovative teaching methods are aimed at activation of the emotional and cognitive areas and are considered as a process of students' professional abilities development which enable converting knowledge and skills into the professional competence of a teacher. The use of modern innovative technologies in the process of professional training of future teachers of physical education is appropriate, because they create new opportunities to improve learning, enhance professional thinking, formation of professional abilities and skills.

KEYWORDS: innovative teaching methods; professional training; physical education teachers; educational process.

АННОТАЦИЯ. В статье анализируются актуальность и целесообразность профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры средствами инновационных технологий. Инновационные методы обучения направлены на активизацию эмоциональной и познавательной сфер и рассматриваются как процесс развития профессиональных способностей студентов, что позволяет превращать знания и умения в часть профессиональной компетентности учителя. Использование современных инновационных технологий в процессе профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры является целесообразным, ведь это создает новые возможности для улучшения обучения, активизации профессионального мышления, формирования профессиональных умений и навыков.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: инновационные методы обучения; профессиональная подготовка; учителя физической культуры; учебно-воспитательный процесс.

Подготовка высококвалифицированного педагога – одна из важнейших научно-практических проблем существования образования.

На сегодня встает проблема подготовки будущих учителей физической культуры, которые должны иметь не только глубокие спортивно-педагогические знания и практические навыки, но и быть способны квалифицированно применять их в будущей пе-

дагогической деятельности. Для этого в основу профессиональной подготовки следует положить принципы гуманизации и демократизации образования, личностно-деятельностный подход, обновление содержания и форм организации учебно-воспитательного процесса с применением новейших технологий и образовательных инноваций.

Анализ исследований этой проблемы свидетельствует, что ей уделяли внимание такие ученые: Ю.Н. Вавилов и др. [3], Т.Ю. Круцевич [6], З.М. Оруджев и др. [7], Л. Сергиенко [8]. Отдельные вопросы профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры средствами инновационных технологий исследованы в трудах Н.А. Алексеева [1], В.К. Бальсевич [2], В.П. Жидких [4], А.Т. Контанистов [5]. Однако нерешенным остается вопрос определения основных направлений внедрения инновационных технологий в процессе профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры.

Результаты исследования и их обсуждение**.** Анализ научных исследований [3; 7] свидетельствует, что на сегодня к актуальным проблемам профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры относятся:

− психолого-педагогические основы мастерства будущих учителей физической культуры;

− медико-биологические, валеологические и экологические аспекты профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры;

− подготовка будущих учителей физической культуры к творческо-поисковой деятельности;

− применение информационно-коммуникативных технологий в подготовке будущих учителей физической культуры;

− использование разнообразных инновационных средств обучения в процессе профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры.

Исследования профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры свидетельствуют, что инновационные средства обучения и теоретические положения технологизации обучения направлены на активизацию эмоциональной и познавательной сфер студентов.

Повышение требований к профессиональной подготовке будущих педагогов должно прежде всего отразиться в реформировании учебно-воспитательного процесса. Одним из направлений модернизации современного учебно-воспитательного процесса является теоретико-методическое обоснование внедрения инновационных технологий в практику подготовки будущих учителей физической культуры.

Профессиональная подготовка в высшей школе представляет собой процесс становления личности будущих спортивных педагогов, формирование общей и профессиональной культуры, компетентности, профессиональных компетенций, которые выступают фактором успешной деятельности школьного учителя физической культуры.

Основная задача профессиональной подготовки состоит не только в предоставлении студентам глубоких знаний в профессиональной деятельности, но и формировании у будущих специалистов с высшим физкультурным образованием готовности продуктивно мыслить и реализовать приобретенные знания, умения и навыки на практике.

В результате профессиональной подготовки будущие учителя физической культуры должны легко адаптироваться к изменяющимся условиям педагогической дея-

тельности, уметь самостоятельно осваивать новые знания, ориентироваться и принимать решения в новых нестандартных ситуациях, внедрять прогрессивные технологии в процессе физического воспитания школьников. Решение этой проблемы необходимо прежде всего для того, чтобы обеспечить будущим педагогам мобильность и личностно-творческий потенциал в педагогической деятельности. Вместе с тем система профессиональной подготовки будущих учителей физкультуры имеет ряд недостатков. Да и реальные результаты обучения студентов, как показывает практика, не всегда соответствуют современным требованиям. Недостаточно изученными остаются закономерности формирования профессиональных умений будущих учителей физической культуры, их связь с особенностями средств, методов и организационных форм обучения в педагогических учебных заведениях, также не определены педагогические условия, обусловливающие эффективность учебного процесса. Не разрешена в полной мере проблема обеспечения связи обучения в учебных заведениях с будущей профессиональной деятельностью, в том числе и в сфере формирования профессионального мастерства будущих учителей физической культуры [1]. Учителя физической культуры практически не владеют современными методиками совершенствования двигательных способностей. Особое беспокойство вызывает бедный арсенал форм и методов физического воспитания, которые культивируются в большинстве школ, и неумение учителей применять новые инновационные технологии в практической деятельности.

Акцентирует внимание на пробелах в профессиональной подготовке будущих учителей физической культуры в теоретическом и практическом аспектах Л.П. Сергиенко [8]. Автор отмечает, что профессиональное образование будущих специалистов должно обеспечивать их высокий профессионализм, условия для самореализации личности, гибкость, вариативность обучения. Улучшение профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры требует более эффективных путей организации учебно-педагогического процесса, его подъема на современный технологический уровень с использованием инновационного подхода.

Причиной такого положения, по мнению В.П. Жидких [4], является наличие образовавших противоречий:

– несоответствие традиционных целевых установок на подготовку будущих учителей физической культуры современным концепциям развития физической культуры и системы физического воспитания в высшем образовании;

– превалирование отдельных подходов в решении проблемы подготовки педагогических кадров и объективная необходимость комплексного внедрения новых образовательных технологий;

– необходимость модернизации процесса профессиональной подготовки в соответствии с современными тенденциями развития образовательной системы и отсутствие механизма, технологий такого внедрения на практике с учетом современных информационных, организационных, научно-методических достижений. Несмотря на такие противоречия, возникает острая необходимость переосмыслить подходы к профессиональной подготовке студентов в вузах на факультетах физического воспитания в соответствии с современными требованиями в профессиональной подготовке будущих учителей физкультуры и их социальной роли в процессе физического воспитания школьников.

Следует определить и охарактеризовать новые требования, предъявляемые к теоретической и практической подготовке будущих учителей физической культуры, в контексте использования инновационных средств обучения. Так, В.К. Бальсевич [2] определяет, что специалист по физической культуре и спорту новой формации должен знать содержание инновационных технологий в области физической культуры и спорта; формы, методы и принципы организации инновационного обучения; медико-биологические, психолого-педагогические, социокультурные основы инновационных технологий в области физической культуры и спорта

Следует обратить внимание, что в современной высшей школе внедрение инновационных технологий в профессиональную подготовку будущих учителей физической культуры осуществляет преподаватель, поэтому он должен соответствовать определенным требованиям, среди которых:

– направленность действий преподавателя на внедрение инновационных технологий, создание организационно-педагогических условий, которые активизируют аудиторную и самостоятельную познавательную деятельность студента;

– способность формировать у студентов потребности в углубленном изучении дисциплин спортивно-педагогического цикла, сочетание умений систематизировать знания, пользоваться ими и передавать их другим [5].

Формирование учителя-новатора должно происходить с внедрением в учебный процесс инновационных технологий для лучшего усвоения системы знаний, формировать профессиональное отношение к педагогическим проблемам, рассматривая их с различных позиций. По мнению Т. Круцевича [6], это актуализирует целесообразность применения инновационных достижений педагогической науки в профессиональной подготовке будущих учителей физкультуры.

Выводы. Следовательно, профессиональная подготовка средствами инновационных технологий приобретает разнообразие и личностно-ориентированный подход к обучению, а в образовательном процессе способствует обеспечению индивидуализации и дифференциации практической и теоретической подготовки будущих специалистов. Применение современных инновационных технологий в учебно-воспитательном процессе подготовки будущих учителей физической культуры создает новые возможности для улучшения обучения, активизации профессионального мышления, формирования профессиональных умений и навыков.

1. Алексеев, Н. А. Личностно-ориентированное обучение: вопросы теории и практики: моногр. / Н. А. Алексеев. – Тюмень: Изд-во Тюменского гос. ун-та, 1998. – 216 с.

2. Бальсевич, В. К. Актовая речь. Перспективы модернизации современных образовательных систем физического воспитания на основе интеграции национальной физической и спортивной культуры / В. К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2002.

3. Вавилов, Ю. Н. О проекте всемирного спортивно-оздоровительного движения / Ю. Н. Вавилов, К. Ю. Вавилов, А. Ю. Силина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 4. – С. 58–61.

4. Жидких, В. П. Основы непрерывного физкультурного образования молодежи на этапах освоения рабочей и инженерной профессий / В. П. Жидких // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 6. – С. 45–49.

5. Контанистов, А. Т. О формировании организационно-педагогических основ олимпийского образования в России / А. Т. Контанистов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 3. – С. 44–47.

6. Круцевич, Т. Ю. Инновационные процессы в сфере подготовки и переподготовки кадров по физической культуре / Т. Ю. Круцевич, М. Зайцева // Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2005. – № 4. – С. 41–44.

7. Оруджев, З. М. Диалектический принцип всесторонности рассмотрения предмета и всестороннее развитие личности / З. М. Оруджев, И. Я. Мармусевич, В. В. Сушинский // Вестник Московского университета (Философия). – 1979. – С. 14–22.

8. Сергиенко, Л. П. Инновационное содержание системы подготовки специалистов физического воспитания и спорта / Л. П. Сергиенко // Спортивный вестник Приднепровья. – 2003. – № 3–4. – С. 23–32.

УДК 378.1:796.015.52

Павлов В.П.,
Горовой В.А.
Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина
Республика Беларусь, Мозырь

ПОСТРОЕНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК СТУДЕНТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Pavlov V.P.,
Gorovoi V.A.
I.P. Shamyakin Mozyr State Pedagogical University
Republic of Belarus, Mozyr

CONSTRUCTION AND THE CONTENT OF TRAINING LOADS OF STUDENTS SPECIALIZING IN POWERLIFTING

ABSTRACT. The content of training loads of students specializing in powerlifting at the stage of initial preparation is defined; the volume and intensity of a training load of students-powerlifters in a yearly macrocycle is presented; results of the educational experiment demonstrated that systematic powerlifting training is an effective form of physical training of students influencing a purposeful development of power and high-speed-and-power qualities.

KEYWORDS: powerlifting; students; training load; strength training.

АННОТАЦИЯ. В статье определено содержание тренировочных нагрузок студентов, специализирующихся в пауэрлифтинге на этапе начальной подготовки; представлены объем и интенсивность тренировочной нагрузки студентов-пауэрлифтеров в годичном макроцикле; представлены результаты педагогического эксперимента, в котором установлено, что систематические занятия пауэрлифтингом являются эффективной формой физической подготовки студентов, оказывающей влияние на целенаправленное развитие силовых и скоростно-силовых качеств.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: пауэрлифтинг; студенты; тренировочная нагрузка; силовая подготовка.

В настоящее время использование спортивной тренировки с применением отягощений в массовой физкультурно-оздоровительной работе с учащимися и студентами недостаточно рассмотрены в отечественных и зарубежных разработках, а также в существующей научно-методической литературе по пауэрлифтингу. Кроме того, существует ложное представление о вреде занятий силовым троеборьем для здоровья. Данное утверждение может быть справедливо по отношению к молодым людям, использующим тренировки с отягощениями бессистемно, что зачастую приводит к негативным последствиям для здоровья.

В данной работе нами была поставлена цель – определить содержание тренировочных нагрузок студентов, специализирующихся в пауэрлифтинге на этапе начальной подготовки.

В учреждениях высшего образования учебно-тренировочный процесс имеет свои особенности – каникулы и экзаменационные сессии. В эти временные отрезки снижается тренировочная нагрузка студентов-спортсменов, не работает принцип систематичности.

Пауэрлифтинг по некоторым характеристикам аналогичен с тяжелой атлетикой. Как и в тяжелой атлетике, пауэрлифтеры выступают на соревнованиях по конкретным весовым категориям. Так как имеются весовые категории, необходим также отбор пауэрлифтеров и по росту. Спортсмены при одинаковых данных, имеющие меньший рост, находятся в лучших условиях, так как имеется превосходство, связанное с физиологическим поперечником мышц. Динамические возможности будут больше, если короче рычаги и тело спортсмена, в связи с уменьшением пути подъема штанги. Значимость зависимости роста человека и его веса повышается с увеличением весовой категории и используемых отягощений. В связи с этим наиболее подходящими на перспективу считаются атлеты с короткими рычагами.

В настоящее время имеются различные методики организации занятий развивающих силу мышц.

По мнению И.Н. Книпст [1], имеется корреляционная связь между приростом физической силы и динамикой нагрузок. Она проводила исследование, направленное на определение эффективности воздействия разнообразных физических упражнений с отягощениями на увеличение силовых способностей, где было отмечено, что использование максимальных или больших весов с малым количеством повторений позволяет быстрее развить силовые качества атлета.

В то же время исследования, проведенные И.Г. Васильевым [2], говорят об эффективности использования малых, средних и больших весов для развития силы на начальных этапах тренировки. Им установлено, что работа с высоким темпом позволяет значительно увеличить силу, используя малые нагрузки (тренировки проходили через день с весом 20 %, 40 %, 60 % и 80 % от максимального результата).

Широко используется методика занятий с тяжестями, предложенная Де Лормом еще в 30 годы XX века. Сущность методики состоит в том, что сначала устанавливают вес, который можно поднять 10 раз подряд. Его обозначают 10 RM (RM – вес который можно поднять с максимальным напряжением указанное количество раз). Методика включает три подхода, в каждом из которых выполняется 10 медленных повторений. В первом подходе берут вес 50 % веса 10 RM, во втором – ¾ от 10 RM, в третьем – 10 RM.

Кроме того, популярны модифицированные методы Де Лорма зарубежных авторов – D. Hoog; S. Houtz a. o.; A. Watkins; R. Me. Govern, H. Luscombe; I. Me. Queen.

В которых говорится об уменьшении числа повторений, увеличении отягощения и различных вариациях в числе подходов и последовательности использования веса отягощения в определенных циклах тренировки.

Одним из современных последователей Де Лорма является заслуженный тренер Республики Казахстан и заслуженный тренер России Б.И. Шейко. В своей монографии «Пауэрлифтинг. От новичка до мастера» он изложил основы современной теории и методики пауэрлифтинга, представил современный системный подход к обучению технике выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге и к ее совершенствованию [3].

Также в работах исследователей установлено: эффективное применение больших отягощений для развития силы мышц; максимальным должно быть напряжение у каждого спортсмена, строго ограниченное определенными рамками для каждого индивидуально.

Можно отметить, что научно-методической литературы по обобщению и совершенствованию теории и методики спортивной тренировки в пауэрлифтинге в условиях гуманитарного учреждения высшего образования недостаточно.

Для выявления наиболее выгодного соотношения средств специальной силовой подготовки у начинающих студентов-пауэрлифтеров, а также установления возможных величин физических нагрузок был организован педагогический эксперимент (в течение учебного года), в котором приняли участие студенты Мозырского государственного педагогического университета им. И.П. Шамякина (n=20). Студенты были разделены на 2 группы – экспериментальную и контрольную (по 10 человек в каждой). Студентам экспериментальной группы, кроме обязательных занятий по дисциплине «Физическая культура», были включены дополнительные занятия в секции пауэрлифтинга. Контрольная группа студентов ограничивалась рамками учебной программы.

В таблице представлены параметры тренировочной нагрузки для студентов, занимающихся в секции пауэрлифтинга.

Таблица – Объем и интенсивность тренировочной нагрузки студентов экспериментальной группы в годичном макроцикле

Период	Общий объем нагрузки	Средняя интенсивность нагрузки	КПШ	Ранжирование по парциальным объемам нагрузки						
				50–60 %	61–70 %	71–80 %	81–90 %	91–100 %	101–110 %	Всего подъемов
Подготовительный (4 мес.)	4500	65,7	ж 35	35	40	25				1575
		65,9	т 25	25	40	35				1125
		66,5	п 40	25	40	35				1800
Соревновательный (1 мес.)	1200	64,0	ж 35	35	40	25				420
		65,0	т 25	25	35	40				300
		66,0	п 40	25	40	35				480
Подготовительный (3 мес.)	3500	73,0	ж 35	20	20	40				1225
		79,5	т 30	15	20	30				1050
		73,5	п 35	20	20	35				1225
Соревновательный (1 мес.)	700	68,9	ж 37	20	30	40				259
		68,6	т 28	20	38	30	2			196
		78,2	п 35	19	30	40	1			245
Примечание: КПШ – количество подъемов штанги; ж – жим; т – тяга; п – приседание										

Под объемом тренировочной нагрузки понимают общую численность осуществляемой физической работы в одном занятии или тренировочном цикле. Под интенсивностью тренировочной нагрузки понимается сложность проделываемой работы.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в годичном макроцикле представлены на рисунках 1, 2.

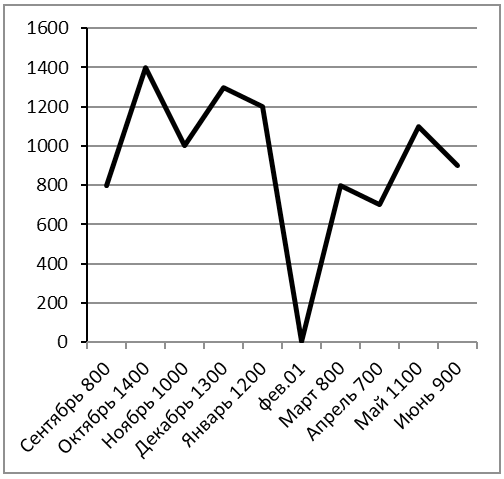


Рисунок 1 – Объем тренировочной нагрузки в годичном макроцикле

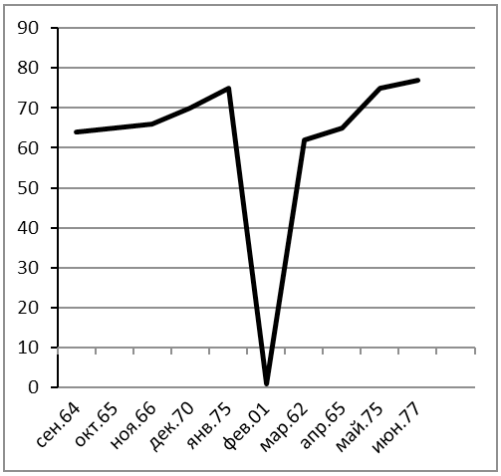


Рисунок 2 – Интенсивность тренировочной нагрузки в годичном макроцикле

Следует отметить, что показатели физической подготовленности студентов экспериментальной и контрольной групп до начала педагогического эксперимента не имели достоверных отличий по измеряемым тестам.

По завершению педагогического эксперимента было установлено, что уровень развития силовых и скоростно-силовых качеств при выполнении контрольных нормативов – прыжка в длину с места, подтягивания на перекладине и измерения становой силы – в экспериментальной группе имел достоверные изменения по сравнению с контрольной группой. При определении динамики уровня развития выносливости – в беге на 3000 м и уровня развития быстроты – в беге на 30 м достоверных различий в группах не выявлено.

Таким образом, можно отметить, что систематические занятия пауэрлифтингом являются эффективной формой физической подготовки студентов, проявляющей целенаправленное влияние на развитие силовых и скоростно-силовых качеств.

1. Книпст, И. Н. Влияние величины тренировочного груза на увеличение силы мышц / И. Н. Книпст // Проблемы физиологии спорта: сб. науч. тр. ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Б. С. Гиппенрейтера. – М., 1958. – Вып. 1. – С. 21–46.

2. Васильев, И. Г. Некоторые закономерности развития и проявления мышечной силы в различных условиях: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. Г. Васильев; Краснознам. воен. ин-т физ. культуры и спорта им. В. И. Ленина. – Л., 1954. – 29 с.

3. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера: моногр. / Б. И. Шейко [и др.]; под общ. ред. Б. И. Шейко. – М.: Медиагрупп «Актиформула», 2013. – 560 с.: ил.

УДК 615.8+616.728.2

Панкова М.Д.,
Кузнецова Е.А.
Белорусский государственный университет физической культуры
Республики Беларусь, Минск

КОРРЕКЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПАЦИЕНТОВ ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА НА ОСНОВЕ СОЧЕТАННОГО ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Pankova M.D.,
Kuznetsova A.A.
Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

CORRECTION OF THE FUNCTIONAL STATE OF PATIENTS AFTER ENDOPROSTHESIS REPLACEMENT OF THE HIP JOINT ON THE BASIS OF THE COMBINED APPLICATION OF PHYSICAL REHABILITATION MEANS

ABSTRACT. A complex technique of the functional state correction of patients after endoprosthesis replacement of the hip joint based on the combined application of physical rehabilitation means is theoretically proved, developed, and tested. The advantage of this approach to realization of the recovery treatment of this category of patients has been experimentally proved.

KEYWORDS: musculoskeletal system; functional state; educational experiment; endoprosthesis replacement; hip joint; muscle strength; goniometry; personal and situational anxiety; mechanotherapy; exercise machines; musculoskeletal system; flexion angle; extension angle; physical therapy; massage.

АННОТАЦИЯ. Теоретически обоснована, разработана и апробирована комплексная методика коррекции функционального состояния пациентов после эндопротезирования тазобедренного сустава, основанная на сочетанном применении средств физической реабилитации. Экспериментально доказано преимущество данного подхода к построению восстановительного лечения данной категории пациентов.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: опорно-двигательный аппарат; функциональное состояние; педагогический эксперимент; эндопротезирование; тазобедренный сустав; мышечная сила; гониометрия; личностная и ситуативная тревожность; механотерапия; тренажеры; мышечно-связочный аппарат; угол сгибания; угол разгибания; мышечная сила; лечебная гимнастика; массаж.

По данным Всемирной организации здравоохранения количество заболеваний и повреждений тазобедренного сустава растет не только с увеличением продолжительности жизни и общим старением населения, но и со снижением двигательной активности лиц трудоспособного возраста. В 2000 году во всем мире количество лиц в возрасте 60 лет и старше составило 590 млн, человек, а к 2025 году – превысит один миллиард человек. Удельный вес заболеваний и повреждений тазобедренного сустава

среди патологии опорно-двигательного аппарата вырастет на 80 % [1]. Все это в большинстве случаев требует проведения операций по тотальному эндопротезированию тазобедренного сустава. Эндопротезирование тазобедренного сустава – эффективная, а иногда и единственная возможность вернуть суставу былую подвижность. Утраченная двигательная функция в этом случае может быть возвращена при помощи замены пораженного болезнью сустава на искусственный [2]. Операция по замене тазобедренного сустава может занимать от 40 минут до 2,5 часов. Длительность хирургического вмешательства зависит не только от вида и степени выраженности заболевания, но и, что более важно, от тех технических сложностей, которые могут возникнуть во время операции. Существует много различных видов эндопротезов, имеющих долгий срок эксплуатации. Как правило, они служат практически со 100 % отдачей в течение 15–20 лет. При дальнейшей эксплуатации (до 25 лет) их выживаемость сокращается совсем немного – до 90–95 %. К тому же, чем совершеннее и современнее устанавливаемый эндопротез, тем дольше он прослужит [3; 4].

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и практически апробировать комплексную методику коррекции функционального состояния пациентов после эндопротезирования тазобедренного сустава, основанную на сочетанном применении средств физической реабилитации.

Результаты исследования. Для достижения поставленной нами цели разработана комплексная методика, включающая в себя занятия лечебной гимнастикой (через день в чередовании с занятиями механотерапией), в которой особое внимание уделялось специальным упражнениям для мышц пояса нижних конечностей, ежедневным процедурам массажа непосредственно перед занятием лечебной гимнастикой/механотерапией на пояснично-крестцовую область и нижние конечности, физиотерапевтическому лечению в виде 10 процедур миостимуляции мышц бедра и ягодиц. Для пассивной разработки коленного и тазобедренного суставов пациентам назначалась механотерапия на тренажерах «MOTOmed» и «ARTROMOT-K-1». Тренировки навыка правильной ходьбы осуществлялись на беговой дорожке.

Для апробации и оценки эффективности разработанной методики проведен педагогический эксперимент на базе реабилитационного центра «Элеос» и в учреждении здравоохранения «Барановичская центральная поликлиника». Перед началом исследования использовался метод анкетирования на предмет заинтересованности пациентов в реабилитационном процессе. 18 пациентов перенесли операцию по замене тазобедренного сустава в РНПЦТО, 2 – УЗ «6-я ГКБ», 1 – УЗ «11-я ГКБ», 1 – в БСМП г. Гродно, 7 – УЗ «БОБ» г. Брест, 13 – БЦГБ г. Брест, 1 – УГОКБ г. Гомель, 1 – УЗ «МОБ» г. Могилев. Причины для операции были разными: у 21 пациента – коксартроз, у 18 – перелом шейки бедра, 2 пациента перенесли аваскулярный некроз и 1 – коксартроз на фоне дисплазии тазобедренного сустава. Все испытуемые во время исследования находились на этапе позднего послеоперационного периода, перенеся операцию по эндопротезированию одного тазобедренного сустава. Основную группу составили 22 пациента (14 женщин, 8 мужчин), среднего возраста 65,42±6,55 лет. В контрольную группу вошли также 22 пациента (13 женщин, 9 мужчин), средний возраст которых составил 66,28±5,43 лет. Основная группа занималась по разработанной нами комплексной методике. Контрольная группа занималась по традиционной программе физической реабилитации, используемой в учреждениях здравоохранения – 10 занятий лечебной гимнастикой, 10 процедур массажа оперированной конечности и 10 занятий с использованием механотерапии. Все испытуемые во время исследования

находились на этапе позднего послеоперационного периода, перенеся операцию по эндопротезированию одного тазобедренного сустава. Между процедурами пациенту давался обязательный отдых не менее 30 минут. Курс реабилитации составил 14 дней. Занятия лечебной гимнастикой, механотерапией и процедуры массажа проводились со специальным фоновым музыкальным сопровождением. Во время выполнения каждого упражнения велся постоянный контроль за правильностью их выполнения. Также давались рекомендации в отношении самостоятельных занятий в домашних условиях. Сочетанное применение массажа и физических нагрузок обусловлено необходимостью повышения эффективности реабилитационных мероприятий. В данном случае массаж рассматривается нами как средство адаптации мышечно-связочного аппарата к выполнению локомоторных функций. Массаж, оказывая механическое, нервное и гуморальное воздействие на организм человека, активизирует кровообращение в массируемых тканях, повышает эластичность мышц и связок, способствует активизации нервных процессов в коре больших полушарий. С одной стороны, это дает возможность ускорить репаративные процессы в тканях оперированной конечности. С другой стороны – снизить сроки восстановительного лечения.

Оценка эффективности восстановительного лечения пациентов обеих групп осуществлялась по результатам исследования мышечной силы (по Доэрти), амплитудных характеристик двигательных функций тазобедренного сустава (гониометрия) и психологического тестирования по шкале Спилбергера – Ханина (оценка тревожности). Исследования проводились до и в конце курса физической реабилитации. Пациенты обеих групп до курса реабилитации по возрасту, срокам после операции и функциональному состоянию сопоставимы (таблица 1).

Проведенный курс физической реабилитации способствовал улучшению функционального состояния пациентов обеих групп, увеличению мышечной силы и амплитудных характеристик (таблица 1). Однако следует отметить более выраженное улучшение двигательных функций оперированного тазобедренного сустава в основной группе пациентов. Непродолжительный курс физической реабилитации недостаточен для полноценного восстановления нарушенных функций. Тем не менее, уровень тревожности пациентов обеих групп снизился к концу курса реабилитации (таблица 2). В основной группе уровень тревожности снизился более, чем в 3 раза по сравнению с контрольной группой.

Таблица 1 – Результаты двигательно-функциональных тестов пациентов обеих групп в процессе курса реабилитации

Оцениваемый показатель	Основная группа	%	Контрольная группа	%
Оценка мышечной силы, балл	2,6±0,53 3,7±0,51	29,7	2,5±0,42 3,4±0,48	26,4
Максимальный угол при сгибании в тазобедренном суставе, в градусах	46,5±6,8 74,5±3,8	37,5	48,5±8,6 68,5±6,9	29,0
Максимальный угол при разгибании в тазобедренном суставе, в градусах	40,0±6,4 53,0±8,4	24,5	38,5±6,6 50,0±9,6	23,0
Максимальный угол при отведении бедра, в градусах	31,5±6,0 49,0±7,0	35,7	33,0±7,7 46,5±2,8	29,0
Примечание: в числителе – показатели до курса физической реабилитации; в знаменателе – после курса физической реабилитации				

Таблица 2 – Результаты психологического тестирования пациентов обеих групп в процессе курса реабилитации

Оцениваемый показатель	Основная группа	%	Контрольная группа	%
Тревожность по шкале Спилбергера – Ханина, в баллах	38,9±4,6 31,7±6,7	18,5	40,6±5,0 38,4±4,3	5,4
Примечание: в числителе – показатели до курса физической реабилитации; в знаменателе – после курса физической реабилитации				

Полученные результаты свидетельствуют о том, что при использовании в физической реабилитации традиционных средств, специальным образом подобранных и сочетанных между собой, улучшается качество реабилитационных мероприятий.

1. Механический анализ условий функционирования биполярного эндопротеза тазобедренного сустава / А. В. Войтович [и др.] // Эндопротезирование крупных суставов: материалы науч.-практ. конф., г. Москва. – М., 2000. – С. 13–14.

2. Абельцев, В. П. Десятилетний опыт эндопротезирования тазобедренного сустава при диспластическом коксартрозе / В. П. Абельцев // Вестник травматологии и ортопедии. – 2002. – № 1. – С. 54–58.

3. Шапошников, Ю. Г. Травматология и ортопедия. Руководство для врачей / Ю. Г. Шапошников. – М.: Медицина, 1997. – С. 217.

4. Эндопротезирование тазобедренного сустава: руководство по реабилитации больных с двигательными нарушениями / под ред. А. Н. Беловой. – М.: Антидор, 1999. – Т. II. – Гл. 10. – С. 435–448.

УДК 796.011.3

Пантус А.О.,
Мельникова Ю.А.
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
Российская Федерация, Омск

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ КОЛЛЕДЖА

Pantus A.O.,
Melnikova Yu.A.
Siberian State University of Physical Culture and Sports
Russian Federation, Omsk

METHODOLOGY OF COLLEGE STUDENTS' PHYSICAL TRAINING IN THE EDUCATIONAL PROCESS

ABSTACT. The level of students' physical preparedness, determining the distribution of the content of physical training on the selected modules and blocks is presented. The problems of application of physical education and kettlebell lifting means for improvement

of the process of physical training of college students on the basis of an integrated approach are considered.

KEYWORDS: students; physical education; physical training; methodology; physical fitness; physical qualities.

АННОТАЦИЯ. Представлен уровень физической подготовленности студентов, определяющий распределение содержания физической подготовки на подобранные модули и блоки. Рассматриваются вопросы использования средств физической культуры и гиревого спорта для совершенствования процесса физической подготовки студентов колледжа на основе комплексного подхода.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: студенты; физическое воспитание; физическая подготовка; методика; физическая подготовленность; физические качества.

Современная система физического воспитания является одним из приоритетных направлений формирования социально активной личности студента, готовой к будущей профессиональной деятельности и полноценной жизнедеятельности в обществе. Однако практика показывает, что 14 % старшеклассников считаются практически здоровыми, свыше 40 % допризывной молодежи не соответствует требованиям, предъявляемым армейской службой, в том числе в части выполнения минимальных нормативов физической подготовки [1].

Результативность подготовки будущего специалиста определяется уровнем их физической подготовленности и готовностью к дальнейшему самосовершенствованию [2]. Эффективность работы по физическому воспитанию в колледже во многом зависит от того, насколько организован процесс формирования у студентов знаний, практических умений и навыков, а также процесс физической подготовки [3; 4]. Вместе с тем в научно-методической литературе не представлено полное обоснование содержания физической подготовки студентов, учитывающее требования профессионального образования и результаты физической подготовленности обучающихся. Для проблемной ситуации, сложившейся в настоящее время в практике физического воспитания, характерно наличие противоречия между необходимостью своевременного, в соответствии с требованиями среднего профессионального образования и уровнем физической подготовленности студентов, развития основных и специальных физических качеств, и отсутствием обоснованного содержания физической подготовки в учебном и во внеучебном процессе по физической культуре колледжа.

В связи с этим целью исследования является обоснование методики физической подготовки студентов на основе комплексного подхода.

Основными задачи являются:

– выявить уровень физической подготовленности студентов колледжа;

– разработать методику физической подготовки студентов на основе комплексного подхода.

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогические контрольные испытания, методы математической обработки.

Исследование проводилось в период 2017–2018 учебного года на базе БПОУ Омской области «Омский авиационный колледж им. Н.Е. Жуковского». На этапе предварительного исследования были проведены педагогические контрольные ис-

пытания по оценке уровня общей физической подготовленности студентов 1-го курса (n=20) на основе контрольных упражнений примерной программы по физической культуре для колледжей.

Предварительные результаты показали, что у 80 % студентов выявлен низкий уровень, а у 20 % средний уровень физической подготовленности. Средние показатели отмечены у студентов в силовых и скоростно-силовых контрольных упражнениях, а низкие показатели выявлены в упражнениях, требующих проявление выносливости, быстроты и координационных способностей. Анализ полученных результатов показал недостаточный уровень физической подготовленности студентов, что подтверждает вышеприведенные факты, и требует оптимизации учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в колледже на основе современных подходов и методик, учитывающих развитие отстающих и ведущих физических качеств будущих специалистов.

Для решения данной проблемы была разработана методика физической подготовки соответствующая индивидуальному состоянию студентов и специфики содержания учебного и внеучебного процесса по физическому воспитанию колледжа. В связи с чем методика направлена на формирование физической культуры будущего специалиста, обладающего гражданской позицией и самостоятельностью в использовании разнообразных форм, средств физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления здоровья, а также организации качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности [2].

В процессе отбора содержания физической подготовки учитывался не только уровень развития отдельных физических качеств, а также преемственность и интеграция содержания учебного процесса по физической культуре и секционных занятий по виду спорта (на примере гиревого спорта) (рисунок). Комплексный подход в организации физической подготовки предполагает совершенствование механизма взаимодействия внешних факторов и средств, как целенаправленного, так и нецеленаправленного воздействия на формирование и развитие физических качеств [3; 5].

Методика физической подготовки студентов на основе комплексного подхода представляет собой два модуля. Первый модуль определяет содержание физической подготовки на учебных занятиях по физической культуре в соответствии программному материалу. Учебные занятия по физической культуре, помимо образовательной направленности, определяют содержание оздоровительно-развивающей направленности, включая средства и методы, на оптимизацию физического здоровья и повышение общей физической подготовленности. Поэтому в первый модуль включаются средства базовых видов спорта на комплексное развитие основных физических качеств.



Рисунок – Содержание методики физической подготовки студентов колледжа

Второй модуль (развивающий-тренирующий) определен с учетом содержания секционных занятий во внеучебное время и имеет спортивно-оздоровительную направленность, учитывающую интересы и потребности студентов в углубленных занятиях избранным видом спорта. С учетом основной направленности учебных занятий осуществляется определение средств и методов развития основных и специальных физических качеств в процессе внеучебной деятельности студентов, а именно на секционных занятиях по гиревому спорту. С помощью средств второго модуля осуществляется целенаправленное воздействие на развитие и поддержание у студентов высокого уровня общей выносливости и силовой выносливости, что характерно для большинства ряда современных профессий и специальностей.

Средства на развитие силовой выносливости подразделены на три блока и включают три обязательных комплекса упражнений, направленных на развитие основных мышечных групп, участвующих не только в соревновательной деятельности гиревиков, но и в процессе трудовой деятельности человека. Каждый комплекс упражнений содержит два специальных упражнения и одно для развития мышц нижних конечностей. При выборе методов развития физических качеств студентов учитывалось наличие рассогласованности в их развитии. Так для студентов, имеющих низкий уровень подготовленности, рекомендуется повторный метод, а для студентов с высоким уровнем – интервальный метод. Интенсивность выполнения упражнений варьируется в пределах от 130–140 до 160–180 уд/мин. Интервалы отдыха между подходами составляют от одной до двух минут в зависимости от характера упражнения. Паузы отдыха между повторениями заполняются активным отдыхом: малоинтенсивной ходьбой, упражнениями на растягивания.

Таким образом, методика физической подготовки современных студентов в колледже должна включать средства базовых видов спорта в рамках учебного процес-

са по дисциплине «Физическая культура», а также средства секционных занятий по виду спорта. При подборе содержания необходимо учитывать как индивидуальные особенности развития основных физических качеств студентов, так и необходимые для будущей профессиональной деятельности профессионально важные физические качества и способности. Использование комплексного подхода в процессе физической подготовки студентов позволит создать условия для гармонического и пропорционального развития основных физических качеств и функциональных систем организма будущего специалиста.

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс] // Сайт Министерства спорта Российской Федерации (документы). – Режим доступа: www.minsport.gov.ru.

2. Бишаева, А. А. Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. – М.: Академия, 2015. – 25 с.

3. Наскалов, В. М. Комплексный подход к физическому воспитанию студентов [Электронный ресурс] / В. М. Наскалов // Уч. зап. – 2014. – № 11 (117). – С. 94–98. – Режим доступа: elibrary.ru.

4. Шуняева, Е. А. Физическое воспитание студентов вуза с различной структурой физической подготовленности [Электронный ресурс] / Е. А. Шуняева // Вестник спортивной науки. – 2007. – № 2. – С. 68–70. – Режим доступа: elibrary.ru.

5. Столяров, В. И. Теория и методология современного физического воспитания (состояние разработки и авторская концепция): моногр. / В. И. Столяров. – Олимп. лит-ра, 2015. – 704 с.

УДК 796

Радько Е.В.
Аверина И.П.
Международный государственный экологический институт им. А.Д. Сахарова БГУ
Республика Беларусь, Минск

ВЛИЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Radko E.V.,
Averina I.P.
A.D. Sakharov International State Environmental Institute BSU
Republic of Belarus, Minsk

THE IMPACT OF THE ENVIRONMENT ON PHYSICAL CULTURE ACTIVITIES

ABSTRACT. Modern society faces the following tasks: the search for an opportunity to compensate the negative impact of the environment and the replenishment of human

resources. Counterbalance to the negative impact of polluted ecology can be widespread recreation and sports activities as one of the elements of a healthy lifestyle.
KEYWORDS: ecology; physical culture; sport; science.

АННОТАЦИЯ. Перед современным обществом стоят задачи: поиск возможности компенсировать негативное влияние среды и восполнение человеческих ресурсов. Противовесом отрицательному воздействию загрязненной экологии может стать широкое распространение в общественных массах занятий рекреацией и спортом как одного из элементов здорового образа жизни.
КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: экология; физическая культура; спорт; наука.

В наше время экологии придается большое значение при решении задач как в сфере физической культуры, так и олимпийского и массового спорта. Это обусловлено тем, что физическая культура и спорт нуждаются в здоровой окружающей природной среде, а физкультурно-спортивная деятельность не должна наносить вред живой природе и здоровью человека, должна иметь, как и любой другой вид человеческой деятельности, природоохранную направленность [1; 2].

В общем плане понятие «экология» принято рассматривать как взаимодействие организма с окружающей средой и воздействие различных благоприятных и неблагоприятных патогенных факторов среды на жизнедеятельность организма человека, на поддержание или нарушение процессов жизнеобеспечения и функционирования систем гомеостаза и организма в целом.

Мы же рассматриваем экологию через призму спорта. Экология физической культуры изучает взаимоотношения человека с окружающей средой в условиях физических тренировок в процессе изменяющихся условий среды обитания человека. Этот процесс включает комплекс морфологических, физиологических преобразований в организме, обеспечивающий возможность специфического образа жизни в определенных условиях внешней среды. Многие природные и особенно адаптогенные факторы наряду с позитивным влиянием оказывают и негативное влияние на организм человека [1].

Негативные экологические воздействия многочисленны, но основными являются физико-химические и биологические факторы загрязнения среды, а также нейропсихогенные воздействия и их совокупное влияние на физическое состояние организма, функционирование его отдельных органов и систем, его адаптогенные возможности, активность, подвижность, выносливость, работоспособность и т. п.

Знание закономерностей и физиологических механизмов приспособления человека к различным климатогеографическим, производственным условиям, к физическим нагрузкам в зависимости от экологических закономерностей, позволит обосновать принципы их взаимоотношений, направленных на сохранение и укрепление здоровья человека, особенно в процессе его роста и развития с использованием основных средств физической культуры.

Санитарная охрана внешней среды, особенно в местах занятий физическими упражнениями и спортом от загрязнения пылью и ядовитыми химическими веществами должна ставить перед собой задачу полного их устранения, потому что ПДК (предельно допустимые концентрации) вредных веществ в воздушной среде разработаны с учетом нормального объема легочной вентиляции. В результате запыленно-

сти и задымления атмосферы снижается освещенность солнечным светом и теряется значительная часть его активного биологического компонента -– ультрафиолетовых лучей. При занятиях физическими упражнениями и спортом запыленность представляет особую опасность из-за увеличения объема легочной вентиляции.

Экологическое загрязнение окружающей среды приводит к истощению потенциала иммунологической защиты и способствует развитию эндоэкологической болезни. Эндоэкологическая болезнь – это заболевание, обусловленное экологическим загрязнением окружающей среды и снижением уровня экологической защиты организма. Эндоэкологический синдром утомления развивается, когда во внутренней среде человека, вне зависимости от возраста, нарушается взаимодействие бактериальных сфер кишечника, легких, мочеполовых путей, кожи, всех покровов. «Бактериально-вирусные факторы, протозойные факторы меняют свое взаимодействие и из защитного фактора постепенно превращаются в некоего «монстра», который поедает внутреннюю среду здорового человеческого организма. Оказывается, что в организме человека не только нарушается принцип вхождения, т. е. проникновения во внутренние среды токсинов, бактерий, микроэлементов, патогенных для него, но организм теряет возможность удерживать внутри себя наиболее полезные микроэлементы, витамины и некоторые аминокислоты».

На современном этапе важно спасти молодое поколение от болезни перенапряжения всего организма и от его истощения, а также исключить использование для стимуляции алкоголя и наркотиков.

В условиях стресса и напряжения возникает глубокий дефицит витаминов и микроэлементов, необходимый для нейтрализации токсических продуктов, роста и реализации двигательной активности. Даже эпизодическое употребление психоактивных веществ у студентов вызывает не только иммуно-дефецитные состояния, нарушения психоэмоционального статуса, но и приводит к выраженным проявлениям авитаминозов и микроэлементов. Стресс, обусловленный неблагоприятной экологической, социальной обстановкой, оказывает влияние на здоровье и его эволюцию.

Физическая культура в первом понимании является ведущим фактором здорового образа жизни, а во втором – его следствием. Как видим, это понятие довольно емкое: объединяя в себе причину и следствие, оно выступает в особом качестве, именуемом физической культурой.

Физическая культура имеет 4 основные формы:

– физическое воспитание и физическую подготовку к конкретной деятельности (профессионально-прикладная физическая подготовка);

– восстановление здоровья или утраченных сил средствами физической культуры – реабилитация;

– занятие физическими упражнениями в целях отдыха – рекреация;

– высшее достижение в области спорта.

Следует отметить, что уровень культуры человека проявляется в его умении рационально, в полной мере, использовать такое общественное благо, как свободное время. От того как оно используется, зависит не только успех в трудовой деятельности, учебе и общем развитии, но и само здоровье человека, полнота его жизнедеятельности. Физическая культура и спорт здесь занимают важное место. Ибо физическая культура – это здоровье. Физическая культура посредством физических упражнений

готовит людей к жизни и труду, используя естественные силы природы и весь комплекс факторов (режим труда, быт, отдых, гигиена и т. д.), определяющих состояние здоровья человека и уровень его общей и специальной физической подготовки.

Знание закономерностей и физиологических механизмов приспособления человека к различным климатогеографическим, производственным условиям, к физическим нагрузкам в зависимости от экологических закономерностей, позволит обосновать принципы их взаимоотношений, направленных на сохранение и укрепление здоровья человека, особенно в процессе его роста и развития с использованием основных средств физической культуры.

Систематическая тренировка формирует физиологические механизмы, расширяющие возможности организма, его готовность к адаптации, более устойчивым к изменяющимся условиям среды, а также характеризуется специфическими особенностями функционирования отдельных физиологических систем как в покое, так и во время нагрузки.

На основании проведенного анализа научной литературы и других источников информации были предложены основные положения рационально организованного проведения занятий и специальные комплексы упражнений для студентов.

Нами было определено, что двигательная активность студентов на занятиях физической культурой и спортом должна строиться исходя из природно-климатических и местных условий географической среды. Необходимо учитывать, что на возрастную динамику развития физических качеств, помимо наследственных факторов, существенное влияние оказывает социально-экологическая среда, включающая в себя геоэкологические особенности данного региона (климатические и природные факторы), уровень антропогенного воздействия на среду (загрязнения, урбанизация), а также социальные факторы (экономические, национальные, демографические и др.).

Научный поиск с применением комплекса современных социально-гигиенических и медико-организационных методов позволит изучить характеристику, состояние здоровья студентов, включая показатели заболеваемости и физического развития, отработать принципы формирования и реализации программ оздоровительной направленности, снижения травматизма на занятиях, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Экология физической культуры и спорта формирует принципы и критерии экологической безопасности физкультурно-спортивной деятельности, экологического менеджмента и маркетинга, экологического мониторинга в физической культуре и спорте, закладывает основы локальной, региональной и глобальной экологической политики в сфере физической культуры и спорта.

1. Абзалов, Р. А. Экология физической культуры человека. Теория и практика физической культуры / Р. А. Абзалов, А. И. Зиятдинова. – 1997. – № 7. – С. 53–54.

2. Болховский, Р. Н. Аспекты экологического подхода к теории и практике физической культуры и спорта. Теория и практика физической культуры / Р. Н. Болховский, В. Б. Карпенко, А. В. Логинов. – 1997. – № 8. – С. 51–52.

3. Левандо, В. А. Экология спорта как раздел экологической науки. Механизм развития эндоэкологических патогенных факторов при спортивной деятельности / В. А. Левандо // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 2. – С. 50–54.

УДК 796.011.1

Рафикова А.Р.
Академия управления при Президенте Республики Беларусь
Республика Беларусь, Минск

ВЗГЛЯДЫ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ НА ЦЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Rafikova A.R.
Academy of Public Administration under the Aegis of the President of the Republic of Belarus
Republic of Belarus, Minsk

VIEWS OF MODERN YOUTH ON THE VALUES OF PHYSICAL CULTURE

ABSTRACT. This research has been conducted to study the problem of values of modern students concerning physical culture as an instrument for active, initiative, and creative self-improvement.

KEYWORDS: student; physical culture; values.

АННОТАЦИЯ. Данное исследование посвящено изучению сформированности ценностных установок в отношении физической культуры как инструмента самодеятельного, инициативного и творческого самосовершенствования у современной студенческой молодежи.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: студент; физическая культура; ценностные установки.

Движущим фактором демографического развития каждой страны является политика, проводимая государством, обеспечивающая создание условий для качественного развития человеческих ресурсов. Данная политика основывается в том числе на реализации мер по укреплению здоровья, снижению смертности и увеличению ожидаемой продолжительности здоровой и экономически активной жизни населения. Однако при большом значении усилий государства по стимулированию внешних факторов активности населения в поддержании здоровья и использования для этих целей средств физической культуры и спорта, самоактивизация человека в виду специфики физкультурно-спортивной деятельности может идти только при развитых внутренних мотивах и потребностях. Когда эти мотивы и потребности реализуются в регулярной эффективной деятельности можно говорить о физической культуре личности. Государство лишь создает предпосылки для эффективной стратегии достижения жизненных целей, роль личности является определяющей.

По мнению К.А. Абульхановой-Славской, стратегия жизни состоит в способах изменения, преобразования условий, ситуаций жизни в соответствии с ценностями личности. В соответствии с сформированными в детстве и юности ценностями расширяется, укрепляется жизненная позиция личности, которая определяет ее внутренние мотивы к активности по отношению к той или иной деятельности [1]. Соответственно, целью предпринятого исследования явилось изучение у молодежи сформированности ценностных установок в отношении физической культуры как инструмента самодеятельного, инициативного и творческого самосовершенствова-

ния. Предпосылками формирования ценностей физической культуры с последующей реализацией их в жизненной стратегии выступил процесс физического воспитания в учреждении высшего образования.

В исследовании приняли участие студенты 3-го курса Академии управления при Президенте Республики Беларусь в возрасте 19–21 года. Число респондентов, ответивших на вопросы специально разработанного опросника, составило 27 человек.

Результаты показали следующее. Чаще всего студенты связывают ценность физической культуры традиционно с физической подготовкой – 28,5 % (частота ответов), с овладением новыми двигательными навыками, освоением новых движений – 16 %. В том, что физическая культура помогает стать здоровым убеждены 12 % респондентов, сильным физически и морально – 5 %, красивым – 2,3 %. В ценности физической культуры во влиянии на эмоциональную сферу человека уверены 5 %, обозначившие, что «занятия физической культурой способствуют улучшению настроения», еще 5 % считают, что это источник «получения положительных эмоций». С точки зрения ценности физической культуры в познании окружающего мира и самого себя ее рассматривают 6,9 % респондентов, 2,3 % – физическая культура «позволяет попробовать новое», 2,3 % – «приобрести новый опыт», 2,3 % – «стимулирует инициативу начать что-то делать». В качестве инструмента социализации физическая культура имеет ценность для 2,3 % респондентов, студенты считают, что физическая культура положительно влияет на коммуникации, способствует расширению круга друзей, облегчает общение и установление новых межличностных связей. По мнению 7 %, физическая культура не является ценностью и не может им дать ничего из того, что требуется для счастливой жизни.

На вопрос: «Какое основное личностное качество, ценное для вас, вы развили в процессе физического воспитания?» большинство респондентов считают, что дисциплинированность – 16 %. Выдержку, терпение и выносливость – по 14 % ответов, силу воли – 12 %. Часть респондентов таким качеством определили силу воли – 8 %. С уравновешенностью, целеустремленностью и упорством связали физическое воспитание по 6 % респондентов; по 2 % с усидчивостью, уверенностью в себе, усердием, лидерскими качествами. 2 % указали на улучшение отношения к физической культуре в целом в процессе занятий, 4 % считают, что повысили стрессоустойчивость, 4 % считают, что ничего в процессе занятий физическим воспитанием в структуре их личностных качеств не изменилось.

Профессиональная компетентность преподавателя, педагогические и творческие подходы, которые он использует в образовательном процессе, личностные качества во многом определяют содержание предмета и отношение к нему обучающихся. Поскольку деятельность специфическая, через личность педагога формируется осознание ценности физической культуры. С этой позиции очень важно, что средний процент доверия преподавателям физического воспитания кафедры физической культуры составил 85,3 %. Сто процентное доверие испытывают 40,7 % респондентов; процентный разброс степени доверия от максимальных 100 до 40 %.

Средний показатель степени удовлетворенности организацией процесса физического воспитания – 68,5 %. Есть учебные модули с высокой оценкой удовлетворенности организацией, например, модуль, связанный с обучением плаванию удовлетворил студентов на 94,3 %. Удовлетворены организацией на 100 процентов – 63 %

обучающихся, от 99 до 70 процентов – остальные 37 %. Также 100 % обучающихся понравились условия бассейна, в котором проходили занятия.

Понятно, что удовлетворенность организацией процесса физического воспитания зависит от большого количества факторов, на часть из которых повлиять тяжело. Например, на такие, как материально-техническая база учреждения образования, наличие спортивных объектов для реализации модулей дисциплины, удобство расписания занятий для всех обучающихся и т. д. Вместе с тем эти аспекты являются очень значимыми в процессе формирования позитивного отношения к физкультурной деятельности, психологически комфортного восприятия ее атрибутов и собственно себя в ней. Поэтому одной из важнейших задач учреждений образования является обеспечение полноценных комфортных условий реализации учебной дисциплины «Физическая культура», отвечающих требованиям специфики предмета.

Для определения содержания и критериев образовательного процесса с позиции концепции всеобщего управления качеством необходимо обратить внимание на результат образовательного процесса – его конечную цель. Степень удовлетворения ожиданий различных участников процесса образования от предоставляемых образовательным учреждением образовательных услуг в контексте данного исследования по дисциплине «Физическая культура» составила: 53,8 % респондентов удовлетворены на 100 процентов и более, 24,3 % – 90 процентов и более, 15,3 % – 80 процентов и более, 3,6 % – 70 и более и 2,6 % не менее 50 процентов.

Планируют продолжить занятия физической культурой в будущем 100 % респондентов. При этом наиболее предпочтительной формой организации являются занятия индивидуальные – 63 %, вторую позицию занимают регулярные занятия по абонементу – 22,2 %, планируют заниматься в компании с друзьями 15 %. То есть при наличии потенциальной готовности к использованию ценностей физической культуры в дальнейшем молодые люди пока не представляют трудностей, которые могут возникать при реализации готовности без стимулирующих средств, поддерживающих реализацию на психологическом уровне (собственные финансовые вложения, социальная поддержка и т. п.).

Изучая особенности ценностных установок современной молодежи в отношении физической культуры целесообразно проанализировать характер и факторы формирования жизненных ценностей в целом. Ответы на ряд вопросов, связанных с этим, а также с оценкой психологического комфорта молодых людей в обществе, поскольку он напрямую зависит от возможностей самореализации, в том числе и в физкультурно-спортивной деятельности, свидетельствуют о следующем.

Приоритетными для современной молодежи являются ценности личностного развития. Важное место в жизненных ориентирах принадлежит материальным и финансовым средствам как инструменту и возможности по реализации своих жизненных планов. А также семье как необходимому фактору социальной поддержки на жизненном пути. Причем семейные узы достаточно крепки, привязанность к семье выражена как на основе безграничной любви, так и на основе необходимой оценки себя извне – «боюсь не оправдать ожидания близких». При оценке степени доверия и влияния: семья на первом месте, сверстники, друзья – на втором, на третьем – средства массовой информации.

Вторым из доминирующих источников формирования ценностей и влияния на личность молодого человека является коллектив сверстников, друзей, коммуникации с которым осуществляются в равной степени как, реально, так и виртуально. Частота и качество реальных или виртуальных коммуникаций, по мнению молодежи, существенно не различаются.

Молодежь готова отстаивать свои жизненные интересы, активно участвовать в их продвижении. Анализ самореализации в образовательном пространстве по характеру распределения ответов респондентов указывает на несформировавшееся видение молодых людей в отношении ее: одни считают, что возможность реализоваться зависит от самого человека, его активности и желания; другие считают, что педагоги, администрация и работники учреждения образования предоставили недостаточно возможностей для их самореализации.

Большинство молодых людей поддерживают культурные ценности общества, отрицательное отношение к вредным привычкам, к жестокости; в незначительной степени выражены радикальные настроения, склонность к хамству и нецензурной брани, что свидетельствует о необходимости активизации мер по искоренению этих проявлений у молодежи на уровне менталитетных установок.

В медицине и психологии достаточно подтверждений ведущей роли духовности в иерархии путей становления и развития здоровья. Такие свойства и качества личности, как целеустремленность, ответственность, настойчивость, уверенность в действиях, устойчивость к внешним воздействиям, склонность к самосовершенствованию, наличие моральных принципов и идеалов, обеспечивают адекватную адаптацию и активное противодействие негативным влияниям извне, защиту от них. Это особенно важно видеть в молодых людях, готовящихся к профессиональной деятельности в сфере управления, поскольку в современных условиях последствий глобального кризиса и требований устойчивого развития профессиональное здоровье руководителя, обеспеченное использованием ценностей физической культуры, гармонично встроенных в структуру личностных ценностей, имеет решающее значение для эффективности профессиональной деятельности и самореализации личности. Если обучающиеся высоко оценивают знания, полученные в результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура», то есть основания полагать, что самоактуализация в физически активной жизни в будущем сохранится, поскольку именно знания формируют структуру ценностей личности и являются значимым гуманистическим результатом процесса физического воспитания.

1. Лукашова, С. В. Особенности самоактуализации личности во взрослом возрасте / С. В. Лукашова // Психологический журнал. – 2009. – № 4. – С. 104.

УДК 796.011.1

Репкина Ю.Б.,
Парамонова Н.А.
Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ БАЗОВОЙ АЭРОБИКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Repkina Yu.B.,
Paramonova N.A.
Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

USE OF BASIC AEROBICS MEANS FOR DEVELOPMENT OF COORDINATION CAPABILITIES

ABSTRACT. The article shows the possibility of developing the coordination abilities of female students of non-core universities by means of aerobics. The characteristic of the complexes of dance exercises aimed at the development of general and coordination endurance is presented.

KEYWORDS: coordination abilities; aerobics; dance exercises; students; coordination endurance.

АННОТАЦИЯ. В статье показана возможность развития координационных способностей студенток непрофильных учреждений высшего образования средствами аэробики. Представлена характеристика комплексов танцевальных упражнений, направленных на развитие общей и координационной выносливости.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: координационные способности; аэробика; танцевальные упражнения; студентки; координационная выносливость.

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которые требуют проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности [6]. Вместе с тем современные условия жизни молодежи характеризуются гиподинамией, тогда как усложняющиеся условия производства требуют максимального проявления координационных способностей. При этом одним из значимых их проявлений является координационная выносливость, т. е. способность длительное время выполнять упражнения с повышенной координационной сложностью [1–3; 6]. Вместе с тем развитию этого качества уделяется недостаточно внимания на всех этапах физического совершенствования.

Типовая учебная программа по дисциплине «Физическая культура» для учреждений высшего образования предусматривает использование широкого спектра средств физического воспитания [4]. Одним из компонентов является аэробика. Аэробные упражнения пользуются популярностью у девушек-студенток, поскольку содержат элементы танца, выполняются с музыкальным сопровождением и содей-

ствуют развитию общей и силовой выносливости. Это позволяет поддерживать мышечный корсет в тонусе, регулировать вес за счет снижения жировой массы и увеличения мышечной [5; 7; 8]. Музыкальное сопровождение повышает эмоциональный фон занятий, позволяет девушкам легче переносить длительные нагрузки, больше, чем другие виды занятий, раскрыть свои творческие способности. Однако практически отсутствуют данные об использовании средств аэробики для развития координационных способностей.

Нами разработана тренировочная программа для развития общей выносливости и координационных способностей, в том числе координационной выносливости, средствами аэробики. Программа рассчитана на 24 занятия и включает три комплекса, разработанных с учетом методических подходов к развитию координационных способностей, т. е. с постепенным усложнением выполняемых двигательных действий. В нашем случае изменяются связки танцевальных упражнений, повышается их координационная сложность.

Каждый комплекс выполняется в течение 8 занятий (2 раза в неделю в течение 4 недель). Это обусловлено тем, что для формирования двигательного навыка требуется не менее 21 дня. На занятии упражнениям аэробики отводится 25–30 минут в основной части. Упражнения направлены на развитие следующих видов координационных способностей:

− способность к ориентированию в пространстве;

− способность к перестроению и согласованию двигательных действий;

− способность к поддержанию равновесия;

− способность к поддержанию ритма.

При этом продолжительное выполнение упражнений способствует развитию координационной выносливости.

Учебная деятельность студенток сопряжена со значительной психофизической нагрузкой, обусловленной необходимостью овладения большим объемом знаний и практических навыков. Интенсивность студенческой жизни и отсутствие сформированной потребности в систематических занятиях физическими упражнениями приводят к снижению мотивации к занятиям физической культурой.

В последнее время все большее число студенток вовлекаются в активные формы занятий физическими упражнениями. Аэробика является одной из эффективных и привлекательных для студенток систем физических упражнений оздоровительной направленности. Танцевальные элементы, являющиеся составной частью аэробики, способствуют также развитию координационных способностей, таких как способность к поддержанию ритма, ориентированию в пространстве, переключению и перестроению двигательных действий и др., в том числе координационной выносливости.

На наш взгляд, использование разработанной тренировочной программы на занятиях по физической культуре со студентками непрофильных учреждений высшего образования позволит повысить уровень физической подготовленности девушек, улучшить показатели их физического развития и сформировать мотивационные потребности в занятиях физическими упражнениями.

1. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М.: ФиС, 1995. – 28 с.

2. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М.: ФиС, 1985. – 192 с.

3. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: теория и методика воспитания / В. М. Зациорский. – М.: ФиС, 1966. – 185 с.

4. Физическая культура: тип. учеб. программа для учр. высш. образования / В. А. Коледа [и др.]. – Минск, 2017. – 33 с.

5. Лисицкая, Т. С. Аэробика. Теория и методика: в 2 т. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – Т. 1. – 230 с.

6. Лисицкая, Т. С. Аэробика. Теория и методика: в 2 т. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – Т. 2. – 216 с.

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

8. Слободняк, Е. Н. Оздоровительная аэробика: метод. рекомендации / Е. Н. Слободняк, О. Г. Петровская. – Минск: БНТУ, 2013. – 84 с.

9. Ярчак, Е. Н. Методика проведения оздоровительной аэробики в вузе: учеб-метод. пособие для студентов всех спец. днев. формы обучения / Е. Н. Ярчак, С. Л. Володкович, Л. М. Ярчак. – Гомель: ГГТУ им. П. О. Сухого, 2012. – 31 с.

УДК 796.012.68

Родионова И.А.,
Шалупин В.И.
Московский государственный технический университет гражданской авиации
Российская Федерация, Москва

ФОРМИРОВАНИЕ УСТАНОВКИ У СТУДЕНТОВ НА ПОЗИТИВНУЮ УЧЕБНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Rodionova I.A.,
Shalupin V.I.
Moscow State Technical University of Civil Aviation
Russian Federation, Moscow

POSITIVE ATTITUDE FORMATION TOWARD EDUCATIONAL ACTIVITIES IN STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

ABSTRACT. In a study conducted among 1–3 year students of the Moscow State Technical University of Civil Aviation, the direction of training “Air Navigation”, the features of the positive attitude formation toward learning activities by means of physical culture were investigated.

KEYWORDS: motor activity; training sessions; physical activity; physical education; physical training.

АННОТАЦИЯ. В исследовании, проведенном среди студентов 1–3-го курсов Московского государственного технического университета гражданской авиации на-

правления подготовки «Аэронавигация», изучались особенности формирования позитивной установки на учебную деятельность с помощью средств физической культуры.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: двигательная деятельность; тренировки; физические нагрузки; физическое воспитание; физическая подготовка.

Цель исследования: сформировать установку у студентов на позитивную учебную деятельность.

Задачи исследования:

– определить особенности позитивной установки на учебную деятельность с помощью средств физической культуры;

– систематизировать средства физической подготовки студентов, адекватные их учебным нагрузкам;

– привести формы двигательной активности студентов в соответствие с их учебными нагрузками.

В современной гражданской авиации внедрение автоматизированных систем и увеличение числа участников воздушного движения постоянно создают изменения условий труда персонала, который обслуживает авиационную технику, при этом труд становится более интеллектуальным. Параллельно с этим часто возникает такое специфическое состояние как дистресс, который оказывает отрицательное воздействие на весь организм, на деятельность, поведение. Возникает состояние тревоги, дискомфорта.

Все это характерно также для студента, будущего участника профессиональной деятельности, связанной с обслуживанием авиационной техники. Современные студенты, обучаясь в высших учебных заведениях, постоянно сталкиваются с дистрессом, вследствие высокой учебной нагрузки. Особенно это касается студентов технических вузов, где много дисциплин когнитивного характера. «Молодые люди, поступившие в технический вуз, оказываются в совершенно новой обстановке, у них меняется ритм жизни. Плотный график учебы и необходимость усваивать возрастающий поток научно-технической информации вынуждает студентов меньше следить за своим здоровьем, меньше заниматься двигательной деятельностью, при этом требует от них большого умственного напряжения и повышенной затраты физических сил» [3]. Как писали Т.Ю. Морозова и М.А. Ступницкая, возникают различные противоречия, которые негативно сказываются на дальнейшей учебной деятельности. «Студенческий возраст (примерно от 16–17 до 22–23 лет) охватывает в основном юношеский период. Этим объясняется наличие многочисленных противоречий в поведении студентов» [1].

Чтобы современным студентам минимизировать возникшее состояние дискомфорта, необходимо создать определенные условия для эффективной учебной деятельности, при этом сохранив высокую работоспособность и умение преодолевать негативные нагрузки на организм.

«Население индустриально развитых стран в недостаточной степени занимается различным физическим трудом, который обеспечивает необходимый минимум энергетических затрат. В связи с этим возникает угроза гипокинезии. Это в полной мере относится и к студентам, так как их двигательная активность при поступлении в вуз резко снижается вследствие повышения учебной нагрузки. Недостаточная двигательная активность ведет к снижению работоспособности, появлению утомляемости,

ухудшению общего самочувствия» [2]. На первый план выходят регулярные и целесообразные занятия физической культурой. «Известно, что главная цель физической подготовки – разностороннее развитие человека, повышение функциональных возможностей и укрепление здоровья» [4].

Организация исследования. Исследовательская работа была проведена в Московском государственном техническом университете гражданской авиации. К исследованиям привлекались студенты 1–3-го курсов, обучающиеся по специальности «Управление воздушным движением» (УВД), «Технология транспортных процессов» (ОП), «Техническая эксплуатация транспортного радиооборудования» (РС) в количестве 178 человек.

Методы исследования: наблюдение и анализ учебной деятельности на занятиях по физической культуре.

Авторы исходили из понятий установки на деятельность и готовности к деятельности. «Установка как целостная модификация субъекта фокусируется в каждый конкретный момент времени в зависимости от его индивидуальных особенностей и по существу определяет не только расположенность к началу действия, но и содержание всей деятельности. Установка – необходимое опосредствующее звено между действием внешней среды и психической деятельностью человека, между действительностью и психическими функциями» [5]. Установка может формироваться на неосознаваемом уровне, но главную роль играют осознаваемые, волевые компоненты.

При правильной организации занятий по физической культуре у студентов возникает желание повышать свой физический и психический потенциал. Это связано с конкретной деятельностью, когда студент ставит себе цель добиться конкретных результатов, на что формируется соответствующая установка. Далее, у студента меняется образ жизни, режим дня становится стабильным, студент стремится больше заниматься двигательной деятельностью, следит за своим здоровьем, ведет здоровый образ жизни. Он более мобилизован, собран, сконцентрирован, повышается умственная работоспособность, что позитивно сказывается на учебной деятельности.

Установка на конкретные действия тесно связана с их содержанием, они направлены на решение конкретных задач специальной подготовки. В практическом применении для повышения не только физической, но и умственной работоспособности, мы предлагаем использовать так называемую фитнес-подготовку по Джону Ханиборну (J. Honeybourne). Он разделил ее на группы, с помощью средств развивающие те качества, которые направлены на здоровье: «аэробная производительность», «сила и силовая выносливость», «гибкость и координационные способности».

Эти средства распределены следующим образом:

1) силовые и скоростно-силовые упражнения с высокой интенсивностью и субъективной мощностью усилий;

2) циклические упражнения, требующие проявления выносливости при многократном выполнении;

3) координационные упражнения, проявляющиеся в условиях определенной программы движений;

4) упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств в условиях постоянно меняющихся режимов двигательной деятельности, ситуаций и форм действий» [6].

Подобного рода данные подтверждены нами в специальном обобщающем исследовании роли фитнес-тренировки.

В ходе такого рода тренировки у студента вырабатывается уверенность в себе. У студентов, которые регулярно занимаются фитнес-тренировкой, подобная уверенность проявляется особенно выраженно, это положительно влияет на результаты, а у студентов, которые не занимаются фитнес-тренировкой, зависимость обратная: уверенность в себе появляется после достижения положительных результатов такой специальной деятельностью. В этом мы видим своего рода защитную реакцию организма, направленную на предохранение от нежелательного расходования функционального потенциала студента. В то же время занятия физической культурой способствуют формированию установки на успешную учебную деятельность. Именно в этом случае успех, например, преодоление дистанции или взятие веса, подсознательно отождествляется с успехом выполнения учебного задания, например, проекта. Главное, что студент выполняет это задание с аналогичными установками на успех. Для студентов, которые занимаются физической культурой регулярно, установка на соответствующий результат является позитивным фактором учебной деятельности.

Выводы:

1. Исследовался фактор формирования позитивной установки на учебную деятельность с помощью средств физической культуры. Подтвердилось влияние такого рода установки на отношение студентов к организованной двигательной активности в виде специально направленных упражнений программы фитнес-тренировки, что приводит к адекватной физической подготовленности занимающихся.

2. Состояние дискомфорта, которое может возникнуть у студентов вуза в ходе учебы, купируется активной двигательной деятельностью, основанной на программе фитнес-тренировки, при внедрении адекватных установок на точность как отдельного действия, так и деятельности в целом.

1. Морозова, Т. Ю. Адаптационный тренинг для первокурсников психологических и педагогических факультетов / Т. Ю. Морозова, М. А. Ступницкая // Образовательные технологии. – 2018. – № 2. – С. 117–143.

2. Родионова, И. А. Фитнес-подготовка как фактор сохранения здоровья студенческой молодежи в системе высшего образования / И. А. Родионова, В. И. Шалупин, В. В. Карпушин // Гуманитарные науки. – 2018. – № 1 (41). – С. 57–63.

3. Родионова, И. А. Адаптация студентов I курса к обучению в техническом вузе средствами физической культуры / И. А. Родионова, В. И. Шалупин, А. С. Болдин // Физическая культура: учеб.-метод. пособие по изучению раздела дисциплины. – М.: ИД Академии Жуковского, 2018. – 36 с.

4. Спортивная психология: учеб. для академического бакалавриата / под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. – М.: Юрайт, 2015. – 367 с.

5. Узнадзе, Д. Н. Психологические исследования / Д. Н. Узнадзе. – М.: Наука, 1966. – 459 с.

6. Honeybourne, J. Advanced physical education & sport / J. Honeybourne, M. Hill, H. Moors. – London: Stanley Thornes (Publishers) Ltd., 1996. – 286 p.

УДК 796/799

Романовская В.О.,
Дворяков М.И.
Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Romanovskaya V.O.,
Dvoryakov M.I.
Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

PHYSICAL EDUCATION IN THE SYSTEM OF GENERAL SECONDARY EDUCATION

ABSTRACT. Physical training is an integral part of preparing young people for further professional activities. This article discusses the problems of strengthening and maintaining the health of pupils of general secondary educational establishments, as well as the role of physical culture and the problem of motivation.

KEYWORDS: physical culture; game method; competitive method; physical preparedness; skills and attainments; physical exercises.

АННОТАЦИЯ. Физическое воспитание является неотъемлемой частью подготовки молодежи к дальнейшей профессиональной деятельности. В данной статье рассматриваются проблемы укрепления и сохранения здоровья учащихся учреждений общего среднего образования, а также роль занятий физической культурой и мотивации к ним.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура; игровой метод; соревновательный метод; физическая подготовленность; умения и навыки; физические упражнения.

Оздоровительная физическая культура – это специфичная область применения средств физической культуры и спорта, нацеленная на оптимизацию физиологического состояния человека, восстановление сил, потраченных в процессе труда (учебы) и увеличение стойкости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды и производства.

Оздоровительная физическая культура обеспечивает более подходящий функциональный фон для жизнедеятельности человека. Окружающая среда, профессиональная деятельность, а именно стрессы, недостаточная двигательная активность, неправильное питание, оказывают плохое воздействие на самочувствие и работоспособность человека. Увеличение стабильности организма к развитию целого ряда болезней, обусловленных как образом жизни, так и неблагоприятными влияниями окружающей среды, во многом зависит от использования средств оздоровительной физической культуры. Также физические упражнения оказывают тренирующее влияние на организм человека. Физические упражнения дают возможность увеличить

уровень физических качеств, помогают формированию и дальнейшему совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков.

Занятия физическими упражнениями вызывают усиление окислительных процессов, улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной системы, ускоряют процесс вхождения в работу, а также совершенствуют компенсаторные механизмы [3].

Издавна главной целью занятий физическими упражнениями являлось формирование знаний, двигательных умений и навыков, а также развитие двигательных способностей.

В нашей стране предусмотрены обязательные занятия физической культурой в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях. Таким образом, подрастающее поколение подготавливает свой организм к последующей профессиональной работе, формируя навыки здорового образа жизни.

Целью учебного предмета «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования является формирование физической культуры личности учащихся при помощи становления их координационных и кондиционных способностей, формирования двигательных умений и навыков.

Одной из главных проблем сегодня является снижение уровня физической подготовленности подростков. За последние годы уровень здоровья подрастающего поколения нашей страны резко снизился. Достаточно посмотреть на количество детей, которые имеют различные ограничения к занятиям физической культурой или вовсе освобождены от уроков. Снижение уровня физической подготовленности привело к существенному понижению значимости физической культуры среди учащихся.

Решение этой проблемы требует от учителей физической культуры строить свою работу в рамках усиления и оптимизации учебно-воспитательного процесса, применять к учащимся индивидуальный подход.

Необходимо организовывать свои уроки и физкультурно-оздоровительные мероприятия таким образом, чтобы заинтересовать учащихся, воспитать стремление укреплять свое здоровье, отвлечь от вредных привычек, тем самым повысив мотивацию подростков к двигательной деятельности и приоритет здорового образа жизни.

Более эффективными методами, влияющими на проявление интереса к урокам физической культуры, являются соревновательный и игровой [2].

Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой – это достаточно сложный процесс, который затрагивает понятийный аппарат по физической культуре, а также освоение упражнений общеразвивающего характера, базирующихся на знаниях анатомии, физиологии, психологии [1].

В связи с вышеизложенным, нами была проведена экспериментальная работа по формированию мотивации к занятиям физической культурой у школьников.

В педагогическом эксперименте, проводимом в 7-х классах с сентября 2018 по январь 2019 года на базе ГУО «СШ № 207 г. Минска», участвовали 20 человек. На уроках по физической культуре нами приоритетно использовались соревновательный и игровой методы.

Применение соревновательного метода на уроках по легкой атлетике позволило выполнять скучную и монотонную работу увлекательно и интересно. На уроках по лыжной подготовке применение метода способствовало эффективному совер-

шенствованию техники передвижения на лыжах и развитию физических качеств. На уроках по гимнастике и акробатике учащимися выполнялись комплексы упражнений на синхронность или качество, при этом оценивались не только техника и артистичность, но и подход к снаряду.

Для контроля использовалась анкета А.П. Лысенко «Оценка личностной мотивации к занятиям физической культурой» для выявления мотивов, побуждающих учащихся к занятиям физической культурой и тестирования физической подготовленности, а именно челночный бег, бег 30 метров, бег 1000 метров, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя на полу и сгибание и разгибание рук в упоре лежа [3]. Контроль был проведен в начале и конце эксперимента.

Анкеты включали в себя вопросы, характеризующие отношения учеников к физической культуре и спорту. Результаты анкетирования в начале эксперимента показали, что 34,6 % учащихся считают необходимым заниматься физической культурой, но ежедневно из них занимаются только 27,9 %. У 65,4 % учащихся вовсе отсутствовал интерес к занятиям физической культурой.

Многие учащиеся больше склонялись к мнению о том, что физическая культура и спорт помогают поддерживать здоровье. Однако некоторые были убеждены, что регулярные занятия необходимы только профессиональным спортсменам, а здоровому человеку можно не заниматься физической культурой вовсе.

Тестирование общей физической подготовленности учащихся к началу эксперимента показало, что 24,6 % имеют оценку «выше среднего», 36,2 % – «средний», 29,1 % – «ниже среднего» и 10,1 % – «низкий уровень».

В конце эксперимента были также проведены анкетирование и тестирования физической подготовленности. По результатам исследований число учеников, занимающихся физической культурой, возросло с 27,9 до 38,5 %, а желающих заниматься физической культурой увеличилось с 34,6 до 61,6 %. Кроме этого, у школьников повысился уровень физической подготовленности. К примеру, количество учащихся, чьи показатели соответствуют оценке «выше среднего», увеличилось на 13,1 % (с 24,6 % в начале эксперимента до 37,7 % в конце исследования).

Благодаря проведенным исследованиям, нам удалось выяснить, что применение преимущественно соревновательных и игровых методов положительно влияет на физическую подготовленность детей, а также на заинтересованность и мотивацию учащихся к предмету.

Применение методов позволяет избежать монотонности урока, значительно увеличивает моторную плотность урока, создает условия для самостоятельной работы, позволяет учащимся регулярно проверять свои физические возможности, заставляет ребят концентрировать свои усилия и внимание на выполнении упражнений, значительно повышает двигательную активность учащихся, а следовательно, положительно влияет на дальнейшую профессиональную деятельность.

1. Абрамова, С. Л. Формирование интереса к учению у школьников / С. Л. Абрамова, Б. М. Гриницилин, Л. К. Золотых. – М.: ФиС, 1968. – 187 с.

2. Божович, Л. И. Изучение мотивации поведения детей и подростков / Л. И. Божович; под ред. Л. И. Божович, Л. В. Благонадежной. – М.: АСТ-Пресс, 2002. – 460 с.

3. Кисапов, Н. Н. Формирование интереса школьников к физической культуре и спорту: учеб. пособие / Н. Н. Кисапов. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2009. – 127 с.

УДК 796/799

Рукавицын Д.Б.,
Мархоцкий Я.Л.
Белорусский государственный университет культуры и искусств
Республика Беларусь, Минск

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ НЕПРОФИЛЬНОГО УВО В ПРОЦЕССЕ ИХ ОБУЧЕНИЯ

Rukavitsyn D.B.,
Marhotsky Ya.L.
Belarusian State University of Culture and Arts
Republic of Belarus, Minsk

PHYSICAL DEVELOPMENT AND FUNCTIONAL STATE OF JUNIOR STUDENTS OF A NON-SPECIALIZED UNIVERSITY

ABSTRACT. In the article the authors consider the importance and necessity of increasing the efficiency of physical training classes for students by means of physical education. Students' physical development and health condition have been studied and the assessment of the first-year-students' health is presented. The result of the work is a number of data of practical importance for determining the dynamics of changes in functional and anthropometric indicators of the BSUCA students.

KEYWORDS: physical education; educational and training classes; physical development; health condition.

АННОТАЦИЯ. В этой статье авторами рассматривается важность и необходимость повышения эффективности учебно-тренировочных занятий студентов средствами физического воспитания. Изучаются физическое развитие и состояние здоровья студентов. Дается оценка состояния здоровья студентов-первокурсников. Итогом работы является ряд данных, имеющих практическое значение для определения динамики изменений функциональных и антропометрических показателей студентов БГУКИ.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическое воспитание; учебно-тренировочные занятия; физическое развитие; состояние здоровья.

На сегодняшний день очевидно, что растущий поток информации, потребность более глубоких знаний от специалистов требует все больше усилий от студентов, направленных на укрепление и формирование здоровья, особенно на фоне дополнительных факторов, связанных со спецификой учебной деятельности, что должно стать не только потребностью, но и обязанностью каждого студента [1; 2].

В связи с этим перед высшей школой в целом и кафедрами физвоспитания в частности возникает ряд задач по решению актуальных вопросов о необходимости совершенствования методики преподавания, повышения эффективности учебно-тренировочных занятий студентов средствами физического воспитания, а также рационального сочетания труда и отдыха студентов [3; 4].

В связи с этим первым важным шагом в этом направлении служит практическое выяснение функционального состояния уровня здоровья студентов.

Исходя из этого, объектом нашего исследования являлись студенты 1-го курса дневной формы обучения.

Изложенное выше определило основную цель настоящего исследования: изучение физического развития и состояния здоровья студентов 1-го курса факультетов ФКСКД, ФМИ, ФИДК, ФТБК.

В соответствии с основной целью исследования были поставлены следующие задачи:

1. Исследовать физическое развитие и состояние здоровья студентов-первокурсников.

2. Сопоставить антропометрические стандарты физического развития с показателями испытуемых.

3. Дать оценку состояния здоровья студентов-первокурсников.

4. Исследовать функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у студентов-первокурсников.

5. Сопоставить данные о состоянии сердечно-сосудистой системы в норме с данными, полученными в результате исследования.

6. Определить уровень физического развития испытуемых.

Таким образом, очевидна как теоретическая, так и практическая значимость исследования, посвященного сбору первичной исследовательской информации, ее систематизации, статистической обработки, определению и оценке физического и функционального состояния студентов БГУКИ.

С целью определения показателей функционального состояния и уровня здоровья студентов 1-го курса, нами было организовано комплексное обследование учащихся четырех факультетов ФКСКД, ФМИ, ФИДК, ФТБК в количестве 264 человек. Из них 210 женщин и 54 мужчины в возрасте от 17 до 21 года.

Проведение исследований было организовано на спортивных базах по месту проведения занятий по физической культуре преподавателями кафедры физического воспитания БГУКИ со студентами 1-го курса.

Методика комплексного обследования заключалась в применении батареи тестов, позволяющих определить антропометрические показатели и уровень функционального состояния испытуемых. Все используемые тесты являются общепризнанными и отвечают высокой степени надежности и валидности.

Предполагается, что разработанная батарея тестов будет носить сквозной характер, то есть будет использоваться при всех последующих измерениях на 2–4-м годах обучения студентов.

В части антропометрических исследований нами определялся ростовесовой индекс испытуемых, с помощью динамометрии проводилось исследование силы, а также устанавливалась жизненная емкость легких участников исследования с помощью спирометрии. Для этих целей применялся стандартный ростомер, весы, динамометры и спирометр.

У испытуемых были взяты функциональные пробы для оценки физической работоспособности с помощью степ-эргометрического варианта степ-теста PWC_{170} по следующей методике:

Испытуемый выполнял две нагрузки умеренной интенсивности: восхождение на ступеньки разной высоты – от 20 до 50 см.

Каждая нагрузка выполнялась по 5 минут с частотой восхождений на ступеньку 30 раз в минуту с 3-минутным интервалом отдыха и без предварительной разминки. У испытуемого, в состоянии относительного покоя и в положении сидя, определялась для контроля исходная ЧСС, затем он в течение 5 минут выполнял первую нагрузку – восхождение на ступеньку высотой 20–25 см. За 10–15 секунд сразу после нагрузки, пальпаторно подсчитывался ЧСС1. После 3-минутного отдыха выполнялась вторая, более высокая, нагрузка, восхождение на ступеньку высотой 50 см и аналогичным путем за 10–15 секунд сразу после нагрузки пальпаторно подсчитывался ЧСС2.

Для определения состояния сердечно-сосудистой системы испытуемых была взята функциональная проба с помощью теста Руфье по следующей методике:

В положении сидя, после 5-минутного отдыха, измерялся пульс (Р1). Затем испытуемый выполнял 20 приседаний за 30 секунд, после чего измерялся его пульс в положении стоя (Р2). Затем, после минутного отдыха, в положении сидя, снова измерялся пульс (Р3). Все замеры производились в интервале, равном 15 секундам.

Полученные данные (Р1 – исходный пульс, Р2 – пульс после нагрузки, Р3 – пульс после отдыха) вносились в таблицу обследования.

Анализ полученных результатов исследования позволяет установить, что среднеарифметическое значение полученных нами показателей росовесового индекса испытуемых составило для мужчин 391,5 г/см. для женщин 342,5 г/см.

Коэффициент вариации (V) составил для женщин 13,76 % что говорит о том что выборка однородна и разброс результатов средний. Для мужчин коэффициент вариации составил 8,55 %, что так же говорит об однородности выборки и малом разбросе результатов.

Среднеарифметическое значение полученных нами показателей динамометрии у женщин составило для правой руки 26,06 dan, для левой 23,78 dan. У мужчин составило соответственно для правой руки 31 dan для левой руки 28,25 dan.

Коэффициент вариации (V) составил для женщин 11,94 % для правой руки и 15,91 % для левой. У мужчин (V) составил 9,24 % и 10,88 % соответственно для правой и левой руки, что говорит о том, что выборка однородна и разброс результатов средний.

Среднеарифметическое значение полученных нами показателей жизненной емкости легких (ЖЕЛ) испытуемых составило для мужчин 4,29 л для женщин 3,12 л.

Коэффициент вариации (V) составил для женщин 16,41 %, для мужчин 17,39 %, что говорит о среднем разбросе полученных результатов. Среднеарифметическое значение полученных нами показателей максимального потребления кислорода (МПК) испытуемых составило для мужчин 3907,69 л/мин, для женщин 2885,43 л/мин.

Коэффициент вариации (V) составил для женщин 2,5 %, для мужчин 1,69 %, что говорит о малом разбросе полученных результатов.

Анализ результатов теста PWC_{170} показал, что среднеарифметическое значение полученных нами показателей для женщин составило 12,1 мин/кг, а для мужчин 15,4 мин/кг, что для обеих выборок соответствует посредственному уровню 3 балла

по 5-балльной шкале. Расчет коэффициента вариации (V) указывает на средний разброс результатов.

Анализ результатов теста Руфье показал, что для женщин среднеарифметическое значение полученных нами показателей составило 12,83, а для мужчин 14,81, что для обеих выборок соответствует посредственному уровню, 3 балла по 5-балльной шкале. Расчет коэффициента вариации (V) указывает на средний разброс результатов.

Величина стандартной ошибки указывает на то, что все анализируемые выборки являются репрезентативными.

Таким образом, проведенное исследование показателей функционального состояния и уровня здоровья студентов 1-го курса БГУКИ позволило сделать ряд следующих основных **выводов:**

1. Антропометрические данные физического развития испытуемых соответствуют норме.

2. Проведенные исследования сердечно-сосудистой системы и физической работоспособности студентов позволяют сделать вывод о том, что эти показатели соответствуют посредственному уровню.

3. Состояние физического здоровья студентов-первокурсников в целом оценивается как удовлетворительное.

4. Полученные данные имеют практическое значение для определения динамики изменений функциональных и антропометрических данных студентов БГУКИ.

5. Результаты исследования говорят о необходимости разработки и внедрения в практику учебно-тренировочных занятий по физической культуре новых организационных и методических приемов с целью улучшения показателей функционального состояния здоровья студентов.

1. Апанасенко, Г. А. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики / Г. А. Апанасенко // Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – СПб., 1993. – С. 49–60.

2. Гаркави, Л. Х. Понятие здоровья с позиции теории неспецифических адаптационных реакций организма / Л. Х. Гаркави, Е. Б. Квакина // Валеология. – 2004. – № 1. – С. 15–20.

3. Приходько, В. В. Непрофессиональное физкультурное образование: учеб.пособие для студентов, аспирантов, слушателей ФУС и ФПК ГЦОЛИФКа / В. В. Приходько. – М., 1991. – 85 с.

4. Чарлтон, Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни / Э. Чарлтон // Вопросы психологии. – 1997. – № 2. – С. 3–14.

УДК 796.011.3

Рукавицына С.Л.,
Рукавицына М.Н.
Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

СИСТЕМАТИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Rukavitsyna S.L.,
Rukavitsyna M.N.
Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

SYSTEMATIZATION OF RHYTHMIC GYMNASTICS EXERCISES WITH APPARATUS FOR FINE MOTOR SKILLS DEVELOPMENT IN PRESCHOOL CHIILDREEN

ABSTRACT. One of the innovative trends in physical culture is the active use of sports technologies, health-enhancing sports activities in the educational processes. The article proposes the systematization of exercises with the rhythmic gymnastics apparatus designed for fine motor skills development in preschool children.

KEYWORDS: fine motor skills; preschool children; rhythmic gymnastics; exercises with apparatus; systematization.

АННОТАЦИЯ. Одним из инновационных направлений в физической культуре является активное использование спортивных технологий, спортивной деятельности в оздоровительном, образовательном процессах. В рамках статьи предлагается систематизация упражнений с предметами художественной гимнастики, предназначенных для развития мелкой моторики у детей дошкольного возраста.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: мелкая моторика; дети дошкольного возраста; художественная гимнастика; упражнения с предметами; систематизация.

Вопрос развития мелкой моторики детей дошкольного возраста в настоящее время актуален. Это неоднократно подчеркивается педагогами, психологами и другими специалистами в области дошкольного образования.

Доказано, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. В тоже время многие исследователи отмечали, что функции речи оказывают большое стимулирующее влияние на деятельность головного мозга и психику ребенка. Большое значение «созидательной работе рук» для развития мышления и речи детей придают также многие психологи и педагоги, которые подчеркивают, что слаженная работа пальцев ребенка помогает развитию его речи и интеллекта, оказывает положительное влияние на весь организм в целом, облегчает формирование бытовых и учебных навыков [1; 2].

Несмотря на широкую известность значения развития мелкой моторики у детей, в настоящее время наблюдается увеличение числа детей с нарушением речи, что констатируется российскими и белорусскими исследователями.

К сожалению, естественная современная среда не способствует развитию мелкой моторики ребенка: практически все игрушки устроены удобно, во всех используются клавиши или кнопки; наблюдается тенденция к ускорению и облегчению выполнения бытовых операций. Мелкая моторика ребенка развивается в основном на специальных занятиях в дошкольных учреждениях.

Для развития мелкой моторики используются традиционные методы: пальчиковая гимнастика, массаж, рисование, конструирование, лепка и т. д. Однако все они, как правило, проводятся в статическом режиме, требуют напряжения, удержания внимания. В то же время некоторые авторы отмечают отсутствие корреляции между уровнем развитием мелкой моторики и общей координации ребенка. Установлено, что отставание развития мелкой моторики ребенка существенно влияет на развитие речи, однако при этом его общая моторика может быть в норме и даже превышать ее. Такая ситуация, по-нашему мнению, может наблюдаться у активных детей, «непосед», которые в силу своих биологических особенностей не способны к длительному удержанию внимания и кропотливой работе.

На занятиях физической культурой в детских садах и школах, как правило, не ставится задача развития мелкой моторики у детей. Такие гимнастические предметы, как мяч, скакалка, обруч используются в основном для проведения эстафеты и подвижных игр.

В то же время, как показывают многочисленные тренировки по художественной гимнастике, упражнения с предметами способствуют развитию тонкой координации, повышают тактильную чувствительность, развивают двигательную точность работы кисти и пальцев рук, формируют у гимнастки «чувство предмета».

Проверенная в условиях многолетних тренировок по художественной гимнастике методика овладения различными гимнастическими предметами может быть успешно использована для развития мелкой и общей моторики у детей дошкольного и младшего школьного возраста на уроках физкультуры, на танцевальных и музыкально-ритмических занятиях [2].

Однако использование этих упражнений на занятиях с детьми, не обладающими особой двигательной одаренностью, требует серьезного механизма их адаптации к новым задачам и условиям. Художественная гимнастика – сложнокоординационный вид спорта. Здесь недопустим простой механический перенос спортивных упражнений на уроки физической культуры. Этот переход из одной сферы деятельности в другую требует значительного преобразования спортивной технологии в физкультурно-оздоровительную деятельность.

Первым шагом на пути такого преобразования является, на наш взгляд, отбор и систематизация таких упражнений с предметами, которые позволили бы достигнуть поставленной цели.

Основная задача данной работы состоит в том, чтобы отобрать из огромного арсенала средств художественной гимнастики наиболее подходящие упражнения с предметами – мячом и скакалкой – и систематизировать их. При этом для отбора и

группировки этих упражнений с предметами, основными системообразующими критериями и факторами должны являться:

1. Целеполагание. Отбор упражнений должен проводиться в соответствии с поставленной целью: отбираются такие упражнения, которые выполнялись бы движениями кистей и пальцев рук.

2. Предлагаемая систематизация должна в полной мере учитывать возможные перемещения предметов.

3. Критерий доступности: отбираются и систематизируются такие упражнения, освоение которых не требует двигательной одаренности, по возможности технической простоты, доступности для массового освоения.

Предложенная классификация включает 2 блока упражнений. Первый содержит упражнения, связанные с удержанием предмета различными способами. Второй включает упражнения, связанные с перемещением предмета.

Таблица 1 – Систематизация упражнений с мячом для развития мелкой моторики

<table>
<tr><td colspan="8">УПРАЖНЕНИЯ НА УДЕРЖАНИЕ МЯЧА</td></tr>
<tr><td colspan="3">Хваты</td><td colspan="5">Удержания</td></tr>
<tr><td colspan="3">Основной</td><td colspan="3">Балансировка</td><td colspan="2">Скрестный</td></tr>
<tr><td colspan="2">Одной рукой</td><td>Двумя руками</td><td>Тыльной стороной кисти</td><td colspan="2">Внутренней стороной кисти</td><td colspan="2">Двумя руками</td></tr>
<tr><td colspan="8">УПРАЖНЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ МЯЧА</td></tr>
<tr><td colspan="3">Простое перемещение мяча</td><td colspan="5">Сложное перемещение мяча</td></tr>
<tr><td colspan="2">Махи</td><td>Проводки</td><td colspan="2">По полу</td><td colspan="2">По телу и частям тела</td></tr>
<tr><td>Одной рукой</td><td>Двумя руками</td><td>Выкруты и обкрутки</td><td>Вращения</td><td>Перекаты и каты</td><td>Одной рукой</td><td>Двумя руками</td></tr>
</table>

В таблице 1 приведена систематизация упражнений с мячом. Первый блок упражнений с мячом используется на начальном этапе обучения – это различные хваты и возможные удержания предметов, выполняемые одной или двумя руками. Эти упражнения сами по себе важны, требуют внимания, так как неправильное удерживание предмета не позволит успешно осваивать упражнения, связанные с его перемещением.

Второй блок включает упражнения с мячом, связанные с его перемещением. Он подразделяется на две группы, учитывающие возможные перемещения предмета: поступательное (простое) и поступательно-вращательные перемещения (сложные).

Наиболее простыми поступательными перемещениями являются махи, они могут выполняться одной, двумя руками или поочередно.

Проводки являются более сложными и могут быть предложены для разучивания после овладения начальными навыками манипуляции с мячом. Поступательно-вращательные перемещения мяча могут выполняться по полу и телу. При этом они подразделяются на перекаты и собственно каты. Перекатом следует считать такое перемещение мяча, при котором после получения начального импульса мяч продолжает двигаться самостоятельно до остановки или ловли. Большие перекаты по телу являются сложными движениями и поэтому не входят в данную систему; доступными и интересными упражнениями могут служить перекаты мяча по полу.

Качения предполагают перемещение предмета за счет постоянного воздействия на него. При этом их довольно просто выполнить как по телу, так и по полу. Особую группу упражнений с мячом составляют вращения мяча. Они могут выполняться одной или двумя руками. Примером могут служить вращения между кистей, «винты», которые выполняются закручиванием предмета по полу и прочие.

В таблице 2 приведена систематизация упражнений со скакалкой, также состоящая из двух блоков (таблица 2). В первый включены упражнения на удержание предмета. Правильный хват скакалки, умение удерживать ее различными способами также является необходимым условием овладения этим предметом в динамике. Во второй блок упражнений здесь включены махи, раскачивания, а также круговые движения. Раскачивания могут выполняться одной или двумя руками, сложенной или развернутой скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения включают собственно круги, винты, закрутки и вращения. Они являются технически более сложными и рекомендуются к освоению после того, как ребенок научится правильно удерживать и раскачивать скакалку.

Проведенная классификация позволяет, с одной стороны, выделить из огромного числа возможных упражнений с предметами те упражнения, которые, во-первых, отвечают поставленной задаче – развитию мелкой моторики; во-вторых, являются наиболее доступными для массового освоения, т. е. не требуют особой двигательной одаренности ребенка. С другой стороны, распределение этих упражнений на группы с учетом механики движения предмета позволяет также выявить общие биомеханические закономерности, обеспечивающие их реализацию.

Таблица 2 – Систематизация упражнений со скакалкой для развития мелкой моторики

<table>
<tr><td colspan="6">УПРАЖНЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С УДЕРЖАНИЕМ СКАКАЛКИ</td></tr>
<tr><td colspan="2">За один конец</td><td colspan="2">За два конца</td><td>За середину</td><td>За один конец и середину</td></tr>
<tr><td colspan="6">УПРАЖНЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ СКАКАЛКИ</td></tr>
<tr><td colspan="3">Раскачивания и махи</td><td colspan="3">Круговые движения</td></tr>
<tr><td>Большие, средние, малые</td><td>Одной, двумя руками</td><td>В горизонтальной, лицевой, боковой плоскостях</td><td>Большие, средние, малые</td><td>Развернутой, сложенной скакалкой</td><td>Круги, винты закрутки вращения</td></tr>
</table>

1. Кольцова, М. Н. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка / М. Н. Кольцова. – М.: Сов. Россия, 1973. – 144 с.

2. Рукавицына, С. Л. Развитие мелкой моторики у дошкольников средствами художественной гимнастики / С. Л. Рукавицына // Материалы междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физ. культуры и спорта государств-участников содружества независимых государств, 23–24 мая 2012 г. / редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2012. – Ч. 2. – С. 231–232.

УДК 378. 037.1

Сак Ю.В.
Гродненский государственный университет им. Янки Купалы
Республика Беларусь, Гродно

САМООЦЕНКА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУДУЩИМИ УЧИТЕЛЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Sak Yu.V.
Yanka Kupala State University of Grodno
Republic of Belarus, Grodno

SELF-ESTIMATION OF PEDAGOGICAL ACTIVITY BY FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS WHEN CONDUCTING SKI PRACTICES

ABSTRAKT. The article reviews the results of the questionnaire survey of future physical education teachers after their practice on teaching skiing on the discipline Skiing and Teaching Methodology.

KEYWORDS: physical education; future physical education teachers; ski training; teaching practice.

АННОТАЦИЯ. В статье рассмотрены результаты анкетного опроса будущих учителей физической культуры после проведения ими практических занятий по дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» учебной практики по обучению технике передвижения на лыжах.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическое воспитание; будущие учителя физической культуры; лыжная подготовка; учебная практика.

Эффективность проведения уроков физической культуры и здоровья зависит от качества подготовки педагога, уровня владения им знаниями по методике обучения учащихся видам физических упражнений, входящих в содержание учебной программы «Физическая культура и здоровье» [1; 2]. Поэтому образовательный процесс профессиональной подготовки студента к самостоятельной педагогической деятельности должен состоять из проведения учебной практики на основе сформированных у него специальных знаний и двигательных навыков основ видов спорта, включенных в содержание школьной программы, в том числе и лыжной подготовки. На современном этапе развития высшего педагогического образования все большее значение приобретает практическая сторона процесса обучения студентов [3].

В связи с этим проведение учебной практики по лыжной подготовке с будущими учителями физической культуры следует признать актуальным в свете теории и методики физического воспитания студентов.

Цель исследования – выявление возникающих у будущих педагогов затруднений и возможных их причин при проведении учебной практики по лыжной подготовке.

Материалы и методы. Основным методом исследования явился анкетный опрос.

Исследование проведено на базе учреждения образования «Гродненский государственный университет им. Я. Купалы» в 5-м и 6-м семестрах 2017/2018 учебного года (14 учебных часов – 7 занятий) с участием трех академических групп (n=69) студентов факультета физической культуры.

В рамках целостного образовательного процесса по дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» со студентами проводится учебная практика, представляющая собой комплекс учебных заданий, ориентированных на закрепление сформированных определенных групп умений через обучение занимающихся способам передвижения на лыжах, предусматривающая выполнение практических действий в роли «студента-преподавателя» [3].

В содержание учебной практики входило проведение фрагмента основной части урока лыжной подготовки по обучению технике способа передвижения на лыжах [3].

Учебная практика проведена по методике, разработанной М.В. Коняхиным [4].

К выполнению заданий на одном практическом учебном занятии привлекалось три студента. Для выполнения задания каждому из них отводилось от 8 до 10 мин в зависимости от сложности задания.

Всего было проведено 63 фрагмента урока лыжной подготовки по обучению технике способов передвижения на лыжах. После проведения фрагмента урока студентам предлагалось проанализировать и оценить собственную деятельность по разработанной схеме [5] с указанием степени затруднений и возможных их причин по следующим видам учебной деятельности: объяснение упражнений, показ упражнений, выявление причин появления ошибок и их исправление, подбор средств и методов решения поставленных задач, организация занимающихся на выполнение упражнений [3].

Результаты и их обсуждение. Анкетный опрос занимающихся после проведения фрагментов урока при рассмотрении вида учебной деятельности «Объяснение способов передвижения» показал, что недостаточное качество владения анализом техники разучиваемых двигательных действий является основной причиной затруднений при их объяснении во время обучения. Будущие педагоги полагают, что объяснение способов передвижения затруднений у них не вызвало (55,1 %), 27,4 % указали на незначительную степень, а 10,7 % – среднюю степень затруднений. 6,8 % из числа проводивших указали на сильную степень затруднений.

Проводя анализ вида учебной деятельности «Выявление причин появления ошибок и их исправление» студенты указали, что выявление причин появления ошибок и их исправление во время обучения двигательным действиям затруднений у них не вызвало (50,3 %), 20,4 % указали на незначительную, а 24,3 % – среднюю степень затруднений. На сильную степень затруднений указали 5,0 % респондентов из числа проводивших обучение. Будущие учителя основную причину затруднений во время обучения технике передвижения на лыжах видят в своей недостаточной методической подготовленности по выявлению причин появления ошибок в разучиваемых двигательных действиях и их исправлению.

Анализ вида учебной деятельности «Подбор средств и методов решения поставленных задач» акцентировал внимание на качестве овладения методикой обучения способам передвижения будущими учителями физической культуры. 36,1 % респон-

дентов полагают, что подбор средств и методов обучения при обучении двигательным действиям на лыжах затруднений у них не вызвал, 25,2 % указали на незначительную степень, а 30,3 % – на среднюю степень затруднений. Лишь 8,4 % представителей из числа проводивших указали на сильную степень затруднений. Основную причину затруднений во время обучения технике передвижения на лыжах будущие учителя видят в своей недостаточной методической подготовленности по подбору средств и методов обучения разучиваемым способам передвижения.

Как отметили будущие педагоги во время анализа вида учебной деятельности «Показ упражнений», показ способов передвижений на лыжах у них методических затруднений не вызвал (44,8 %), 29,5 % указали на незначительную степень, а 20,6 % – на среднюю степень затруднений. Демонстрация способов передвижения на лыжах во время обучения у 5,1 % респондентов вызвала сильную степень методических затруднений. По мнению будущих учителей, основной причиной затруднений при демонстрации способов передвижения на лыжах во время обучения является недостаточное качество владения техникой разучиваемых двигательных действий.

По нашему мнению, анализ вида учебной деятельности «Организация занимающихся на выполнение упражнений» указал на уровень профессиональной направленности занятий по дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» на факультете физической культуры. Организация занимающихся на выполнение упражнений при проведении фрагментов урока лыжной подготовки у 51,3 % респондентов методических затруднений не вызвала, 26,6 % указали на незначительную, 18,9 % –среднюю, 3,2 % – сильную степень затруднений.

Заключение. Исследование результатов проведенного опроса будущих педагогов позволило определить трудности при формировании методических навыков по обучению технике передвижения на лыжах и возможные их причины, что дает, по нашему мнению, возможность, корректировки процесса их подготовки к проведению уроков лыжной подготовки с учащимися учреждений общего среднего образования.

1. Физическая культура и здоровье (I–IV классы): учеб. программа для общеобразовательных учреждений с белорусским и русским языками обучения. – Минск: НИО, 2009. – 34 с.

2. Физическая культура и здоровье (V–XI классы): учеб. программа для общеобразовательных учреждений с белорусским и русским языками обучения. – Минск: НИО, 2009. – 80 с.

3. Сак, Ю. В. Анализ и оценка собственной педагогической деятельности будущими учителями начальных классов при проведении учебной практики по лыжной подготовке / Ю. В. Сак, В. З. Поболь, И. Ф. Бернатович // Совершенствование системы подготовки кадров в вузе: направления и технологии: материалы VIII Междунар. науч. конф., Гродно, 15–16 нояб. 2016 г. / Гродн. гос. ун-т им. Янки Купалы; редкол.: А. К. Лушневский [и др.]. – Гродно: ООО «ЮрСаПрин», 2016. – Ч. 1. – С. 239–241.

4. Коняхин, М. В. Развитие организаторских и методических навыков у студентов факультета физической культуры на занятиях по лыжному спорту: метод. пособие для студентов I–II курсов дневной и заочной форм обучения / М. В. Коняхин. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 1993. – 103 с.

5. Антонова, О. Н. Лыжная подготовка. Методика преподавания: учеб. пособие для студентов средних пед. учеб. заведений / О. Н. Антонова, В. С. Кузнецова. – М.: Изд. центр «Академия», 1999. – 208 с.

УДК 796.011.1:378.1(476.5)

Серебряков А.И.,
Шпак В.Г.
Витебский государственный университет им. П.М. Машерова
Республика Беларусь, Витебск

МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНОГО УВО (НА ПРИМЕРЕ ВГУ ИМ. П.М. МАШЕРОВА)

Serebryakov A.I.,
Shpak V.G.
P.M. Masherov Vitebsk State University
Republic of Belarus, Vitebsk

THE PLACE OF PHYSICAL CULTURE IN THE SYSTEM OF EDUCATION OF STUDENTS OF A HIGHER HUMANITARIAN EDUCATIONAL ESTABLISHMENT (ON THE EXAMPLE OF P.M. MASHEROV VITEBSK STATE UNIVERSITY)

АННОТАЦИЯ. Воспитание потребностей и мотиваций в области физической культуры и спорта является важнейшим направлением работы кафедр физического воспитания и спорта. Насколько современные студенты любят заниматься физической культурой и спортом, чем они заняты в свободное от учебы время, как готовятся к сдаче контрольных нормативов, явилось предметом изучения данной работы.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физкультурный комплекс; мотивы и потребности; занятия физическими упражнениями; интерес.

ABSTRACT. Motives and demands formation in physical education and sports area is the essential work direction of the Department of Physical Education and Sports. The research subject of this article is how much modern students like taking up physical education and sport, what they do in their free time, how they prepare for passing the standard tests.

KEYWORDS: sports complex; motives and demands; physical exercises; interest.

The attitude of students to physical culture and sports is one of the important guides of the whole educational process in the university. Teachers of the department of physical education and sport and students play a leading role in the inclusion of physical culture and sports as one of the components of the h ealthy lifestyle of students into their daily lives.

However, research data [1–3] and practical activities indicate that physical education and sports have not yet become an important component of the students' lives. It hasn't turn into a pressing need and does not occupy a proper niche for now.

Still, creating needs and motivation in the field of physical culture and sports have an impact on the satisfaction of other needs of students, such as: maintaining and promoting health, the natural need for movement, recreation, self-affirmation, communication, etc.

The manifestation of interest in physical education and sports forms the motives and desires to exercise both independently and in group forms of organization of classes.

The research aim is to identify the attitude of students to the forms and means of physical education offered by state programs at the university.

Material and methods. The study was conducted on the basis of the VSU named after P.M. Masherov in the period from April 16 to May 31, 2018. 350 students of different years and faculties of the university took part in it. The main research methods were questionnaire poll, survey, conversation.

Findings and their discussion. Results of the research have revealed that 73.3 % of young men and 77.3 % of girls are regularly engaged in physical activities. 59.3 % of young men and 78.2 % of girls indicated a positive effect of physical exercises on the body of those involved, as well as the acquisition of self-confidence, of a certain status.

However, 88.9 % of young men and 94.5 % of girls would like to participate in physical activities, which are not included in state programs, and correspond to their interests. The majority of students (42.6 % of boys and 32.7 % of girls) indicated that such classes should be introduced from the third year, and in the first and second years there should be physical exercises recommended by the typical program. They also specified that there should be two classes of physical training a week (46.3 % of boys and 43.6 % of girls).

In addition to compulsory classes, students would like to do physical activity in their free time as well: 54.4 % of boys and 58.2 % of girls. The convenient time for such classes, according to students, should be in the intervals from 10:00 to 12:00 AM − 5.0 % of boys and 11.8 % of girls; from 12:00 to 2:00 PM − 14.4 % of boys and 13.2 % of girls; from 2:00 to 4:00 PM − 35.2 % of boys and 25.9 % of girls, from 4:00 to 6:00 PM − 45.4 % of boys and 49.1 % of girls. Only a small percentage of students consider evening time as suitable time for sports activities (It is possibly associated with a change of study).

Thus, the study showed that the majority of students surveyed, both boys and girls, exercise regularly (from 70 to 80 %) and note the positive impact of physical education and sports on the body, the acquisition of self-confidence and a certain status among peers.

However, the types of physical exercises suggested by the typical program do not arouse much interest among students, although they understand the importance of these sections. Therefore, according to the survey, students want to join activities according to their interests at the senior years, and leave the program material at the junior ones. The quantity of classes per week also satisfies students.

A good indicator is that students desire to participate in physical activities additionally in their free time, although they consider that the most convenient time is from 4:00 to 6:00 PM. In the evening, students prefer to mind their own business: communicate on the Internet, play computer games, go for a walk, attend various events, prepare for classes.

Conclusion. Based on the foregoing, the main task of the university is to attract students to extracurricular activities through the organization of classes of interest with the involvement of qualified specialists in the field of physical culture and sports, creating conditions for their work (purchasing equipment, sports uniforms, equipping places of activities).

1. Baronenko, V. A. Health and physical education of students / V. A. Baronenko, A. A. Rapoport. − M., 2003. − 352 p.

2. Evseev, S. P. Physical culture in the system of higher vocational education: realities and prospects / S. P. Evseev. − SPb., 2007. − 144 p.

3. Kiseleva, T. V. Attitude of the students of the Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank towards educational activities / T. V. Kiseleva, E. V. Melnik // Special education: traditions and innovations: Proceedings of the V International Scientific Practical Conference. – Minsk: BSPU, 2016. – P. 120−124.

УДК 376.016:796+615.825:796.02

Стульба С.Р.
Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНОГО ТРЕНАЖЕРА В РАЗВИТИИ ОРИЕНТАЦИИ В ПРОСТРАНСТВЕ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ

Stulba S.R.
Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

USE OF A DANCE SIMULATOR IN DEVELOPMENT OF ORIENTATION IN SPACE IN CHILDREN WITH SPEECH DISTURBANCES

ABSTRACT. This article presents the structure and content of the correctional and developmental program aimed at developing orientation in space in preschool children with speech disorders using breathing exercises combined with music therapy, as well as additional classes with application of a dance simulator.

KEYWORDS: correctional and developmental program; speech disturbances; children of preschool age; development of orientation in space; breathing exercises using music therapy; dance simulator.

АННОТАЦИЯ. В данной статье представлена структура и содержание коррекционно-развивающей программы, направленной на развитие ориентации в пространстве у детей дошкольного возраста с нарушением речи с использованием дыхательных упражнений в сочетании с музыкотерапией, а также дополнительных занятий с применением танцевального тренажера.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: коррекционно-развивающая программа; нарушение речи; дети дошкольного возраста; развитие ориентации в пространстве; дыхательные упражнения с использованием музыкотерапии; танцевальный тренажер.

При проведении занятий по адаптивной физической культуре с детьми дошкольного возраста с нарушениями речи важно определить необходимые упражнения для занятий, выявить их эффективность, а, следовательно, и динамику развития ребенка [2; 3]. Музыкально-ритмические движения являются незаменимым средством разностороннего физического и эмоционального развития, а также эстетического воспитания ребенка, которое не только благоприятно воздействует на все системы организма, но и повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает са-

мочувствие, снимает психическое напряжение. Танцевальные упражнения помогают детям с нарушением речи научиться владеть своим телом и координировать движения. Результатом такой работы будут являться: четкость, синхронность, ритмичность, выразительность, образность. Упражнения на развитие ориентации в пространстве и точности движений, которые включаются в занятия физической культурой, имеют большое значение для детей с нарушением речи [1].

Целью исследования явилась разработка коррекционно-развивающей программы (КРП), направленной на развитие ориентации в пространстве у детей дошкольного возраста с нарушением речи. Программа включает в себя различные формы и средства (специальные упражнения, игры, эстафеты, строевые упражнения, дыхательные упражнения с использованием музыкотерапии, танцевальный тренажер).

Исследование проводилось в ГУО «Санаторный ясли-сад № 402 г. Минска». В исследовании принимали участие 16 детей с нарушениями речи в возрасте 5–6 лет: 8 в экспериментальной группе и 8 в контрольной. В каждой группе было по 8 мальчиков с различными нарушениями речи.

Эти группы до начала использования КРП были протестированы на развитие уровня ориентации в пространстве.

Дети ЭГ совместно с детьми КГ занимались физической культурой по программе специализированного детского сада. Занятия у детей ЭГ проводились по разработанной нами коррекционной программе, направленной на развитие ориентации в пространстве 3 раза в неделю по 25 мин. Содержание КРП представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Содержание коррекционно-развивающей программы в контрольной и экспериментальной группах

Содержание КРП в КГ и ЭГ	
Экспериментальная группа	Контрольная группа
1. Занятия ФК (25 мин 3 раза в неделю): 1.1. Специальные упражнения; 1.2. Подвижные игры и эстафеты; 1.3. Строевые упражнения; 1.4. Дыхательные упражнения с использованием музыкотерапии. 2. Дополнительные занятия (10–15 мин 2 раза в неделю): 2.1. Танцевальный тренажер	1. Занятия ФК (25 мин 3 раза в неделю): 1.1. Специальные упражнения; 1.2. Подвижные игры и эстафеты; 1.3. Строевые упражнения

В таблицах 2 и 3 представлены результаты, полученные в ходе проведения педагогического эксперимента.

Таблица 2 – Сравнительная характеристика показателей тестирования ориентации в пространстве у детей КГ и ЭГ до проведения КРП

Тест	КГ	ЭГ	$t_{факт.}$	$t_{крит.}$	Р
Челночный бег 3*	11,4±0,19	11,5±0,25	0,31	2,13	>0,05
Бег змейкой 10 м, с	4,6±0,16	4,7±0,14	0,17	2,13	>0,05
Ориентация на бумаге, балл	14±0,86	13±0,93	0,79	2,13	>0,05
Набивание мяча, раз	2,1±0,32	2,1±0,37	0,00	4,14	>0,001
Слаломный бег, с	1,9±0,09	1,9±0,12	0,08	2,13	>0,05

Таблица 3 – Сравнительная характеристика показателей тестирования ориентации в пространстве у детей КГ и ЭГ после проведения КРП

Тест	КГ	ЭГ	$t_{факт.}$	$t_{крит.}$	Р
Челночный бег 3*	11,2±0,18	10,7±0,24	1,84	2,13	>0,05
Бег змейкой 10 м, с	4,5±0,18	4,2±0,10	1,34	2,13	>0,05
Ориентация на бумаге, балл	14,4±0,81	19±0,35	5,3	2,13	>0,05
Набивание мяча, раз	2,4±0,28	2,6±0,35	0,6	2,13	>0,05
Слаломный бег, с	1,9±0,09	1,8±0,08	0,74	2,13	>0,05

Изучив развитие ориентации в пространстве у детей дошкольного возраста с нарушением речи было установлено, что развитие ориентации в пространстве у детей 5–6 лет отстает от уровня развития здоровых сверстников в среднем на 15–25 %.

Нами была разработана коррекционно-развивающая программа для детей 5–6 лет с нарушением речи, которая отличалась от программы Государственного учреждения образования «Санаторный ясли-сад № 402 г. Минска» введением дыхательных упражнений с использованием музыкотерапии в заключительной части урока, а также использованием дополнительного занятия в виде танцевального тренажера.

После применения КРП установлено, что показатели тестирования, характеризующие развитие ориентации в пространстве, улучшились по сравнению с исходным на 15–25 %, а по сравнению с КГ произошло достоверное улучшение на 20–25 %. Это свидетельствует о том, что разработанная нами коррекционно-развивающая программа влияет на ориентацию в пространстве детей с нарушением речи и является эффективной.

1. Дворкин, П. С. Физическое состояние детей 6–9 лет с тяжелыми нарушениями речи / П. С. Дворкин // Физическое воспитание: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 2. – С. 42–47.

2. Монич, Е. Н. Программа развития мелкой моторики средствами ЛФК у детей дошкольного возраста с нарушением речи / Е. Н. Монич, Е. В. Дворянинова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации: материалы VI Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. студентов и аспирантов, г. Томск, 19 апреля 2018г. / под ред. канд. биол. наук А. Н. Захаровой, канд. биол. наук А. В. Кабачковой. – Томск: STT, 2018. – С. 78–80.

3. Шостакович, Е. И. Развитие ориентации в пространстве у детей дошкольного возраста с нарушением речи / Е. И. Шостакович, Е. В. Дворянинова // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. памяти д-ра биол. наук, проф. А. С. Чинкина (23–24 ноября 2017 г.). – Казань, 2017. – С. 441–443.

УДК 796.015.686

Сулейманова М.И.
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина
Республика Беларусь, Брест

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

Suleymanova M.I.
A.S. Pushkin Brest State University
Republic of Belarus, Brest

RESEARCH OF FUNCTIONAL STATE INDICATORS OF STUDENTS

ABSTRACT. The main method of assessing the level of functional preparedness of students is the test method. Functional testing is a methodological basis for health level diagnosing. The main criteria and indicators are the cardiovascular system and the respiratory system. Testing is effectively used to modernize studies in order to increase the level of physical and functional preparedness of students.

KEYWORDS: functional state; students; testing; indicators; preparedness; dynamics.

АННОТАЦИЯ. Основным методом оценки уровня функциональной подготовленности студентов является метод тестов. Функциональное тестирование является методологической основой диагностики уровня здоровья. Основными критериями и показателями служит сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Тестирование эффективно используется для модернизации учебных занятий с целью повышения уровня физической и функциональной подготовленности студентов.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: функциональное состояние; студенты; тестирование; показатели; подготовленность; динамика.

Эффективное управление образовательным процессом по физическому воспитанию студентов предполагает владение информацией о динамике показателей функциональной и физической подготовленности. Функциональное тестирование является методологической основой диагностики уровня здоровья в валеологии.

Ухудшение состояния здоровья и функциональных возможностей студентов требует поиска новых, действенных средств и методов для решения проблемы укрепления психофизического состояния молодежи, формирования здорового образа жизни, и тем самым оперативной оценки уровня физической и функциональной подготовленности студентов в процессе физического воспитания [2; 3].

Функциональная подготовленность характеризует состояние основных систем жизнеобеспечения организма, их работоспособность. К наиболее информативным величинам, исследование которых представляет наименьшие трудности, относятся ЧСС, АД, ЧД, время задержки дыхания, за динамикой которых можно проследить в процессе занятий.

Цель исследования: определение уровня функциональной подготовленности студентов.

Методы исследования: анализ и обобщение литературных источников, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Исследование уровня функциональной подготовленности студентов проходило на базе БрГУ им. А.С. Пушкина. Тестирование проводилось среди студентов 2-го курса дневной формы получения образования в период 2016/2017 учебного года. Возраст обследуемых 18–19 лет, все испытуемые отнесены к основному медицинскому отделению.

Динамика показателей функциональной подготовленности студентов 2-го курса оценивалась по результатам тестов, характеризующих восприимчивость сердечно-сосудистой системы к различным воздействиям на организм – это артериальное давление (АД), частота сердечных сокращений (ЧСС), ортостатическая проба, проба Руфье (30 приседаний за 45 с).

Функциональная проба для оценки состояния дыхательной системы заключается в определении максимальной продолжительности задержки дыхания после вдоха (проба Штанге) и после выдоха (проба Генче), что позволяет оценить устойчивость организма человека к смешанной гиперкапнии и гипоксии.

Такие показатели физического развития, как вес тела, рост и возраст необходимы в нашем исследовании для определения уровня адаптационного потенциала (АП) и уровня физического состояния (УФС). Расчетные формулы функциональной подготовленности представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Формулы расчета функциональной подготовленности

Формулы	Пояснения
Расчет ортостатической пробы ЧСС в покое лежа – ЧСС в покое стоя	Определяет состояние механизма регуляции ССС
Расчет индекса Руфье Ир = (4×(ЧСС1+ЧСС2+ЧСС3)–200)/10	Функциональна оценка физической работоспособности
Расчет уровня функционального состояния УФС = {700–3×ЧСС–2,5×[ДД + 0,33×(СД–ДД)]–2,7х×W+0,28хР}/(350–2,6×W+0,2×L)	Оценка адаптационных возможностей организма
Расчет адаптационного потенциала АП = 0,011×ЧСС+0,014×СД + 0,008×ДД+0,0014×W+0,009×Р–0,009×L–0,27	Оценка компенсаторно-приспособительных механизмов, лежащих в основе поддержания системы кровообращения

Обработка полученных результатов осуществлялась по общепринятым методикам [1]. При этом рассчитывалось среднее арифметическое (X), среднеквадратичное отклонение (σ), ошибка среднего арифметического (±m), достоверность различий (t-Стьюдента).

Сравнительный анализ исходных и конечных данных функционального состояния девушек 2-го курса факультета иностранных языков позволил установить некоторые улучшения в сердечно-сосудистой и дыхательной системе (таблица 2).

Средний показатель ЧСС в покое изменился с 84,3±5,3 до 81,8±5,2 уд/мин. Следует отметить, что конечный показатель ЧСС все ближе подходил к норме (60–80 уд/мин).

Ярко выражена положительная тенденция изменения показателя ортостатической пробы. Необходимо отметить, если в начале 2-го курса показатель ортостатической пробы стремился к уровню «неудовлетворительно», то в конце учебного года он подходил к уровню «хорошо».

Параметры функциональной пробы Руфье у девушек медленно снижались от начала учебного года к его завершению (12,1±2,2 против 11,4±1,8) и говорят об удовлетворительной работе сердца.

Таблица 2 – Динамика показателей функциональной подготовленности студентов 2-го курса

Тесты		Результаты						t-Стьюдента	
		Исходные			Конечные				
		$\bar{x}$	±m	σ	$\bar{x}$	±m	σ	t	P
Вес (кг)		55,1	1,13	5,05	53,9	1,12	5,01	0,8	>0,05
Рост (см)		162,9	1,07	4,8	163,1	1,1	4,7	0,13	>0,05
АД (мм рт. ст)	СД	122,9	1,6	7,2	119,3	1,3	5,6	1,7	>0,05
	ДД	78,6	1,6	7,2	76,9	1,4	6,5	0,67	>0,05
ЧСС (уд/мин)		84,3	1,18	5,3	81,8	1,16	5,2	1,5	>0,05
Ортостатич. проба		19,8	1,4	4,05	16,9	1,2	5,5	1,6	>0,05
Проба Штанге		43,6	2,2	9,7	45,8	1,9	8,7	0,65	>0,05
Проба Генче		26,9	1,14	5,1	29,1	1,2	5,2	1,3	>0,05
Индекс Руфье		12,1	0,49	2,2	11,4	0,39	1,8	1,03	>0,05
УФС		0,533	0,018	0,083	0,571	0,016	0,072	1,5	>0,05
АП		2,063	0,04	0,18	1,96	0,03	0,17	1,98	>0,05

Все рассматриваемые результаты тестирования студентов 2-го курса не позволили выявить достоверных изменений (P>0,05).

Сравнительный анализ функционального состояния за год обучения позволил установить изменения параметров в сторону улучшения в устойчивости к гипоксии в пробах Штанге и Генчи. Средние значения пробы Штанге изменились с 43,6±2,2 до 45,8±1,9 с, в пробе Генчи – с 26,9±1,14 до 29,1±1,2 с, и почти дотягивают до нормы.

Установлено, что показатель адаптационного потенциала у испытуемых студентов имел тенденцию к улучшению в период второго года обучения. Среднее значение показателя соответственно изменилось с 2,063±0,04 до 1,96±0,03 у. е. Студенты этой группы с достаточными функциональными возможностями системы кровообращения обычно относятся к категории здоровых людей. Чем меньше значение АП, тем выше уровень адаптации организма к физическим нагрузкам.

Интегральная оценка УФС аккумулирует в себе сведения, характеризующие состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма, что важно как для определения средств их оптимизации, так и заключения об эффективности процесса физического воспитания.

Оценивая УФС студентов 2-го курса, можно проследить за изменениями в результатах тестирования. На начало семестра распределение по уровням в процентном соотношении следующее: 35 % студентов имеют уровень «ниже среднего», 65 % – «средний». К концу учебного года уменьшилось количество студентов, имеющих уровень «ниже среднего» на 10 %. 5 % студентов улучшили свое функциональное состояние до «среднего» уровня и остальные 5 % поднялись на уровень «выше среднего».

Подводя итог, можно отметить, что положительные изменения в показателях функционального состояния студентов 2-го курса определяют эффективность процесса физического воспитания в течение учебного года. Результаты исследования показали улучшение некоторых показателей уровня функциональной подготовленности. Необходимо уделять повышенное внимание развитию «отстающих» показателей функционального состояния студенток при методически и физиологически грамотном распределении программного материала и учета интенсивности применяемых упражнений.

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика исследований в физическом воспитании: учеб. пособие для студ. аспир. и препод. ин-тов физ. культуры / Б. А. Ашмарин. – М.: ФиС, 1978. – 223 с.

2. Гзовский, Б. М. Организация физического воспитания студентов / Б. М. Гзовский, В. Н. Кряж. – Минск: Высш. шк., 2001. – 211 с.

3. Ильинич, В. И. Физическая культура студента: учеб. / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

4. Коледа, В. А. Основы мониторинга функционального и физического состояния студентов / В. А. Коледа, В. А. Медведев, В. И. Ярмолинский. – Минск: Бел. гос. ун-т, 2005. – 126 с.

УДК 796.853.23+373.016:796

Турченок С.А.,
Якуш Е.М.
Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» УЧАЩИХСЯ МАЛЬЧИКОВ 10–11-Х КЛАССОВ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДЗЮДО

Turchenok S.A.,
Yakush H.M.
Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

CHARACTERISTIC OF MOTIVATION TO PHYSICAL EDUCATION AND HEALT LESSONS OF MALE PUPILS OF THE 10TH–11TH FORMS BASED ON JUDO

ABSTRACT. The article describes the improvement of educational process at P.E. lessons by formation of motor activity motivation in pupils of the 10th–11th forms by application of judo elements.

KEYWORDS: motivation; pupils of the 10th–11th forms; lessons of Physical Education and Health (P.E. lessons); judo.

АННОТАЦИЯ. В статье говорится о совершенствовании образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и формированию мотивации к двигательной деятельности учащихся старших классов средствами дзюдо.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: мотивация; учащиеся 10–11-х классов; учебный предмет «Физическая культура и здоровье»; дзюдо.

Одной из основных задач образовательного процесса в учреждениях общего среднего образования является не только новое качество обучения, но и сохранение здоровья учащихся. В процессе всей учебной деятельности по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» ведется работа по формированию устойчивого интереса учащихся к здоровью и здоровому образу жизни.

По результатам экспериментальных исследований и анализа научно-методической литературы установлено, что мотивация учащихся к занятиям физическими упражнениями на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» является достаточно низкой. И с каждым годом проявляется отрицательная динамика интереса к урокам по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» у учащихся старших классов. Одной из причин чего является отсутствие потребности в физкультурной деятельности. Отсутствие интереса у школьников к урокам по физической культуре снижает их двигательную активность, что, в свою очередь, приводит к ухудшению физического развития и физической подготовленности. В связи с этим появляется необходимость расширения сферы применения средств физической куль-

туры и спорта в целостном процессе развития учащихся, постоянного обновления содержания физического воспитания, широкого использования инновационных подходов к организации физического воспитания учащихся [2].

Анализ учебных программ по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» показал, что, как правило, они содержат два раздела: инвариантный (легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжные гонки) и вариативный, основу содержания которого составляют современные системы физических упражнений, обладающие достаточно высокой мотивацией (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, аэробика и т. д.).

К единоборствам относятся все виды борьбы или их элементы, которые соответствуют критериям актуальности, привлекательности и доступности с учетом возраста и пола занимающихся, состоянием их здоровья и физических кондиций.

Одним из таких видов борьбы, способствующим повышению мотивации к занятиям физической культурой учащихся старших классов, является дзюдо [1].

В отличие от бокса, каратэ, самбо и других единоборств, основой дзюдо являются, броски, болевые, удушающие приемы. Дзюдо признано одним из самых полезных видов спорта для детей и взрослых. Занятия дзюдо направлены на всестороннее развитие ребенка (его физическое развитие, физическую подготовленность, морально-волевые качества и т. д.).

Дзюдо – это не просто спорт, это целая философия. Дзюдо является одним из таких видов спорта, которое способствуют привитию интереса к занятиям физическими упражнениями. Пусть ребенок не станет великим чемпионом, но будет крепким, подтянутым здоровым и гармонически развитым человеком. Набор элементов из дзюдо во многом может пригодится в жизни, ребенок сможет постоять за себя и своих близких, он будет смелее и т. д.

Многие авторы [1; 2] считают, что использование на уроках по физической культуре элементов дзюдо может способствовать совершенствованию физического воспитания учащихся учреждений общего среднего образования.

Специально-подготовительные упражнения, используемые в дзюдо, отличаются в свою очередь высокой эмоциональностью, расширяют двигательный опыт, улучшают координацию движений, способствуют развитию двигательных способностей и формированию здорового образа жизни.

На сегодняшний день состояние развития дзюдо в Республике Беларусь нельзя признать завершенным. Такое положение связано с тем, что спорту высших достижений в нашей стране уделяется на много больше внимания чем школьной физической культуре и школьному спорту.

Все вышеизложенное позволяет констатировать, что является весьма актуальным является изучение особенностей внедрения технологий преподавания дзюдо в практике учебного предмета «Физическая культура и здоровье», в частности, использование элементов дзюдо на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» учащихся старших классов как одного из средств спортивно-ориентированного физического воспитания.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, методы математической статистики. Для организации и проведения социологического исследования

была составлена анкета для учащихся 10–11-х классов. Анкетирование проводилось в ГУО СШ № 41 г. Минска. В анкетировании принимало участие 100 учащихся. Целью анкетного опроса являлось выявление мнения учащихся в отношении организации и проведения уроков физической культуры на основе использования элементов дзюдо.

Результаты исследования и их обсуждение. Основными вопросами, на которые отвечали учащиеся, были следующие: интересно ли проходят уроки физической культуры, нравятся ли Вам эти уроки, нужны ли эти занятия вообще, нужно ли увеличивать количество уроков по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в течение учебной недели. Кроме того, выяснялись наиболее востребованные виды спорта для учащихся 10–11-х классов, элементами которых они хотели бы заниматься на уроках физической культуры; также устанавливались причины и побудительные мотивы у учащихся мальчиков 10–11-х классов к урокам по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Результаты анкетирования говорят о том, что более 55,2 % учащихся 10–11-х классов не занимаются физической культурой и спортом в свободное от учебы время. Также выявлено, что 47,70 % учащихся 10-го класса и 52,51 % учащихся 11-го класса хотели бы им заниматься. Нужно выделить устойчивое желание заниматься дзюдо, каратэ и легкой атлетикой (10-е классы – 51,12, 28,56 и 20,32 %; 11-е классы – 55,44, 23,48 и 21,08 % соответственно). Вероятно, такой выбор связан с частым использованием данных видов спорта в учреждениях общего среднего образования.

Проведенное исследование мотивации занятий физкультурой старшеклассников показало, что 40,33 % старшеклассникам нравятся уроки физической культуры, 49,53 % – старшеклассникам не очень нравятся уроки физической культуры, а 10,14 % не интересно на уроках физической культуры; учащихся мальчиков не нравятся вовсе. Причем причины разные: 35,0 % учащихся не интересно на уроках физической культуры; 28,12 % испытывают чрезмерные физические нагрузки; 25,0 % из-за оценок; 11,88 % не любят уроки физической культуры из-за того, что медленно осваивают некоторые элементы.

Значимость уроков физической культуры по сравнению с другими предметами в школьном расписании отметили 72,34 % учащихся, 2,66 % учащихся воздержались и 5,0 % учащихся не считают данный предмет значимым.

Профессионализм учителя, уровень организации уроков физической культуры с использованием элементов дзюдо, удовлетворенность данными уроками отметили на высоком уровне 86,23 % учащихся, затруднялись ответить или воздержались 13,77 % учащихся.

Среди причин, мешающих заниматься физической культурой и спортом, учащиеся называют: недостаток времени (10-е классы – 73,56 %; 11-е классы – 88,95 %); сильная усталость после занятий (38,45 и 40,67 %); большая загруженность по учебе (49,95 и 52,67 %).

У старшеклассников могут быть разные мотивы. Одних устраивает организация и проведение урока физической культуры, и они ходят на них ради совершенствования своего физического развития и укрепления здоровья. Другим не нравятся уроки физкультуры, и они посещают их лишь для оценки.

Также мотивами занятий физической культурой могут быть как процесс деятельности, так и ее результат. В первом случае учащийся удовлетворяет потребность

в двигательной активности. Во втором случае он может стремиться к получению новых результатов в самоутверждении, самосовершенствовании, подготовке себя к службе в армии, удовлетворению духовных потребностей.

Проведенные нами исследования дают представление о необходимости коррекции не только программы по физической культуре для учащихся старших классов, но и улучшению организации и проведению различных форм физического воспитания в учреждениях общего среднего образования с целью повышения его эффективности.

1. Дзюдо: учеб. программа для учреждений доп. образования / авт.-сост. И. Д. Свищёв [и др.]. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.

2. Свищёв, И. Д. Дзюдо: примерная дополнительная образовательная поурочная программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ), спортивных клубов (СК), детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) / И. Д. Свищёв, С. В. Ерёгина. – М.: СпортУниверПресс, 2003. – 77 с.

УДК 316.7+378.6:796(476)

Федорова А.М.
Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ПОТРЕБНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: РЕЗУЛЬТАТЫ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА

Fedorova A.M.
Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

INFORMATION NEEDS OF THE FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT: THE RESULTS OF SOCIOLOGICAL ANALYSIS

ABSTRACT. The article presents the results of a sociological study, the main purpose of which was to identify the information needs of second and third year students of the BSUFC.

KEYWORDS: information needs; Belarusian State University of Physical Culture; information resources; students; youth.

АННОТАЦИЯ. В статье приведены результаты социологического исследования, главная цель которого заключалась в выявлении информационных потребностей студентов 2-го и 3-го курсов БГУФК.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: информационные потребности; Белорусский государственный университет физической культуры; информационные ресурсы; студенты; молодежь.

На протяжении многих столетий студенчество было и остается наиболее активным потребителем информационных ресурсов. Именно их потребности являются своего рода индикатором тех процессов, которые происходят в обществе. Поэтому неслучайно, что в XXI веке студенчество стало одной из приоритетных читательских групп, находящихся в центре внимания исследователей. В современных условиях, чтение необходимо рассматривать и как чрезвычайно важную составляющую информационно-потребительской деятельности студента [1].

Становление информационного общества, активное внедрение информационных технологий являются одним из важнейших инструментов формирования потребностей, интересов, взглядов, ценностных установок, воздействия на мировоззрение человека в целом, механизмом воспитания и обучения. Залогом успешной жизнедеятельности человека становится его способность получать, воспринимать и активно использовать информацию в профессиональной, учебной, досуговой деятельности. Поэтому необходимость формирования информационной культуры широко обсуждается теоретиками и специалистами-практиками. Формирование и удовлетворение информационных потребностей в условиях информационного общества активизируют изучение студента не только как читателя, но и как потребителя информационных ресурсов [2].

Будущий специалист в области физической культуры и спорта должен постоянно повышать свой профессиональный и личностный уровень, расширять и обогащать свой знаниевый потенциал. Задача УВО заключается не столько в том, чтобы дать знания, сколько в том, чтобы сформировать у студентов потребность в самостоятельном систематическом их пополнении, стимулировать на формирование профессиональных качеств.

С целью более детального изучения информационных потребностей студентов БГУФК и обеспечения их информацией было проведено социологическое исследование. В опросе приняли участие более 160 студентов 2-го и 3-го курсов дневной формы получения образования факультетов ОФКиТ, МСТиГ, СПФ СИиЕ и СПФ МВС.

Аналогичное исследование проводилось в начале 2000-х годов среди студентов Белорусского университета культуры и искусств. Но так как респондентами являлись студенты факультета информационных ресурсов, чья будущая профессиональная деятельность непосредственно связана с поиском и потреблением информации, то осуществлять анализ и проводить сопоставление полученных данных будет некорректно.

Выбор объекта исследования был обусловлен тем, что студенты 2-го и 3-го курсов уже имеют навык поиска необходимой информации.

Структура анкеты была направлена, с одной стороны, на выявление причин обращения студентов к тем или иным информационным ресурсам, а с другой, на то, с помощью каких источников и центров информации они удовлетворяют свои информационные запросы.

Результаты исследования позволили выявить тот факт, что 78 % опрашиваемой студенческой аудитории университета не читают литературы вообще или читают ее лишь иногда. Причем такая негативная тенденция наблюдается как среди студентов второго курса, так и среди третьего. Наиболее часто читающей является женская половина анкетируемых (83 %) и лишь 17 % юношей читают регулярно. Причина ви-

дится в том, что сегодня резко упала культура чтения среди молодежи. Всю информацию в сжатом и переработанном виде можно получить с помощью телевидения, интернета.

Предположение было подтверждено полученными данными. Исследование показало, что наиболее часто для получения информации студенты используют интернет – так ответил каждый второй респондент (56 %), второе место уверенно занимает телевидение – это отметил почти каждый третий (32 %). Лишь 12 % студенческой молодежи пользуется печатной продукцией.

Не менее интересными для нас были мотивы обращения студентов 2-го и 3-го курсов к традиционным и удаленным информационным ресурсам. Полученные данные позволили выявить различные причины, побуждающие анкетируемых обращаться к тем или иным источникам информации. 76 % студентов второго курса при подготовке к занятиям используют как интернет-ресурсы (66 %), так и традиционные (34 %). Схожие результаты представлены опрашиваемыми 3-го курса: 69 % студентов считают оба способа эффективными при получении полноценных знаний по дисциплинам.

Наиболее единодушны были ответы респондентов о предпочитаемой форме получения информации для расширения своего кругозора и самообразования. С помощью традиционных источников информации свой кругозор расширяют лишь 27 % опрашиваемых, причем если их рассматривать по половому признаку, то превалирующее большинство (93 %) – это девушки. Практически все респонденты 2-го и 3-го курсов (97 %) видят основным источником получения новой и оперативной информации интернет, что обусловлено спецификой обучения в БГУФК: большое количество тренировочных занятий существенно снижает объем свободного времени, что делает внешние сети единственным наиболее доступным и быстрым источником для самообразования.

В связи с этим нас интересовала частота обращения студентов БГУФК к такому источнику информации, как электронная библиотека. На вопрос: «Пользуетесь ли Вы электронной библиотекой БГУФК или иными электронными библиотеками?» почти у 98 % студентов 3-го курса ответ был однозначным – «никогда», 1,4 % ответили, что пользуются ею «время от времени», 0,6 % – «по мере необходимости». Более высокая заинтересованность в получении информации с помощью электронной библиотеки наблюдалась у студентов 2-го курса. Здесь 85 % опрошенных ответили, что «никогда» не обращаются к услугам электронной библиотеки, 11 % – обращаются «время от времени» и 4 % – «по мере необходимости». Следует отметить, что ни один из опрошенных респондентов не посещает электронную библиотеку регулярно. Причина тому видится как в низком информационном обеспечении электронной библиотеки, так и в незаинтересованности студентов получать специальные знания из других источников, кроме лекций.

Столь же невысокая оценка среди студентов всех исследуемых групп наблюдается и в отношении вузовской библиотеки, задача которой заключается в предоставлении как научной, так и учебной информации. На вопрос: «Пользуетесь ли Вы услугами библиотеки БГУФК?» – 78 % респондентов дали положительный ответ, 20 % пользуются ее услугами лишь «иногда» и только 2 % ответили, что никогда не посещали данную библиотеку.

Однако следует отметить, что хотя студенты и отмечают столь высокую степень использования вузовской библиотеки, посещают они ее в основном по мере необходимости – в связи с конкретной учебной деятельностью. Основные цели посещения библиотеки – это учебная и научно-исследовательская деятельность (100 %), написание курсовых работ (84 %). Как видим, на сегодняшний день библиотека удовлетворяет сугубо образовательные потребности, в то время как потребности, связанные с всесторонним развитием будущего специалиста, реализованы не в полной мере. Объяснить сложившуюся ситуацию можно тем, что большинство информационных запросов, связанных с самообразованием, удовлетворяются с помощью других информационных служб, так как вузовская библиотека удовлетворяет их отчасти. Данные опроса подтверждают эти предположения – более 89 % студентов для расширения своего кругозора используют интернет-ресурсы и фонды «других библиотек» именно потому, что потребности их не были удовлетворены в полной мере (99 %). На вопрос: «По какой причине не был удовлетворен запрос?» – ответы показали, что основными причинами являются: «отсутствует в библиотеке» (85 %) и «выдано другому читателю» (71 %). Необходимо четко понимать, что неудовлетворение информационной потребности студента ведет к неосведомленности будущего специалиста по некоторым вопросам получаемой профессии [3].

Подводя итоги, хотелось бы отметить, что современная молодежь стремится к получению знаний, так как знания являются одним из факторов успешного существования в обществе.

1. Маменаускас, Р. К. Мотивация студентов разных периодов обучения / Р. К. Маменаускас // Социологические исследования. – 2005. – № 2. – С. 134–138.

2. Подшивалова, Ю. А. Информационные потребности студента ФГОУ ВПО: курсовая работа / Ю. А. Подшивалова; Пермский гос. ин-т искусства и культуры. – Пермь, 2008. – Режим доступа: http://www.elit-material.ru/referaty_po_istorii/kursovaya_rabota_informacionnye.html.

3. Федорова, А. М. Изучение информационных потребностей студентов вузов: попытка статистического анализа (на примере БГУКИ) / А. М. Федорова // Библиотеки в информационном пространстве: проблемы и тенденции развития [Электронный ресурс]: III Междунар. науч. конф. молодых ученых и специалистов, 1–2 ноября 2011 г. / Национальная академия наук Беларуси, Центральная научная библиотека им. Я. Коласа; [отв. ред. Н. Ю. Березкина; среди рец. Н. А. Яцевич]. – Электронные текстовые данные (31,5 Мб). – Минск: Ковчег, 2011. – С. 207–209. – 1 электронный оптический диск (DVD-ROM).

УДК 796

Филимонова С.И.,
Андрющенко Л.Б.
Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова
Российская Федерация, Москва

ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ ПРОСТРАНСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Filimonova S.I.,
Andryuschenko L.B.
G.V. Plekhanov Russian Economical University
Russian Federation, Moscow

THE VECTORS OF PHYSICAL CULTURE SPACE DEVELOPMENT IN MODERN SOCIETY

ABSTRACT. Reasons for motor activity decrease among population are revealed in the article. The solution of this problem is possible with the development of physical culture and sports as a social space.

KEYWORDS: physical culture and sports space; problems; development; motor activity.

АННОТАЦИЯ. В статье раскрываются причины снижения двигательной активности населения. Решение данной проблемы возможно с развитием физической культуры и спорта как социального пространства.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: пространство физической культуры и спорта; проблемы; развитие; двигательная активность.

Развитие информационного общества, цифровизация, роботизация процессов производства привели к тому, что человечество практически отказалось от физического труда в процессе производства материальных благ, необходимых для обеспечения жизнедеятельности общества. Если всего 50–70 лет назад в индустриально развитых странах, к которым относится Россия, доля ручного физического труда занимала 50–60 % по основным отраслям производства, то в современном мире эти цифры существенно снизились. При этом человеческий организм требует систематической физической нагрузки, которая обеспечит ему полноценную жизнедеятельность и гармоничное развитие. Кроме того, двигательная деятельность является неотъемлемой частью ЗОЖ, так как потребность в двигательной активности является генетически обусловленным фактором существования человека.

Такие условия существенно снизили двигательную активность людей. Это сказывается на состоянии здоровья нации, которое неуклонно ухудшается. Такая тенденция наблюдается у подрастающего поколения.

Работа с техническими средствами, которые стали доступны подавляющему большинству населения, их неконтролируемое использование приводит к ухудшению зрения, осанки, к заболеваниям опорно-двигательного аппарата, нервной системы, нарушению обменных процессов и т. п. Это, в свою очередь, негативно влияет на

эмоциональную сферу, так как исключает или минимизирует возможности непосредственного личностного общения. Разрываются коммуникации, теряются эмоции, так как технические средства коммуникации не могут передать всю гамму невербальных переживаний и вербальных взаимоотношений, столь необходимых человеку для полноценной социализации. Такие условия заставляют человека искать пути удовлетворения потребности в двигательной активности.

Уникальным, доступным, максимально эффективным средством, способным легко преодолеть нежелательные последствия информатизационного общества является физическая культура как базовая часть общей культуры человека и общества. К сожалению, не существует единой концепции ее развития. Поэтому управление данным процессом происходит не всегда системно. Перспективным в этом направлении является принципиально новый подход исследования физической культуры с точки зрения социального пространства. Исследование физической культуры и спорта с позиции пространства (С.И. Филимонова, 2004, 2007) дает возможность оценить реальное положение дел в нем и выявить основные детерминанты его развития, а также его «слабые звенья», мешающие данному процессу.

Среда и вся человеческая цивилизация являются специфическим условием существования пространств физической культуры и спорта, определяющим сущность их развития. Пространство физической культуры и спорта рассматривается нами как сложная, целостная, самоорганизующаяся и эволюционизирующаяся система, в которой происходят формирующие процессы специально организованные и институционально неорганизованные. В развитии пространства физической культуры и спорта нет несущественных направлений. Важно, чтобы все структурные компоненты активно развивались.

Анализируя пространства физической культуры и спорта можно сделать вывод, что состояние пространства физической культуры и спорта вузов на современном этапе далеко от идеального. В большинстве социогенных полей имеют место проблемы. В политическом поле отчетливо прослеживается проблема отношения государства к пространству физической культуры и спорта вузов. Государственная политика к области развития физической культуры направлена на развитие коммерческого сектора. Активизация строительства спортсооружений не привела к активному развитию массовости среди населения, так как они передаются в коммерческие структуры, направлены на извлечение прибыли, а, учитывая невысокие доходы населения, это приводит к тому, что сооружения становятся недоступными для массового использования.

Правовое поле требует серьезно проработки. Каждая новая проблема связана с отсутствием или несовершенством правового обеспечения. Человек в пространстве должен четко понимать, что можно делать, чего нельзя.

Экономическое поле имеет серьезные недостатки: низкая заработная плата профессорско-преподавательского состава в регионах, недостаточность учебно-лабораторной спортивной базы для проведения учебного процесса, отсутствие современного оборудования, тренажерных залов, бассейна и т. п., недостаток в оснащении необходимым инвентарем, технических средств обучения и т. д.

Информационное поле освещает спортивную жизнь страны односторонне. Незначительное количество информации связано с пропагандой физической культуры и спорта как базовой части общей культуры человека и общества. При этом образ

спортсмена как образца физического совершенства в тех же средствах массовой информации дискредитируется. Спорт только для избранных представляется жесткой деятельностью, связанной с жестокой конкурентностью, при которой все средства хороши. Неуклонно растет уровень травм и хронических заболеваний у спортсменов на фоне таких антигуманных проявлений технократизма в спорте, как узкая специализация, гипертрофированное физическое развитие в ущерб интеллектуального, духовного, готовность прибегнуть к любым средствам (допинг, жестокость, ложь, подкуп и т. п.) ради победы, форсированное, вредное для здоровья использование потенциала юного спортсмена и др.

Требует пристального внимания образовательное поле. Необходим пересмотр образовательных программ для создания преемственности дошкольного, школьного и высшего образования с учетом уровня состояния здоровья подрастающего поколения, повышение ответственности за качество лекционного материала.

Культурное поле остается больше декларативным, чем реально актуализированным. Остаются недостаточно акцентированы такие субъективные элементы проявления индивидуальной всесторонности, как самореализация, проективное (целенаправленное) саморазвитие, творчество личности, связанные с удовлетворением, прежде всего, духовных потребностей, являющихся первичным импульсом всякой деятельности. Это ограничивает возможности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности, развитием зачастую только двигательной сферы занимающихся.

Нравственное поле требует серьезных усилий по возвращению спорту статуса культурного явления.

Все эти проблемы негативно сказываются на моторном поле пространства – далеко не все виды физической культуры реализованы в жизни физических агентов – студентов, профессорско-преподавательского состава.

1. Диагностика функционального состояния населения разных возрастных групп на основе методики «estek system complex» / Л. Б. Андрющенко // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 9. – С. 16–18.

2. Стрaдзе, А. Э. Перспективы дисциплины «физическая культура» в условиях модернизации образования / А. Э. Стрaдзе, С. И. Филимонова, Ю. Б. Филимонова // Культура физическая и здоровье. – 2017. – № 1 (61). – С. 22–25.

3. Практические рекомендации по внедрению функционального многоборья (кроссфита) в физическое воспитание студентов / Т. Н. Шутова [и др.] // Уч. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4 (158). – С. 368–372.

4. Оценка эффективности программ дополнительного образования в совершенствовании физической подготовленности студентов / Ю. В. Шакирова [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 104–107.

5. Концепция формирования рекреационной физической культуры в экономическом вузе. Теория и практика физической культуры / Г. Б. Кондраков [и др.]. – 2016. – № 9. – С. 22–24.

УДК 796.01:159.9-056.24

Хаитов А.У.
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Республика Узбекистан, Чирчик

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ КОМПЛЕКСА НЕПОЛНОЦЕННОСТИ У СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Khaitov A.U.
Uzbek State University of Physical Culture and Sport
Republic of Uzbekistan, Chirchik

PSYCHOLOGICAL METHODS OF THE INFERIORITY COMPLEX CORRECTION IN SPORTSMEN WITH LIMITED PHYSICAL ABILITIES

АННОТАЦИЯ. В данной статье изложены причины появления комплекса неполноценности. Проведены исследования по изучению комплекса неполноценности личности. Организована практика психокоррекции для спортсмена, имеющего комплекс неполноценности.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: комплекс неполноценности; компенсация неспособности; социальный интерес; психотерапия.

ABSTRACT. The reasons of the inferiority complex development are presented in the article. The inferiority complex of a personality has been researched. A psychocorrection practice was organized for sportsmen with the inferiority complex.

KEYWORDS: inferiority complex; disability compensation; social interest; psychotherapy.

In every society people with limited ability are paid great attention to care their health, study, social provision and they are motivated to be the active member of the social life. Nobody is guaranteed not to get any kind of physical disabilities in the life by any mishap. The physical disabilities are possibly the basis for arising the feeling of inferiority in individual. If the inferiority feeling is not compensated it is going to be inferiority complex in the future of the individual.

As Alfred Adler said, inferiority feelings are aimed to give a motivating force to our behavior. He wrote that "To be a human being means to feel oneself inferior". Perhaps inferiority feelings are characteristic to everyone, so it is not human weakness or deviance. As in his view, every individual is mainly a social human being. Human beings personality characteristics are formed by the interaction and communication of the society that they are living.

Human beings predominantly motivated to toward social life interaction and work or act together toward a common end or purpose in cooperative groups. Difficulties overwhelm individuals who "feel inadequate in certain situations", however, a person overcomes the sense of "inadequacy and inferiority" by joining with others. But uncompensated inferiority complex is the bases for individual not to cooperate with environment but choose the lonely life.

As Adler mentioned an inferiority complex is formed in childhood. There are three main can origins from which inferiority complex possibly arise: organic inferiority, spoiling, and neglect.

1. The organic inferiority – disability or defective organs of individual stimulate them to compensate for the disabilities and through these compensations their personalities are formed. For instance, a sportsman who has the limited physical ability might focus on that disability and practice to establish superior athletic ability. Paralympics who we are proud of them with their limited physical ability not only establish superior athletic ability and Paralympics championship but also they inspired many disabled and non-disabled but depressed, pessimistic or with deviant behavior people to work hard and achieve top results in the future.

Famed scientist, Nobel laureate Professor Stephen W Hawking said this "Disability need not be an obstacle to success. I have had motor neurone disease for practically all my adult life. Yet it has not prevented me from having a prominent career in astrophysics and a happy family life.

Reading the World report on disability, I find much of relevance to my own experience. I have benefitted from access to first class medical care. I rely on a team of personal assistants who make it possible for me to live and work in comfort and dignity. My house and my workplace have been made accessible for me. Computer experts have supported me with an assisted communication system and a speech synthesizer which allow me to compose lectures and papers, and to communicate with different audiences.

But I realize that I am very lucky, in many ways. My success in theoretical physics has ensured that I am supported to live a worthwhile life. It is very clear that the majority of people with disabilities in the world have an extremely difficult time with everyday survival, let alone productive employment and personal fulilment.

Exertions to compensate organic inferiority can result in striking artistic, athletic, and social accomplishments, but if these exertions not succeed, they can turn to an inferiority complex.

2. Spoiling or pampering a child can also bring about an inferiority complex. Mainly spoiled children are always in the center of notice. At home their every demand not refused every wish pleased. From this treatment, these children get egocentric, in their opinion they are the most important person and every time they are in the center of any situation, every interaction in the life must go around them. But later in the future it feels depressed when they witness that they are not in center of the life any more. Spoiled children have little social feeling and are impatient with others. When they come to face with obstacles, it feels like they must have some personal deficiency that is thwarting them. After that, an inferiority complex develops.

3. Neglected, unwanted, and rejected children can develop an inferiority complex. Their infancy and childhood are characterized by a lack of love and security because their parents are indifferent or hostile. As a result, these children develop feelings of worthlessness, or even anger, and view others with distrust.

Inferiority feelings are the source of all human striving. Individual growth results from compensation, from our attempts to overcome our real or imagined inferiorities. Throughout our lives, we are driven by the need to overcome this sense of inferiority and

to strive for increasingly higher levels of development. The process begins in infancy. The infants develop feelings of inferiority relative to the larger, stronger people around them.

Inferior organs might be responsible for the feeling of psychic inferiority that children born with hereditary organic weaknesses exhibit not only a physical necessity to compensate for the defect, and tend to overcompensate, but that the entire nervous system, too, may take part in this compensation; especially the mind, as a factor of life, may suffer a striking exaggeration in the direction of the defective function so that this overemphasized function may become the mainspring of life, in so far as a "successful compensation" occurs.

The Adlerian approach uses unique therapeutic techniques and procedures throughout the process of counseling. Counseling is "structured around four central objectives that correspond to the four phases of the therapeutic process".

The first is to establish a proper therapeutic relationship. One that is based on caring that demonstrates respect and empathy. The counselor and client need to come up with clearly defined goals of the therapy centered on dealing with the issue's the client feels are most significant. Establishing this relationship involves starting with personal contact rather than focusing with the problem as the starting point. Therapists help the client become conscious of their strengths rather than focusing on their weaknesses.

The second technique in the counseling process is exploring the psychological dynamics that operate the client, or in other words, an assessment. Therapists get a deeper understanding of the individual's lifestyle with a focus on one's social and cultural context. They start with a subjective interview where the counselor assists the client in telling his life story as completely as they can. Using listening skills, the counselor seeks to learn any information about what has caused the client to be where they are in their life.

Towards the end of this interview, the therapist may ask the following key questions: Is there anything else you think I should know to understand you and your concerns? How would your life be different, and what would you be doing differently, if you did not have this symptom or problem?

Therapists also use what is called an objective interview in an attempt to learn seven different concepts about the client. These seven concepts are how problems in the client's life began, any precipitating events, a medical history, a social history, the reasons the client chose therapy at this time, the person's coping with life tasks; and lifestyle assessment. This lifestyle assessment begins by looking into the client's family origin and early life experiences and how they are attached to the client's life expectations.

The third technique or phase in this process of counseling is encouraging the development of self-understanding and insight through the previous assessments. Since each individual is believed to have a life goal, therapists want to encourage the client to understand what the motivations are in achieving this goal. Self-understanding is only going to occur when the client becomes aware of unconscious purposes and goals. Through this process, the hope is that the client will understand their motivations and the way they may be contributing to their problem and how they can begin to change.

The fourth and final technique in this process is helping the client make new choices; reorientation and re-education. This stage allows the client to take action by putting what they have discovered into practice. Encouraging them to take risks and make necessary changes in their lives based on what they have learned is hindering them.

Reorienting clients involves shifting rules of interaction, process, and motivation so they are able to take these risks. Through therapy sessions, client's become aware of what they need to change and then are able to practice what they learned out in real-world situations. Therapists re-educate clients with alternate approaches to gaining what they want in life. They provide information and encouragement to clients harboring the feeling of hopelessness.

1. Robert, S. F. Psychology / S. F. Robert. – Canada. 1998.
2. Schultz, D. Theories of personality / D.Schultz, S.Schultz . – USA, 2005.
3. Corey, G. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy / G. Corey. – 8th edition. – Belmont, CA: Brooks-Cole/Wadsworth, 2009.
4. Richard, S. Sharf Theories of Psychotherapy and Counseling / S. Richard. – 5th edition. – USA, 2012.

УДК 796

Холод М.А.
Белорусский национальный технический университет
Сацук А.С.
Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ МОМЕНТЫ ОЗДОРАВЛИВАЮЩЕГО ФАКТОРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УВО НА ПРИМЕРЕ БЕЛОРУССКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ИХ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Kholad M.A.
Belarusian National Technical University
Satsuk A.S.
Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

THEORETICAL AND PRACTICAL MOMENTS OF HEALTH-IMPROVING COMPONENT OF THE SUBJECT "PHYSICAL CULTURE" AT HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS ON THE EXAMPLE OF THE BELARUSIAN NATIONAL TECHNICAL UNIVERSITY AND PRACTICAL WAYS TO THEIR EFFICIENCY INCREASE

ABSTRACT. Introduction of preventive measures of diseases, preservation and health promotion is one of the main directions physical culture application, including in the form of an educational subject. Health-improving effect of physical exercises is determined by a lot of factors including limiting. Their identification and pedagogical technology of

negative impact leveling on the basis of practical teachers' experience of the Belarusian National Technical University is covered in the article.

KEYWORDS: healthy lifestyle; physical activity; subject "Physical culture"; educational technology.

АННОТАЦИЯ. Введение превентивных мер предотвращения заболеваний, сохранение и укрепление здоровья – одно из основных направлений применения физической культуры, в том числе и как образовательной дисциплины. Оздоровительный эффект занятий детерминируется большим количеством факторов, которые также включают лимитирующие. Их выявление и педагогическая технология нивелирования негативного воздействия на основе практического опыта преподавателей Белорусского национального технического университета освещена в настоящей статье.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: здоровый образ жизни; двигательная активность; учебная дисциплина «Физическая культура»; педагогическая технология.

Одной из функций физической культуры как части общечеловеческой культуры является удовлетворение естественных потребностей человека в двигательной активности и создание оптимальной физической дееспособности [4]. Приобщение к физической культуре у студенческой молодежи происходит на занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура». В рамках учебной дисциплины решаются задачи образовательного, прикладного, воспитательного, оздоровительного характера. Оздоровительный эффект на занятиях физической культурой достигается за счет применения физических упражнений, закаливающих факторов и благоприятного эмоционального фона и концептуализируется в наращивании функциональной и физической подготовленности, достижении стабильно высокого уровня здоровья, повышении резистентности и психоэмоционального фона, и, как следствие, увеличении оптимального функционирования систем организма. Все вышеизложенные аспекты положительных влияний достигаются за счет соблюдения и удовлетворения базовой потребности в двигательной активности, заключающейся в выполнении человеком различного рода локомоций в течение определенного промежутка времени. Данные нормы о базовой потребности в двигательной активности содержатся в рекомендациях Всемирной организации здравоохранения. Согласно им, для соблюдения оптимального количества локомоций необходимо реализовать физическую активность в виде физических упражнений умеренной интенсивности не менее 150 минут или высокой интенсивности не менее 75 минут, помимо этого рекомендуется минимум 300 минут в неделю физических упражнений средней интенсивности, и, кроме того, в обязательном порядке дважды в неделю выполнять силовые упражнения, задействующие основные группы мышц [1]. В литературе о теории и методике физического воспитания содержатся сведения о нормах двигательной активности для студентов, выраженные общим количеством времени суммарной двигательной активности, составляющие 10–14 часов в неделю и включающие в себя утреннюю гимнастику, физкультурные тренировки, работы по самообслуживанию, ходьбу и т. д. (Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов).

Практические занятия по дисциплине «Физическая культура» в Белорусском национальном техническом университете составляют три астрономических часа (2 учебных занятия в неделю по 2 академических часа каждое) от рекомендованной

недельной двигательной активности и направлены на воспитание двигательных способностей. Продолжительность занятий регламентируется учебной программой, а ее содержание, в свою очередь, учебным планом для учреждений высшего образования. Она включает в себя занятия спортивными играми, силовыми видами спорта (гиревой спорт, атлетическая гимнастика, кроссфит), легкой атлетикой и др. Вышеизложенные вариации физической активности на занятиях по дисциплине «Физическая культура» преимущественно умеренной и высокой интенсивности, вовлекают в работу основные мышечные группы, по большей части в силовом векторе. Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» в Белорусском национальном техническом университете реализует рекомендации физической активности, выдвинутые Всемирной организацией здравоохранения [2; 5].

Вместе с тем необходимо отметить, что действительный результат занятий физическими упражнениями зависит от соблюдения методических норм и требований. Практическая реализация оздоровительного принципа и должной физической активности, согласно содержанию учебной программы дисциплины «Физическая культура», запрограммированной учебно-методической документацией, по результатам контент-анализа и педагогического наблюдения не достигает реализации в полной мере.

Анализируя ретроспективу педагогического опыта профессорско-преподавательского состава Белорусского национального технического университета, а также результаты контент-анализа и педагогического наблюдения, мы выделили основные проблемы, затрудняющие практическую реализацию должной физической активности студентов на занятиях по дисциплине «Физическая культура». В первую очередь стоит отметить такую проблему, как нерегулярная посещаемость, выявленную в ходе контент-анализа журналов посещаемости. В основе данной проблемы кроется отсутствие персональной значимости предмета для студентов и низкая личностная ответственность в выполнении требований как учебной программы, так и задач практических занятий. В ходе педагогического наблюдения, хронометражей занятий нами была также отмечена отвлекаемость студентов как самостоятельная проблема. Она включает в себя такие отвлекающие факторы, как мобильные телефоны, гаджеты, межличностные взаимоотношения в контексте занятия. Несогласованность межгрупповой работы преподавателей, проводящих практические занятие на одном спортивно-учебном объекте, влияет на снижение моторной плотности вследствие простоя, что также влияет на смещение вектора внимания студентов с задач занятия на посторонние факторы. Кроме того, была выявлена проблема различной теоретической подготовленности студентов относительно физических упражнений и их практической реализацией. Данная проблема напрямую коррелирует с двумя первыми проблемами, а именно низкой посещаемостью и отвлекающим фактором. Фамильярная манера поведения и недисциплинированность студентов является самостоятельной проблемой и в последнее время одной из основных. В основе ее проявления выделены такие обстоятельства, как опоздания, неуважение статуса преподавателя, игнорирование команд преподавателя, нарушение техники безопасности, отвлечение внимания группы. Снижение моторной плотности занятия также зачастую вызвано необходимостью восстановления дисциплины в группе. Таким образом, вышеизло-

женные проблемы затрудняют реализацию оздоровительной функции дисциплины «Физическая культура».

Практическое решение проблемы низкой посещаемости – введение системы поощрения и наказания. Положительным подкреплением для студентов является дополнительное посещение спортивных и тренажерных залов, помощь в составлении индивидуальных тренировочных занятий и возможности заниматься совместно с преподавателем, и, при наличии теоретической и практической компетентности студента, разрешение ему личного вариативного компонента, соответствующего задачам занятия. Средством стимуляции посещения является составление докладной записки на имя декана факультета, письменное или устное информирование кураторов групп и родственников либо опекунов студента. Путем нивелирования отвлекающего фактора является допуск к занятию студентов без мобильных телефонов и прочих электронных устройств, что доводится на инструктаже по технике безопасности. В случае несоблюдения данных условий следует вербальная просьба отложить мобильный телефон, в противном случае отстранить студента от занятия в связи с невыполнением нормативных требований. Оптимизация эффективности межгрупповой работы в контексте занятия различных групп на одном спортивном объекте происходит путем предварительного коллегиального согласования между преподавателями. В частности, на примере занятий в тренажерном зале перед началом осуществляется дифференцирование тренажерных устройств, свободных отягощений и прочего инвентаря согласно планированию и материально-технической базе. Для подбора индивидуально оптимальной нагрузки студенты учебных групп распределяются на подгруппы в соответствии с физической и теоретической подготовленностью либо на подгруппы, в которых несколько студентов владеют техникой упражнения и сопутствующими знаниями на высоком уровне, и после инструктажа преподавателя об основных опорных точках изучаемого упражнения помогают менее подготовленным в освоении упражнения. В свою очередь, должная дисциплинированность достигается путем отстранения от занятия студентов, срывающих и мешающих проведению занятия, так как согласно правовой документации спортивные объекты являются средой повышенной опасности, что может подвергнуть риску травмирования. В качестве порицания фамильярности может быть использовано индивидуальное задание в виде подготовки реферативной работы по теме соответствующей проступку.

Таким образом, в ходе контент-анализа и педагогического наблюдения мы выделили основные проблемы, затрудняющие практическую реализацию должной физической активности студентов, что, по нашему мнению, является важной составляющей здорового образа жизни. Предложенные нами пути нивелирования помогут увеличить как моторную плотность занятия, так и педагогическое мастерство педагогов.

1. Всемирная организация здравоохранения. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья / Всемирная организация здравоохранения. – 2010. – 60 с.

2. Об организации в 2017/2018 учебном году физического воспитания студентов, курсантов, слушателей учреждений высшего образования: инструктивно-методическое письмо.

3. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.

4. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. л-ра, 2004. – 806 с.
5. Физическая культура: учеб. программа для всех специальностей БНТУ.

УДК 376.016:796+615.825:616.89.434

Шмарловский С.Д.,
Пальвинская Л.В.
Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ПРОГРАММА КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

Shmarlovskiy S.D.,
Palvinskaya L.V.
Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

CORRECTION PROGRAM OF PHYSICAL STATE OF PRESCHOOL CHILDREN WITH SPEECH DISTURBANCES

ABSTRACT. Decrease in physical state of preschool children with speech disturbances is revealed. The efficiency of the developed program aimed at physical state correction in preschool children with speech disturbances has been proved.

KEYWORDS: fine motor skills; speech disturbances; physical state; physical preparedness; physical development.

АННОТАЦИЯ. У детей дошкольного возраста с нарушениями речи выявлено снижение физического состояния. Доказана эффективность разработанной программы коррекции физического состояния детей дошкольного возраста с нарушениями речи.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: мелкая моторика; нарушения речи; физическое состояние; физическая подготовленность; физическое развитие.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в настоящее время наблюдается рост числа детей с отклонениями в речевом развитии. Более чем у 30 % детей в раннем возрасте обнаруживаются речевые дефекты различной степени тяжести [2]. Задержка речевого развития приводит к задержке психического развития, к отставанию в двигательной сфере, недоразвитию моторики, неуверенности в выполнении упражнений, затрудняет познавательную деятельность, ухудшает психоэмоциональное состояние. Поэтому важно раннее начало восстановления такими специалистами как логопеды, психологи и инструкторы лечебной физической культуры [1]. Перед специалистами физического воспитания стоят важные задачи повышение уровня развития двигательных способностей, оздоровление, укрепление нервной системы

и организма в целом, улучшение психоэмоционального статуса, что косвенно способствует речевому развитию и избавляет ребенка от неправильного отношения к своему дефекту речи.

Цель исследования: оценить эффективность разработанной программы коррекции физического состояния у детей дошкольного возраста с нарушениями речи.

Для достижения цели использовались следующие методы исследования:

1. Антропометрия (измерялись рост, масса тела, окружности грудной клетки).

2. Изучение функционального состояния сердечно-сосудистой (проба Мартине – Кушелевского) и дыхательной (пробы Штанге, Генчи) систем.

3. Изучение физической подготовленности (контрольно-педагогическое тестирование: «бег 10 м змейкой»; «наклоны туловища вперед из положения сидя на полу»; «стойка на одной ноге»; «прыжок в длину с места»; «метание мяча (1 кг) двумя руками из-за головы»).

4. Изучение мелкой моторики (тест 1 – провести линию по середине дорожки, не отрывая карандаш от листа бумаги, тест 2 – провести прямые линии до кегли, не отрывая карандаш от листа бумаги, тест 3 – продолжить узоры по клеточкам не отрывая карандаш от листа бумаги).

5. Метод математической статистики.

Исследование проводилось в государственном учреждении образования «Ясли-сад № 2 г. Березино» Республики Беларусь. В исследовании принимали участие 20 человек, которые были разделены на две подгруппы ЭГ и КГ по 10 человек в каждой.

Анализ результатов контрольно-педагогического тестирования мальчиков КГ и ЭГ в начале исследования показал, что статическое и динамическое равновесие у детей обеих групп находились на низком уровне.

При изучении мелкой моторики было выявлено, что в тестах 1 и 2 дети КГ и ЭГ показали результат ниже среднего. В тесте 3 дети показали средний результат. Это говорит о том, что мелкая моторика у детей КГ и ЭГ находились на уровне ниже среднего. Это можно объяснить тем, что отдел мозга, отвечающий за мелкую моторику, расположен в непосредственной близости от речевой зоны. Результаты данных тестов доказывают, что мелкая моторика рук и уровень развития речи находятся в прямой зависимости друг от друга.

При оценке функционального состояния дыхательной системы выявлено, что показатели проб Штанге, Генчи у детей контрольной и экспериментальной группы находились на среднем уровне.

Исходя из результатов контрольно-педагогического тестирования, оценки мелкой моторики и исследования функционального состояния дыхательной системы нами была разработана программа коррекции физического состояния детей дошкольного возраста с нарушениями речи. Она включала:

– занятие по физическому воспитанию 2 раза в неделю по 25 мин (в подготовительной части занятия применялись упражнения, сопряженные с речью (8 мин), в основной части проводились упражнения из раздела гимнастики (15 мин), включающие в себя упражнения на развитие статического и динамического равновесия (8 мин), в заключительной части проводились дыхательные упражнения и упражнения на расслабление (2 мин));

– занятие, направленное на развитие мелкой моторики, 15 мин 2 раза в неделю (применялись упражнения с мячом, сортировка мелких предметов, рисование линий и фигурных дорожек).

После применения программы коррекции физического состояния детей дошкольного возраста с нарушениями речи было проведено повторное исследование физического состояния занимающихся.

Исходя из результатов контрольно-педагогического тестирования можно отметить, что в тесте «бег змейкой 10 м» занимающиеся ЭГ улучшили результат на 12,8 %, а в тесте «стойка на одной ноге» на 18,3 %.

Показатели мелкой моторики после применения программы коррекции у детей ЭГ улучшились в тесте 1 – на 38,9 %, в тесте 2 – на 29,4 %, в тесте 3 – на 36,8 %.

При изучении функционального состояния дыхательной системы выявлено, что задержка дыхания на вдохе при проведении пробы Штанге увеличилась на 9,0 %, а задержка дыхания на выдохе в пробе Генчи повысилась на 29,7 %.

Повышение координационных способностей, улучшение мелкой моторики и функционального состояния дыхательной системы в большей степени было выявлено у детей ЭГ по сравнению с КГ, что говорит об эффективности программы коррекции.

1. Жукова, Н. С. Преодоление общего недоразвития речи у детей / Н. С. Жукова, Е. М. Мастюкова, Т. Б. Филичева. – М.: КнигоМир, 2014. – 122 с.

2. Ершова Н. В. Занятия с дошкольниками, имеющими проблемы познавательного и речевого развития. Младший дошкольный возраст / Н. В. Ершова, И. В. Аскерова, О. А. Чистова. – СПб., 2011. – 3 с.

УДК 796:378.4(0.43)

Шукевич Л.В.,
Зданевич А.А.
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина
Республика Беларусь, Брест

ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ЗРИТЕЛЬНОГО АППАРАТА И ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У СТУДЕНТОВ

Shukevich L.V.,
Zdanevich A.A.
A.S. Pushkin Brest State University
Republic of Belarus, Brest

STATUS INDICATORS STAFF AND OTHER DISEASES OF STUDENTS

ABSTRACT. Indicators testifying a significant amount of students with vision impairment and other health problems are considered in the article. The research data showed insignificant number of healthy first-year-students.

KEYWORDS: students; myopia; physical culture; health.

АННОТАЦИЯ. В статье рассматриваются показатели, которые свидетельствуют о значительном количестве студентов, имеющих нарушения зрения, а также отмечен большой процент студентов, подверженных другим заболеваниям. Данные проведенного исследования показали, что на первом курсе обучается незначительное количество здоровых студентов.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: студенты; миопия; физическая культура; здоровье.

Совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию в высших учебных заведениях требует улучшения организации и методики преподавания. Физическое воспитание играет важную роль в подготовке физически крепкого, закаленного молодого поколения, готового к воспроизводительному труду.

Универсальным средством в подготовке к любой деятельности является физическая культура и спорт, особенно в настоящее время. Это вызвано техническим прогрессом, стремительным развитием науки, что вызвало возрастающее количество новой информации, необходимой современному специалисту и сделало учебную деятельность студентов более интенсивной и напряженной.

Можно утвердительно сказать, что физическое воспитание является основным средством укрепления здоровья, профилактики заболеваний.

Как отмечают Е.В. Журавлева [1] и А.П. Чайников [2], важнейшим индикатором благополучия общества и государства, отражающим настоящую стимуляцию и дающим прогноз на будущее является состояние здоровья молодежи.

Сегодня многие студенты страдают миопией (близорукостью), этому способствуют и компьютерные технологии. Миопию можно причислить к болезни цивилизации.

Цель исследования: определение различных показателей нарушения зрения и других заболеваний у студентов.

Исследование проводилось в г. Бресте на базе учреждения образования «Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина». В исследовании приняли участие студенты 1-го курса.

Полученные результаты исследования отображены в таблице и свидетельствуют не только об имеющихся достаточно серьезных нарушениях зрения, но и о других имеющихся у студентов заболеваниях. Здоровых студентов, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, незначительное количество, в пределах 11,8–29,6 % в изучаемых группах (таблица).

Таблица – Показатели состояния здоровья студентов (%)

Специализация, группы	Миопия слабой степени	Миопия средней степени	Миопия высокой степени	Другие заболевания	Здоровые
Компьютерная физика	22,7	9,3	–	50,0	18,0
Экономическая кибернетика	22,4	5,5	–	55,5	16,6
Математика и информатика	32,0	8,0	–	48,0	12,0
Физика и информатика	29,7	–	–	40,7	29,6
Прикладная математика	38,0	–	5,2	44,0	11,8
Археология	25,0	15,0	5,0	40,0	15,0
Политология	20,0	25,0	5,0	35,0	15,0
История религии	45,0	–	–	40,0	15,0
История и обществоведение	45,5	–	–	40,0	15,0

Выводы. Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют, что следует по-новому оценить значение физической культуры в профилактике близорукости и других заболеваний студентов.

1. Журавлева, Е. В. Адаптационные особенности зрительного анализатора у студентов различных этнических групп в процессе обучения: дис. … канд. пед. наук / Е. В. Журавлева. – Нижний Новгород, 2011. – 138 с.

2. Чайников, А. П. Психологическая подготовка студентов средствами физической культуры и спорта: учеб. пособие / А. П. Чайников. – М.: Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2013. – 79 с.

УДК 613.71:796.015.5

Якубовский Д.А.
Белорусский национальный технический университет
Баранаев Ю.А.
Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА: ОПРЕДЕЛЕНИЕ, ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ, СОДЕРЖАНИЕ

Yakubouski D.A.
Belarusian National Technical University
Baranaev Yu.A.
Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

FUNCTIONAL TRAINING: DEFINITION, DISTINCTIVE FEATURES, CONTENT

ABSTRACT. The article reveals the essence of the concept of functional training. Its distinctive features (attributes), fixed assets and varieties are given. The results of the study form a clear impression of the functional training, allow you to fully realize its meaningful potential.

KEYWORDS: functional training; fitness; conditioning training.

АННОТАЦИЯ. В статье раскрывается сущность понятия «функциональная тренировка». Приводятся ее отличительные особенности (признаки), основные средства и разновидности. Полученные результаты исследования формируют ясное представление о функциональной тренировке, позволяют полноценно реализовывать ее содержательный потенциал.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: функциональная тренировка; фитнес; кондиционная тренировка.

Современные условия жизни исключают необходимость ряда физических действий, которые были жизненно важными, обязательными на протяжении долгого вре-

мени. Это приводит к снижению двигательной активности человека и как следствие вызывает рассогласование деятельности функциональных систем организма, ослабление костно-мышечной системы, снижение уровня здоровья [1].

Подобная ситуация послужила причиной эволюции фитнеса, в результате чего появилась новая форма занятий – функциональная тренировка. Она основывается на упражнениях, схожих с движениями из жизненной практики, обладает комплексным воздействием на морфофункциональные свойства занимающихся [2]. В последнее время данная тренировка стала неотъемлемым видом занятий большинства фитнес-клубов. Но, несмотря на растущую популярность функциональных занятий, среди специалистов присутствуют полярные мнения насчет сущности, отличительных признаков, содержания данного типа тренировки. Все вышеизложенное и послужило предметом настоящего исследования.

Задачи исследования:

1. Выявить определение понятия «функциональная тренировка».

2. Установить отличительные особенности и содержание функциональной тренировки.

Результаты исследования и их обсуждение. С начала XXI века в практике физической тренировки начал формироваться новый вид занятий физическими упражнениями под названием «функциональная тренировка», ассоциируемый с движениями, взятыми из повседневной жизни человека (приседания, прыжки, подъем и перенос предметов и др.) [3]. Точная дата возникновения функциональной тренировки не установлена, но большинство специалистов связывают его появление с датой создания кроссфита Грегом Глассменом и Лорен Дженой – 2000 год [4]. В тоже время отдельные элементы функциональной тренировки применялись еще раньше в сфере реабилитации, фитнеса и спорта, на что указывает B. Guido [1].

Термин «функциональная тренировка» имеет большое количество определений и его смысловое наполнение трактуется многими специалистами по-разному.

Профессор Е.Б. Мякниченко под функциональной тренировкой понимает вид занятий, направленный на обучение двигательным действиям, воспитание физических качеств и их сочетание, улучшение телосложения [3].

Доцент С.В. Савин определяет функциональный тренинг как вид оздоровительно-кондиционной тренировки, основанный на естественных движениях человека, направленный на развитие физических качеств, двигательных способностей, а также совершенствование основных жизненно важных систем организма [5].

В программном документе американской Ассоциации силовой и физической подготовки (NSCA) отмечается, что функциональный тренинг включает движения, которые по механике, координации и (или) энергетике, соответствуют движениям, которые мы выполняем каждый день [4].

На наш взгляд, отмеченные дефиниции, как и ряд существующих, не в полной мере раскрывают сущность функциональной тренировки, частично повторяют определения других форм занятий (общая физическая подготовка, кондиционная тренировка), что приводит к терминологической путанице, неполноценной реализации содержательного потенциала данной тренировки.

Если обратиться к семантике (смысловое значение) слова «функция», то оно многозначно и имеет специфическое определение исходя из области его примене-

ния: философия, математика, работа, программирование. В переводе с латинского «function» – это совершение, исполнение. В словаре С.И. Ожегова «функция» толкуется как работа, производимая органом, организмом [6]. Таким образом, термин «функциональный» можно воспринимать как совершение двигательной деятельности, широко задействующей структурно-функциональные единицы организма.

Опираясь на приведенную информацию, результаты анализа научно-методической литературы и интернет-источников, а также собственный многолетний опыт в сфере оздоровительной физической культуры и фитнеса, нами дается следующие определение изучаемого объекта: функциональная тренировка – это организованная двигательная активность, основанная на естественных движениях человека, вовлекающих большое количество мышечных групп, непосредственно мышц-стабилизаторов, разносторонне совершенствуя физические качества и морфофункциональные свойства, в особенности силовую выносливость, равновесие и проприоцептивную чувствительность при активном функционировании физиологических систем организма.

Нами выделяются следующие отличительные особенности (признаки) функциональной тренировки:

а) свободная траектория движений (движения во всех плоскостях);

б) применение многосуставных упражнений;

в) наличие неустойчивой опоры при выполнении упражнений (фитбол, медбол, полусфера BOSU);

г) вовлечение в работу широкого спектра сегментов тела, мышечных групп, в том числе мышц, стабилизирующих позвоночник и суставы;

д) тренировка пояснично-тазового комплекса (мышцы кора);

е) многообразие используемого спортивного оборудования (петли TRX, набивные мячи, полусферы BOSU, резиновые амортизаторы, гантели, гири и др.);

ж) применение плиометрического режима работы мышц;

з) основные методы выполнения упражнений – повторный и круговой.

Специалисты отмечают высокую эффективность функциональной тренировки в аспекте повышения физических параметров занимающихся, среди которых основные связаны с опорно-двигательным аппаратом и нервно-мышечной системой, а также кардиореспираторной системой при круговом методе выполнения упражнений [1]. Также положительной особенностью функциональной тренировки выступает наличие «эффекта переноса». Его суть заключается в том, что эффект от развития силы в тренировочных движениях (функциональная сила) и нейромышечная координация легко переносятся на другие навыки человека – бытовые, профессиональные, спортивные, что благотворно сказывается на их результативности [3].

Рассматривая основные средства функциональной тренировки, стоит отметить преимущественное единство среди специалистов в их выделении [3; 5]:

– упражнения с весом собственного тела;

– упражнения со свободным отягощением (гантели, гири, мини-штанги, набивные мячи, медболы);

– упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья, шведская стенка);

– упражнения с резиновыми амортизаторами;

– упражнения на нестабильных поверхностях (фитбол, полусфера BOSU);

– упражнения с петлями TRX.

В последнее время функциональная тренировка стала настолько модной и популярной, что ей называют практически любой вид занятий, особенно в сфере оздоровительно-кондиционной тренировки, что является не совсем корректным. Нами, на основании учета передового практического опыта в сфере фитнеса и спорта, а также анализа отечественных и зарубежных фитнес-конвенций, выделены разновидности функциональной тренировки с указанием специфических черт каждого направления (таблица).

Таблица – Разновидности функциональной тренировки

Направление	Приоритетная задача	Характеристика
Базовая функциональная тренировка	– развитие силовых способностей, координации, гибкости; – восстановление после травм, повреждений опорно-двигательной, нервно-мышечной систем; – формирование двигательных навыков, нервно-мышечной координации	– повторный метод выполнения упражнений (отдельное упражнение выполняется 5–20 повторений и больше с преимущественно ординарным интервалом отдыха, несколько серий); – использование различного оборудования (свободное отягощение, петли TRX, BOSU, резиновые амортизаторы, координационные лестницы); – применение плиометрических упражнений; – применение упражнений с неустойчивой опорой
Аэробная функциональная тренировка	– развитие общей и силовой выносливости; – снижение жировой массы тела; – повышение эмоционального состояния	– комбинация постепенно усложняющихся силовых упражнений с собственным весом тела и (или) дополнительным отягощением (медбол, гантеля, мини-штанга), а также упражнений на равновесие, выполняемых (все упражнения комбинации) под музыкальное сопровождение, как правило, группой занимающихся, непрерывным методом
Круговая функциональная тренировка	– развитие силовой и координационной выносливости; – повышение обменных процессов в организме; – снижение жировой массы тела	– комплекс различных упражнений (с собственным весом тела, со свободным отягощением, на нестабильных поверхностях), подобранных для гармоничного воздействия на основные мышцы тела, объединенные в одну серию (круг) – круговой метод выполнения; – применяется широкий диапазон нормирования нагрузки в виде количества повторений или времени выполнения упражнения, количества упражнений в серии, времени отдыха между упражнениями, сериями

Выводы:

1. Функциональная тренировка – это организованная двигательная активность, основанная на естественных движениях человека, вовлекающих большое количество мышечных групп, непосредственно мышц-стабилизаторов, разносторонне совершенствуя физические качества и морфофункциональные свойства, в особенности силовую выносливость, равновесие и проприоцептивную чувствительность при активном функционировании физиологических систем организма.

2. Отличительными особенностями функциональной тренировки являются: свободная траектория движений; применение многосуставных упражнений; наличие неустойчивой опоры при выполнении упражнений; вовлечение в работу широкого спектра сегментов тела; тренировка мышц кора; многообразие используемого оборудования; применение плиометрических упражнений.

3. Основные средства функциональной тренировка представлены упражнениями, выполняемыми с весом собственного тела, свободными отягощениями, на нестабильных поверхностях, с петлями TRX. Разновидностями функциональной тренировки являются – базовая, аэробная, круговая тренировки.

1. Guido, B. The Functional Training Bible / B. Guido. – London: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd, 2015. – 571 p.

2. Кафка, Б. Функциональная тренировка / Б. Кафка, О. Йеневайн. – М.: Спорт, фитнес, 2016. – 176 с.

3. Santana, J. C. Functional training / J. C. Santana. – United State: Human Kinetics, 2015. – 289 p.

4. Американская Ассоциация силовой и физической подготовки [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа: https://www.nsca.com/search/?searchQuery-functional%20 training. – Дата доступа: 04.03.2019.

5. Савин, С. В. Функциональная тренировка как современная физкультурно-оздоровительная технология для лиц зрелого возраста / С. В. Савин, О. Н. Степанова // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании; Форум «Физичекая культура и спорт: наука образования практика»: материалы V Межрегион. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – М.: ЦСПиМ, 2016. – С. 292–298.

6. Ожегов, С. И. Словарь русского языка / С. И. Ожегов; под общ. ред. Л. И. Скворцова. – 24-е изд., испр. – М.: Оникс, Мир и Образование, 2007. – 1200 с.

УДК 796.894+378.016:796

Якубовский Д.А.,
Зимницкая Р.Э.
Белорусский национальный технический университет
Республика Беларусь, Минск

ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ КРОССФИТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ 17–19 ЛЕТ

Yakubouski D.A.,
Zimnitskaya R.E.
Belarusian National Technical University
Republic of Belarus, Minsk

APPLICATION OF CROSSFIT ELEMENTS AT PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH 17–19-YEAR-OLD STUDENTS

ABSTRACT. The article reveals the methodology of application of the crossfit elements at physical education classes with students in the form of training crossfit complexes of various pedagogical orientation, structure, and content.

KEYWORDS: physical education of students; fitness; crossfit.

АННОТАЦИЯ. В статье раскрывается методика применения элементов кроссфита на занятиях по физической культуре со студентами в виде тренировочных кроссфит-комплексов различной педагогической направленности, структуры и содержания.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическое воспитание студентов; фитнес; кроссфит.

В связи с неуклонным снижением физической подготовленности и интереса студентов к традиционным средствам физического воспитания осуществляется поиск новых, эффективных и привлекательных форм занятий физическими упражнениями. Одной из таких является кроссфит. Под кроссфитом следует понимать совокупность упражнений циклического, гимнастического и атлетического характера, выполняемых в широком диапазоне интенсивности преимущественно круговым методом с целью оптимизации физических возможностей занимающихся [1]. В то же время данное направление фитнеса достаточно противоречиво и с настороженностью воспринимается научным и педагогическим сообществом в связи с его низкой методической разработанностью [2]. На наш взгляд, рациональное и методически обоснованное применение элементов кроссфита на занятиях по физической культуре позволит повысить их продуктивность.

Цель исследования: теоретико-экспериментальное обоснование методики применения элементов кроссфита на занятиях по физической культуре со студентами 17–19 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Учебная деятельность по дисциплине «Физическая культура» в высших учебных заведениях Беларуси регламентируется рядом документов, одним из которых является типовая учебная программа. В ней отмечается, что в рамках методико-практического раздела следует использовать средства общей, специальной, профессионально-прикладной физической подготовки, и в том числе оздоровительные системы [3]. Исходя из этого, нами осуществлялась модификация учебных занятий при помощи применения элементов такого современного направления фитнеса, как кроссфит.

Построение учебно-тренировочного процесса проводилось для студентов 1-го курса БНТУ в осенне-зимний период в рамках раздела спортивные игры, количество занятий составляло 24. Планировалось применение тренировочных комплексов продолжительностью 20–25 мин в конце основной части занятия.

При построении тренировочных комплексов мы придерживались основных методических положений кроссфита: функциональность движений, значительная мощность выполняемых упражнений, перекрестные тренировки, нейроэндокринная адаптация к нагрузке [1]. Нами разрабатывались варианты тренировочных кроссфит-комплексов различной содержательной основы и педагогической направленности, применяющиеся на определенных этапах учебно-тренировочного процесса (таблица 1).

Структура кроссфит-комплексов имела особое строение (комплексы циклический и гимнастический – круговой методы выполнения упражнений, атлетический – повторный метод), а состав в виде физических упражнений мог быть различным, но соответствующим установленным характеристикам (таблица 2).

Таблица 1 – Типы тренировочных кроссфит-комплексов, применяемые на занятиях по физической культуре со студентами

Тип кроссфит-комплекса	Направленность
А – Циклический	Повышение выносливости к работе умеренной, большой, субмаксимальной мощности; согласование деятельности функциональных систем организма
Б – Гимнастический	Повышение силовой выносливости; снижение жировой массы тела
В – Атлетический	Повышение абсолютной силы; увеличение мышечной массы тела

№ занятия / тип кроссфит-комплекса																							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
А				Б				В				Б	В	А		В	А	Б		А	Б	В	

Таблица 2 – Структура и примерное содержание тренировочных кроссфит-комплексов, применяемых на занятиях по физической культуре со студентами

Методика	Пример
Циклический кроссфит-комплекс – последовательное выполнение нагрузки круговым методом в субмаксимальной, большой и умеренной зонах мощности, отдых между станциями – 0–60”, отдых между кругами – 0–90”	Кол-во упражнений (станций) – 3, кругов – 3. Отдых между станциями и кругами – 15” и 30”. Общее время работы – 23’30”. 1 станция – бег способом «челнок» (отрезки 20–30 м) – 60”, 60–80 % от максимальной скорости (10–14 км/ч). 2 станция – прыжки на скакалке (или имитация прыжков на скакалке) – 120” в низком темпе. 3 станция – равномерный бег – 240”, 40–60 % от максимальной скорости (6–10 км/ч)
Гимнастический кроссфит-комплекс – поочередное выполнение упражнений круговым методом с собственным весом тела для развития отдельных мышечных групп (следует чередовать упражнения на различные мышцы). Повторный максимум в упражнениях – 50–80 %, отдых между станциями – 5–30”, отдых между кругами – 5–60”	Кол-во упражнений (станций) – 5, кругов – 5. Отдых между станциями и кругами – 10” и 50” Общее время работы – 20’. 1 станция (ноги, грудь, трицепс) – «берпи» – 30” 2 станция (ноги) – выпады в ходьбе – 30”. 3 станция (пояснично-тазобедренный комплекс) – «скалолаз» – 30”. 4 станция (грудь) – сгибание и разгибание рук в упоре лежа в парах с хлопком – 30”. 5 станция (живот) – «велосипед» – 30”
Атлетический кроссфит-комплекс – последовательное выполнение упражнений повторным методом с собственным весом тела или свободным отягощением для избирательного развития отдельных мышечных групп (2–3 мышечные группы). Повторный максимум в упражнениях – 80–100 %, отдых между подходами близкий к ординарному – 60–180”, отдых между упражнениями – 120–240”	Кол-во упражнений – 3. Отдых между упражнениями – 60”–150”. Общее время работы – 23’30”. 1 упражнение (ноги) – выпрыгивание вверх с полного приседа – 3×40–150” (3 – подхода, 40” – время работы, 150” – время отдыха между подходами). 2 упражнение (грудь, трицепс) – сгибание разгибание рук в упоре на брусьях – 3×40–120”. 3 упражнение (живот) – поза планки – 3×90–60”

Методика выполнения разработанных комплексов А и Б напоминает круговую тренировку, где последовательно повышаются разновидности физического качества

(способность противостоять утомлению в субмаксимальной, большой, умеренной зонах мощности – циклический комплекс) и поочередно развиваются различные мышечные группы (ноги, грудь, спина, живот, руки – гимнастический комплекс). Суть выполнения атлетического кроссфит-комплекса (В) согласуется с мнением ряда специалистов из сфер спорта и фитнеса, в частности бодибилдинга: «Для значительного повышения силовых способностей и развития конкретных мышечных групп необходимы строго избирательные воздействия со средствами активизации больших объемов мышечной ткани» [1].

Апробирование разработанной методики применения элементов кроссфита в процессе учебных занятий по физической культуре осуществлялось при помощи педагогического эксперимента. Так, из двух учебных потоков студентов 1-го курса (17–19 лет) были сформированы две однородные группы испытуемых – экспериментальная и контрольная (ЭГ и КГ) (по 13 студентов), все юноши относились к основной группе здоровья. При решении задачи целенаправленного развития физических качеств, оптимизации компонентного состава тела для ЭГ применялась разработанная методика, а КГ выполняла традиционные физические упражнения по развитию силовых способностей (приседания, прыжки, подъемы туловища из положения сидя и др.). Результаты эксперимента представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели физического состояния юношей 17–19 лет КГ и ЭГ

Показатель	До эксперимента			После эксперимента		
	КГ	ЭГ	***p***	КГ	ЭГ	***p***
Доля жировой массы, %	23,17±1,22	24,72±1,33	>0,05	21,94±1,05	18,57±1,02	**<0,05**
Доля скелетно-мышечной массы, %	33,02±1,16	33,53±1,19	>0,05	35,31±1,23	40,45±1,31	**<0,05**
ЧСС, уд/мин	73,81±2,28	72,52±2,24	>0,05	72,32±2,29	69,20±1,84	>0,05
Прыжок в длину с места, см	197,50±7,33	194,71±6,81	>0,05	205,15±7,93	224,87±8,01	>0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз	39,42±2,57	38,95±2,62	>0,05	45,21±2,93	57,13±3,16	**<0,05**
Наклон вперед из положения сидя, см	7,50±0,68	6,94±0,74	>0,05	8,23±0,87	10,09±1,03	>0,05
Бег 30 м, с	5,16±0,26	5,21±0,23	>0,05	5,02±0,19	4,80±0,18	**<0,05**
Бег 6 мин, м	1089±35	1103±36	>0,05	1155±41	1250±45	**<0,05**

Полученные результаты демонстрируют улучшение у ЭГ по сравнению с КГ во всех показателях физического развития (доля жировой массы снизилась на 18 %, а доля мышечной массы увеличилась на 15 %) и физической подготовленности (наибольший прирост зафиксирован в силовой выносливости – 21 %). Показатель, характеризующий функциональное состояние – ЧСС, улучшился у обеих групп незначительно, это может указывать на необходимость вариативного планирования тренировочного процесса с целью повышения выносливости в различных зонах мощности (большая,

умеренная – непрерывный методы, субмаксимальный – интервально-вариативный метод, максимальная – интервальный метод).

Выводы**.** Методика применения элементов кроссфита на занятиях по физической культуре со студентами характеризуется разработанными 20–25-минутными тренировочными комплексами различной содержательной основы и педагогической направленности: циклический, гимнастический, атлетический кроссфит-комплексы. Эффективность их использования подтверждается улучшением показателей физического развития (оптимизация компонентного состава тела) и физической подготовленности (повышение общей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей). Полученные результаты исследования могут послужить стимулом основательного изучения возможности применения кроссфита в физическом воспитании студентов.

1. Belger, A. W. The Power of Community: Crossfit and the Force of Human Connection / A. W. Belger. – Victory Belt publishing, 2012. – 272 p.

2. Зинатнуров, А. З. Кроссфит как направление совершенствования процесса физического воспитания в вузе / А. З. Зинатнуров, И. И. Панов // Известия Тульского гос. ун-та. Физическая культура. Спорт. – 2014. – № 1. – С. 66–70.

3. Физическая культура: типовая учеб. программа для учреждений высшего образования / сост.: В. А. Коледа [и др.]. – Минск: РИВШ, 2017. – 33 с.

УДК 796/028

Антипов А.А.,
Симина Т.Е.
Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова
Российская Федерация, Москва

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОСТРАНСТВА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В РАМКАХ УРБАНИСТИЧЕСКОЙ СРЕДЫ

Antipov A.A.,
Simina T.E.
G.V. Plekhanov Russian Economical University
Russian Federation, Moscow

ORGANISATION OF SPACES FOR PHYSICAL ACTIVITY WITHIN THE URBAN ENVIRONMENT

ABSTRACT. Today in the Russian Federation a large number of young people are not engaged in physical culture except for the hours provided by the curriculum in educational institutions of different levels. The creation of public spaces for physical exercise is one of the important tasks of the State. Such public spaces are able to solve many problems not only to maintain physiological indicators of health but also to improve psychological indicators while the possibility of socialization and integration into the social environment of various youth representatives will be achieved.

KEYWORDS: physical culture; student youth; space for physical culture.

АННОТАЦИЯ. На сегодняшний день в Российской Федерации большое количество молодых людей не занимаются физической культурой кроме часов, предусмотренных учебным планом в учебных заведениях разных ступеней. Создание общественных пространств для занятий физическими упражнениями, является одной из важных задач государства. Такие общественные пространства способны решить множество задач не только по поддержанию физиологических показателей здоровья, но и улучшить психологические показатели, при этом будет достигнута возможность социализации и интеграции в социальную среду различных представителей молодежи.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура; студенческая молодежь; пространство для занятий физической культурой.

В настоящее время в Российской Федерации большое количество молодых людей не занимаются физической культурой кроме часов, предусмотренных учебным планом в учебных заведениях разных ступеней. Данная проблема решается путем

строительства спортивных комплексов, а также открытием в некоторых учебных заведениях дополнительных секций по физической культуре. Однако количество молодых людей, занимающихся, физической культурой, увеличивается медленно и неравномерно. Зачастую спортивные комплексы предоставляют услуги именно спортивных секций, а не основных направлений по физической культуре. Такие комплексы не всегда находятся в шаговой доступности, а в условиях плотного графика жизни населения мегаполиса или просто крупного города, время, затрачиваемое на дорогу до секции, зачастую слишком велико. Нельзя не отметить и факта платности большинства секций, которую далеко не всегда могут себе позволить малообеспеченные слои населения. Также для некоторых людей более предпочтительны занятия физической культурой на свежем воздухе и без чёткого алгоритма упражнений, который требуется на занятиях в секции.

Таким образом, учитывая вышеописанные предпочтения, можно закрепить положительную динамику увеличения числа занимающейся физической культурой молодежи путем создания спортивных площадок в непосредственной доступности от жилых и рабочих мест. Однако также важным остается не просто создание спортивных площадок, но и грамотная их организация с учетом потребностей жителей, а также с учетом возможности предоставления комплексного физического развития за счет использования данных спортивных площадок [1; 2; 4]. Для этого необходимо обладать определенными знаниями в области физической культуры и урбанистики. При этом существуют универсальные принципы и правила организации подобных площадок, но есть аспекты, где не обойтись без учета специфики населенного пункта, пожеланий жителей и т. д.

Кроме того, необходимость увеличения числа молодежи, занимающейся дополнительно физической активностью, является сама по себе стратегически важным аспектом для поддержания здоровья молодого поколения граждан [3]. Существует огромное множество упражнений, направленных, на комплексное поддержание организма человека, либо его определенных частей в стабильном с медицинской точки зрения состоянии, а также направленные на развитие мышечной системы организма.

Важно понимание и того факта, что существующие на коммерческой основе спортивные секции, секции плавания, фитнеса и аэробики, спортзалы зачастую не удовлетворяют запросам и потребностям людей по ряду причин, так:

– высокая стоимость услуг (не все люди готовы отдавать финансовые средства для занятий физической активностью, которой они могли бы заниматься бесплатно);

– руководство тренера (некоторые люди предпочитают индивидуальные занятия, без участия лица, которое бы руководило и координировало выполнение ими физических упражнений);

– специальные помещения (в летние месяцы некоторые люди предпочитают заниматься физическими упражнениями на открытом воздухе, однако большинство существующих мест неспособны предоставить им такой возможности);

– удаленность от дома (многие люди хотят заниматься физическими упражнениями в комфортной для них среде, а не использовать инфраструктуру на значительном удалении от дома);

– психологический дискомфорт в общественных местах (не все люди ощущают психологический комфорт при использовании общественных душевых и раздевалок).

Таким образом, для увеличения количества людей, которые бы могли заниматься физическими упражнениями, и для решения вышеизложенных проблем представляется возможным создание специальных общественных пространств для групповых занятий людей и оснащения их инвентарем для занятий физическими упражнениями.

Важно учитывать особенности организации подобных площадок и при этом понимать, какими физическими упражнениями люди смогут заниматься на данной площадке и какие виды инвентаря для этого понадобятся.

Исходя из многообразия различных видов физических упражнений, представляется необходимым создание площадок для занятия различными видами физических упражнений, а также допускается создание элементов инфраструктуры для занятий только определенными видами физической активности. Для более полной систематизации и понимания как организовывать данные площадки и элементы инфраструктуры наиболее эффективно, следует сформулировать цели и задачи данных инфраструктурных проектов.

Цель любого пространства, предназначенного для занятия физической культурой – создание доступного общественного пространства для занятий физической культурой и спортом.

Задачи:

– поддержание психологических и физиологических показателей населения в пределах нормы;

– удовлетворение потребности населения в досуге;

– рациональное использование городского пространства (придворового и околодомового).

Общественное пространство создается для предоставления возможности выполнения определенных видов физических упражнений с использованием инвентаря для данных целей:

– футбольная/хоккейная площадка;

– баскетбольная площадка;

– волейбольная площадка;

– теннис/сквош/бадминтон/пинг-понг-площадка;

– площадка для активных игр с инвентарем и без него (оборудованная тренажерами, имеющая мячи, эспандеры, шахматы, шашки и другие снаряды);

– скейт-площадка ;

– комбинированная площадка (совокупность различных вышеперечисленных).

Однако существует еще один вид общественного пространства для занятия физической культурой, который отличается по набору целей и задач от всех вышеупомянутых видов. Это велодорожки и велопарковки. Главной особенностью для данного типа общественного пространства является двойственность его назначения. Так, зачастую, езда на велосипеде/самокате рассматривается не только как способ укрепления здоровья, но и как использование определенного вида личного или общественного транспорта (вело/самокато-прокат).

В случае транспортного предназначения велосипед/самокат часто выполняет роль транспорта «последней мили», то есть довозит человека от дома/места работы/места учебы до остановки общественного транспорта, используется для пересадки с

одного общественного транспорта на другой, при удаленных друг от друга остановках используется для перемещения внутри района.

При этом велосипед и самокат позволяют укреплять и развивать мышцы ног, систему кровообращения и дыхания. Интенсивная работа мышц ног и дыхательной системы также стимулирует усиленную работу системы кровообращения.

Однако городская среда не всегда позволяет безопасно использовать велосипед и самокат, поэтому для стимулирования использования данных видов транспорта создаются места их безопасного и приоритетного движения – велодорожки с велосветофорами, специальными знаками и велопарковки, а также станции проката велосипедов и самокатов, что позволяет экономить городское пространство (не расширяя существующие дороги), заниматься укреплением здоровья на велосипеде.

Обобщая все вышесказанное, можно отметить, что создание общественных пространств для занятий физическими упражнениями будет способствовать решению множества задач не только по поддержанию физиологических показателей здоровья, но и по улучшению психологических показателей населения, при этом будет достигнута возможность социализации и интеграции в социальную среду различных представителей молодежи.

На данный момент на стыке наук физической культуры и урбанистики сформировались и были обозначены основные принципы организации и функционирования таких общественных пространств. Важно при этом не просто монтировать спортивный инвентарь на околодомовой территории, важно создать пространство, позволяющее с комфортом заниматься физическими упражнениями, а также формирующее желание общаться с окружающими. Несмотря на то, что в России уже создаются подобные проекты, их количество недостаточно для удовлетворения потребностей людей в более широком занятии физической активностью.

Путем систематизации урбанистической практики и проведения исследований возможным станет стимулирование населения и включение молодежи в регулярные занятия физической культурой не только в рамках учебного процесса, но и в любое другое комфортное для себя время.

1. Звягинцев, П. Н. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы при межпозвоночной грыже / П. Н. Звягинцев, Р. Ю. Булычев // Известия Тульского гос. ун-та. Физическая культура. Спорт. – Вып. 1. – 2019. – С. 3–8.

2. Карпов, В. Ю. Методика использования тренажерных средств в оздоровительной системе подготовки женщин / В. Ю. Карпов, И. П. Мелешкин // Научные преобразования в эпоху глобализации: междунар. науч.-практ. конф. – Уфа: Аэтерна, 2016. – С. 77–79.

3. Клопова, Е. А. Формирование духовно-нравственной личности / Е. А. Клопова // Уч. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12 (154). – С. 128–131.

4. Методика использования функционального многоборья (кроссфита) в процессе физического воспитания студентов / Д. А. Кокорев [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 9. – С. 16–18.

УДК 339.138

Бакалдин А.В.,
Протасевич И.П.
Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ИНТЕРНЕТ-МАРКЕТИНГ В МОТИВАЦИОННОЙ РАБОТЕ С РОДИТЕЛЯМИ ПЕРСПЕКТИВНЫХ ДЕТЕЙ-СПОРТСМЕНОВ

Bakaldin A.V.,
Protasevich I.P.
Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

INTERNET MARKETING IN MOTIVATIONAL WORK WITH PARENTS OF PROSPECTIVE CHILDREN-ATHLETES

ABSTRACT. The article is devoted to the study of work with parents of promising children in sports. The main content of the study is the analysis of the possibilities of developing and implementing new methods of influence, such as retargeting advertising in social networks and other services. As a research task, the authors determined an attempt to justify an experimental model of Internet marketing tools in order to influence the motivation of parents of future athletes. The task was solved by systematic consideration of objective and subjective factors of the Internet environment.

KEYWORDS: advertising; retargeting; social networks; motivation; sports Manager; lead form; statistical analysis.

АННОТАЦИЯ. Статья посвящена проблеме изучения работы с родителями перспективных детей в спорте. Основное содержание исследования составляет анализ возможностей разработки и внедрения новых методов воздействия, таких как ретаргетинговая реклама в социальных сетях и других сервисах. В качестве исследовательской задачи авторами была определена попытка обосновать экспериментальную модель инструментов интернет-маркетинга с целью влияния на мотивацию родителей будущих спортсменов. Поставленная задача была решена путем системного рассмотрения объективных и субъективных факторов интернет-среды.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: реклама; ретаргетинг; социальные сети; мотивация; спортивный менеджер; лид-форма; статистический анализ.

Проблема работы с родителями перспективных детей в спорте обозначена сегодня достаточно остро. Мы сталкиваемся как с банальным непониманием, так и с желанием родителей отправить ребенка против его воли в тот вид спорта, который нравится им. Поэтому важно уметь воздействовать на родителей не только проверенными консервативными, но и новыми методами, такими, как ретаргетинговая реклама в социальных сетях и приравненных к ним сервисах [1].

Этап 1: аналитика. Составляем общий портрет современных родителей как интернет-пользователей. Для начала изучаем присутствие родителей в социальных сетях и приравненных к ним сервисах (рисунок 1). Затем определяем цель и продол-

жительность ежедневного использования социальных сетей (рисунок 2). Наконец, оцениваем доверие родителей к информации, получаемой из интернета (рисунок 3).

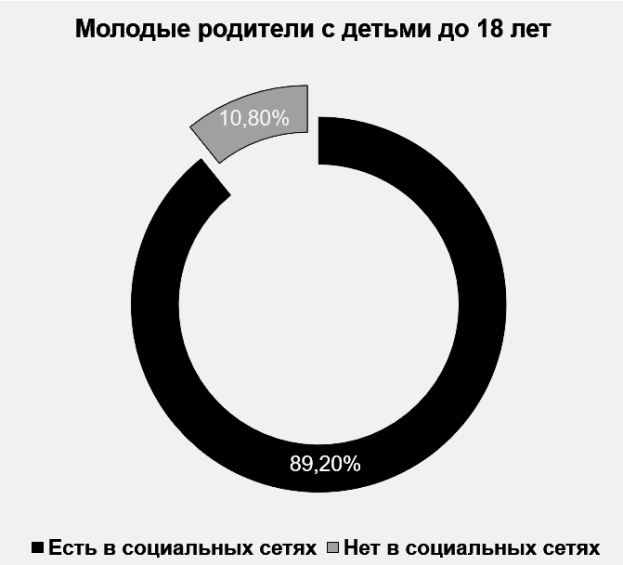


Рисунок 1 – Аналитика (присутствие)



Рисунок 2 – Аналитика (охват)

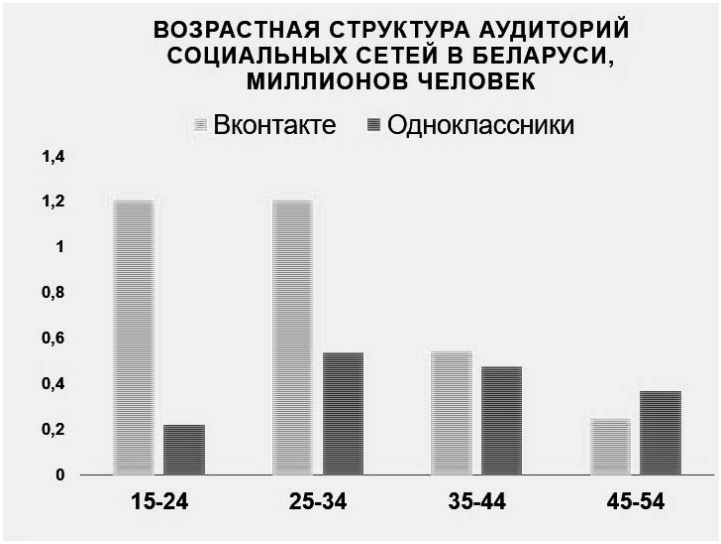


Рисунок 3 – Аналитика (структура)

Этап 2: сбор и обработка информации. Проводим сегментацию сведений о физических и психологических характеристиках детей. Создаем сегмент перспективных и одаренных детей [2]. После этого работаем с контактными данными родителей, проводим анкетирование и вторую волну сегментации и консолидации данных. Выделяем «белые группы» и «группы риска». Создаем группы ретаргетинга в рекламных кабинетах социальных сетей на основе импорта контактных данных родителей перспективных детей [3].

Этап 3: развертывание «воронки» мотивации в социальных сетях. Спортивным менеджером выстраивается цикл принятия решения родителями в «мотивационной воронке», определяется срок принятия решения (рисунок 4) [4]. Далее, совместно с маркетологами Национального олимпийского комитета или федерации данного вида спорта, разрабатывается мотивирующий контент для каждого этапа. Он может

включать мотивирующие видео и ознакомительные статьи, реальные истории олимпийских чемпионов, медицинскую информацию о пользе данного вида спорта для общего развития детского организма. Можно показать и обратную сторону, дав информацию о рисках [5].



Рисунок 4 – Цикл решения в «мотивационной воронке»

Этап 4: запуск мотивационного информирования. Спортивный менеджер запускает кампанию в социальных сетях, отслеживает получение информации родителями, борется с баннерной «слепотой» [6]. Затем специалист выполняет построение лид-форм в симбиозе с чат-ботами, наделенными искусственным интеллектом, в верхушке воронки мотивирования. Таким образом, на финальном этапе происходит побуждение родителей к действиям: запись на обратный звонок от тренера по выбранному виду спорта, посещение тренировки, консультация врача. Важным действием на данном этапе является удержание лида. Поэтому особую роль играет построение дополнительных сценариев мотивационной работы с сомневающимися родителями или с родителями детей, которые перестали ходить на тренировки [7].

Этап 5: идеологическая работа. После успешной работы с родителями важно создать и закрепить в их сознании образ заботливого тренера, тренера как части семьи. Ведь в мотивационной воронке решающее действие (звонок, приглашение на тренировку) осуществляет тренер.

Спортивный менеджмент на данном этапе при помощи инструментов ретаргетинга доносит до родителей информацию о соревнованиях, о результатах их детей, формирует осознание престижности спорта. Также проводится дополнительная работа с детьми в возрасте от 8 до 14 лет для культивирования олимпийского духа при помощи гибких настроек социальных сетей.

Этап 6: статистический анализ. Проводится индивидуальная работа тренера и спортивного менеджера с отказами и негативом. Спортивный менеджмент отслеживает соблюдение циклов, ведет статистику и анализ полученных данных. Заключи-

тельным этапом является внесение корректировок в существующую «воронку» мотивации для оптимизации результатов в будущем.

После внесения коррективов модель можно будет перестать считать экспериментальной, поскольку она будет носить прикладной характер.

1. Козлов, Н. И. Личность через рисунок тела [Электронный ресурс] / Н. И. Козлов. – Режим доступа: https://www.psychologos.ru/articles/view/lichnost-stroitsya-cherez-risunok-tela. – Дата доступа: 05.11.2018.

2. Орлов, А. А. Как вычислить будущего чемпиона / А. А. Орлов // Большой спорт. – 2007. – № 4 (14).

3. Смирнов, Н. Ретаргетинг в социальных сетях. Практическое руководство по настройке и использованию [Электронный ресурс] / Н. Смирнов. – Режим доступа: https://www.cybermarketing.ru/vebinary/retargeting_v_socialnyx_setyax_ prakticheskoe_rukovodstvo_po_nastrojke_i_ispolzovaniyu.html. – Дата доступа: 05.11.2018.

4. Солодар, М. Воронка продаж в интернете / М. Солодар. – М.: Эксмо, 2018. – 240 с.

5. Сенаторов, А. Контент-маркетинг. Стратегии продвижения в социальных сетях / А. Сенаторов. – М.: Альбина Паблишер, 2016. – 153 с.

6. Баннерная слепота и как с ней бороться [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://goo.gl/TpxnEh. – Дата доступа: 05.11.2018.

7. Андреева, К. Лидогенерация. Маркетинг, который продает / К. Андреева. – СПб.: Питер, 2018. – 240 с.

УДК 339.138

Бейненсон Е.В.,
Каган О.Ф.
Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

CRM-СИСТЕМЫ В СПОРТЕ

Beinenson K.V.,
Kagan O.F.
Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

CRM-SYSTEM IN SPORTS

ABSTRACT. The article discusses the possibilities and advantages of using computer systems for interacting with clients in the activities of sports organizations.

KEYWORDS: customers; CRM-systems; sports organization; management

АННОТАЦИЯ. В статье рассмотрены возможности и преимущества применения компьютерных систем для взаимодействия с клиентами в деятельности спортивных организаций.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: клиенты; CRM-системы; спортивная организация; управление.

В настоящее время в мире практически не осталось отраслей, где информационные технологии не занимали бы важную роль в достижении успеха и результата. Спорт не остался в стороне, здесь современные компьютерные системы также заняли важное место, особенно в работе с клиентами и болельщиками. Фактически центр тяжести управления спортивным организациями переместился в направление работы с болельщиками и клиентами, и эта деятельность становится значительно более эффективной при внедрении CRM-систем.

CRM-система (Customer Relationship Management или Управление отношениями с клиентами) – это прикладное программное обеспечение для организаций, предназначенное для автоматизации стратегий взаимодействия с клиентами, в частности, для повышения уровня продаж, улучшения обслуживания клиентов путем сохранения информации и истории взаимоотношений с ними.

Подобные системы предполагают использование передовых управленческих и информационных технологий, с помощью которых компания собирает данные о своих клиентах на всех стадиях взаимоотношений (привлечение, удержание, лояльность), извлекает из них знания и использует их в интересах своего бизнеса путем выстраивания взаимовыгодных отношений с ними.

Специфика внедрения CRM-системы в спортивных организациях состоит в том, чтобы учесть уникальный характер каждой конкретной организации и в то же самое время использовать возможности традиционных CRM-систем.

Рассмотрим применение CRM-систем на примере спортивных клубов, фитнес-клубов, спортивных федераций и спортивных школ.

Спортивные клубы

На современном этапе развития спортивных клубов, многие из них становятся финансово независимыми коммерческими организациями и демонстрируют хорошие темпы роста и высокие показатели финансовой стабильности.

Фактически основу финансового благополучия профессиональных клубов закладывают болельщики и спонсоры. При этом необходимо учитывать, что те болельщики, которые приходят на стадионы, составляют лишь малую часть от общего числа фанатов команды. Остальные болельщики платят за телевизионные трансляции, мобильный контент, новости и другие услуги [1].

FRM-система – система по управлению работы с болельщиками, – является компонентом комплексной информационной системы спортивного клуба.

Можно выделить ряд основных возможностей использования CRM-системы в данной сфере услуг:

− регулирование продаж клубной атрибутики, сувениров, видеоматериалов и другой продукции;

− учет и анализ потребностей болельщиков, в том числе по совершенным покупкам и предпочтениям, указанным в анкетах;

− планирование, проведение и анализ эффективности маркетинговых мероприятий, направленных на привлечение новых спонсоров;

− ведение истории взаимоотношений с клиентом с указанием ответственного за ведение контакта, времени и даты внесения изменений;

− работа с болельщиками и спонсорами, направленная на разработку новых товаров и услуг, учитывающих целевую направленность, информирование о маркетинговых акциях и т. д.;

− оценка лояльности клиентов, проведение опросов по качеству обслуживания и оказания услуг;

− рекламная или новостная информация о проходящих матчах;

− розыгрыши подарков с символикой клуба, согласно статистике, CRM о посещаемости фиксация и оперативная обработка всех обращений, поступающих от болельщиков и спонсоров;

− посещение матчей конкретным клиентом;

− поздравление постоянных болельщиков с днем рождения, с главными праздниками при помощи e-mail и SMS;

− оповещение потенциальных потребителей о планируемых мероприятиях (SMS-рассылка, e-mail) [2].

Цели проекта внедрения FRM-системы могут различаться в зависимости от существующих бизнес-процессов в клубе, ИТ-инфраструктуры и прочих особенностей корпоративной системы управления.

Фитнес-клубы

Наиболее популярным способом заниматься физической культурой остается фитнес-центр, где есть все необходимое для эффективной работы над собой. Современные фитнес-центры крайне разнообразны. Это могут быть как маленькие помещения с одним залом для проведения групповых занятий по боевым искусствам, так и огромные фитнес центры, которые объединяют множество различных залов, бассейнов и иных помещений [3].

CRM-системы фитнес-центров позволят решать такие задачи как:

− учет посещаемости, контроль наполняемости занятий;

− предупреждение об истечении у клиентов срока абонемента, что позволит сделать клиенту своевременное предложение;

− контроль раздевалок (шкафчиков), состояния товаров и услуг;

− удобное расписание для каждого тренера;

− данные из CRM позволяют спрогнозировать финансовые показатели фитнес-клуба;

− сокращение издержек на документооборот;

− мотивирование персонала фитнес-клуба. CRM помогает сравнить эффективность работы сотрудников фитнес-клуба и премировать за хорошую работу;

− оперативный анализ деятельности фитнес-центра [3; 4].

CRM-система фитнес-клуба помогает вести актуальную базу клиентов. Вся информация в базе удобно структурирована, и менеджеры фитнес-клуба могут анализировать информацию по программам тренировок, по видам абонементам, а также по другим критериям.

Спортивные школы

CRM-система в спортивных школах автоматизирует основные процессы по работе с тренировками: создание учебных групп и расписания, учет посещаемости занятий, прием и обработка платежей, маркетинговые активности, работа с отчетами, функциональные тестирования и многое другое.

Вся информация о тренировках хранится в едином реестре, что способствует детальному анализу прошедших событий и эффективной подготовке предстоящих матчей и тренировок.

Также у каждой тренировки имеется своя отдельная страница, в которой находится детальная информация о прошедшем событии. Тренер же на этой странице имеет возможность отмечать посещаемость группы.

Внедрение CRM-системы в спортивных школах позволяет обеспечить:

− информационный учет данных занимающихся спортсменов: у каждого ученика есть собственный профиль в системе, который учитывает и специфические показатели занимающегося: рост, вес, уровень подготовки, а также историю посещений занятий, историю покупки абонементов;

− сокращение денежных и временных издержек за счет автоматизации вышеописанных операционных процессов.

− повышение эффективности управления спортшколой;

− систему объективных показателей при отборе в основную команду/сборную школы;

− единую базу знаний и методик подготовки спортсменов и тренеров;

− полную историю подготовки каждого спортсмена;

− автоматические отчеты и анализ деятельности школы по выбранным критериям;

− снижение административной нагрузки при работе с документацией.

Спортивные федерации

Внедрение CRM-системы в спортивную федерацию позволяет повысить финансовую прозрачность и стабильность организации, сократить операционные затраты, а также улучшить взаимоотношения с потребителями и деловыми партнерами.

Использование CRM-системы для автоматизации финансово-хозяйственной деятельности спортивной федерации позволяет успешно решить следующие задачи:

− повысить точность планирования и контроля движения денежных средств на уровне спортивной федерации, обеспечить оперативный сбор отчетности спортивных организаций в составе федерации;

− вести учет членов спортивной федерации и членских взносов;

− сформировать единую базу спортсменов в рамках федерации,

− формировать единый календарный план физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятий.

Таким образом, эффективно работающая CRM-система становится ценной составляющей в работе организации, а также необходимым инструментом в маркетинге взаимоотношений, который позволяет получить преимущества в создании стойкой системы взаимодействия с клиентами, болельщиками и спонсорами для построения своей «стратегии победы».

1. CRM в спортивном клубе: «стратегия победы» [Электронный ресурс] / Спорт Бизнес Консалтинг. – Режим доступа: https://www.s-bc.ru/news/CRM-v-sportivnom-klube-«strategiya-pobedy».html. – Дата доступа: 09.12.2018.

2. Бурганова, А. Р. Применение CRM-системы предприятиями сферы услуг физической культуры и спорта и оценка эффективности CRM-системы спортивного клуба / А. Р. Бурганова, Е. Н. Новикова // Экономика и современный менеджмент: теория и практика: сб. ст. по материалам XIII Междунар. науч.-практ. конф. – Ч. I. – Новосибирск: СибАК, 2012.

3. Лобаев, А. И. CRM-Системы в мире спорта / А.И. Лобаев // Сб. работ 74-й науч. конф. студентов и аспирантов Белорус. гос. ун-та. – Минск: БГУ, 2017. – С. 387–390.

4. CRM для фитнес-клуба [Электронный ресурс] / Wire CRM. – Режим доступа: https://wirecrm.com/crm/crm-dlya-fitnes-kluba. – Дата доступа: 10.02.2019.

УДК 338.48

Бескостова А.А.,
Васильева З.В.
Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Российская Федерация, Смоленск

ПРИМЕНИЕ ПРОЕКТНЫХ ТАБЛИЦ-КЛАССИФИКАТОРОВ ВИДОВ ТУРИЗМА НА ПРИМЕРЕ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Beskostova A.A.,
Vasilyeva Z.V.
Smolensk State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism
Russian Federation, Smolensk

APPLICATION OF DESIGN CLASSIFIER TABLES OF TOURISM FORMS ON THE EXAMPLE OF SMOLENSK REGION

ABSTRACT. The article presents classifier tables, which included all the types of tourism in Smolensk region, grouped by the degree of development.

KEYWORDS: forms of tourism; classifier; classifier table; destination; Smolensk region.

АННОТАЦИЯ. В статье представлены таблицы-классификаторы, которые включили в себя виды туризма Смоленской области, сгруппированные по степени развитости.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: виды туризма; классификатор; таблица-классификатор; дестинация; Смоленская область.

В научных исследованиях в области туризма сейчас все также актуальны изыскания в сфере разработки и уточнения понятийного аппарата, классификаций, специфических методологий. В области рекреационно-туристских знаний давно назрела необходимость справочно-схематической работы в сфере исследования специфики видов туризма регионов РФ и их классификации в зависимости от степени развитости. И.Н. Геращенко разработал таблицы-классификаторы видов туризма, где учитываются современная экономико-геополитическая обстановка и текущее экологическое состояние природно-ресурсного потенциала территории.

Таблица-классификатор – это документ, представляющий собой систематизированный свод наименований видов туризма, их классификационных группировок и кодов с определенными поясняющими характеристиками. В блок индикаторов сведены: характеристика, проблемы и примеры центров (мест) развития определенного вида туризма выделенных групп по развитости. Поэтому в данном случае индикатор – это система признаков, позволяющая оценить современное состояние определенного вида туризма [1].

Итак, на территории Смоленской туристкой дестинации в зависимости от степени развитости определены следующие виды туризма:

– традиционно развитые;
– интенсивно развивающиеся;
– перспективные.

Группа традиционных видов туризма (Traditionalkindsoftourism – TKT-1) Смоленской области включает: культурно-познавательный (Culturalandeducational – TKT-1.1-CE), спортивный (Sport – TKT-1.2-S) и лечебно-оздоровительный (Medical – TKT-1.3-M) туризм. В таблице 1 схематично даны характеристика, проблемы и примеры центров (мест) развития традиционных видов туризма Смоленской дестинации, указаны коды видов.

Таблица 1 – Проект таблицы-классификатора традиционно развитых видов туризма (Traditional kinds of tourism – TKT-1) Смоленской области

Вид туризма (код/индикатор)	Культурно-познавательный (TKT-1.1-CE)	Спортивный (TKT-1.2-S)	Лечебно-оздоровительный (TKT-1.3-M)
Характеристика	включает в себя поездки с целью ознакомления с природными и историко-культурными достопримечательностями, музеями, театрами, традициями народов в посещаемой местности края	подразумевает походы по маршрутам различной сложности, целью которых является проверка физических, психических сил и выносливости человека и получения моральною удовлетворения от физических нагрузок и личностного общения туристов друг с другом	обусловлен потребностью в лечении различного рода заболеваний и оздоровлении организма после перенесенных болезней или профилактики заболеваний
Проблемы развития	– культурный и исторический потенциал области используется недостаточно эффективно; – большое количество объектов туристско-экскурсионного показа не используется или вообще не рассматривается для разработки новых туристских продуктов	– недостаточно развитая транспортная система; – низкое качество дорожного покрытия и низкий уровень безопасности при передвижении (особенно в зимнее время года); – недостаточно развитая сеть средств размещения в данном направлении	– недостаточно высокий уровень подготовки персонала; – устаревшая материально-техническая база; – отсутствие инновационных технологий; –основное направление – на внутреннего потребителя
Примеры центров (мест) развития	Смоленск, Смоленский район, Вязьма, Гагаринский район, Краснинский район	Смоленск, Смоленский район, Вязьма, Новодугинский район, Монастырщинский район	Смоленский район, Демидовский район

В группу интенсивно развивающихся видов туризма (Intensively Developing Types of Tourism – IDTT-1) Смоленской туристкой дестинации включены три вида: аграрный (Agricultural – IDTT-1.1-A), религиозный (Religious – IDTT-1.2-R) и событийный (Event – IDTT-1.3-Ec) (таблица 2).

Таблица 2 – Проект таблицы-классификатора интенсивно развивающихся видов туризма (Intensively developing types of tourism – IDTT-1) Смоленской области

Вид туризма (код/индикатор)	Агротуризм (сельский) (IDTT-1.1-A)	Религиозный (IDTT-1.2-R)	Событийный (IDTT-1.3-Ev)
Характеристика	включает посещение туристами сельской местности с целью отдыха и/или организации развлечений в экологически чистых (относительно городских поселений) районах края	путешествия к религиозным центрам, святым местам, которые находятся за пределами привычной для туриста среды	вид туризма, ориентированный на посещение туристами мест в определенное время, связанный с каким-либо событием, мероприятием и праздником
Проблемы развития	– отсутствие специального федерального законодательства, регулирующего деятельность в области сельского туризма в РФ; – недостаток квалифицированных кадров; – слабое развитие рекламных технологий и продвижения на международный рынок агротуристских услуг в РФ	– неразвитая инфраструктура рядом с местами религиозного туризма; – дефицит информации об имеющихся ресурсах и маршрутах; – проблемы взаимодействия между религиозными и туристскими организациями; – недостаточное количество квалифицированных кадров вданной сфере	– дефицит квалифицированных кадров; – недостаточная активность местного населения при организации событийных мероприятий; – слабо развитая туристская инфраструктура; – недостаток информации и неэффективность продвижения информации о проведении
Примеры центров (мест) развития	Демидовском район (пос. Пржевальское); Вяземский район, Краснинский район	Смоленск, Вязьма, Болдино	Смоленск, Кардымовский район, Краснинский район, Вяземский район, Демидов, Монастырщина.

В исследуемом регионе развиты различные виды туризма, но в отличие от зарубежных стран в России в целом, и в Смоленской области в частности, недостаточно развиты новые функциональные виды туризма – перспективные (Promising types of tourism – PTT-1), к которым можно отнести такие виды, как гастрономический (Gastronomic – PTT-1.1-G), экстремальный (Extreme – PTT-1.2-E), экологический (Ecological – PTT-1.3-Ec) (таблица 3).

Таблица 3 – Проект таблицы-классификатора перспективных видов туризма (Promising types of tourism – PTT-1) Смоленской области

Вид туризма (код/индикатор)	Гастрономический (PTT-1.1-G)	Экстремальный (PTT-1.2-E)	Экологический (PTT-1.3-Ec)
Характеристика	путешествие, основная цель которого заключается в знакомстве с регионом или страной с помощью гастрономии	предполагает путешествия в труднодоступные, отдаленные места (горы, пещеры и др.) и занятие видами спорта, которые сопряжены с трудностями для человеческого организма и опасностью	предполагает посещение, изучение, популяризацию уникальных природных территорий и объектов, мало измененных человеческой деятельностью
Проблемы развития	– недостаточная поддержка административных структур; – неразвитость туристской инфраструктуры; – недостаток профессионально разработанных гастрономических туров, экскурсионных маршрутов и туров; – недостаточность и неэффективность многих кампаний продвижения турпродуктов гастрономического направления	– отсутствие достаточных сведений о туристских ресурсах и о способах эффективного их использования; – не изучен международный спрос на данный вид туризма региона; – не развита система транспортного сообщения, отсутствие сети соответствующей инфраструктуры	– недостаточно освещена тема проблематики в сравнении с зарубежными трудами; – неразвитая транспортная сеть; – нацеленность большинства туров на осмотр природных и иных достопримечательностей, а не на углубление в экологический аспект
Примеры центров (мест) развития	Смоленск, Вязьма, Демидов, Хиславичи, Сычевка	Смоленск, Вязьма, Десногорск, Новодугино, Демидовский район	Велиж, Пржевальское, Демидов, Рудня, Сычевка, Гагарин, НП «Смоленское Поозерье» и природный парк «Гагаринский»

Прикладное значение полученных результатов заключается в том, что систематизация туристско-рекреационной информации о видах туризма смоленской дестинации в форме таблиц-классификаторов позволит обеспечить эффективность поиска, сортировки и группировки конкретных данных в области видов туризма; представлять информацию о видах туризма различной степени развитости в удобной для сбора и передачи информации форме; повысить эффективность при поиске и использовании характеристик о различных видах и направлениях туризма региона; обращать внимание не только на характеристики видов туризма, но, в частности, на проблемы в их развитии и наметить вектор их решения.

1. Геращенко, И. Н. Технологии разработки проектных таблиц-классификаторов видов туризма регионов РФ и их прикладное использование (на примере Краснодарской турист-

ской дестинации) / И. Н. Геращенко, Н. П. Сохина, Н. И. Сарана // Вестник Национальной академии туризма. – 2018.– № 4 (48). – С. 56–60.

УДК 796

Брановицкая А.А.,
Бутько А.В.
Белорусский государственный университет культуры и искусств
Республика Беларусь, Минск

ВОЛОНТЕРСТВО КАК СПОСОБ ВОВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ В ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ДВИЖЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Branovitskaya A.A.,
Butsko A.V.
Belarusian State University of Culture and Arts
Republic of Belarus, Minsk

VOLUNTEERING AS A WAY TO INVOLVE STUDENTS OF BELARUSIAN STATE UNIVERSITY OF CULTURE AND ARTS INTO THE PHYSICAL EDUCATION MOVEMENT OF BELARUS

ABSTRACT. The article deals with the volunteer movement of students of the artistic university as one of the ways to promote a healthy lifestyle which depends on their world outlook and persuasions. Volunteering as a way of student`s self-organization is considered as one of the most topical areas of modern socio-cultural activity.

KEYWORDS: volunteer; volunteering; healthy lifestyle; students; health.

АННОТАЦИЯ. В статье рассматривается волонтерское движение студентов творческого УВО как один из вариантов популяризации здорового образа жизни, который зависит от их мировоззрения и убеждений. Волонтерство как способ самоорганизации студенческой молодежи рассмотрено автором статьи в качестве одного из актуальнейших направлений современной социокультурной деятельности.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: волонтер; волонтерство; здоровый образ жизни; студенты; здоровье.

Сегодня волонтерское движение является характерной чертой современного общества. Одной из самых важных на сегодняшний день ценностей практически любого общества является помощь людям. В современном обществе волонтерство является основной формой гражданской активности. Волонтерство, несомненно, представляет собой важный потенциал для социального развития.

Актуальность данной темы заключается в том, что ежегодно по всему миру проводятся десятки крупных спортивных мероприятий, среди которых Олимпийские

игры, чемпионат мира по футболу, теннисный турнир «Уимблдон» и другие. Данные спортивные соревнования и им подобные привлекают миллионы зрителей по всему миру. Без помощи волонтеров проведение таких масштабных событий в мире спорта было бы невозможно ни с финансовой, ни с кадровой точки зрения.

Целью данной работы является рассмотрение волонтерства и волонтерского движения с точки зрения вовлечения студенческой молодежи Белорусского государственного университета культуры и искусств в физкультурное движение.

Волонтерство – движение, которое помогает человеку подняться над собственными проблемами и увидеть беды и заботы других людей, а главное, щедро дарить окружающим радость, надежду и душевное тепло [1].

В свою очередь **волонтер –** это человек, добровольно занимающийся за свой счет безвозмездной общественно полезной деятельностью [2].

В современном мире волонтеры уважаемы и почитаемы, ведь участие человека в подобном движении не только указывает на его положительные черты с социальной точки зрения, но также на то, что это всесторонне развитая и открытая новому опыту личность.

Значительную часть волонтеров составляет молодежь. Это обусловлено тем, что молодые люди находятся на стадии самоопределения в обществе, становления как личности и профессионала. Данная социальная группа обладает большим потенциалом, также отличительными характеристиками являются наличие свободного выбора, большого круга интересов и вариантов действий. Молодежь постоянно пробует себя в каких-либо новых направлениях деятельности, что дает возможность приобрести новые качества и опыт, а также закрепить уже полученные навыки [3].

Благодаря волонтерству молодые люди не только выполняют свой долг перед обществом, то также, но немаловажно, социализируются и приобретают новые навыки, которые, в последствии, пригодятся им в жизни или профессиональной деятельности.

На сегодняшний день мотивация спортивных волонтеров является одной из самых приоритетных сфер изучения движения в целом. Так, американскими учеными были выделены три группы мотивов волонтеров в спорте [5].

Первая группа мотивов была названа «целевой» и предполагает пользу для общества. Вторая группа – так называемые, консолидирующие мотивы, связанные с возможностью взаимодействия с различными социальными группами, знакомства и расширения круга общения. Третий тип стимулов – материальный, что подразумевает возможность получения волонтерами материальных ценностей (одежда, питание, проезд).

Первая группа оказывает наибольшее влияние на собственно мотивацию волонтеров; вторая – значима для определенных категорий молодежи – студентов гуманитарных и творческих специальностей; третья – важна для всех, но не является решающей [4].

Со стороны активистов, любителей спорта, молодежного сообщества:

– помощь в подготовке и проведении спортивных соревнований;

– помощь в переводе на иностранные языки, в размещении гостей и прибывающих болельщиков;

– уборка мусора, спортсооружений, городских улиц;

– участие в программах экологического, просветительского и научного характера, направленных против расовой ненависти, вспышек агрессии, столкновений болельщиков.

Студенты вузов являются одной из широко распространенных групп, участвовавших в спортивных волонтерских программах.

Так как Беларусь сегодня позиционирует себя как спортивная страна, в ней с каждым годом проводится все больше спортивных акций и мероприятий, для организации которых, соответственно, необходимы волонтеры. Именно поэтому сегодня множество вузов по всей стране привлекают своих студентов для участия в волонтерском движении в области физической культуры и спорта.

Одним из учреждений высшего образования, активно участвующих в спортивном волонтерском движении, является Белорусский государственный университет культуры и искусств (БГУКИ).

На базе университета функционирует целая волонтерская организация, которая ежегодно принимает в свои ряды десятки студентов всех факультетов.

Волонтерский клуб СЛОН создавался в 2000 году как добровольческий отряд из числа студентов кафедры педагогики социально-культурной деятельности, в 2010 г. в связи с уменьшением числа волонтеров отряд был переименован в клуб.

Аббревиатура СЛОН расшифровывается «Слова любви, обретающие надежду» и все эти годы волонтеры дарили любовь и вселяли надежду в сердца всех, кому они помогали, общались, дружили.

Кроме многочисленных благодарственных писем есть сертификаты, грамоты и дипломы, полученные волонтерами за участие различных республиканских мероприятиях.

Сегодня волонтеры клуба участвуют в десятках мероприятий по всему городу Минску и за его пределами, в том числе и спортивных.

Отметим также, что отдел воспитательной работы с молодежью тесно сотрудничает с городскими ведомствами. Запросы на участие волонтеров Белорусского государственного университета культуры и искусств в спортивных мероприятиях города Минска, приходят ежемесячно. Отклик студентов на данные запросы крайне высок, поэтому каждый месяц десятки вузовских волонтеров принимают участие в различных спортивных мероприятиях, среди которых матчи по хоккею, футболу, теннису и т. д.

Студенты БГУКИ на постоянной основе участвуют в спортивных мероприятиях, приводящихся Белорусской федерацией легкой атлетики. Так, в 2018 году студенты приняли участие в таких событиях, как Минский полумарафон – 2018, забег BeautyRun – 2018, прошедший в Международный женский день, и других.

Также студенты часто организовывают и участвуют в мероприятиях, которые относятся как к культурно-развлекательной, так и спортивной среде. Примером является проведенная в декабре 2017 года, развлекательная программа на льду для детей из детских домов и малообеспеченных семей.

Организаторами данного мероприятия стали студенты кафедры менеджмента социально-культурной деятельности, работавшие совместно с волонтерами, уже упомянутой ранее организации СЛОН.

Также стоит отметить, что с 21 по 30 июня 2019 года в столице Беларуси пройдут Европейские игры – 2019. Организация и проведение Игр в городе Минске является

знаковым событием в спортивной жизни Европы. Оно позволит укрепить авторитет и подтвердить репутацию Республики Беларусь как социально ориентированного государства, уделяющего первостепенное внимание продвижению олимпийских ценностей, здорового образа жизни, развитию физической культуры и спорта.

Без своевременной помощи волонтеров организация и проведение данного мероприятия стала бы проблематичной. Именно поэтому на официальном сайте Игр есть отдельный блок, посвященный набору спортивных волонтеров.

Опыт участия в данном мероприятии будет не только полезен студентам с точки зрения самореализации и исполнения своего рода гражданского долга, но также это возможность знакомства с новыми людьми и особенностями их культур и менталитета, что особенно важно для студентов университета культуры и искусств.

В заключение отметим, что сегодня волонтерство – один из самых распространенных видов добровольной социальной активности человека. Данное движение популярно в странах по всему миру и насчитывает миллионы волонтеров в различных сферах жизнедеятельности общества, в том числе и спорте.

Также стоит подчеркнуть то, что с точки зрения экономики, спорта, волонтерство – важнейший компонент современной спортивной индустрии с нераскрытыми до конца возможностями. Волонтеры – незаменимый кадровый ресурс для качественного и успешного проведения спортивных мероприятий.

Сегодня учреждения высшего образования всячески содействуют движению спортивного волонтерства, помогая как в подготовке самих добровольцев, так и в обеспечении их занятости в мероприятиях различного уровня.

1. Алтухов, С. В. Ивент-менеджмент в спорте. Управление спортивными мероприятиями: учеб.-метод. пособие / С. В. Алтухов. – М.: Советский спорт, 2013. – 208 с.

2. Аровић, Я. Методы работы с волонтерами / Я. Аровић // Школа социального менеджмента: сб. ст. – М.: Карапуз, 2004. – С. 75–85.

3. Бодренкова, Г. С. Системное развитие молодежного добровольчества в контексте пропаганды здорового образа жизни / Г. С. Бодренкова. – М., 2011. – 88 с.

4. Бутько, А. В. Социокультурные аспекты отношения студенческой молодежи к физической культуре как ресурс формирования здорового образа жизни / А. В. Бутько // Культура: открытый формат – 2012: сб. науч. ст. – Минск, 2012. – С. 250–254.

5. Романова, Г. М. Теоретико-методологические основы исследования ожиданий и мотивации волонтеров / Г. М. Романова, И. Н. Макарова, А. В. Шашков // Известия Сочинского гос. ун-та. – 2012. – № 3 (21). – С. 71–76.

УДК 338.48

Васильева З.В.,
Бескостова А.А.
Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Российская Федерация, Смоленск
Губа Д.В.
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)
Российская Федерация, Москва

ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Vasilyeva Z.V.,
Beskostova A.A.
Smolensk State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism
Russian Federation, Smolensk
Guba D.V.
Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism
Russian Federation, Moscow

MEDICAL AND HEALTH POTENTIAL OF SMOLENSK REGION

ANNOTATION.The article discusses the state and prospects of health tourism development in Smolensk region. The results will contribute to improving tourism activities organization in the region.

KEYWORDS: Smolensk region; medical and health tourism; tourism development; therapeutic factors; sanatorium.

АННОТАЦИЯ. В статье рассматриваются состояние и перспективы развития лечебно-оздоровительного туризма в Смоленской области. Полученные результаты будут способствовать повышению эффективности организации туристской деятельности в регионе.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: Смоленская область; лечебно-оздоровительный туризм; развитие туризма; лечебные факторы; санаторий.

Смоленская область имеет большой туристский потенциал, так как удобно расположена географически и административно-территориально. Для развития лечебно-оздоровительного туризма подходят многие районы области, однако не все ресурсы используются в полной мере.

Одним из популярных является Демидовский район, на территории которого расположено много озер. К ним относятся: Сапшо, Баклановское, Рытое, Чистик, Лошамье, Мутное, Акатовское, Щучье и т. д.

Смоленский район и непосредственно г. Смоленск также пользуется популярностью у туристов и отдыхающих. Именно здесь сосредоточены основные санатории области.

В Починковском районе расположено крупное озеро Лаговское и реки Днепр, Хмара, Сож. Также часто выбирается отдыхающими Шумячский район и поселок городского типа Шумячи. Здесь имеются реки Остёр, Сож, Шумячка.

Одним из лечебных факторов Смоленской области можно назвать наличие мягкого климата, поэтому здесь возможно проведение климатотерапии.

Основным лечебным фактором в Смоленском регионе являются минеральные воды. В Демидовском и Новодугинском районах имеются запасы сульфатно-кальциево-магниевых минеральных вод, а также хлоридные натриевые рассолы с бромом.

Бальнеотерапия и лечение минеральными водами также включены в список лечебных услуг и процедур, которые имеются в большинстве санаториев области. Кроме того, в Смоленской области есть возможность организации процедур по грязелечению, так как имеются запасы сапропелей озера Купринского и озера Мутного. Сапропелевые грязи могут быть рекомендованы при целом ряде заболеваний, в том числе при гинекологических и урологических заболеваниях, при заболеваниях мочеполовых органов, опорно-двигательного аппарата, периферической и центральной нервной системы и при заболеваниях кожи.

Санатории Смоленской области предлагают отдых и лечение по оптимальным ценам, поэтому данный отдых доступен различному сегменту потребителей. Многие санатории имеют широкий профиль, в который часто включаются заболевания нервной системы, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, органов пищеварения, костно-мышечной системы, мочеполовой системы, эндокринной системы, гинекологические заболевания, педиатрия.

В санаториях Смоленской области предлагается достаточно большой ассортимент распространенных для многих здравниц лечебных процедур по бальнеотерапии, физиотерапии, массажа и ЛФК. Есть возможность проводить процедуры по фитотерапии, психотерапии, ароматерапии. Лечебно-оздоровительные учреждения региона расположены в красивой местности, где возможны ландшафтотерапия и терренкур. Многие санатории разрабатывают маршруты для подобных пеших прогулок.

На территории некоторых санаториев находятся водоемы и оборудованные пляжи. Среди услуг, предлагаемых организациями, есть общеукрепляющие процедуры, сауны, бани. Большое значение имеет возможность активного отдыха, условия для занятия спортом, бильярд. Наличие на территории санатория бытовых услуг также повышает рейтинг данных лечебно-профилактических и оздоровительных учреждений. Для любителей спокойного и интеллектуального отдыха есть библиотеки. Для организации отдыха с детьми оборудованы детские игровые комнаты, для проведения досуга отдыхающим могут быть предложены различные экскурсии и осмотр достопримечательностей, которые находятся на территории области и могут вызвать интерес у туристов.

Лечебно-оздоровительный туризм обусловлен тем фактором, что организм человека нуждается в лечении и оздоровлении после болезней. Для тех, кто решил с пользой для здоровья провести отпуск в Смоленской области, существует множество предложений по организации отдыха и оздоровления в санаториях и здравницах.

Основными санаториями, которые расположены на территории Смоленской области можно назвать:

1. Санаторий ГУ «Санаторий «Борок» МВД России». В санатории работают высококвалифицированные врачи, санаторий оснащен современным оборудованием,

используются новейшие научные методики и высокий уровень сервиса, что обеспечивает комфортность пребывания отдыхающих. Санаторий рассчитан на 150 человек и предназначен для лечения больных специфическими и неспецифическими заболеваниями органов дыхания.

Санаторий окружен хвойными лесонасаждениями, с его южной стороны протекает река Днепр, а с северо-западной – река Катынка. Санаторий имеет площадку для организации терренкура протяженностью 2400 м.

Наличие рек, нескольких озер, крупных лесных массивов с большим количеством деревьев хвойных пород, а также отсутствие промышленных предприятий обеспечивает чистоту и свежесть воздуха, что делает его целебным фактором в лечении больных бронхо-легочной патологией. Выздоровлению способствуют и общеклиматические факторы средних широт, имеющих четко выраженные времена года, что дает возможность легко акклиматизироваться пациентам, которые прибыли из других климатических зон.

2. ООО «Санаторий-профилакторий «Кристалл» располагает всей необходимой инфраструктурой и качественной технологической базой для полноценного оздоровительного и реабилитационного лечения и отдыха.

Лечебный корпус оснащен медицинским оборудованием ведущих производителей Европы, США, Японии. Для оздоровления отдыхающих разработаны индивидуальные высокоэффективные программы лечения профильных заболеваний, снижения веса, очищения организма, ликвидации никотиновой зависимости, борьбы с целлюлитом, повышения иммунитета, снятия негативного воздействия стрессовых факторов.

Для любителей активного отдыха предлагаются занятия спортом в тренажерном зале, инвентарь для занятий бадминтоном, баскетболом. Есть также закрытый бассейн, возможность заняться большим теннисом на открытом корте, волейболом, настольным теннисом, футболом.

В санатории проводится лечение системы кровообращения, костно-мышечной системы, нервной системы, нарушения обмена веществ, органов дыхания.

Для организации активного отдыха имеется тир, прокат спортивного инвентаря, бильярд, сауна. Для отдыхающих с детьми есть детская площадка.

3. Санаторий «Красный Бор» находится в 8 км от Смоленска. В санатории проводится лечение системы кровообращения, костно-мышечной системы, нервной системы, нарушения обмена веществ, органов дыхания, болезней уха, горла, носа. Есть также лечебные программы по лечению эндокринной системы.

Для детей на территории санатория есть детская площадка.

4. Санаторий им. Н.М. Пржевальского находится в 120 км от города Смоленска в национальном парке «Смоленское Поозерье». В непосредственной близости от санатория расположены 30 озер, а сам санаторий расположен на берегу самого красивого из озер – озера Сапшо. Основной специализацией санатория являются заболевания желудочно-кишечного тракта, периферической нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Данный курорт известен своей минеральной сульфатно-кальциево-магниевой водой и самым главным достоянием этих мест – сапропелевой иловой грязью, имеющей лечебный эффект. Здравница располагает современной диагностической и лечебной базой, разнообразными, хорошо оборудованными процедурными

кабинетами и, самое главное, высококвалифицированными специалистами: врачами, средним медицинским и обслуживающим персоналом.

Главными преимуществами санатория являются: климатолечение; сапропелевая грязь из озера Мутного; лечебная минеральная питьевая вода из собственной скважины; диагностический комплекс для определения психо-эмоционального состояния, толерантности к физическим нагрузкам, адаптационных резервов с выдачей паспорта здоровья; индивидуальный подбор рационального питания с учетом сопутствующих заболеваний и пищевых пристрастий; индивидуальный подход к каждому пациенту, т. е. осуществляется подбор комплексной программы; работа медицинской службы организована без выходных; существует возможность проведения диспансеризации (в том числе и выездной); возможность сочетания методик традиционной и нетрадиционной медицины.

Для занятий спортом предоставляется прокат спортивного инвентаря, тренажерный зал, инвентарь для бадминтона, баскетбола, большого тенниса, волейбола, футбола, бильярда. К услугам отдыхающих предлагается сауна, баня, массаж, парикмахерская.

Санаторий работает более 40 лет, и за это время накоплен огромный и уникальный практический опыт лечения и профилактики заболеваний.

Таким образом, анализ потенциала лечебно-оздоровительного туризма в Смоленской области, представленного небольшим количеством санаториев, показал, что данного количества недостаточно для оздоровления и населения и проведения профилактических мероприятий.

Природные лечебные ресурсы Смоленской области, а к ним относятся минеральные воды, лечебные грязи, климатические особенности, леса, акватории рек и внутренних водоемов, другие редкие природные объекты, могут быть использованы для лечения, профилактики заболеваний и организации отдыха населения.

Лечебно-оздоровительные учреждения на территории Смоленской области находятся, как правило, в лесных массивах, на берегах озер и рек, что делает их привлекательными в туристском и оздоровительном плане.

Для того чтобы обеспечить население Смоленской области оздоровительными и профилактическими услугами в полном объеме, необходимо задействовать дополнительные ресурсы по созданию и реконструкции объектов отдыха.

Для популяризации предлагаемых услуг нужно проводить обширную информационную и рекламную работу. Также, наряду с экскурсионным обслуживанием, в такие туры можно включить знакомство с национальной кухней, народным искусством и бытом.

Разработка и внедрение различных оздоровительных программ в санаториях Смоленской области позволит привлечь большее число клиентов, что, в свою очередь, повысит экономическую эффективность деятельности санатория и конкурентоспособность на рынке лечебно-оздоровительного туризма региона.

УДК 796.51

Воронов Ю.С.
Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Российская Федерация, Смоленск
Губа Д.В.
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)
Российская Федерация, Москва

ФАКТОРЫ, ДЕТЕРМИНИРУЮЩИЕ ТЕХНИКУ ЧТЕНИЯ ТОПОГРАФИЧЕСКИХ КАРТ СТУДЕНТАМИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИМИСЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ТУРИЗМЕ

Voronov Yu.S.
Smolensk State Academy of Physical Education, Sports and Tourism
Russian Federation, Smolensk
Guba D.V.
Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism
Russian Federation, Moscow

FACTORS DETERMINING THE TECHNIQUE OF TOPOGRAPHIC MAPS READING BY STUDENTS SPECIALIZING IN HEALTH TOURISM

ABSTRACT. The article presents the results of the study of the factors determining the speed of a sports map perception in the process of competitive activity of tourists-pedestrians. It was found that the quality of sports maps operation greatly depends on: operational (r=0.887), visual-figurative (r=0.831) and visual-spatial thinking (r=0.814), as well on visual-figurative memory (r=0.665) and attention distribution (r=0.793).

KEYWORDS: sports and health tourism; university students; sports and topographic maps; technical and tactical training.

АННОТАЦИЯ. В статье представлены результаты исследования факторов, определяющих скорость восприятия спортивной карты в процессе соревновательной деятельности туристов-пешеходников. Установлено, что наибольшую взаимосвязь с качеством оперирования спортивной картой имеют: оперативное (r=0,887), наглядно-образное (r=0,831) и зрительно-пространственное мышление (r=0,813), а также наглядно-образная память (r=0,665) и распределение внимания (r=0,793).

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: спортивно-оздоровительный туризм; студенты вузов; спортивно-топографические карты; технико-тактическая подготовка.

Основная задача учебно-тренировочного процесса студентов вузов, специализирующихся в спортивно-оздоровительном туризме – создание необходимых предпосылок для роста технико-тактического мастерства. Это требует, прежде всего, целенаправленной работы по формированию навыков чтения спортивно-топографических карт [4; 6].

Но не следует считать, что спортсмены-туристы сразу вовлекаются в узкоспециализированную подготовку. Более приемлемо применять средства, позволяющие поступательно развивать функциональный потенциал туриста, максимально приближенный по характеру к соревновательной деятельности в данном виде спорта. При этом необходимо оставить значительные резервы для усложнения тренировочного процесса при переходе студента с курса обучения на другой [1–3].

Рассматривая индивидуальные изменения в развитии физических и интеллектуальных способностей студентов, специализирующихся в спортивно-оздоровительном туризме, можно отметить, что спортсмены достигают более высоких результатов в периоды значительного улучшения показателей мыслительной деятельности. Это указывает на достаточно значительную связь между уровнем развития психических процессов и технико-тактической подготовленностью [7; 8].

Исходя из этого, нами были проведены исследования уровня развития физической и интеллектуальной подготовленности студентов СГАФКСТ, специализирующихся в спортивно-оздоровительном туризме. Проведенные исследования показали динамическое улучшение уровня выделенных физических и интеллектуальных способностей у юношей и девушек в процессе их обучения в вузе. У юношей в этот период произошло более заметное улучшение выносливости, силы и скоростных способностей. При этом своих максимальных значений показатели специальной выносливости достигают в возрасте 19–20 лет. Большинство интеллектуальных способностей также продолжает развиваться и после 19–20 лет.

Вероятно, что темпы роста психофизиологических функций при целенаправленной нагрузке будут значительно выше, чем при нагрузках общего характера. Можно предположить, что процесс формирования технико-тактической подготовленности при взаимодействии с окружающей средой во многом обусловлен степенью пластичности биологических систем организма, когда моменты повышения одной функции совмещаются с моментами стабилизации или даже понижения других.

Если рассматривать особенности специальной подготовленности и соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов-туристов, то можно отметить, что их отличает способность к более точному визуальному восприятию наиболее информативных объектов местности. Спортсмены высокого класса отлично помнят все особенности пройденного маршрута, а многие даже могут восстановить в памяти визуальные образы отдельных точечных и площадных ориентиров. Можно утверждать, что использование зрительных представлений как метода запоминания большого количества важной информации имеет специальную значимость и превалирует над словесным описанием, которое характерно для более молодых спортсменов. Все эти закономерности присущи и спортсменам-ориентировщикам, которые имеют сходные в определенной степени условия соревновательной деятельности и показатели специальной подготовленности, обеспечивающие скорость и качество восприятия спортивной карты [5].

С ростом мастерства у туристов повышается способность к образному представлению полной картины действий в их развитии на основе анализа спортивно-топографической карты. Зрительная память при этом фиксирует лишь наиболее информативные объекты местности. Такая селекция восприятия и запоминания окружающих стимулов позволяет не затрачивать внимание на контроль расположения второсте-

пенных ориентиров, которые не могут оказать непосредственного влияния на выбор пути движения и точность определения местоположения спортсмена на местности. Квалифицированный турист в любых ситуациях способен выделить определенные ключевые объекты, учет которых имеет принципиальное значение для эффективного преодоления конкретного маршрута любой категории сложности.

Учитывая вышеизложенное, можно констатировать, что управление учебно-тренировочным процессом на основе учета особенностей динамики показателей функциональной, физической и интеллектуальной подготовленности спортсменов-туристов обеспечило гармоничность их биологического развития, соответствующие уровни функционирования различных систем организма и требуемую при этом степень успешности соревновательной деятельности.

С целью определения и обоснования ведущих показателей специальной подготовленности у спортсменов-туристов 17–18 лет нами был проведен корреляционный анализ 24 характеристик. Полученная матрица проанализирована по уровням от r=0,99 до r=0,60. Анализ полученных значений интеркорреляций между измеренными показателями показал, что у спортсменов, систематически занимающихся спортивным туризмом, можно выделить 3 группы контрольных упражнений, которые имеют между собой определенную зависимость. В первую очередь, это скорость восприятия спортивно-топографической карты, которая в основном обусловливается показателями оперативного (r=0,887), наглядно-образного (r=0,831) и зрительно-пространственного (r=0,814) мышления. Способность к восприятию спортивной карты также имеет высокую корреляцию с наглядно-образной памятью (r=0,665) и распределением внимания (r=0,793).

Анализ результатов исследования показал, что возрастной период 17–18 лет – один из самых важных в учебно-тренировочном процессе. Именно на этапе совершенствования спортивного мастерства происходит существенное развитие специфических способностей. Создаются объективные предпосылки для освоения сложных моторных актов, что обеспечивается ростом функциональной подготовленности. Применение рационального объема и интенсивности нагрузки в каждом средстве тренировки позволяет эффективно управлять ростом функциональных возможностей спортсменов-туристов.

Коэффициенты корреляции, полученные при выявлении связи между показателями специальной подготовленности, дают возможность заключить, что особенности структуры взаимосвязи в возрасте 17–18 лет примерно такие же, как и на предыдущем этапе тренировки. Однако к 18 годам существенно снижается количество достоверных коэффициентов корреляции между показателями, характеризующими специальную выносливость и уровень интеллектуальной подготовленности.

Установлено, что оперативное мышление, которое в данном возрасте определяет уровень тактической подготовленности, имеет более 30 % достоверных коэффициентов корреляции, а наиболее высокую взаимосвязь проявляет с распределением внимания (r=0,784) и скоростью чтения рельефа (r=0,803). Наибольшее количество достоверных коэффициентов корреляции (38,8 %) имеет специальная выносливость. Высокую взаимосвязь с этим показателем демонстрируют: результат бега в подъем (r=0,779) и бега на 30 м с ходу (r=0,503), скорость чтения спортивной карты (r=0,587) и оперативное мышление (r=0,871). Эти упражнения могут быть рекомендованы как

контрольные при определении уровня специальной подготовленности спортсменов, специализирующихся в пешеходном виде туризма. Учет количественных характеристик взаимосвязи способствует более эффективному управлению учебно-тренировочным процессом и позволяет достигать такого соотношения в развитии физических и интеллектуальных способностей, которое необходимо для роста специальной подготовленности, обусловленной закономерностями соревновательной деятельности.

1. Брайцева, В. А. Особенности организации и проведения соревнований по спортивному туризму «Дистанция пешеходная» / В. А. Брайцева // Сб. материалов 61-й науч.-практ. конф. профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИР за 2010 г. – Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – С. 15–19.

2. Брайцева, В. А. Принципы планирования дистанций на этапах «ориентирование» в соревнованиях по спортивному туризму «Дистанция пешеходная» / В. А. Брайцева // Сб. науч. тр. молодых ученых. – Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – Вып. 18. – С. 11–15.

3. Воронова, В. В. Социологический анализ субъективных представлений студентов вузов, специализирующихся в спортивном ориентировании и туризме, о значимости профессионально важных качеств руководителя / В. В. Воронова // Сб. материалов 67-й науч.-практ. конф. профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИР за 2016 г. – Смоленск: СГАФКСТ, 2017. – С. 187–192.

4. Воронова, В. В. Основы применения картографического метода исследований в спортивном ориентировании и туризме / В. В. Воронова // Сб. материалов 68-й науч.-практ. конф. профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИР за 2017 г. – Смоленск: СГАФКСТ, 2018. – С. 136–144.

5. Кузнецова, В. В. Изучение и анализ значимости отдельных факторов, определяющих эффективность соревновательной деятельности в ориентировании бегом и их учет при прогнозировании спортивных достижений / В. В. Кузнецова // Сб. науч. трудов молодых ученых. – Смоленск: СГАФКСТ, 2008. – С. 35–39.

6. Наумова, У. В. Проблемы использования картографического материала в учебно-тренировочном процессе студентов вузов, обучающихся по направлению подготовки «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» / У. В. Наумова, А. А. Бескостова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10 (164). – С. 232–237.

7. Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учеб. / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. – М.: Советский спорт, 2003. – 328 с.

8. Федотов, Ю. Н. Организация спортивно-оздоровительного туризма: учеб. / Ю. Н. Федотов. – СПб.: СПБГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2007. – 382 с.

УДК 004.8

Гавриленко А.А.
Технологии мышления
Морозова Е.Ю.
Научно-исследовательский экономический институт
Министерства экономики Республики Беларусь
Республика Беларусь, Минск

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В МЕНЕДЖМЕНТЕ СПОРТА ВЫСОКИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Gavrilenko A.A.
Thinking Technologies
Morozova K.Yu.
Research Economic Institute Ministry of Economy of the Republic of Belarus
Republic of Belarus, Minsk

THE USE OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN HIGH PERFORMANCE SPORTS MANAGEMENT

ADSTRACT. The authors provide a brief overview of the main areas of application of artificial intelligence in high-performance sports, as well as their own research in the field of creating expert systems. They determine the capabilities of the developed technologies of artificial intelligence to improve interpersonal interaction in sports teams and increase the results achieved.

KEYWORDS: artificial intelligence; expert systems; morality; common sense; trust.

АНОТАЦИЯ. В статье приводится краткий обзор основных направлений применения искусственного интеллекта в спорте высоких достижений, а также исследований авторов в области создания экспертных систем. Рассмотрены возможности разрабатываемых технологий искусственного интеллекта для улучшения межличностного взаимодействия в спортивных командах и повышения достигаемых результатов.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: искусственный интеллект; экспертные системы; мораль; здравый смысл; доверие.

В настоящее время искусственный интеллект существует в виде программных продуктов, созданных на основе двух основных направлений – искусственных нейронных сетей и экспертных систем. Оба этих направления реализуются в менеджменте спорта высоких достижений, а именно в области спортивной аналитики [1]. Аналитические системы позволяют командам эффективнее использовать ресурсы каждого отдельного игрока, а тренеру – принимать тактические и стратегические решения на основе объективных данных. Спортивная аналитика активно применяется для селекции игроков [2; 3], прогнозирования исходов матчей [4; 5], управления клубами [6], повышения эффективности спортсменов [7] и тренеров [8]. Высшие менеджеры особое внимание обращают на экспертные системы, помогающие повысить обоснованность решений по межличностному взаимодействию. Такие экспертные системы

включают в себя новейшие технологии создания персональных моделей спортсменов, тренеров и менеджеров различного уровня. В их основе лежит аналитическая философия и поведенческая экономика, что дает возможность оценивать такие наиболее важные с точки зрения межличностного взаимодействия характеристики человека, как здоровье, здравый смысл, мораль, сила воли.

Следует отметить, что наиболее исследованными являются вопросы оценки здоровья спортсменов как физической основы высоких достижений. Наименьшее внимание уделяется морали, поскольку ее оценка представляется довольно сложной. Для понимания важности морали можно привести множество примеров проблемного взаимодействия тренеров, менеджеров и спортсменов, низкий уровень социализации которых периодически ими демонстрируется. Достаточно вспомнить, что случилось с российскими футболистами П. Мамаевым и А. Кокориным. Наряду с моралью для получения положительных результатов необходимо еще и развитое мышление здравого смысла. В спортивном процессе, как и в других областях жизни, часто присутствуют эмоции, которые выводят поступки людей за пределы здравого смысла. Так, на Евроиграх в 2015 г. грузинский спортсмен, уступая 1:2, спровоцировал на драку белорусского борца Владислава Андреева. В результате оба спортсмена решением судей были удалены с ковра. Но противник был бы уничтожен морально и физически, если бы Владимир ответил на оскорбление своей победой. Для этого его здравый смысл должен был быть более высокого уровня, чем у соперника. В подобных ситуациях управляющую роль по отношению к остальным характеристикам личности играет сила воли. Если высокую силу воли соединить с высокой моралью и здравым смыслом, то получится высокая сила духа, которая является сильнейшим мотивационным фактором как спортивных, так и жизненных побед. Сила духа способна компенсировать недостаток физической силы и обеспечить победу без применения допинга. И наоборот, низкая сила духа значительно снижает шансы на победу даже при наличии развитого физического компонента.

Нашей исследовательской команде удалось разработать технологию создания экспертной системы, позволяющей значительно повысить здравый смысл принимаемых решений как в профессиональном спорте, так и в жизненных ситуациях. Возможности такой экспертной системы можно использовать при формировании команды, оценке возможностей спортсменов реализовывать требования тренера, формировании взаимоотношений тренера и спортсмена, в прогнозировании исходов матчей (создание групповых моделей), селекции игроков, управлении клубами, управлении взаимоотношениями спортсменов. Например, можно повысить вероятность предсказания результатов игры путем сравнения персональных моделей отдельных игроков и команд в целом. Система в состоянии анализировать и прогнозировать результаты межличностного взаимодействия в длительном периоде, поскольку помимо персональных моделей включает в себя необходимую базу знаний и алгоритмы мышления здравого смысла. Например, в базе знаний существует жизненное правило: если реализация решения зависит от других людей, то вероятность достижения необходимого результата значительно снижается. Учет этого правила в процессе принятия решения указывает на необходимость реального понимания возможностей достижения поставленной цели. Для этого в системе заложены алгоритмы проведения многокритериальной оценки эффективности принимаемого решения.

Искусственный интеллект, основанный на разрабатываемой нами экспертной системе, может использоваться для оценки взаимного доверия собственников и менеджеров, менеджеров и спортсменов. Доверие является основой всех человеческих отношений и возникает в том случае, если люди разделяют определенный набор моральных ценностей и вследствие этого могут полагаться на предсказуемое и честное поведение друг друга. Мы сформировали матрицу BrainTrix, согласно которой можно укрупненно определять возможное доверие по двум базовым показателям – уровню морали и уровню мышления здравого смысла (рисунок). Любой человек по этой матрице сможет оценить возможное доверие партнеру и возможное доверие себе со стороны партнера.



Рисунок – Матрица оценки доверия BrainTrix

Спорт – это большой бизнес, и для конкуренции менеджерам необходимы самые современные инструменты и знания. Помимо помощи в принятии решений, взаимодействие с искусственным интеллектом позволяет обучаться мышлению здравого смысла. В результате такого обучения формируется основа понимания причинно-следственных связей между силой воли, моралью, мышлением здравого смысла и эффективностью принимаемых решений. Обучение здравому смыслу предполагает

ряд блоков: управление взаимоотношениями, управление ситуациями, рефлексивное управление. В процессе обучения менеджер получает знания, основанные на самых современных научных достижениях в области когнитивных наук, в том числе о рациональности и нерациональности людей; об универсальных правилах межличностного взаимодействия; о выявлении реальных интересов человека; о многокритериальной оценке и прогнозировании результатов принимаемых решений; об использовании информационного воздействия для достижения поставленных целей. Такие знания значительно повышают эффективность менеджера для собственника команды, а, значит, являются серьезным конкурентным преимуществом на рынке труда.

В заключение приведем отрывок нашего интервью 2012 г. с А.А. Капским, председателем правления ФК БАТЭ, о смысле и правилах жизни. В нем, как в зеркале, отражаются важные характеристики человека, оцениваемые при построении персональных моделей.

«В жизни стараюсь придерживаться принципов добра и порядочности. Хотя свой стиль управления считаю жестким. Страшно не люблю проигрывать. Если проиграл, то завтра буду брать лучшее у противника. Никому не завидую. Если человек, которого я встречаю, меня в чем-то превосходит, не считаю зазорным у него поучиться. И еще очень важно держать удар. На серьезных жизненных изломах помнить, что ты сам свой предохранитель во всем» [9].

1. Бурева В. К. Применение методов искусственного интеллекта в спорте / В. К. Бурева, Е. И. Стоянов // Актуальные вопросы технических наук: материалы III Междунар. науч. конф. – Пермь: Зебра, 2015. – С. 1–12.

2. Multi-criteria assessment and ranking system of sport team formation based on objective-measured values of criteria set / S. Dadelo // Expert Systems with Applications. – 2014. – № 41 (14). – С. 6106–6113.

3. Merigó, J. M., Decision-making in sport management based on the OWA operator / J. M. Merigó, A. M. Gil-Lafuente // Expert Systems with Applications. – 2011. – № 38 (8). – С. 10408–10413.

4. Anyama, O. U. An Application of Linear Regression & Artificial Neural Network Model in the NFL Result Prediction / O. U. Anyama, C. P. Igiri // International Journal of Engineering Research & Technology. – 2015. – № 4 (1). – С. 457–461.

5. Nearest-neighbor matchup effects: accounting for team matchups for predicting March Madness / A. Hoegh [et al.]// Journal of Quantitative Analysis in Sports. – 2015. – № 11 (1). – С. 29–37.

6. Analysis of problems using Data Mining techniques – findings from sports clubs in Germany / P. Wicker, C. Breuer // European Journal for Sport and Society. – 2010. – № 7 (2). – С. 131–140.

7. Team performance and collective efficacy in the dynamic psychology of competitive team: A Bayesian network analysis / P. Fuster-Parra [et al.] // Human Movement Science. – 2015. – № 40. – С. 98–118.

8. Сагова, З. А. Профессиональная рефлексия, как фактор успешности тренера в спорте / З. А. Сагова, В. А. Каптурова // Национальный психологический журнал. – 2017. – № 2 (26). – С. 26–34.

9. Гавриленко, А. А. Эффект холдинга / А. А. Гавриленко. – Минск: Типография Макарова и К, 2012. – 320 с.

УДК 796.062.4:001.8

Гарновская С.А.
Маркетинговое агентство INCREASE
Республика Беларусь, Минск

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ВОЛОНТЕРСКОЙ СЛУЖБЫ НА X ВСЕМИРНЫХ ИГРАХ ВО ВРОЦЛАВЕ

Harnouskaya S.A.
INCREASE Marketing agency
Republic of Belarus, Minsk

VOLUNTEERING SERVICE MANAGEMENT AT THE X WORLD GAMES IN WROCLAW

ABSTRACT. The article represents the analysis of volunteering services experience at X World Games in Wroclaw (Poland). Alongside the organization of volunteering teams work in terms of project management, digital marketing and linguistic support is analyzed.

KEYWORDS: Volunteer movement; World games; organization of volunteering services; project management; digital marketing; linguistic support.

АННОТАЦИЯ. В работе представлен анализ опыта работы волонтерских служб на X Всемирных играх во Вроцлаве (Польша). Выполнен анализ организации работы с точки зрения управления проектами, цифрового маркетинга и лингвистического обеспечения работы волонтерских групп.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: волонтерское движение; Всемирные игры; организация волонтерской службы; управление проектами; цифровые коммуникации; лингвистическое обеспечение.

Всемирные игры – одно из крупнейших комплексных мероприятий в мире спорта, созданное по инициативе Международной ассоциации Всемирных игр и Международного Олимпийского комитета. Раз в четыре года сильнейшие спортсмены со всего мира приглашаются к участию в соревнованиях, проводимых под эгидой Международного олимпийского комитета и объединивших под собой виды спорта, признанные ей, но не входящие в программу Олимпийских игр. В 10-й раз Всемирные игры были проведены в польском городе Вроцлаве с 20 по 30 июля 2017 г. Были представлены 37 видов спорта, пока не относящихся к олимпийским. На Игры были приглашены представители 102 стран-участниц, общее количество атлетов составило 3168 человек. В общей сложности было разыграно 657 медалей. Это событие стало значимым явлением для Республики Польша и города Вроцлава [1].

В исходных запросах о наборе волонтеров было заявлено более 1000 волонтерских вакансий для поддержки проведения международных соревнований. Однако в процессе набора и окончательной оценки масштаба мероприятия это число возросло до 1600 волонтеров, которые в итоге и приняли участие в подготовке и при проведении соревнований, а также сопутствующих мероприятий. Привлечение многочислен-

ной команды международных волонтеров является важной частью поддержки столь масштабных мероприятий [3].

Автору данной работы посчастливилось принять активное участие в работе этой многочисленной многонациональной волонтерской команды. Данный положительный опыт стал источником для анализа, представленного в статье.

Впервые о наборе волонтеров было объявлено в середине 2016 года, за год до начала проведения соревнований. В сентябре на официальном сайте Всемирных игр во Вроцлаве 2017 г. появилась онлайн-форма для регистрации на участие в отборе на волонтерские позиции. Для выбора участникам предлагались следующие сферы обслуживания мероприятия: спортивные соревнования (Sports competitions), сотрудничество со СМИ (Media cooperation), обслуживание спортивных команд (Team services), обслуживание гостей соревнований (Guest services), информационное обеспечение (Information), Логистика (Logistics) [2].

В феврале 2017 года стартовал второй этап отбора волонтеров для мероприятия: отобранные участники получают письмо по электронной почте с просьбой заполнить более обширную форму для отбора на следующий этап, который начинается с начала апреля. Также вместе с началом второго этапа во Вроцлаве открывается центр по работе с волонтерами, где любой желающий мог задать вопросы касательно отбора и предстоящей работы на Всемирных играх.

Третий этап отбора – интервью – проводился в трех из возможных форм по желанию кандидатов:

– личная встреча в Волонтерском центре во Вроцлаве;

– телефонный звонок;

– звонок/видео-звонок в Skype.

Время и день проведения собеседования были оговорены заранее с отобранными участниками по электронной почте. Для прохождения интервью на волонтерские позиции необходимо было продемонстрировать свободное владение английским и другими иностранными языками при помощи ответов на базовые вопросы о себе, спортивном и волонтерском опыте, ожиданиях от работы на Всемирных играх. В начале мая команда волонтеров получила письма, извещающие об окончании трех этапов отбора. Более 1600 участников стали частью команды волонтеров Всемирных игр 2017 г. и получили приглашение для принятия участия в подготовке и проведении соревнований с 20-го по 30-е июля 2017 г. Также за 2 месяца до начала мероприятия волонтеры получили уведомления о сфере работы и специальные формы для дальнейшего заполнения с целью получения аккредитации.

За месяц до начала проведения игр волонтеры получили доступ к специальной электронной платформе, где они получили возможность ознакомиться с историей Всемирных игр, информацией о X Всемирных играх во Вроцлаве, всеми объектами проведения соревнований, представленными видами спорта, просмотреть рекламные и информационные ролики о предстоящем событии, а также пройти тесты для закрепления полученных знаний. Большинство волонтерских позиций не требовали специального предварительного тренинга, поэтому участникам предлагалось организовать свой приезд во Вроцлав за день до начала работы в связи с плотной загруженностью общежитий и гостиниц для волонтеров и спортивных команд. Важной особенностью стала передача волонтерского опыта от более опытных членов волонтерской команды

вне зависимости от их статуса в волонтерской иерархии. Некоторые международные волонтеры прибывали на позиции в начале Всемирных игр, в то время как другие начинали свою работу в середине. Тем не менее важную роль сыграла организационная иерархия волонтерского движения, разделившая участников на подразделения по сферам деятельности, а далее по командам в зависимости от вида спорта или места обслуживания. В каждой из команд был заранее определен лидер, ответственный за координацию деятельности волонтеров и передачу информации от организаторов.

По прибытию волонтеры направлялись в одно из трех общежитий, отведенных специально для проживания волонтерского движения. В официальном инфоцентре Всемирных игр каждый участник получал подготовленную аккредитацию, а в Волонтерском центре для них уже был заготовлен пакет с необходимой волонтерской экипировкой и мерчендайзинговой продукцией (футболки, ветровка, кепка, гид по объектам проведения соревнований, подарочная продукция). Волонтеры также получали право бесплатного трехразового питания на местах работы либо в Волонтерском центре в одном из общежитий.

С точки зрения проектного менеджмента работу волонтерского движения на Всемирных играх 2017 г. можно разделить на 4 этапа:

1. Предварительный анализ (от 2012 г. – отбор претендентов на проведение Всемирных игр в 2017 г. – до 2016 г.).

2. Подготовка волонтерской команды (июль 2016 г. – июль 2017 г.).

3. Выполнение задач волонтерами (июль 2017: проведение соревнований).

4. Подведение итогов (август – сентябрь 2017 г.).

Каждый из этапов проводился в тесном сотрудничестве волонтерского движения с организаторами соревнований. Официальные представители международных, а также польских спортивных федераций с готовностью оказывали содействие в поддержке спортсменов и гостей соревнований как запрашивая помощь от волонтеров, так и предоставляя собственные ресурсы для решения проблем и повышения уровня проведения соревнований.

Активное использование цифровых инструментов для лучшего менеджмента значительно облегчило коммуникацию со всеми участниками волонтерского движения. Эффективно применялись электронные рассылки, формы для заполнения на электронной платформе и официальном сайте мероприятия, Skype и группы в социальных сетях (Facebook). Также активно использовался SMM (маркетинг социальных сетей), специальные рекламные ролики на YouTube и в социальных сетях.

Опыт Всемирных игр 2017 г. во Вроцлаве показал, что отбор волонтеров по лингвистическим параметрам оказался недостаточно эффективным, поскольку основными проблемами стали следующие:

– недостаточный уровень владения иностранным языком службами охраны и обеспечения сервисами спортивных объектов, поэтому коммуникация между волонтерами и работниками объектов оказалась затруднена ввиду лингвистических барьеров;

– недостаточный опыт волонтеров в обслуживании крупных спортивных соревнований;

– недостаточная готовность ресурсов и условий для приема итогового количества волонтеров;

– отсутствие предварительного тренинга команд по месту работы;

– отсутствие точной информации по организации соревнований у команд;

– недостаточная готовность со стороны организаторов в обеспечении участников различных видов соревнований необходимыми услугами, невозможность учесть специфику некоторых из видов соревнований в связи с их особенностями по сравнению с олимпийскими видами спорта.

Для решения коммуникативной проблемы организаторам пришлось увеличить количество англо- и польскоговорящих участников волонтерского движения и ассистентов среди работников площадок для проведения мероприятий. Недостаток волонтерского опыта может быть компенсирован качественным тренингом на месте соревнований до начала мероприятий, однако в таком случае созданная система организации работы, а также заселения волонтеров должна быть реорганизована с использованием меньшего количества участников. Оптимизация ресурсов волонтерского движения могла бы также облегчить обеспечение участников дополнительными ресурсами (питание, мерчендайзинг, места для проживания) [4].

При созданных условиях отбора на первом месте оказывается точность заполнения анкет и предоставления данных участниками волонтерского движения. Очевидно, что для непосредственного взаимодействия со спортсменами и гостями соревнований волонтерам необходимы навыки формальной коммуникации и доброжелательной работы с клиентами, в то время как в работе с представителями медиа им необходимо владеть не только польским и английским языками, но и быть знакомыми со структурой работы маркетинговых и PR-служб. В логистических структурах также учитывался навык вождения, а для непосредственного обслуживания команд в первую очередь оценивалась возможность обеспечения волонтером синхронного перевода.

Опыт личного участия автора на позиции атташе команд по спортивным танцам на X Всемирных игр во Вроцлаве показал чрезвычайную важность первого этапа проекта по организации волонтерского движения при проведении крупных международных соревнований. Неточности в анализе предварительных данных и оценке необходимых ресурсов для приема участников могут привести к серьезным проблемам во время третьей фазы непосредственного проведения мероприятия. Также важным фактором, несмотря на развитие информационных технологий, по-прежнему остается проведение оффлайн-тренингов для волонтеров и предоставление им точных сведений в процессе проведения соревнований [5].

Важным качеством в работе волонтера была и остается мобильность, а также способность быстрого выяснения ответов на срочные вопросы спортсменов и гостей мероприятия. К сожалению, разработка подробных инструкций по работе для каждого участника волонтерского движения не представляется возможной в масштабах такого международного события, включающего участие нескольких тысяч участников и членов организационной группы. В связи с этим волонтерам необходимо максимально прислушиваться к членам команды, оставаться активными на протяжении всего рабочего времени и работать «на опережение», задавая ответственным лицам значительное количество вопросов по организации до момента, когда их смогут задать участники и гости соревнований. Также важно иметь представление об особенностях проведения соревнований для видов спорта, помощь в проведении которых оказывают волонтеры.

1. Клисиньски, Я. С. Медийные события и их влияние на польский национальный бренд / Я. С Клисиньски, М. А. Прокопенко // Маркетинг и менеджмент инноваций. – № 4. – 2013. – С. 32–41.

2. Кропивницька, Т. Актуальні проблеми організації міжнародних комплексних змагань у неолімпійському спорті / Т. Кропивницька, К. Краснянський // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2017. – № 2. – С. 32–37.

3. Тихоновская, Я. С. Спортивное волонтерство как одна из важных составляющих проведения спортивных состязаний международного уровня / Я. С. Тихоновская, Т. А. Мартиросова, К. М. Евсюкова // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. – 2016. – №. 4.

4. Починкин, А. В. Спортивное волонтерство с позиции коммерческой выгоды организаторов соревнований А. В. Починкин, И. Л. Димитров, А. О. Зайцев // Уч. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11 (129).

5. Baum, T. G. Volunteers and mega sporting events: developing a research framework / T. G. Baum, L. Lockstone // International Journal of Event Management Research. – 2007. – Т. 3. – № 1. – С. 29–41.

УДК 796 (571.62): 339.13

Гусінец Я.У.
Гомельскі дзяржаўны ўніверсітэт імя Ф. Скарыны
Рэспубліка Беларусь, Гомель

АСАБЛІВАСЦІ РАЗВІЦЦЯ ГАЛІНЫ «ФІЗІЧНАЯ КУЛЬТУРА І СПОРТ» У РЭСПУБЛІЦЫ БЕЛАРУСЬ У ПЕРАДПАЧАТКУ II ЕЎРАПЕЙСКІХ ГУЛЬНЯЎ

Gusinets E.V.
F. Skorina Gomel State University
Republic of Belarus, Gomel

FEATURES OF DEVELOPMENT OF THE INDUSTRY “PHYSICAL CULTURE AND SPORT” IN THE REPUBLIC OF BELARUS IN THE II EUROPEAN GAMES RUN-UP

ABSTRACT. In the submitted publication the features of development of the industry “Physical culture and sport” in the Republic of Belarus which are based on the significant economic indicators characterizing current trends in its development are considered. This article describes the role of specialized educational sports facilities in the development of mass sport and all sports movement in the country in general.

KEYWORDS: physical culture and sport; the industry; specialized educational sports facilities; the sports organizations; economy of physical culture and sport; the market of sports services; healthy lifestyle.

АНАТАЦЫЯ. У прадстаўленай публікацыі разгледжаны асаблівасці развіцця галіны «Фізічная культура і спорт» у Рэспубліцы Беларусь, якія базуюцца на значных

эканамічных паказчыках, што характарызуюць актуальныя тэндэнцыі яе развіцця. У артыкуле разглядаецца роля спецыялізаваных навучальна-спартыўных устаноў у развіцці масавага спорту і ўсяго фізкультурнага руху ў краіне ў цэлым.

КЛЮЧАВЫЯ СЛОВЫ: фізічная культура і спорт; галіна; спецыялізаваныя навучальна-спартыўныя ўстановы; спартыўныя арганізацыі; эканоміка фізічнай культуры і спорту; рынак фізкультурна-спартовых паслуг; здаровы лад жыцця

Ні для каго не сакрэт, што фізічная культура і спорт з'яўляюцца значным кампанентам сучаснага грамадства, які не толькі падаўжае жыццё насельніцтву краіны, спрыяючы дужаму здароўю, даўгалеццю, актыўнаму адпачынку, але і прыярытэтны кірунак у адзінай здароўеўстваральнай палітыцы беларускай дзяржавы [1].

У Рэспубліцы Беларусь гэтак жа, як і ў многіх іншых краінах свету, фізічная культура ператварылася ў самастойную, дынамічную галіну нацыянальнай эканомікі. Яна мае ўласную структуру кіравання, валодае высокім матэрыяльна-тэхнічным і кадравым патэнцыялам, а таксама шырока развітой сеткай спецыялізаваных фізкультурна-аздараўленчых і спартыўных устаноў, арганізацый і вучэбных устаноў. Дзякуючы працэснай інтэграцыі фізічнай культуры і масавага спорту ў іншыя галіны сацыякультурнага комплексу, яны маюць там ўласныя аб'екты, кадры і ўстановы [2].

Фізічная культура і спорт як эканамічная галіна непарыўна звязана з такім яе аспектам, як спаборніцкая дзейнасць, праз якую ажыццяўляецца прамой або ўскосны ўплыў на развіццё іншых галін эканомікі. Правядзенне міжнародных спартыўных спаборніцтваў павялічвае колькасць спартыўных турыстаў, якія прыязджаюць з-за мяжы і розных рэгіёнаў краіны. Гэты факт аказвае стымулюючае ўздзеянне на галіны сферы паслуг. Асабліва гэта адлюстроўваецца на гасцінічным і турыстычным бізнесе, прадпрыемствах грамадскага сілкавання, гандлю. Убаку не застаюцца і прадпрыемствы па вытворчасці прадуктаў сілкавання: рост уязнога спартовага турызму абавязкова вядзе да павелічэння іх прыбыткаў. Павялічваецца аб'ём продажаў спартыўнай сімволікі і атрыбутыкі, сувеніраў, расце лік дадатковых замоў для прадпрыемстваў прамысловасці, развіваецца інфраструктура рэгіёна, у якім праводзяцца спартыўныя спаборніцтвы [3].

Мэтай даследавання з'яўляецца аналіз асноўных эканамічных паказнікаў, што характарызуюць актуальныя тэндэнцыі развіцця фізкультурна-спартовай галіне ў Рэспубліцы Беларусь.

Шматлікія адмыслоўцы адзначаюць той факт, што сталае і планамернае развіццё рынку паслуг фізічнай культуры і спорту ўносіць сур'ёзны ўклад у эканоміку найбуйнейшых краін свету. Напрыклад, папулярызацыя здаровага і актыўнага ладу жыцця праз заняткі фізічнай культурай і спортам як у Рэспубліцы Беларусь, так і за яе межамі, вядзе да пастаяннага росту запатрабаванасці розных фізкультурна-спартыўных збудаванняў, пляцовак і месцаў для самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі. У сувязі з гэтым прыкметна павелічэнне колькасці устаноў і арганізацый, якія прапануюць шырокі спектр паслуг у сферы фізічнай культуры і спорту (табліца 1) [3; 4].

Табліца 1 – Колькасць фізкультурна-спартыўных збудаванняў у Рэспубліцы Беларусь

Гады	2012	2013	2014	2015	2016	2017
Усяго збудаванняў	23 210	23 171	22 790	23 278	23 167	23 291
Колькасць стадыёнаў	176	177	148	144	136	137
Колькасць манежаў	42	43	51	52	52	51
Колькасць спартыўных збудаванняў са штучным лёдам	31	34	36	35	35	37
Колькасць стралковых ціраў	715	706	651	655	625	606
Колькасць спартыўных залаў	4 757	4 734	4 594	4 588	4 510	4 503
Колькасць плавальных басейнаў	310	312	315	332	327	340
Заўвага: складзена аўтарам на падставе [5; 6]						

Сучасны ўзровень развіцця фізічнай культуры і спорту ў розных краінах свету вельмі розны. Яго доля ў структуры нацыянальнай эканомікі кожнай асобна ўзятай дзяржавы з'яўляецца важным паказнікам, што адлюстроўвае не толькі агульны эканамічны дабрабыт краіны, але і ролю, якую займае фізічная культура і спорт у пэўным грамадстве [1–4].

Табліца 2 – Колькасць асоб, што займаюцца фізічнай культурай і спортам, а таксама навучэнцаў у спецыялізаваных навучальна-спартовых установах і сярэдніх школах-вучылішчах алімпійскага рэзерву

Гады	2012	2013	2014	2015	2016	2017
Колькасць асоб, што займаюцца ФКіС, тыс. чалавек	1763,5	1797,8	1915,1	1982,1	2 157,3	2 278,9
у тым ліку ў сельскіх населеных пунктах	392,8	390,5	373	384,6	384,8	415,5
Колькасць асоб, якія займаюцца ФКіС, у % да агульнай колькасці насельніцтва	18,6	19	20,2	20,9	22,7	24,0
Сярэднія школы-вучылішчы алімпійскага рэзерву (чалавек)	3 642	3 176	2 987	2 967	3 024	3 140
Цэнтры алімпійскай падрыхтоўкі (рэзерву), (чалавек)	12 576	12 862	14 243	14 541	15 313	16 495
Спецыялізаваныя дзіцяча-юнацкія школы алімпійскага рэзерву (чалавек)	92 237	96 960	94 646	94 583	93 466	92 801
Дзіцяча-юнацкія спартыўныя школы (чалавек)	80 723	63 609	63 485	64 043	62 263	62 282
Заўвага: складзена аўтарам на падставе [5; 6]						

У табліцы 2 бачна выяўленая дынаміка ўзросту ліку занятых фізічнай культурай і спортам, а таксама навучэнцаў у спецыялізаваных навучальна-спартовых установах і сярэдніх школах-вучылішчах алімпійскага рэзерву, што кажа пра дадатныя тэндэнцыі ў нацыянальнай эканоміцы, скіраваныя на аздараўленне працоўных рэсурсаў.

Найважная роля ў развіцці фізічнай культуры і спорту ў краіне належыць спецыялізаваным навучальна-спартовым установам (СНСУ). Згодна артыкула 23 Закону Рэспублікі Беларусь ад 15 студзеня 2014 г. № 2/2123 (у рэд. Закону Рэспублікі Беларусь ад 09.01.2018 № 92-З) пад спецыялізаванай навучальна-спартовай установай разумеецца некамерцыйная арганізацыя, мэтай чыннасці якой з'яўляецца рыхтоўля спартовага рэзерву і (ці) спартоўцаў высокага класа [7].

У СНСУ праходзяць рыхтоўлю як юныя спартоўцы, якія навучаюцца ў групах пачатковай падрыхтоўкі, дзе закладваецца падмурак тэхнікі абранага віду спорта, фармуюцца і развіваюцца асноўныя фізічныя здольнасці, закладваюцца валявыя якасці характару, гэтак і спартоўцы высокай кваліфікацыі, якія ўяўляюць краіну на еўрапейскім і сусветным роўнях. Апроч таго, на базе многіх падобных устаноў ужыццяўляецца падаванне фізкультурна-спартовых і фізкультурна-аздараўленчых паслуг для насельніцтва па месцы жыхарства як на ўмовах поўнай ці частковай аплаты, гэтак і на дармовай аснове.

Мусібыць, што аб'ём дадзеных паслуг рознымі арганізацыямі ФКіС будзе знаходзіцца ў простай залежнасці ад іх ліку і ліку занятых у іх спартсменаў. Агульны аб'ём платных паслуг насельніцтву па відах у Рэспубліцы Беларусь пададзены ў табліцы 3.

Табліца 3 – Аб'ём платных паслуг насельніцтву па відах у Рэспубліцы Беларусь

Гады	2012	2013	2014	2015	2016	2017
Платныя паслугі насельніцтву, у млрд руб. (2012–2015) и [1)]в млн руб. (2016–2017 гг.)	37 233 100 %	53 941 100 %	75 455 100 %	79 409 100 %	9 287 [1)] 100 %	10 126 [1)] 100 %
Турагенцтваў, тураператараў, браніраванню і спадарожныя, у % да выніку	5	6,6	10,1	7,1	4,3	5,6
У вобласці ФКіС, арганізацыі забавак і адпачынку, у % да выніку	1,2	1,2	1	0,9	1,6	1,5
Медычныя і санаторна-аздараўленчыя, у % да выніку	6,3	6,1	5,5	6,4	6,5	6,6
Заўвага: з улікам дэнамінацыі змяншэнне ў 10 000 разоў. Складзена аўтарам на падставе [5; 6]						

Такім чынам, у Беларусі адзначаецца стабільны ўзрост даследаваных эканамічных паказнікаў, што адносяцца да фізкультурна-спартовай галіны.

Сёння наша краіна знаходзіцца напярэдадні знакавай падзеі ў яе спартовай гісторыі: з 21 па 30 чэрвеня 2019 г. Беларусь будзе прымаць у сябе II Еўрапейскія гульні – міжнародныя комплексныя спартыўныя спаборніцтвы сярод спартсменаў Еўрапейскага кантынента, якія праводзяцца раз на чатыры гады пад кіраўніцтвам Еўрапейскіх алімпійскіх камітэтаў. Ставячыся да развіцця фізічнай культуры і спорту, як да агульнаграмадскай чыннасці, што забяспечвае і бяспеку краіны, і жыццяздольнасць яе насельніцтва, дзяржава тым самым выконвае свае сацыяльныя функцыі. Мусібыць, што як носьбіт грамадскіх інтарэсаў, дзяржава фармуе агульнанацыянальную мадэль фізкультурна-спартыўнага руху і прабуджае ў грамадзян тую асноўную рухальную сілу – імкненне да здаровага вобразу і высокай якасці жыцця, якое з'яўляецца пераважнай у самай прыродзе чалавека.

1. Гусинец, Е. В. Физическая культура и спорт как социально-экономическое явление в национальной экономике Республики Беларусь / Е. В. Гусинец // Известия Гомельского гос. ун-та им. Ф. Скорины. – 2016. – № 5 (98). – С. 107–111, 137.

2. Гусинец, Е. В. Физическая культура и спорт в экономике и жизни общества Республики Беларусь / Е. В. Гусинец, Н. С. Казанцева, Н. В. Дергунова // «Современное состоя-

ние проблемы и перспективы развития отраслевой науки»: Материалы Всерос. науч. конф. с междунар. участием. МГУПС Императора Николая II. – М.: Перо, 2016. – 543 с.

3. Гусинец, Е. В. Особенности рынка услуг физической культуры в Российской Федерации и в Республике Беларусь / Е. В. Гусинец, И. В. Енченко // Известия Гомельского гос. ун-та им. Ф. Скорины. – 2017. – № 2 (101). – С. 137; 158–162.

4. Гусинец, Е. В. Рынок услуг физической культуры и спорта: функции и особенности в системе экономических отношений / Е. В. Гусинец // Известия Гомельского гос. ун-та им. Ф. Скорины. – 2018. – № 5 (110). – С. 116–121; 137.

5. Статистический ежегодник Республики Беларусь, 2016 года / Национальный статистический комитет Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – 2016. – Режим доступа: http://www.belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/publications/izdania/public_compilation/index_6316/. – Дата доступа: 04.03.2019.

6. Статистический ежегодник Республики Беларусь, 2018 года / Национальный статистический комитет Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – 2018. – Режим доступа: http://www.belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/publications/izdania/public_compilation/index_10865/. – Дата доступа: 04.03.2019.

7. О физической культуре и спорте: Закон Респ. Беларусь 4 янв. 2014 г., № 125-З // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2018.

УДК 338.48-14:929*Л.С.ВЫГОТСКІЙ (476.2)-057.875:159.9

Дудаль Н.Н.
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины
Республика Беларусь, Гомель

СТУДЕНЧЕСКИЙ ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ «ПО ГОМЕЛЬСКИМ ДОРОГАМ Л.С. ВЫГОТСКОГО»

Dudal N.N.
F. Skorina Gomel State University
Republic of Belarus, Gomel

STUDENT TRAVEL PROJECT “ALONG THE GOMEL ROADS OF L.S. VYGOTSKY”

ABSTRACT. The article presents the excursion route “Along the Gomel Roads of L.S. Vygotsky” developed by the participants of the student research laboratory of cultural and historical psychology of the educational establishment Francisk Skorina Gomel State University. The aim of the project is to familiarize young people with scientific, historical and cultural values of the country through Belarusian science popularization, and in particular with the cultural and historical psychology of L.S. Vygotsky. The main tasks are: awakening the interest of young people to the scientific, historical and cultural heritage of the country; fostering national identity; involvement of students to scientific and research work; development of tourism potential of Gomel region.

KEYWORDS: excursion route; cultural and historical psychology; student research laboratory; L.S. Vygotsky.

АННОТАЦИЯ. В статье представлен экскурсионный маршрут «По гомельским дорогам Л.С. Выготского», разработанный участниками студенческой научно-исследовательской лаборатории культурно-исторической психологии ГГУ им. Ф. Скорины. Целью проекта является приобщение молодежи к научным и историко-культурным ценностям страны через популяризацию белорусской науки, в частности культурно-исторической психологии Л.С. Выготского. Основные задачи: пробуждение интереса молодежи к научному и историко-культурному наследию страны; воспитание национального самосознания; приобщение студенческой молодежи к научной и исследовательской работе; развитие туристического потенциала Гомельщины.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: экскурсионный маршрут; культурно-историческая психология; студенческая научно-исследовательская лаборатория; Л.С. Выготский.

Туристическая индустрия Беларуси переживает подъем, которому способствует внимание Президента и государственных органов управления. Реставрируются и создаются новые туристические объекты, такие как: замковый комплекс «Мир», Национальный историко-культурный музей-заповедник «Несвиж», Августовский канал, Мемориальный комплекс «Хатынь», Брестская крепость, Национальные парки «Беловежская пуща» и «Браславские озера», Дом-музей Марка Шагала.

Наряду с такими проектами республиканского уровня в каждой области активно создаются свои объекты, наиболее полно отражающие уникальность региона.

В данном материале мы обобщили и представляем аудитории проект «По гомельским дорогам Л.С. Выготского», разработанный участниками студенческой научно-исследовательской лаборатории культурно-исторической психологии при кафедре психологии УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины». После нескольких лет работы студентов-психологов в архивах по поиску, изучению и обобщению документов, относящихся к гомельскому периоду жизни и профессиональной деятельности ученого, под руководством старшего преподавателя Н.Н. Дудаль был разработан экскурсионный маршрут. Данный проект завоевал III место на Республиканском конкурсе экскурсионных маршрутов «Узнаем Беларусь вместе» гражданско-патриотического проекта «Собери Беларусь в своем сердце» в номинации «Маршрутами познания».

Целью проекта является приобщение молодежи к научным и историко-культурным ценностям страны через популяризацию белорусской науки, в частности культурно-исторической психологии Л.С. Выготского. Основные задачи, которые ставили разработчики проекта – пробуждение интереса молодежи к научному и историко-культурному наследию страны; воспитание национального самосознания и гордости за белорусскую науку; приобщение студенческой молодежи к научной и исследовательской работе; развитие туристического потенциала Гомельского края.

Гомель, впервые упоминающийся в Ипатьевской летописи (1142 год), богат достопримечательностями с большим туристическим потенциалом: Гомельский дворцово-парковый ансамбль, Дворец Румянцевых-Паскевичей, многочисленные музеи и объекты культуры [1].

Также гомельская земля богата своими знаменитыми учеными, политиками, военными и деятелями искусства. Наиболее известные из них: К. Туровский, И.И. Григорович, П.О. Сухой, А.А. Громыко и др. В эту плеяду великих людей входит Л.С. Выготский – психолог с мировым именем.

Лев Семёнович Выготский (1896–1934) – выдающийся отечественный психолог, основатель культурно-исторической психологии, создатель концепции развития высших психических функций. Входит в десятку самых известных психологов мира. Согласно индексу цитирования в научной психологической литературе, он вполне конкурирует с таким классиком, как Зигмунд Фрейд. Без преувеличения можно сказать, что без его идей психология не обрела бы своего современного вида.

Условно жизнь и деятельность Л.С. Выготского разделяют на два временных отрезка: «гомельский» – 1897–1924 гг. и «московский» – 1924–1934 гг. В период с 1913 по 1924 г. Л.С. Выготский сменил отчество и одну букву фамилии [2]. Гомельский период жизни ученого – становление его личности, формирование им общих контуров культурно-исторической психологии, начало его трудовой деятельности, становление как психолога, педагога, журналиста, театрального критика, исследователя.

Экскурсия проводится по историческим улицам города, связанным с жизнью и деятельностью ученого. Во время Великой отечественной войны Гомель был сильно разрушен, однако отдельные здания города, связанные с жизнью и профессиональной деятельностью ученого, сохранились. На протяжении экскурсии рассказываются факты биографии ученого, его профессиональный путь и обсуждаются основные концепции его теории.

Улица Советская – центральная улица города, именно на ней расположены основные здания, связанные с именем Л.С. Выготского. Исторический центр города, спланированный знаменитым архитектором Джоном Кларком, построен как улицы-лучи, расходящиеся от центрального места – дворцово-паркового ансамбля. Советская появилась как одна из дорог, идущих от центральной части поселения за его пределы, росла вместе с городом, активно участвуя в организации его архитектурно-планировочной структуры, и вместила образцы различных художественных стилей, начиная от классицизма.

На всем своем протяжении она пересекается второстепенными улицами, а от самого ее начала сходит к реке естественный овраг, именуемый Киевским спуском и заканчивающийся пароходными пристанями. За время своего существования улица сменила несколько наименований: Пробойная, Шоссейная, с 1861 г. – Румянцевская. С 1919 г. она носит современное название.

Дом, где с 1897 по 1924 г. жила семья Выгодских, располагается на пересечении улиц Советской и Жарковского (ранее Румянцевской и Аптечной). Это здание принадлежало доктору Мейеру, на его первом этаже находилась аптека. Ныне здесь размещается Гомельская областная филармония.

Пятикомнатная квартира семьи находилась на втором этаже. Квартира состояла из столовой и спальни родителей, большой комнаты, в которой была спальня трех старших дочерей, а в двух оставшихся узких комнатах жили две младшие дочери и трое сыновей [2].

Недалеко от дома размещалась частная мужская еврейская гимназия доктора А.Е. Ратнера, в которой с 1911 по 1913 г. учился Л.С. Выготский. Гимназия находилась

на углу улиц Румянцевской и Александровской (ныне Советской и Комсомольской) в собственном доме С.Д. Шабуневского (знаменитого гомельского архитектора). Этот дом не сохранился, но на его месте построен жилой дом, удивительным образом воссоздающий утраченное здание.

В начале улицы Советской расположено Гомельское отделение Национального банка Республики Беларусь. В этом здании до 1917 г. размещался Русско-Азиатский банк, построенный по проекту петербургского архитектора О.Р. Мунца. В этом банке управляющим работал отец ученого – Симха Львович Выгодский. Здание банка архитектурно оформило угол улицы Советская и Ланге (ранее Румянцевской и улицы Барона Нолькена), став доминантой среди ровной застройки. Для придания ему большей монументальности архитектор завершает полукруглую угловую часть постройки высоким глухим барабаном и куполом. В центре барабана – фигуры бога предпринимательства Меркурия и аллегорическая женская скульптура. Под карнизом была надпись «Русско-Азиатский банк», а над окнами первого этажа – декоративный пояс из трех картушей, соединенных гирляндами.

Соседнее здание занимает фабрика «Полеспечать». Оно построено в 1880-е годы по проекту архитектора Е.К. Торлина для заседаний городской думы. Представители различных сословий Гомеля – гласные – обсуждали и решали здесь его судьбу. На первом этаже размещались конторы, магазины.

После революции в нем размещались редакция газеты «Гомельская правда», всевозможные комиссии и учреждения, здесь же проходили заседания литературного кружка, который организовали Л.С. Выготский и его двоюродный брат Д.И. Выгодский.

На углу улицы Коммунаров (ранее Румянцевской и Мясницкой) располагается торговый комплекс, до революции – гостиница «Савой». Принадлежала она богатой купеческой семье Шановичей, а спроектировал ее один из самых интересных архитекторов Гомеля той поры – Станислав Данилович Шабуневский. В здании помещались лучший в городе кинематограф, гостиница, ресторан, коммерческий клуб и много магазинов, как сообщалось в адресно-справочном календаре на 1913 г. «Весь Гомель». Здесь сказано также, что для своих гостей «администрация гостиницы “Савой” высылает автомобиль на вокзал, в котором вы можете прибыть в гостиницу».

После революции в нем разместился Губисполком, где заведующим театральной секцией Гомгубоно с 1921 по 1924 г. служил Л.С. Выготский.

Завершающим объектом нашей экскурсии является учреждение образования «Гомельский государственный педагогический колледж им. Л.С. Выготского», одно из старейших учебных заведений Республики Беларусь. Свое начало оно берет от Полесской учительской семинарии, основанной в 1914 г., позже реорганизованной в педагогический техникум.

Его история тесно связана с именем всемирно известного психолога, который здесь работал и в 1923 г. создал психологическую лабораторию.

В 1996 г. учебному заведению присвоено имя Л.С. Выготского, а также открыта экспозиция, посвященная ученому. С 2010 г. в учебном заведении работает филиал кафедры психологии ГГУ им. Ф. Скорины.

В настоящее время большое внимание уделяется гражданскому и патриотическому воспитанию молодежи, что, по нашему мнению, невозможно без введения об-

учающихся в активную научно-исследовательскую деятельность по увековечиванию памяти о наших соотечественниках.

1. Виноградов, Л. Гомель. Его прошлое и настоящее 1142–1900 гг. / Л. Виноградов. – М.: Типография Н. Н. Шарапова, 1900. – 48 с.

2. Выгодская, Г. Л. Лев Семенович Выготский. Жизнь. Деятельность. Штрихи к портрету / Г. Л. Выгодская, Т. М. Лифанова. – М.: Смысл, 1996. – 424 с.

3. Л. С. Выготский: начало пути: воспоминания С. Ф. Добкина о Льве Выготском. – Иерусалим: Иерусалимский изд. центр, 1996. – 108 с.

УДК 796.01:34+378.6:796

Журавлёва Т.В.
Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

СПОРТИВНОЕ ПРАВО В ВЫСШЕМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Zhurauliova T.V.
Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

SPORTS LAW IN HIGHER PHYSICAL-SPORTS EDUCATION

ABSTRACT. The article substantiates the need of sports law in higher physical-sports education.

KEYWORDS: sports law; sports legislation; higher physical-sports education.

АННОТАЦИЯ. В статье обосновывается необходимость спортивного права в высшем физкультурно-спортивном образовании.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: спортивное право; спортивное законодательство; высшее физкультурно-спортивное образование.

В последнее время на различных дискуссионных площадках научно-практических конференций и спортивных событий международного уровня и спортивные юристы, и представители спортивных организаций все чаще поднимают вопрос о необходимости обязательного преподавания спортивного права для будущих специалистов сферы физической культуры и спорта (далее – ФКиС).

Студентам учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (БГУФК) предлагаются учебные дисциплины по выбору: с названием времен СССР – «Правовые основы физической культуры и спорта», а также «Правовое обеспечение профессионального спорта». Учебная дисциплина «Менеджмент спорта» для будущих менеджеров в спорте включает модуль «Правовое обеспечение спорта». Названные дисциплины (модуль) в большей или меньшей степени содержат лишь фрагменты спортивного права. Их программы не отличаются

системностью и полнотой, и не отражают фундаментальности современного международного и национального регулирования широчайшего спектра общественных отношений в сфере ФКиС, уровня развития белорусской спортивной юриспруденции.

Цель работы – обосновать необходимость спортивного права в высшем физкультурно-спортивном образовании.

Именно в Республике Беларусь сложились предпосылки для системного развития спортивного права как комплексной отрасли законодательства, науки, учебной дисциплины. После известного дела Девятовского – Тихона, в котором интересы белорусских спортсменов в Спортивном третейском суде (CAS) представлял английский адвокат, остро встал вопрос правового обеспечения субъектов спорта и регулирования спортивных отношений в целом. Общественное объединение «Белорусский республиканский союз юристов» и лично доктор юридических наук, профессор В.С. Каменков инициировали развитие спортивного права в Республике Беларусь. Начинание поддержали заинтересованные организации: республиканское государственно-общественное объединение «Президентский спортивный клуб», Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Министерство по налогам и сборам Республики Беларусь, Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь, Национальный центр законодательства и правовых исследований Республики Беларусь, юридический факультет Белорусского государственного университета, кафедра финансового права и правового регулирования хозяйственной деятельности, общество с ограниченной ответственностью «ЮрСпектр» (производитель и распространитель справочных правовых систем «КонсультантПлюс» в Беларуси). Так постепенно сформировалось государственно-частное партнерство по развитию спортивного права в Республике Беларусь. Различные формы деятельности его участников (международные и внутренние научно-практические конференции, форумы, деловые игры, конкурс на лучшую работу по теме «Спортивное право в Республике Беларусь», издание ежегодного сборника статей «Спортивное право в Республике Беларусь» и др.) способствовали реформированию национального спортивного законодательства, созданию ряда спортивно-правовых структур, продвижению в CAS отечественных арбитров, развитию спорта в целом. Один из руководителей Минспорта определил спортивное право как фундамент будущих спортивных успехов [1].

Результатом совершенствования национального спортивного законодательства стало:

– принятие Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 года № 125-З «О физической культуре и спорте»;

– включение в Трудовой кодекс Республики Беларусь гл. 26-1 «Особенности регулирования труда работников, осуществляющих деятельность в сфере профессионального спорта»;

– внесение изменений и дополнений в Налоговый кодекс Республики Беларусь, Кодекс Республики Беларусь об образовании, Кодекс Республики Беларусь об административных правонарушениях;

– издание ряда Указов Президента Республики Беларусь по актуальным вопросам правовой регламентации спорта (финансирование спорта, противодействие допингу, стимулирование спортивных достижений, использование символики и др.);

– принятие порядка 100 подзаконных нормативных правовых актов республиканских органов государственного управления (Минспорт, Минобразование, Минздрав, МВД, Минобороны и др.) и др.

Современное спортивное законодательство Республики Беларусь представляет собой огромный систематизированный на основе Закона о спорте массив нормативных правовых актов. Стоит отметить его следующие новеллы:

– легализация основных терминов сферы ФКиС и их дефиниций;

– закрепление правового статуса системообразующих субъектов ФКиС (Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь, федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта, клубы по виду (видам) спорта, спортсмены, тренеры, судьи по спорту и др.);

– введение новых субъектов спорта (волонтеры, стюарды, спортивные агенты, болельщики), а также института признания видов спорта, федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта;

– детальная регламентация вопросов подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого класса, подготовки и проведения мероприятий в сфере ФКиС, ресурсного обеспечения, в частности, использования животных в сфере ФКиС, обеспечения личной и общественной безопасности, охраны общественного порядка, освещения мероприятий в сфере спорта в СМИ, противодействия допингу и др.;

– установление ряда договоров (договор о развитии вида (видов) спорта, договор о совместной деятельности по развитию вида (видов) спорта, договоры о сотрудничестве, трансферный договор (контракт), договор спортивного агентирования, договор о спортивной подготовке и др.) [2].

Необходимо также знать и тенденции развития спортивного права как отрасли законодательства, одна из которых – разработка и принятие Спортивного кодекса Республики Беларусь. Следует отметить, что существует разработанный белорусскими спортивными юристами общественный проект названного документа, положения которого частично уже реализованы в законодательстве. Прорабатывается также вопрос о введении уголовной ответственности за допинговые нарушения.

Будущим специалистам также необходимы знания о наличии спортивно-правовых структур, в которые можно обратиться по поводу правовой помощи, защиты своих прав, разрешения конфликтов. Так, созданы и функционируют:

– Спортивный третейский суд при общественном объединении «Белорусский республиканский союз юристов» – специализированный орган по разрешению спортивных споров;

– учрежденное общественным объединением «Белорусский республиканский союз юристов» учебно-практическое учреждение «Центр "Медиация и право"»;

– специализирующееся на спортивном праве адвокатское бюро «Право и спорт»;

– адвокатское бюро «Бюро24», предлагающее полное юридическое сопровождение деятельности субъектов профессионального спорта, в том числе услуги по защите прав спортсменов.

Оценивая глобальность национального спортивного законодательства, представляется несомненным, что правовые знания в сфере ФКиС – это не только неотъемлемая составляющая профессиональных компетенций будущих специалистов, но и основа для осмысленного усвоения иных учебных дисциплин. Однако, к сожалению,

не редкость наличие у студентов абсурдных представлений о том, что закон – это «книжка», стюарды – «специалисты по обслуживанию пассажиров самолета», трансфер – термин из туризма. Ситуация еще осложняется тем, что студенты БГУФК не изучают общеправовых дисциплин, и следовательно, не знают основных положений общей теории права, конституционного, административного, гражданского, трудового, уголовного, финансового, налогового права.

Таким образом, отсутствие общеобязательной фундаментальной правовой учебной дисциплины, которая давала бы студентам столь необходимые для будущей профессиональной деятельности правовые знания, – это серьезный пробел в образовательной программе профильного учреждения высшего образования в сфере ФКиС, и его необходимо восполнить.

Считаем целесообразным для студентов, которые обучаются по направлению образования «Физическая культура и спорт», а также по направлению специальности «Спортивный и рекреационный туризм» направления образования «Туризм и гостеприимство», при следующем изменении образовательных стандартов по соответствующим направлениям специальностей ввести общеобязательную учебную дисциплину с названием именно «Спортивное право». Такой подход позволит рассмотреть регулирование всех актуальных в настоящее время общественных отношений в сфере спорта и при необходимости расширить их круг. Это предоставит будущим специалистам возможность овладеть комплексными и системными знаниями о регулировании общественных отношений в сфере ФКиС, навыками самостоятельно осуществлять поиск, обработку, анализ правовой информации для решения практических задач в профессиональной деятельности и грамотно применять нормы актов международного и национального законодательства, иных официальных документов в сфере ФКиС.

1. Дурнов, В. В. Спортивное право – фундамент будущих спортивных успехов / В. В. Дурнов // Спортивное право в Республике Беларусь: сб. ст. / Мин-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. государственно-общественное объединение «Президентский спортивный клуб», Общественное объединение «Белорусский республиканский союз юристов», Национальный олимп. комитет Респ. Беларусь, Юрид. факультет Бел. гос. ун-та, ООО «ЮрСпектр». – Минск: Ред. журн. «Промышленно-торговое право», 2018. – Вып. 8. Науч. электрон. изд.

2. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З: в ред. от 9 янв. 2018 г. № 92-З // ЭТАЛОН. Законодательство Респ. Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

УДК 796

Королева Т.А.
Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Koroleva T.A.
Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

RECREATIONAL AND HEALTH POTENTIAL OF THE REPABLIC OF BELARUS

ABSTRACT. This article discusses the potential of recreational and health tourism in the Republic of Belarus. The data shows how many tourists visited our country for the purpose of recovery and what means of accommodation they preferred.

KEYWORDS: recreational and health tourism; rehabilitation; rest; sanatoriums; rest homes; boarding houses; agro-ecotourism.

АННОТАЦИЯ. В данной статье рассматривается потенциал рекреационно-оздоровительного туризма на территории Республики Беларусь. Приведены данные, какое количество туристов посещали нашу страну с целью оздоровления и какие средства размещения предпочитали.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: рекреационно-оздоровительный туризм; восстановление; отдых; санатории; дома отдыха; пансионаты; агроэкотуризм.

Республика Беларусь – страна уникальная, которая имеет огромный потенциал, не тронутую человеком природу и интереснейшую историю. Так где же если не у нас развивать туризм? Кто-то скажет, что у нас нет моря, но у нас есть озера. Кто-то скажет, что у нас холодно, но у нас есть возможность предоставлять как зимний, так и летний отдых. Многие говорят, что в нашей стране нет «изюминки», но если присмотреться, то можно понять, что она есть во всем, что нас окружает.

Рядом с современными высотками есть удивительно красивые места, различные парки отдыха, где природа находится, фактически в первозданном виде, где живет большое количество птиц и даже животных. Именно поэтому наша страна привлекает многих туристов. Здесь, находясь в центре города, можно отдохнуть и отвлечься от суеты. Ну а что говорить про наши объекты туризма? Рекреация и оздоровление – это то, ради чего едут к нам. Помимо нашей красоты и уникальности многих туристов привлекает цена и, конечно же, качество оказываемых услуг.

Именно поэтому нам с легкостью удается развивать рекреационно-оздоровительный туризм, который связан с восстановлением и пополнением потенциала жизненных сил человека. Данный вид туризма основан в большей степени на оздоровлении, профилактике и даже лечении.

Для отдыха и оздоровления населения широко применяются объекты рекреационно-оздоровительного туризма: санатории, пансионаты, дома отдыха, лагеря, которые находятся недалеко от городов, но при этом окружены природой и всем необходимым для комфортного отдыха.

На территории Республики Беларусь в 2017 году функционировала 486 санаторно-курортных и оздоровительных организаций, из них:

– 76 санаториев;

– 12 детских реабилитационно-оздоровительных центров;

– 96 домов отдыха, баз отдыха и пансионатов;

– 5 туристско-оздоровительных комплексов;

– 21 туристическая база [1].

В санаторно-курортных и оздоровительных организациях в 2017 году было размещено 775,2 тыс. человек, в 2016 году – на 13,5 тыс. человек меньше.

Большая часть, среди размещенных лиц, являются граждане Республики Беларусь, их насчитывается 91 %. Оздоровительный и рекреационный туризм в Беларуси по-прежнему привлекает внимание зарубежных гостей. Иностранные граждане, размещенные в санаторно-курортных и оздоровительных организациях, в общей численности лиц составили 9 %.

Преимущественно в белорусских санаториях отдыхают граждане Российской Федерации – 95 % всех иностранцев. Также в Беларуси оздоровляются русскоязычные граждане из таких стран, как Литва, Латвия, Польша, Израиль, США, Китай, Германии.

Привлекают граждан других стран, в белорусских санаториях, соотношение качества оказываемых услуг и цены, а также высокое качество питания, природно-климатические факторы и безопасный отдых.

На территории Республики Беларусь в 2017 году осуществляли деятельность 2319 субъектов агроэкотуризма – это на 40 субъектов больше, чем в 2016 году. Количество туристов, которые воспользовались услугами агроэкотуризма, возросло на 16,4 %, в сравнении с 2016 годом и составило 351 128 человек. Среди отдыхающих агроэкотуристов по-прежнему преобладают граждане Беларуси, в общем числе их около 90 %. А средняя продолжительность отдыха в агроусадьбах осталась такой же, как и в 2016 году и составляет 4 дня [2].

Исходя из всех этих данных можно сказать, что наша страна привлекает туристов не только ближнего, но и дальнего зарубежья. Территория Республики Беларусь имеет великолепный потенциал для развития рекреационно-оздоровительного туризма. У нас очень красивая природа: густые леса, красивые озера, ради которых туристы готовы приезжать к нам в страну. Данный вид туризма является перспективным для Беларуси. Мы видим тенденцию увеличения количества санаториев, агроусадьб, домов отдыха, а это, безусловно, большой плюс для экономики страны.

Многие туристы устают от работы и от больших городов, где постоянное движение, вредные вещества от машин и заводов, им хочется свободы, тишины и спокойствия, именно это мы и можем предложить сегодня туристу.

Согласно имеющимся данным, мы видим, что значительно возросло число туристов, посещающих нашу страну в санаторно-курортных и оздоровительных организациях: 13,5 тыс. человек. Постоянно увеличивается число агроэкоусадеб, напри-

мер, в 2010 году их насчитывалось лишь 1247. Таким образом, за 7 лет их число увеличилось на 1072. Вместе с увеличением числа агроусадеб возрастает и количество туристов, которые их посещают. Но, по-прежнему, большая часть иностранных граждан – это жители Российской Федерации. Нужно стремиться к увеличению числа иностранных граждан, посещающих наши объекты туризма.

Помимо развития рекреационно-оздоровительных комплексов стоит задуматься о разработке собственных рекреационно-оздоровительных программ. У нас есть оздоровительные программы, то есть наши санатории могу специально для туристов создать индивидуальный план лечения, а вот для рекреационно-оздоровительного отдыха, к сожалению, пока не придумывают программы. Они могли бы включать в себя различные спортивные съезды, ведь в нашу страну, особенно сейчас, приезжает большое количество спортивных болельщиков, так как у нас проводятся соревнования международного формата. Почему бы не предложить, чтобы после каких-либо соревнований болельщики оставались у нас и, восстанавливая свои силы, использовали рекреационно-оздоровительные программы. Для этого необходимо их тщательно продумывать. Возможно, стоит предлагать уже готовые пэкидж-туры, с включенными спортивными направленностями, такими как:

– йога;
– шейпинг;
– калланетика;
– пилатес;
– бодифлекс;
– стрип-пластика;
– зумба и др.

Все эти направления позволят привлечь различных туристов и продлить время пребывания их в нашей стране, благодаря чему мы сможем охватить больший сегмент рынка.

Из всего этого можно сделать вывод, что наша страна обладает большим потенциалом: уникальной природой и ресурсами. Туристы к нам едут охотно, что не может не радовать.

Уже сейчас наблюдается тенденция увеличения числа туристов, приезжающих с рекреационно-оздоровительными целями, остается лишь не стоять на месте и продолжать развивать данный сегмент рынка для увеличения числа иностранных граждан, приезжающих с целью отдыха в наши туристические объекты.

1. Туризм и туристические ресурсы в Республике Беларусь: стат. сб. / Нац. стат. комитет Респ. Беларусь; редкол.: И. В. Медведева [и др.]. – Минск, 2018. – 44 с

2. Туризм и туристические ресурсы в Республике Беларусь: стат. сб. / Нац. стат. комитет Респ. Беларусь; редкол.: И. В. Медведева [и др.]. – Минск, 2018. – 53 с

УДК 796.1

Лысова Е.П.,
Дунаев К.С.
Московская государственная академия физической культуры
Российская Федерация, Малаховка

ХАРАКТЕРИСТИКА И ОСОБЕННОСТИ АКТИВНОГО ОТДЫХА

Lysova, E.P.,
Dunayev K.S.
Moscow State Academy of Physical Culture
Russian Federation, Malakhovka

CHARACTERISTICS AND FEATURES OF OUTDOOR ACTIVITIES

ABSTRACT. Active rest not only relieves fatigue, restores performance to the previous level, but also contributes to its further increase, at the same time the organism undergoes a kind of training. Alternation of types of work, combination of mental work with physical, study and work with physical education and sports – this is the key to a good, free time of full value.

KEYWORDS: active rest; recovery; fatigue; physical exercises; rules.

АННОТАЦИЯ. Активный отдых не только снимает утомление, восстанавливает работоспособность до прежнего уровня, но и способствует еще большему ее повышению, при этом организм тренируется. Чередование видов работы, сочетание умственного труда с физическим, учебы и работы с физкультурой и спортом – в этом залог хорошего, полноценного использования свободного времени.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: активный отдых; восстановление; утомление; физические упражнения; правила.

Организация свободного времени все чаще становится предметом научных исследований. Деятельность человека в свободное время, направленную на восстановление физических и психических сил, на восстановление полноценной работоспособности, умственного утомления принято называть рекреационной [1]. Выделяют три группы функций рекреационной деятельности: медико-биологическую, социально-воспитательную и экономическую.

Медико-биологические функции рекреационной деятельности решают следующие задачи:

– широкое развитие активных видов отдыха, связанных, прежде всего, с мышечной нагрузкой;

– разнообразие деятельности как необходимое условие эффективности мероприятий по восстановлению здоровья и работоспособности;

– учет особенностей всех возрастных контингентов и социально-профессиональных групп, что обеспечивает высокую свободу выбора форм и видов отдыха в соответствии с состоянием здоровья, склонностями и интересами.

Рекреация показана и эффективна при переутомлении, неврозах и начальных формах гипертонической и ишемической болезней, для снятия состояния стресса –

синдрома психоэмоционального напряжения. При этом широко используются дома отдыха, пансионаты, профилактории, туристские базы, спортивно-оздоровительные лагеря и другие средства в целях восстановления работоспособности и профилактики заболеваний.

Надо уметь рационально проводить свой досуг с учетом индивидуальных интересов, используя многообразные виды активного отдыха в течение дня, недели, года. Важно повысить качество и содержательность досуга: приобщиться к какому-либо виду спорта, научиться рисовать, заняться туризмом и т. д., что способствует расширению круга общения молодых людей.

И.М. Сеченов [2] установил механизм действия активного отдыха на основе нервыно-рефлекторной теории, суть которой сводится к следующему: во время активного отдыха в головном мозге устраняется торможение, возникающее в результате работы; через некоторое время к этим изменениям присоединяется сосудистая реакция (расширяются кровеносные сосуды работающих мышц).

Для обеспечения активного отдыха после мышечной нагрузки применяются разнообразные средства. В частности, в восстановительном процессе рекомендуется применять упражнения на расслабление мышц. Отдых должен быть активным, и восстановление будет более полноценным, если после утомительного рабочего дня совершить пешеходную прогулку или выполнить комплекс физических упражнений.

Во время переключения с одного вида деятельности на другой происходит зарядка энергией нервных центров. Ежедневный отдых должен предупреждать и устранять наступление утомления. Активный отдых имеет разнообразные виды и формы. Это и физкультпауза, и рациональная смена трудовых движений, и изменение характера деятельности, а также предмета занятий в процессе учебы и труда, и эмоциональная разрядка (шутка, смех, интересное сообщение и т. д.). Возбуждение одних участков коры мозга по закону индукции усиливает торможение (отдых) других. Очень важно отвлечься от обычных занятий, не забывать о том, что есть еще музыка, театр, литература. Все это средства организации хорошего, активного отдыха не только в физическом, но и моральном и эмоционально-эстетическом плане. Это обусловлено тем, что утомление по своей природе может быть физическим, умственным, моральным.

Образ жизни, физическое развитие, хронические заболевания, курение, алкоголь, плохие взаимоотношения в семье, на работе могут ускорить наступление преждевременного утомления.

Известный русский физиолог Н.Е. Введенский [1], занимавшийся вопросами профилактики преждевременного утомления, предложил соблюдать следующие правила:

1. Начиная любую работу, нужно входить в нее постепенно.

2. В любом виде деятельности необходимо соблюдать определенную последовательность и систематичность.

3. Следует правильно чередовать разные виды труда, а также работу и отдых.

4. Обязательно должно быть благоприятное отношение к труду как того, кто работает, так и общества.

Давно установлено, что если нагрузка распределена равномерно, она более благоприятна для организма. Эта закономерность проявляется в течение дня, недели, месяца, года. Например, если человек работает ритмично, то нервная и мышечная

энергии расходуются наиболее экономно. Ученые подсчитали, что внедрение ритмичной работы на некоторых предприятиях дает прирост производительности труда на 18–20 %, и при этом снижается заболеваемость.

Не менее важен и принцип последовательности на основе создания рабочей доминанты. Физиологическое понятие доминанты разработано академиком А.А. Ухтомским. Доминанта означает такое состояние нервной системы, при котором какой-либо очаг возбуждения приобретает главенствующую роль, определяя направление реакции нервной системы в целом. Разнообразные раздражители, поступающие в мозг, где доминанта создана, способствуют поддержанию рабочего состояния мозга и как бы подзаряжают его, тем самым обеспечивается достижение поставленной цели вне зависимости от любых обстоятельств.

Механизм доминанты успешно используется в процессе рабочего дня. Как правило, за 1–2 часа до обеденного перерыва и за 1,5 часа до окончания учебных занятий отмечается спад работоспособности. Если в эти периоды сделать гимнастические упражнения, то новый очаг возбуждения помогает восстановить работоспособность нервной системы в целом. А правильный подбор упражнений с преимущественной нагрузкой на ранее бездействующие мышечные группы дает отдых и восстанавливает наиболее загруженные мышцы.

Следующим важным разделом является организация активного отдыха в выходной день. Здесь крайне необходимо соблюдать последующие правила:

1. Отдыхать активно, не валяться весь день в кровати, на диване.

2. Не заниматься в выходной день теми же, что и в обычные дни, делами; переменить вид деятельности.

3. Непременно погулять на свежем воздухе не менее 3–4 часов. Жителю города надо выехать на природу.

4. Выходной день – лучшее время для занятий спортом: плавание, футбол, лыжи и т. д.

5. Полезно ухаживать за садом и огородом.

Итак, главное – это найти интересное дело, переключиться с одного вида деятельности на другой.

При организации ежедневного отдыха эффективны пешеходные прогулки до работы и после. Неторопливые прогулки, особенно в местах, где мало транспорта и чище воздух, полезно сочетать с углубленным дыханием. Это способствует улучшению мозгового кровообращения, усилению обмена веществ, снятию утомления и бессонницы.

Ежегодный отдых – жизненно важная необходимость. Тот, кто не пользуется им в течение ряда лет, подрывает свое здоровье, хуже работает, скорее выходит из строя. Во время отпуска рекомендуется переменить обстановку, отвлечься от повседневных дел. Лучше всего отдыхать в привычных климатических условиях, рельефе местности и часовом поясе. Тогда организм быстрее перестраивается на стереотип отдыха, что способствует более полному восстановлению сил.

Людям с истощенной нервной системой очень полезно чаще бывать на лоне природы, а также совершать морские и речные путешествия.

Большую популярность приобретают курорты. Условия санаторно-курортного лечения предполагают следующие эффекты:

1) создание определенного психологического комфорта, обеспечивающего разрядку нервно-психических напряжений;

2) общение с природой, способствующее переключению внимания на новые объекты;

3) нетрадиционные воздействия на организм (бальнеологические, климатические, грязелечение, минеральные воды и др.), что создает более глубокую и долговременную перестройку основных нервно-гормональных механизмов регуляции физиологических систем.

Выводы. Активный отдых, связанный с мышечной активностью, разнообразные виды труда, гигиенические факторы, эмоциональные факторы позволяют повышать, улучшать состояние здоровья, восстанавливать физические и психические силы, восстанавливают работоспособность (умственную и физическую).

1. Введенский, Н. Е. Избранные произведения. Ч. 1 / Н. Е. Введенский. – М., 1951. – 506 с.: ил.

2. Сеченов, И. М. Рефлексы головного мозга: Попытка ввести физиологические основы в психические процессы / И. М. Сеченов; ред. и вступ. ст. Х. С. Коштоянца. – М.: Изд-во АМН СССР, 1952. – 231 с.

УДК 338.48-44(1-87):338.487(476)

Медюшко В.А.
Витебский государственный университет им. П.М. Машерова
Республика Беларусь, Витебск

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ МЕЖДУНАРОДНОГО ТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Medyushko V.A.
P.M. Masherov Vitebsk State University
Republic of Belarus, Vitebsk

INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE SPHERE OF INTERNATIONAL TOURISM IN THE REPUBLIC OF BELARUS

ABSTRACT. The article discusses the use of innovative technologies in the field of international tourism in the Republic of Belarus. An assessment of the current state of the tourist infrastructure in the country, taking into account international standards, is given. Examples of effective implementation of innovations are presented. It was concluded that innovative technologies are aimed at cultural and historical potential of the country representation, make it possible to embody new approaches in of tourism organization, to provide tourist products and services that meet modern requirements.

KEYWORDS: international tourism; innovation; technology; museums; festivals.

АННОТАЦИЯ. В статье рассматривается применение инновационных технологий в сфере международного туризма в Республике Беларусь. Дается оценка современного состояния туристической инфраструктуры в стране с учетом международных стандартов. Представлены примеры эффективного внедрения нововведений. Сделан вывод о том, что инновационные технологии направлены на репрезентацию культурно-исторического потенциала страны, позволяют воплощать новые подходы в организации туризма, предоставить турпродукты и услуги, отвечающие современным требованиям.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: международный туризм; инновации; технологии; музеи; фестивали.

Инновационная деятельность в туристической сфере – явление разностороннее, охватывающее разные стороны индустрии туризма. К ним можно отнести использование современных технологий в государственно-правовом обеспечении, создание привлекательных и востребованных туристических продуктов и товаров для туризма и путешествий, разработку новых видов туристической деятельности, эффективное рекламное продвижение. На данном этапе усилия в развитии и эффективной отдаче инноваций направлены на повышение конкурентоспособности любой формы организационно-предпринимательской деятельности в сфере туризма, повышение уровня туристического сервиса, который отвечал бы всем международным требованиям. Стратегической задачей государственных инновационных программ выступает обеспечение их устойчивого и долгосрочного развития [1].

Сегодня в стране действует государственная программа развития туризма «Беларусь гостеприимная» на 2016–2020 годы. Данная программа направлена на формирование привлекательной и современной туристической индустрии, обеспечение вклада туристической отрасли в развитие национальной экономики [2].

Инновационный процесс в туристической отрасли тесно связан с изменениями, которые происходят не только на туристическом рынке, но и в других общественных сферах. На него оказывает непосредственное влияние изменение спроса у потребителей услуг, развитие и внедрение кардинально новых технологий и подходов в их организации. Важной видится необходимость развития информационной базы туристических ресурсов, конкурентная борьба между различными предприятиями и учреждениями культуры и туризма за привлечение туристов и экскурсантов.

Любые нововведения вводятся с учетом спроса. Для этого систематически проводятся маркетинговые исследования, опросы в социальных сетях и интернет-порталах, анкетирование. Вводимые инновации всегда ориентированы на более полное удовлетворение потребностей в условиях постоянно изменяющийся рыночной структуры. Поэтому инновационные проекты в сфере туризма должны быть актуальны и в обязательной степени перспективны. Каждая инновация требует интеллектуальных затрат и финансовых вложений, которые без долгосрочной перспективы не будут оправданными.

Сфера туризма совершенствуется и обновляется, стремится соответствовать стандартам качества обслуживания туристов, следит за разработками новых технологий и внедряет их в использование. Современные технические достижения в области телекоммуникаций, интернета, обработки данных и электронного маркетинга дают новые возможности для туристического бизнеса и воздействуют на традиционные

бизнес-модели в туризме. Например, внедрение и использование информационно-коммуникационных технологий позволяет расширить клиентскую базу, оперативно предоставить клиентам максимально полную и объективную информацию, и, как результат, увеличить объемы продаж и прибыль.

На сегодняшний день общая тенденция в сфере туристических услуг такова, что разработчики инновационных предложений создают новый турпродукт под конкретные программы, которые включают туристско-оздоровительные и культурно-познавательные маршруты, а также разнообразные развлекательные и зрелищные мероприятия.

В последние годы в стране активно проводятся международные конференции, форумы, фестивали. В 2017 г. на международной конференции по брендингу дестинаций «Инновационные идеи для привлечения туристов», организованной Министерством спорта и туризма совместно с Всемирной туристской организацией, обсуждались практические шаги по развитию туризма как приоритетного направления развития некоторых регионов страны. Участники предлагали укоренение направлений региональной стратегии и создание логотипов. Актуальной остается задача повышения взаимодействия и сотрудничества структур местной исполнительной власти с поставщиками туристических услуг. Приоритетным направлением видится создание кластеров, оказание помощи местным сообществам в разработке и продвижении стратегий в области туризма.

Перспективными являются разнообразные формы международного туристического сотрудничества. Например, на площадке аэропорта «Минск-1» в 2017 г. прошло международное ралли караванеров «BELARUS HOME SPIRIT», в котором приняли участие около 500 автодомов и более тысячи участников из 16 стран. В республике регулярно проводятся международные праздники и фестивали. Например, фестиваль этнокультурных традиций «Зов Полесья», праздник средневековой культуры «Рыцарский фэст» в Мстиславле. Мероприятия привлекают не только местных жителей, но и иностранных гостей, расширяя географию международного туризма.

В настоящее время для международных туристов разработан и запущен отечественный сервис онлайн-бронирования и каталог туристических услуг «Vetliva», который предлагает отдых сразу по нескольким направлениям, включает каталог достопримечательностей Беларуси, рекламирует акции, скидки и популярные предложения от туристических фирм, освещает вопросы визовой поддержки и сервиса [3].

Продолжается продвижение отечественного продукта на международном туристическом рынке. В 2018 г. на туристической выставке «FITUR» в Испании впервые был представлен национальный стенд Беларуси. В этом году прошло несколько крупных презентаций нашей страны за рубежом [4]. В рамках этого проекта были сняты ролики, раскрывающие туристический потенциал Беларуси, ее культурно-историческое наследие. Ролики доступны на белорусском, русском, английском и китайском языках. Для знакомства зарубежных туристов с нашими достопримечательностями создаются экскурсионные карты, которые ориентируют на инфраструктуру и проводимые мероприятия. Продолжает расширяться ассортимент сувенирной продукции.

На местах большинство предприятий сферы туризма и местные учреждения культуры все больше внедряют перспективные нововведения в свою работу и активно их используют. Например, для туристов и экскурсантов в музеях устанавливают-

ся сенсорные экраны и информационные табло, которые представляют сведения о музее и любом экспонате, который в нем находится. Компьютеризированный гид с возможностью выбора языка повествования расскажет о каждой экспозиции, причем подачу сведений можно варьировать, выделяя интересующие посетителя аспекты. Примером применения инновационных технологий может послужить работа учреждений «Государственный литературный музей Янки Купалы», «Гомельский дворцово-парковый ансамбль», «Национальный историко-культурный музей-заповедник "Несвиж"», которые предлагают интерактивные проекты для разных категорий посетителей.

Актуальные и современные подходы к организации музейной деятельности постепенно распространяются повсеместно. По всей Беларуси проводятся музейные и городские квесты. Большую популярность имеют виртуальные экскурсии. При помощи виртуальных путешествий можно попасть в различные музеи мира, познакомиться с культурно-историческими и природными объектами. Виртуальные гиды предоставляют разнообразную информацию об интересующем объекте, создавая эффект присутствия. В качестве примера можно привести виртуальные туры по залам музея обороны мемориального комплекса «Брестская крепость-герой», виртуальные туры по мемориальному комплексу «Хатынь» и «Курган Славы».

Таким образом, инновационная деятельность в сфере международного туризма направлена на использование современных технологий для создания актуального туристического продукта. Освоение и внедрение нововведений позволяет нашему государству и учреждениям туристического профиля создавать отрасль, отвечающую международным требованиям и стандартам.

В стране укореняются передовые инновационные технологии, музейные, образовательные учреждения оснащаются технологичным оборудованием. Современная туристическая отрасль ориентируется на опыт зарубежных стран. Благодаря этому в стране совершенствуются транспортные, гостиничные, экскурсионные услуги, осваиваются новые рынки.

1. Новиков, В. С. Инновации в туризме / В. С. Новиков. − М.: Академия, 2007. – 208 с.

2. Государственная программа развития туризма в Республике Беларусь [Электронный ресурс] // Министерство спорта и туризма Республики Беларусь. – 2019. – Режим доступа: https://www.mst.by. – Дата доступа: 22.02.2019.

3. VETLIVA.BY [Электронный ресурс] // Сэрвіс анлайн-браніравання адпачынку ў Беларусі. – 2019. – Режим доступа: https://vetliva.by. – Дата доступа: 26.02.2019.

4. Национальный стенд Беларуси был представлен на выставке CIFTIS 2018 в Пекине [Электронный ресурс] // Министерство спорта и туризма Республики Беларусь. – 2019. – Режим доступа: https://www.mst.by. – Дата доступа: 24.02.2019.

УДК 379.851

Никифорова А.Ю.,
Мельникова Н.Ю.
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)
Российская Федерация, Москва

ИГРЫ ОЛИМПИАДЫ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ТУРИСТСКОЙ ДЕСТИНАЦИИ

Nikiforova A.Yu.,
Melnikova N.Yu.
Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism
Russian Federation, Moscow

GAMES OF THE OLYMPIAD AS A MEANS OF TOURIST DESTINATION PROMOTION

ABSTRACT. The prospect of using international attention, afforded to the city and country hosting the Games of the Olympiad, in order to increase recognizability of their tourist brand and the flow of inbound tourism, is becoming particularly relevant due to the increasing costs of hosting the Olympic Games. The problem of the Olympics' "gigantism", low return of investment of Olympic sports facilities, insufficient direct income from competitions make the organizers turn their attention to the long-term positive heritage of the Olympic Games, the part of which is tourist industry development.

KEYWORDS: Olympic Games; Games of the Olympiad; event tourism; Olympic legacy.

АННОТАЦИЯ. Перспектива использования международного внимания, прикованного к городу и стране проведения Игр, с целью повышения узнаваемости их туристского бренда и увеличения потоков въездного туризма, становится актуальной в связи с растущими затратами организаторов на проведение Олимпийских игр. Проблема «гигантизма» Игр Олимпиад, низкая окупаемость олимпийских спортивных сооружений, недостаточный уровень прямых доходов от проведения соревнований, заставляет организаторов обратить свой взгляд на долгосрочное позитивное наследие Олимпийских игр, частью которого и становится развитие туристской индустрии.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: Олимпийские игры; Игры Олимпиады; событийный туризм; олимпийское наследие.

Сегодня туризм одна из самых быстро развивающихся отраслей мировой экономики. В конце XX – начале XXI века туристский рынок вышел на первое место по объемам прибыли на международном рынке услуг и составляет по результатам на 2017 г. около 30 % этого рынка. Бурный рост и развитие этой индустрии, перспектива создания дополнительных рабочих мест, а также потенциал развития смежных индустрий (транспорта, питания, экскурсионных и развлекательных услуг) объясняет растущий интерес к туризму со стороны организаторов крупных спортивных соревнований, таких как Игры Олимпиад.

Несмотря на то, что феномен «олимпийского» туризма, то есть поездок на Олимпийские игры, ассоциирования города проведения с Играми, а также использования их наследия в качестве туристского продукта, сопровождал Олимпийские игры с момента их зарождения. До конца XX века туризм не рассматривался организаторами отдельно в рамках подготовки к Играм Олимпиад. Возможное влияние Игр Олимпиад на индустрию туризма или не рассматривалось вовсе или предполагалось, что проведение международного мероприятия подобного масштаба автоматически приведет к повышению потоков въездного туризма. Такое отношение нередко приводило к снижению туристской активности во время проведения соревнований (Игры XXIII Олимпиады, Лос-Анджелес, 1984 г.) либо кратковременному увеличению туристских потоков, сведенному на нет отсутствием долговременных стратегий развития (Игры XXIV Олимпиады, Сеул, 1988 г.).

Первым примером разработки специальной стратегии развития туризма в рамках подготовки к проведению Олимпийских игр являются Игры XXV Олимпиады в Барселоне в 1992 г. Впервые организаторы целенаправленно использовали подготовку к Олимпийским играм, их проведение, а также наследие в качестве инструмента развития туризма в городе. Организаторы разработали план развития, который включал в себя три периода планирования: предолимпийский – с момента получения права проведения Игр до 1992 г.; олимпийский – туристский сезон 1992 г.; постолимпийский – поддерживающие стратегии развития туризма после проведения Игр XXV Олимпиады. Для каждого из этих этапов были определены средства и цели развития туристской индустрии в связи с проведением крупного спортивного события.

Результатом совместной работы городской администрации, представителей местной туристской индустрии, а также городских дизайнеров и архитекторов стала так называемая «Барселонская модель» планирования городского развития в контексте проведения Олимпийских игр. Именно объединение усилий частного и государственного сектора в реализации стратегии масштабного преображения города стало отличительной чертой данной модели. Привлечение государственных вложений и частных инвестиций позволило создать наследие, в долгосрочной перспективе значительно повысившее привлекательность города в глазах туристов.

Принципиальным решением был отказ от концентрации спортивных объектов на одной территории и выделение четырех «олимпийских зон» в пределах города. Цель заключалась в обеспечении легкого доступа ко всем объектам, расположенным на разумном расстоянии, и избегание транспортных и других проблем, связанных с нахождением большого количества людей в одной городской зоне. Все зоны были расположены около основных магистралей города и обеспечены маршрутами городского транспорта. Не менее важным было и решение о глобальной реновации зоны набережной и выхода к морю в связи со строительством прибрежной олимпийской зоны Парк-де-Мар и олимпийской деревни. В результате проведенной реновации город получил около четырех километров благоустроенных пляжей, а также избавился от выходящих к морю промышленных зон, что, в свою очередь, позволило привлекать в город потребителей пляжного и круизного туризма.

Основные направления градостроительной политики в Барселоне заключались в попытках сделать город более конкурентоспособным на туристском рынке, используя Олимпийские игры в качестве двигателя стратегических проектов. Задача, поставленная организаторами, состояла в том, чтобы «нанести Барселону на туристскую карту Европы». Для поддержания эффекта, оказанного Играми Олимпиады,

был создан консорциум Turisme de Barselona («Туризм Барселоны»), в задачу которого входили сбор, обработка и анализ статистики посещений, внедрение программ по поддержанию туристского имиджа города и привлечения дополнительных инвестиций, а также культурных и спортивных мероприятий.

Активное сотрудничество городской администрации и туристской индустрии, реализация масштабных градостроительных проектов и разработка стратегий поддерживающего развития позволили Барселоне войти в десятку самых посещаемых городов Европы и занять первое место по этому показателю среди нестоличных европейских городов. Впоследствии «Барселонская модель» развития городской туристской индустрии была использована организаторами Олимпийских игр 2004 г. в Афинах и 2006 г. в Турине.

Однако продвижение образа города не единственная туристская стратегия, разработанная организаторами Игр Олимпиад. Организаторы Игр XXVII Олимпиады в Сиднее решили использовать крупные международные соревнования для повышения туристкой привлекательности региона (страны) в целом. Несмотря на то, что согласно Олимпийской хартии право на проведение Олимпийских игр получает конкретный город, в современных условиях их проведение фактически невозможно без привлечения помощи федеральных или региональных властей, поэтому вполне объяснимым выглядит желание организаторов распространить положительный эффект, оказываемый Играми, за пределы олимпийской столицы. В рамках подготовки к проведению Игр XXVII Олимпиады организаторы сделали основную ставку на популяризацию культурного и природного своеобразия Австралии, а также на привлечение СМИ в качестве основного инструмента распространения этой информации.

Использование идеи примирения колониальной культуры с коренной культурой аборигенов, австралийская политика мультикультурализма, а также представление Сиднея в качестве «мирового города», центра встречи и переплетения культур стал основной темой заявочной книги Сиднея, организованной в преддверии Игр Олимпиады культурной программы, а также официальной церемонии открытия.

Работа со средствами массовой информации в период с 1997 по 2000 год включила в себя прием более 5000 зарубежных журналистов в рамках программы Visiting Journalists («Приглашенные журналисты»). Программа включала в себя не только посещения будущих спортивных объектов и отчеты о подготовке к проведению Игр, но также посещение туристских достопримечательностей Австралии и представление общей информации о стране и ее культуре. Во время проведения соревнований функционировал Сиднейский медиацентр для неаккредитованных журналистов. Целью центра было предоставление всем СМИ независимо от того, были ли они аккредитованы на Олимпийских играх, материалов о Сиднее и Австралии, не связанных со спортивными соревнованиями. Основными темами проводимых в медиацентре пресс-конференций были туризм, торговля и культура.

Официальные отчеты оргкомитета подчеркивают финансовый успех Игр XXVII Олимпиады, утверждая, что городу удалось реализовать «наиболее всеобъемлющую программу развития, когда-либо проводимую в рамках Олимпийских Игр», сконцентрированную на «развитии промышленности, инвестиционной привлекательности и национального туризма». Стоит отметить, что помимо положительного влияния на бизнес, Игры оказали значительное воздействие на формирование образа современной Австралии как уникального культурного и экологического региона.

Модель олимпийского туризма Сиднея более привлекательна для стран и регионов, испытывающих потребность в увеличении туристских потоков и продвижении дестинации, включающей олимпийскую столицу. Примерами могут служить Китай, Бразилия, Республика Корея. Однако подобная модель может использоваться также в случаях, когда Игры Олимпиады принимает город, не испытывающий недостатка во въездном туризме (Лондон, Париж, Лос-Анджелес). В этом случае стратегия продвижения региона или страны может способствовать перенаправлению туристских потоков и создать возможности развития для менее известных и популярных дестинаций региона.

Обобщая опыт Барселоны и Сиднея, можно заключить, что в современном мире туризм является одним из наиболее перспективных направлений развития наследия Олимпийских игр. Различные стратегии могут быть применены как для продвижения имиджа конкретного города, так и для повышения туристской привлекательности страны или региона. Для успешной реализации подобные стратегии требуют координированного участия государственных и частных организаций, а также разработки планов поддерживающего развития, которые позволят оценить и пролонгировать туристский эффект Игр Олимпиад.

1. Brown, G. Sydney 2000: an invitation to the world / G. Brown // Olympic Review. – 2001. – № 37. – P. 15–20.

2. Duran, P. The impact of the Olympic Games on tourism (Barcelona: the legacy of the Games 1992–2002) / P. Duran. – Barcelona: Centre d'Estudis Olímpics, 2005. – 15 p.

3. Preuss, H. The Economics of Staging the Olympics: A Comparison of the Games 19722008 / H. Preuss. – Edward Elgar Publishing, 2006. – 352 p.

4. Weed, M. Olympic Tourism / M. Weed. – 1st ed. – A Butterworth-Heinemann Title, 2007. – 256 p.

УДК 796

Николаенко Н.О.
Белорусский государственный университет
Республика Беларусь, Минск

ОСОБЕННОСТИ КОММУНИКАЦИОННОЙ ПОЛИТИКИ МАССОВЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Nikolaenko N.O.
Belarusian State University
Republic of Belarus, Minsk

FEATURES OF THE COMMUNICATION POLICY OF MASS SPORTS EVENTS

ABSTRACT. Effective communication is a key element to successful implementation of any event. The level of awareness, loyalty and confidence from the target audience directly depends on this process. Communication includes the following elements: sender –

coding – message – interpretation – channel – receiver – reaction – feedback. Disruption of functioning of at least one of these stages brings into question the effectiveness and feasibility of the entire chain of interaction between the organizer and the consumer.

KEYWORDS: communication; smm; website; social networks; pr; sports events; advertising; content; target audience.

АННОТАЦИЯ. Эффективная коммуникация – фактор успешной реализации любого событийного мероприятия. От этого процесса напрямую зависит уровень информированности, лояльности и доверия со стороны целевой аудитории. Коммуникация включает следующие элементы: отправитель – кодирование – сообщение – интерпретация – канал – получатель – реакция – фидбэк. Нарушение функционирования хотя бы одного из этих этапов ставит под сомнение результативность и целесообразность всей цепочки взаимодействия «организатор–потребитель».

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: коммуникация; smm; веб-сайт; социальные сети; pr; спортивные мероприятия; реклама; контент; целевая аудитория.

Эффективная коммуникация – фактор успешной реализации любого событийного мероприятия. Еще на стадии планирования и проектирования ивента организаторами детально прорабатывается результативная PR-кампания, цель которой – выстроить устойчивую коммуникационную политику с целевой аудиторией и укрепить свою позицию на рынке event-индустрии. От этого напрямую зависит уровень информированности, лояльности и доверия потребителей, формирование имиджа и репутации, а также рабочий процесс внутри организационного комитета и развитие корпоративной культуры. Любая коммуникация при проведении массовых спортивных мероприятий происходит при помощи четырех основных каналов: СМИ, технические средства связи, личные контакты и тематические мероприятия. Их (каналов) выбор зависит от запросов, желания и присутствия аудитории.

Важную роль в развитии коммуникационной политики спортивных ивентов играет контент-маркетинг, который базируется на создании, продвижении и курировании информационных сообщений, а также на их анализе, изучении поведенческих реакций со стороны аудитории и внесении при необходимости соответствующих коррективов. Системный подход и серьезный аналитический фундамент указанных выше элементов дает мощный толчок для повышения заинтересованности и вовлеченности людей в предстоящее массовое спортивное событие, формирует профильные комьюнити. Многие бренды в последние годы осознали преимущества *special events* как сильного фактора привлечения внимания широкой общественности к своей деятельности, продуктам или услугам. Фонд «Дирекция II Европейских игр 2019 года» запустил конкурс среди учащихся учреждений образования «Время ярких побед» для приобщения молодежи к мультиспортивному форуму.

Количество сообщений-посылов от различных бизнесов, поступающих через всевозможные каналы коммуникации, резко возрастает. С одной стороны, это помогает брендам завоевывать потребителей и выходить на новые целевые рынки. С другой – мешает людям ориентироваться в информационном пространстве и воспринимать нарастающий «шум», снижает их способность анализировать поступающие из окружающей среды сообщения. В сложившейся ситуации бизнес рискует быть проигнорированным, даже если представляет интерес для человека.

Эти вызовы создают ситуации, направленные на переосмысление организаторами событийных мероприятий в целом и спортивных ивентов в частности своего позиционирования на рынке. Сегодня наблюдается тенденция использования в рекламных сообщениях специфических ценностей, разработанных и апробированных под конкретную целевую аудиторию. Все чаще в основу коммуникационной политики ложится определенный набор значений и интерпретаций (интересы, взгляды, убеждения), которые транслируют важный для конкретной категории людей набор кодов. Унитарное предприятие «Кока-Кола Бевриджиз Белоруссия» реализует проект «Спасем Ельню вместе!» с целью восстановить одно из крупнейших верховных болот Европы.

Маркетинговые коммуникации массовых спортивных мероприятий направлены на разработку определенных специфических для данной области стратегий. Они обычно отвечают на ряд стандартных вопросов: какие сообщения и с какой целью организатор хочет отправить; какой аудитории это будет интересно, где она присутствует и какими каналами коммуникации пользуется. При выстраивании эффективной коммуникационной политики на первой стадии организаторам важно понимать, что они из себя представляют, какими ресурсами обладают и в какой конкурентной среде находятся. Далее – постановка цели по системе SMART (конкретны, измеримы, достижимы, значимы и ограничены во времени) и разработка KPI всех взаимодействий с целевыми потребителями. Чаще всего показатели эффективности делятся на: организационный (уровень контента мероприятия), экономический (доходы от продажи билетов), коммуникативный (качество привлеченных участников), стратегический (узнаваемость бренда). Для спортивного мероприятия нужно провести обязательный SWOT-анализ с целью выявить возможные коммуникационные риски и смоделировать пути их решения, определить критичные характеристики транслируемых сообщений (феминизм, религия, политика).

Под целевой аудиторией массового спортивного мероприятия нужно понимать все структурные единицы, с которыми сотрудничают организаторы при реализации проекта. Это, безусловно, и доноры, и клиенты, и потребители, и поставщики, и органы государственного управления, и СМИ, и аналитики, и сотрудники. Процесс коммуникации включает в себя следующие элементы: отправитель – кодирование – сообщение – интерпретация – канал – получатель – реакция – фидбэк. Нарушение функционирования хотя бы одного из этих этапов ставит под сомнения результативность и целесообразность всей цепочки взаимодействия организатор-потребитель. Нужно учитывать и информационные «шумы» – отвлекающие факторы, которые могут повлиять на восприятие сообщения. От целевой аудитории организатор обязательно должен получить обратную связь в любом виде: увеличения количества подписчиков в социальных сетях ивента, рост числа охватов на официальном сайте, повышение спроса на билеты. Это помогает оперативно корректировать процессы взаимодействия с потребителем и масштабировать значимость мероприятия. Среди видов маркетинговых коммуникаций спортивного проекта выделяют: ATL (телевидение, радио, пресса, наружная реклама), BTL (директ маркетинг, презентации, стикеры, буклеты, промоматериалы, реклама в местах продажи) и их совмещение – TTL (интегрированные маркетинговые коммуникации).

SMM – это продвижение мероприятия в интернете с использованием различных инструментов. Два флагмана любой коммуникационной политики – официальный сайт и социальные сети. Все спортивные соревнования международного уровня должны иметь веб-сайт, который имеет как статичную информацию, так и постоянно обновляемые разделы: новости, интервью, фотографии, видеоотчеты. Это уникальная и экономически выгодная возможность организаторам взаимодействовать с потенциальными клиентами. Задача официального сайта мероприятия – рассказать иностранным гостям не только о предстоящем событии, но и о туристическом потенциале страны-хозяйки, ее достопримечательностях, инфраструктуре, транспортном сообщении, визовом режиме и других особенностях пребывания. Веб-страница должна быть визуально привлекательной и информативной, а все ссылки – загружаться быстро и легко.

По данным аналитического агентства Statista, самые популярные социальные сети по количеству активных пользователей – Facebook (2 млрд), YouTube (1,5 млрд) и Instagram (700 млн). Все инструменты социальных сетей дают возможность при минимальных финансовых вложениях охватить максимально возможную долю заинтересованного рынка. Таргетинг помогает сегментировать аудиторию по различным показателям: пол, возраст, география, демография, поведенческие факторы, интересы, дни рождения и другие. Если удается правильно таргетировать потребителя, то эффективность воздействия сообщений резко возрастает. Во главе угла – качественный контент (фото, видео, тексты), требования к которому со стороны целевой аудитории постоянно повышаются. Креативные стили коммуникации позволяют дополнительно персонализировать сообщения и получать максимальное вовлечение. Поведенческие реакции людей (комментарии, репосты) дают оперативный фибдэк, который помогает тестировать и корректировать необходимые организаторам коммуникационные элементы. Личный бренд спортивного мероприятия в социальных сетях продает экспертность и компетентность, поэтому важно привлекать к своей работе лидеров общественного мнения.

Организаторы спортивного мероприятия должны детально продумать свое позиционирование и набор тех ценностей, которые будут транслироваться аудитории. Грамотно выстроенные стратегии, осознанный язык общения и четкое понимание всех визуально-текстовых элементов помогут быстро выйти на профильный рынок и информировать целевого потребителя.

УДК 796/799:33

Симина Д.В.,
Стадник Е.Г.
Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова
Российская Федерация, Москва

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Simina D.V.,
Stadnik E.G.
G.V. Plekhanov Russian Economical University
Russian Federation, Moscow

THE USE OF TIME MANAGEMENT IN THE ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE IN THE PROCESS OF EDUCATIONAL ACTIVITY OF STUDENTS

ABSTRACT. Currently students leaving an active lifestyle have a problem of the lack of free time necessary for maintaining their health and a sufficient level of physical activity. Time management technology allows you to use the time of a person's life in accordance with his goals and values. It is revealed that most students do not know how to properly organize and use their time. The authors developed a number of recommendations for effective and successful distribution of students ' time during the day.

KEYWORDS: time management; student youth; physical culture; healthy lifestyle.

АННОТАЦИЯ. В настоящее время у студенческой молодежи, ведущей активный образ жизни, часто возникает проблема дефицита свободного времени, необходимого для поддержания своего здоровья и достаточного уровня двигательной активности. Технология тайм-менеджмента позволяет использовать время жизни человека в соответствии с его целями и ценностями. Выявлено, что большинство студентов не умеют правильно организовывать и использовать свое время. Авторами разработан ряд рекомендаций для эффективного и успешного распределения студентами своего времени в течение дня.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: тайм-менеджмент; студенческая молодежь; физическая культура; здоровый образ жизни.

Не секрет, что в настоящее время студенческой молодежи необходимо иметь определенный резерв свободного времени для организации учебной деятельности и реализации поставленных целей. У студентов, ведущих активный образ жизни, старающихся хорошо учиться и желающих развиваться во многих сферах деятельности, часто возникает проблема дефицита свободного времени, необходимого для поддержания своего здоровья и достаточного уровня двигательной активности.

Современная технология тайм-менеджмента позволяет использовать невосполнимое время жизни человека в соответствии с его целями и ценностями [1; 6]. При этом использование основ тайм-менеджмента в процессе учебной деятельности

может помочь студенту рационально организовать свое время таким образом, чтобы иметь возможность успевать заниматься всеми своими делами и не забывать при этом о здоровом образе жизни и занятиях физической культурой и спортом.

Предварительный опрос, проведенный со студентами 1-го и 2-го курса, позволил выявить, что студенты не всегда охотно посещают занятия по физической культуре, ссылаясь при этом как на нехватку времени, так и на то, что занятия физической культурой и спортом, по их мнению, являются пустой тратой времени. Данное утверждение можно оспорить, так как занятия физической культурой и спортом являются очень важной и неотъемлемой частью жизни и деятельности любого человека. Регулярные занятия физической культурой позволяют быстрее адаптироваться студентам-первокурсникам к новым условиям учебной деятельности, а студентам старших курсов – быстрее втянуться в учебный процесс. Кроме того, они помогают снять стресс, напряжение и утомление, а также повысить обменные процессы в организме [2; 3]. Занятия физической культурой и спортом оказывают положительное влияние на здоровье студентов, способствуя их гармоничному развитию. Научно доказано, что регулярные занятия физической культурой, особенно плаванием, щадяще воздействуют на организм человека, имеющего заболевания опорно-двигательного аппарата, укрепляют мышцы, тренируют выносливость и повышают уровень развития физических качеств и функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем [4; 5]. Именно поэтому дозированная физическая нагрузка необходима человеку для успешного функционирования его организма и нормальной жизнедеятельности. Поэтому каждому студенту необходимо уделять достаточное количество времени занятиям двигательной активностью, физической культурой и спортом.

С целью выявления особенностей организации студентами своего времени в режиме учебного процесса, нами было проведено анкетирование 160 студентов 1-го и 2-го курсов ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова». Выявлено, что 85 % студентов постоянно испытывают чувство нехватки времени. Редко испытывают чувство нехватки времени всего 12,5 % и не испытывают нехватки времени 2,5 % учащихся. Только 5 % студентов не знают, что такое тайм-менеджмент, а 93 % знакомы с данным понятием. Всего 36,3 % респондентов считают, что использование тайм-менеджмента может превратить человека в робота, выполняющего все по расписанию и лишенного свободы выбора. Но при этом 55,6 % студентов уверены в том, что тайм-менеджмент поможет им в реализации своих планов и задумок на неделю, месяц и более долгий срок. Выявлено, что только 6,3 % студентов формулируют желаемый результат в конкретные цели и задачи. После выполнения задания 83,8 % студентов сравнивают достигнутые результаты с запланированными. В том случае, если полученный результат не совпадает с ожиданиями студента, 80 % опрошенных чувствуют разочарование, 17,5 % – страх и 10 % чувствуют злость. К сожалению, неумение молодых людей справляться с негативными эмоциями может спровоцировать развитие у них нервных и различных соматических заболеваний.

На вопрос о том, что в понимании студентов является «поглотителем» времени, было выявлено, что лидерами в этом списке оказались следующие показатели: «зависание» в социальных сетях, на втором месте – проведение времени в интернете и просмотр различных сериалов. При этом 55 % студентов из-за недостатка време-

ни используют свое обеденное время на выполнение срочных и важных дел, а 65 % студентов часто выполняют важную работу в ущерб ночному сну. Данные показатели свидетельствуют о том, что большинство студентов не могут правильно распоряжаться своим временем.

Студенты также осознают, что им не хватает времени на перерывы и отдых, но при этом только 25 % из них используют в режиме рабочего времени малые формы двигательной активности. Иногда используют для отдыха двигательную активность 62,5 % ребят, а совсем не используют двигательную активность 37,5 % опрошенных. На вопрос, используют ли студенты знания о самих себе (то есть особенности своих биологических ритмов, состояние своего здоровья, степень утомления) при распределении времени, необходимого для выполнения различных дел, ответы студентов разделились поровну.

На основании результатов проведенного анкетирования выявлено, что большинство студентов не умеют правильно организовывать и использовать свое время. В связи с этим нами разработан ряд рекомендаций для эффективного и успешного распределения студентами своего времени в течение дня.

1. Для эффективного планирования своей деятельности необходимо использовать разные виды планирования, такие, как матрица Эйзенхауэра или метод распределения дел по времени, а также другие виды.

2. Для решения больших и сложных задач необходимо использовать такие методы, как «Поедание лягушек» или ежедневное выполнение одного-двух дел из обязательных, но не очень приятных, а также метод «Дробления слонов на бифштексы», который подразумевает дробление большого и сложного дела на несколько маленьких и легко выполнимых.

3. Во избежание пустой траты времени необходимо строго регламентировать период нахождения в социальных сетях и интернете, а также откладывать телефон подальше от зоны видимости.

4. Для создания четких планов и записи самых важных и неотложных дел желательно использовать такие подручные средства, как стикеры, бумага, компьютер.

5. Необходимо регулярно проводить краткий анализ выполненных и не выполненных дел с последующим планированием предстоящих дел на следующий день, неделю, месяц и т. д.

6. Использование специальных листов-помощников, размещенных на видных местах, будет способствовать поддержанию положительной мотивации к ведению здорового образа жизни и повышению уровня физической подготовленности.

Таким образом, использование студентами основ тайм-менеджмента в учебной деятельности позволит им гораздо эффективнее организовывать не только свою учебу и быт, но также планировать выходные дни и каникулы. Грамотное управление временным ресурсом позволит рационально, последовательно и спокойно выполнять свои запланированные мероприятия, что положительно скажется на эмоциональном, психическом и физическом здоровье и, несомненно, улучшит качество жизни.

1. Архангельский, Г. Тайм-менеджмент для детей: Книга продвинутых родителей / Г. Архангельский, М. Лукашенко. – М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2013. – 297 с.

2. Воспитательная работа с иностранными студентами в процессе занятий по физической культуре / О. Н. Логинов [и др.] // Уч. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12 (154). – С. 156–161.

3. Использование игрового подхода при формировании навыка плавания у студенческой молодежи / О. Н. Логинов [и др.] // Уч. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 130–134.

4. Симина, Т. Е. Обучение плаванию студентов с использованием инновационных технологий / Т. Е. Симина // Уч. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 12 (130). – С. 193–197.

5. Симина, Т. Е. Обучение плаванию студентов с использованием аквааэробики / Т. Е. Симина, Е. Ю. Сысоева // В сб.: Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалы V Междунар. науч.-практ. заочной интернет-конф.: в 2 т. – 2017. – С. 311–316.

6. Симина, Т. Е. Тайм-менеджмент как эффективное средство управления временем работника образовательной организации / Т. Е. Симина, Т. А. Залыгина // Вестник Российского экономического университета им. Г. В. Плеханова. – 2018. – № 2 (98). – С. 115–121.

УДК 338.48

Титкова Н.Д.,
Велько В.И.
Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

КАЧЕСТВО ОБСЛУЖИВАНИЯ В ГОРНОЛЫЖНОМ СПОРТИВНОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ КОМПЛЕКСЕ «ЛОГОЙСК» (ГСОК «ЛОГОЙСК»)

Titkova N.D.,
Velko V.I.
Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

SERVICE QUALITY AT THE SKI SPORTS RECREATION COMPLEX “LOGOISK” (GSOK “LOGOISK”)

ABSTRACT. The article analyzes the quality of tourists’ service at the GSOK “Logoisk”.

KEYWORDS: tourism; tourist service; GSOK “Logoisk”; ski tourism.

АННОТАЦИЯ. В статье анализируется качество обслуживания туристов, отдыхающих в ГСОК «Логойск».

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: туризм; туристическое обслуживание; ГСОК «Логойск»; горнолыжный туризм.

Горнолыжный туризм является одним из наиболее перспективных секторов туристического комплекса Республики Беларусь. В стране нет горных массивов, но есть высокие холмы и крутые овраги, склоны, которые прекрасно подходят для горнолыжного спорта и сноубординга. А также любителей активного отдыха при-

влекают умеренно мягкий климат снежных зим, отсутствие опасности схода лавин, оборудованные на высочайшем уровне трассы и близость горнолыжных склонов к комфортабельным гостиницам, ресторанам и пунктам проката снаряжения. Большой популярностью среди иностранных и белорусских туристов пользуется горнолыжный спортивно-оздоровительный комплекс «Логойск».

Цель исследования: проанализировать качество обслуживания в ГСОК «Логойск».

Для достижения поставленной цели использовался метод анкетного опроса. Им было охвачено 100 человек. Респонденты были сопоставимы по возрасту и половому составу. Респонденты женского пола в возрасте от 18 до 30 лет – 62,4 %, от 31 до 45 лет – 37,6 %, что составило в общем 48 % респондентов. Респонденты мужского пола в возрасте от 18 до 30 лет – 69,4 %, от 31 до 45 лет – 30,6 %, что составило в общем 52 % респондентов.

На вопрос: «Каким образом Вы узнали о существовании горнолыжного комплекса “Логойск”?» респонденты ответили следующим образом: 72,4 % респондентов узнали о существовании комплекса посредством СМИ, 27,8 % респондентов узнали непосредственно от знакомых. Вышеизложенное позволяет нам сделать вывод, что отдел маркетинга ГСОК «Логойск» ведет хорошую работу: постоянные обновления рекламы, меняется загруженность сайта, а информацию о комплексе можно найти на разных платформах в интернете, что в первую очередь способствует ознакомлению с горнолыжным центром.

Шкала «Продолжительность отдыха» отражает, какой период времени наиболее приемлем для респондентов. Наиболее приемлемым для респондентов периодом времени отдыха являются только выходные, это связано с занятостью населения и затратами на отдых.

Результаты этой оценки представлены на рисунке 1.

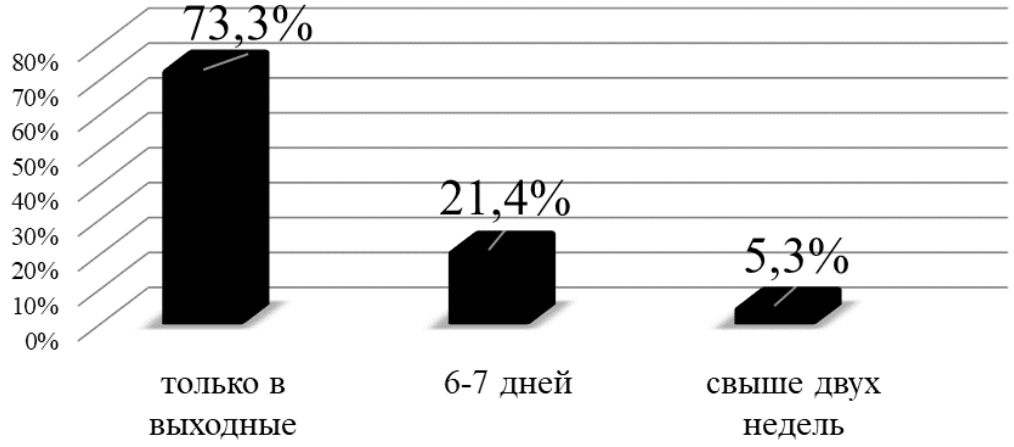


Рисунок 1 – Характеристика продолжительности отдыха

На вопрос: «С кем предпочитают отдыхать туристы на горнолыжном курорте?» респонденты ответили следующим образом: 56,9 % – с друзьями, 38,1 % – с семьей, 15,8 % – самостоятельно.

Результаты этой оценки представлены на рисунок 2.

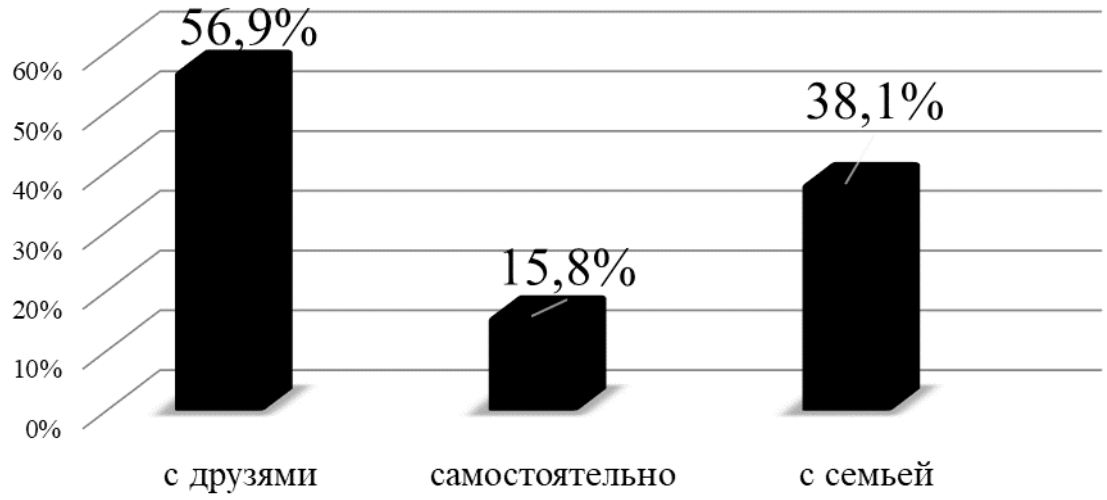


Рисунок 2 – Посещаемость горнолыжного комплекса

ГСОК «Логойск» имеет в своем распоряжении гостиницу, построенную в 2005 году. Общее количество номеров в отеле – 24. Из них 2 номера класса полулюкс, 22 двухместных номера, а также предоставляется услуга аренды домов на сутки [1].

Шкала «Характеристика средств размещения» отражает, какие средства размещения наиболее приемлемы для респондентов во время посещения данного курорта. В большей степени респонденты отдают предпочтение гостиницам и коттеджам (54,4 % и 42,1 % соответственно); размещение в частном секторе составило 3,5 %.

При выборе горнолыжного комплекса многие туристы обращают внимание на качество прокатного оборудования, так как это напрямую связано с безопасностью и комфортом катания.

На вопрос: «Устраивает ли Вас качество прокатного оборудования?» респонденты в 77,3 % случая ответили, что довольны качеством прокатного оборудования; 21,3 % респондентов считают, что материально-техническая база устарела и непригодна для использования.

Во время пребывания на курортах туристы уделяют значимое внимание общепиту. Анализ анкетного опроса показал, что наиболее выгодными и практичными способами питания для респондентов являются посещения кафе и приготовление пищи самостоятельно. Данные показатели составили 48,9 % и 46,4 % соответственно. Наименьшее количество туристов выбрали ресторан, показатель составил 14,8 %.

На территории ГСОК «Логойск» в зимний сезон предоставляется единственный развлекательный аттракцион – тюбинг «Веселая ватрушка» и минимальное количество зимних праздников. Анализ анкетного опроса по шкале «Характеристика развития горнолыжного комплекса “Логойск”» показал, что наиболее важным показателем для респондентов является организация массовых мероприятий, данный показатель составил 43,8 %.

Результаты этой оценки представлены на рисунке 3.

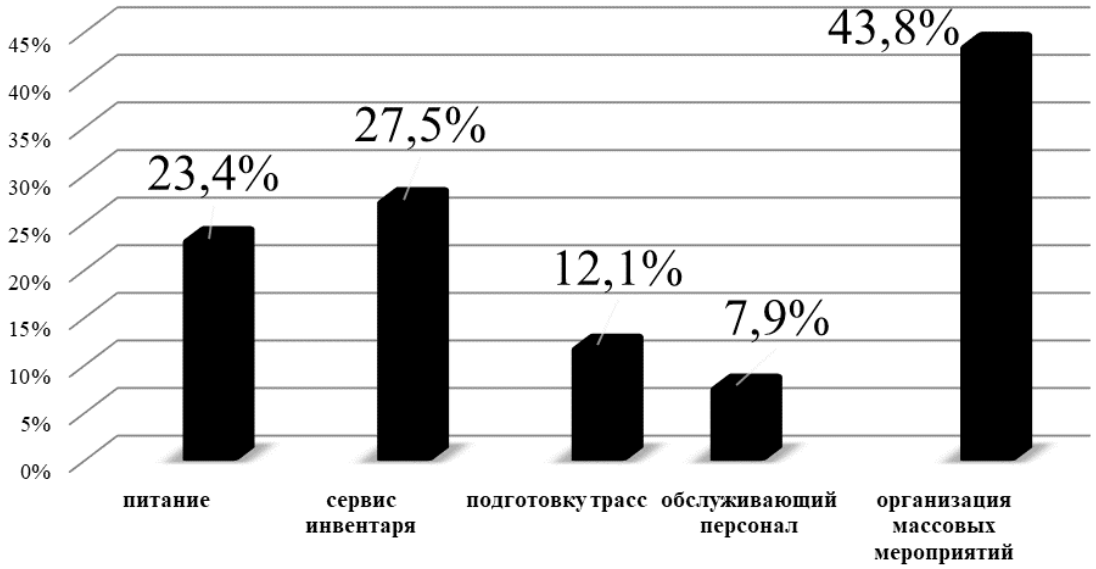


Рисунок 3 – Характеристика развития горнолыжного комплекса «Логойск»

Таким образом, на основе анализа потребителей можно сделать следующие выводы:

1. Качественный сервис, грамотное продвижение ресурса https://logoisk.by постоянная работа СМИ способствуют ознакомлению с ГСОК «Логойск» большого количества туристов.

2. Наибольший приток туристов приходится на выходные дни, что обусловлено занятостью населения и затратами на отдых.

3. Наиболее приемлемыми средствами размещения среди туристов являются гостиницы и коттеджи.

4. Посетители горнолыжного центра предпочитают отдыхать с друзьями, поэтому необходимо разработать скидочные карты для больших компаний и постоянным посетителям.

5. 77,3 % респондентов довольны качеством прокатного оборудования, что свидетельствует о хорошей материально-технической базе ГСОК «Логойск».

6. Во время пребывания на ГСОК «Логойск» туристы предпочитают питаться самостоятельно либо в кафе, что связано с высокими ценами на данный сектор услуг.

7. Организация массовых мероприятий является одним из значимых факторов для туристов при выборе отдыха на горнолыжных курортах.

8. Возрастной диапазон посетителей ГСОК «Логойск» от 18 до 30 лет, поэтому на рынке туристических услуг необходимо ориентироваться на потребителей данного возраста.

1. Горнолыжный спортивный оздоровительный комплекс «Логойск» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://logoisk.by. – Дата доступа: 28.02.2019.

УДК 338.48

Титкова Н.Д.,
Гриб П.В.
Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ОБСЛУЖИВАНИЕ ТУРИСТОВ ПРИ ПУТЕШЕСТВИИ НА АВТОБУСЕ

Titkova N.D.,
Grib P.V.
Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

TOURISTS SERVICE WHEN TRAVELING BY BUS

ABSTRACT. The article analyzes the main components of high-quality traveling by bus transport, depending on the age category of tourists.

KEYWORDS: travel quality; tourist service; traveling by bus.

АННОТАЦИЯ. В статье проанализированы основные составляющие качественного путешествия автобусным транспортом в зависимости от возрастной категории туристов.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: качество путешествия; обслуживание туристов; путешествия на автобусе.

Автомобильные перевозки являются одним из основных видов туристских перевозок.

При организации поездок на автобусе руководители туристических организаций должны учитывать предпочтения туристов. Интересы туристов зависят от множества факторов: возраста, пола, национальности, образовательного уровня, уровня доходов, профессиональных интересов, хобби. При классификации путешествующих чаще всего учитывается их возраст.

При планировании путешествия турист учитывает такие показатели, как скорость доставки до цели поездки, комфорт путешествия, стоимость, возможность перевозки багажа и его вес, возможность остановки в пути следования, условия питания, уровень шума, вибрации, условия для сна и отдыха, возможность широкого обзора во время поездки, наличие неблагоприятных экологических факторов, безопасность [1].

На основании вышеизложенного была поставлена цель: изучить и проанализировать особенности транспортных услуг, оказываемых туристам разной возрастной категории при перемещении на автобусе.

Материал и методы исследования. Для достижения поставленной цели использовался метод анкетного опроса. Им было охвачено 230 человек. Респонденты были сопоставимы по возрасту. В первую группу вошли респонденты в возрасте от 18 до 30 лет и составили 80 % всех респондентов. Во вторую группу – от 31 до 45 лет и составили 13,5 % респондентов, в третью группу – от 46 до 60 лет и составили 6,5 % респондентов.

Шкала «Интервал времени» отражает, какой интервал времени наиболее приемлем для респондентов во время передвижения на автобусе. Анализ анкетного опроса показал, что наиболее приемлемым интервалом времени во время передвижения на автобусе для респондентов всех групп являются 2 и 3 часа.

Результаты этой оценки представлены на рисунке 1.

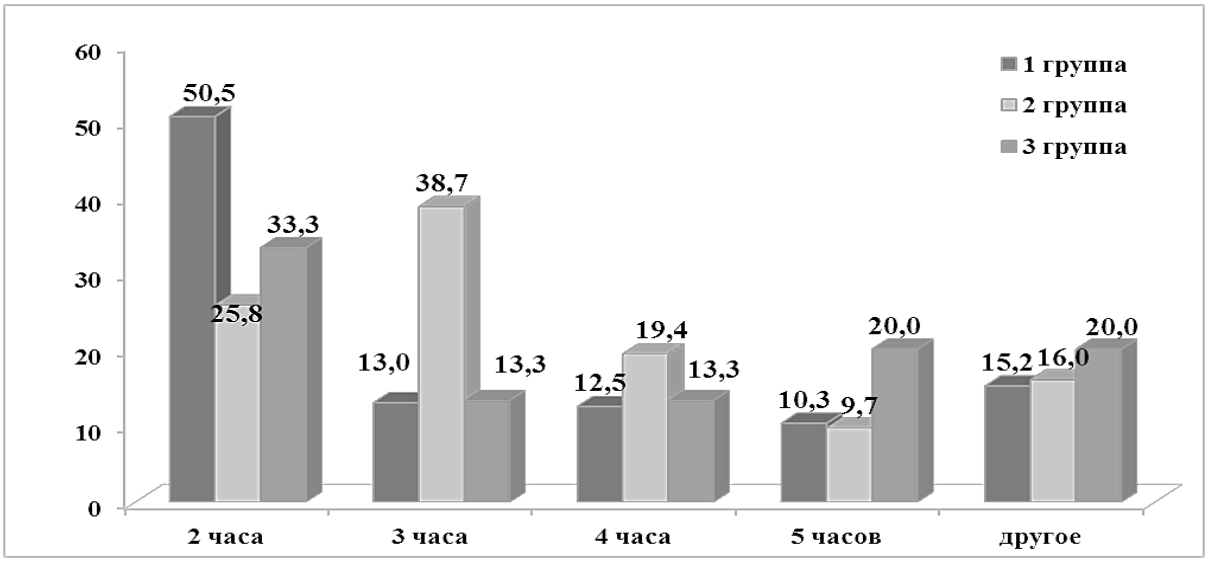


Рисунок 1 – Интервал времени при передвижении на автобусе (%)

Температура и влажность воздуха являются основными факторами, создающими благоприятные условия туристам во время продолжительной поездки.

Показатели по шкале «Температурно-влажностный режим» были выше у респондентов 3-й группы, по сравнению с респондентами 1-й и 2-й групп, и оценены ими в 5 баллов.

Результаты представлены на рисунке 2.

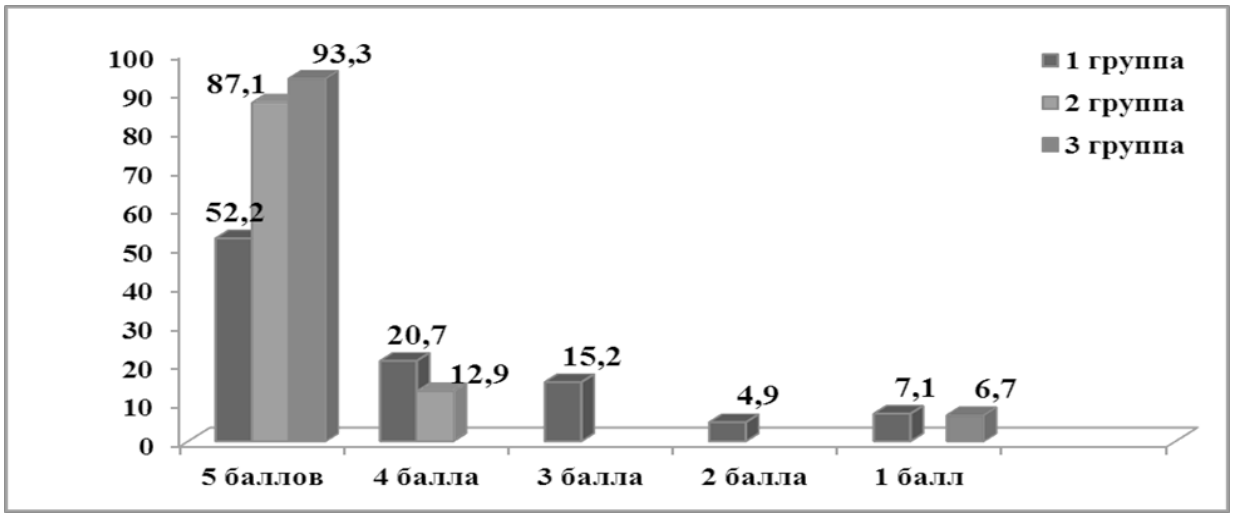


Рисунок 2 – Температурно-влажностный режим (%)

Наличие туалета – значимый фактор во время поездки. При длительных переездах автобус через 4–5 часов делает остановки. Туалетами, которые есть в автобусах, обычно пользуются только в экстренных случаях.

Показатели по шкале «Наличие туалета» были высокими у респондентов 3 групп: у респондентов 2-й группы составили 54,8 %, в то время как у респондентов 1-й и 3-й групп они составили 51,1 и 53,3 % соответственно и оценены ими в 5 баллов.

Информационно-развлекательные мероприятия во время передвижения на автобусе включают в себя организацию содержательного свободного времени туристов, удовлетворение их интересов путем проведения различных форм культурно-массовой работы. К ним относится наличие прессы, интернета, теле- и аудиотрансляции, конкурсной программы.

Показатели по шкале «Информационно-развлекательные мероприятия» были выше у респондентов 1-й группы и составили 58,2 %, у респондентов 2-й группы – 51,6 % и были оценены респондентами первых двух групп в 5 баллов. Менее всего они были выражены у респондентов 3-й группы, где они составили 40 % респондентов данной группы и оценены ими в 1 балл, что может быть обусловлено возрастом контингента, который составляет данную группу.

Шкала «Работа водителя» указывает на отношение респондентов к работе водителя. 86,7 % респондентов 3-й группы оценили работу водителя в 5 баллов, немного меньше данный показатель был у респондентов 2-й группы, где он составил 83,9 %. Данный показатель был ниже у респондентов 1-й группы – 66,8 %. Респоненты 3 групп уделяют большое внимание работе водителя. От работы водителя во многом зависит безопасность осуществляемой респондентами поездки, удобства во время пути.

Особые требования предъявляются и к руководителю туристской группы, путешествующей автобусом. На него возлагается обязанность по выполнению экскурсионной программы; оказанию помощи туристам при прохождении административных формальностей на границе; при размещении в отелях; возникновении неординарных ситуаций; организации досуга. В процессе движения автобуса руководитель должен давать пассажирам путевую информацию, что повышает требования к его специальным знаниям, относящимся к культурно-историческим местам маршрута следования, общему кругозору, культуре и грамотности речи.

Результаты по шкале «Работа руководителя туристской группы» представлены на рисунке 3.

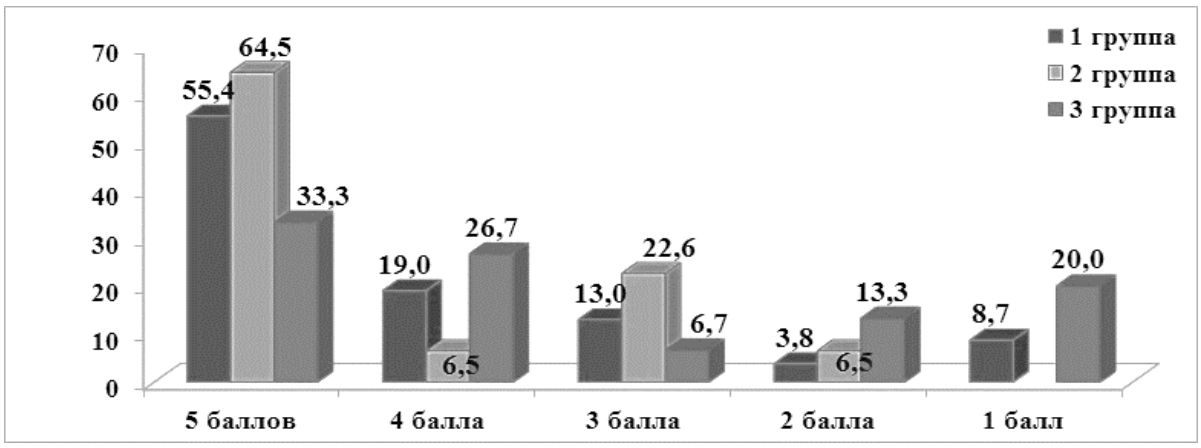


Рисунок 3 – Работа руководителя туристской группы (%)

На вопрос «Какие пожелания туристы могут указать для улучшения оказываемых им услуг во время передвижения?» они ответили следующим образом: 30,7 % респондентов 1-й группы выразили желание иметь бесплатный wi-fi во время поездки, 20,0 % респондентов высказались в пользу удобных кресел, 14,7 % – за температурно-влажностный режим, 12,0 % респондентов – за комфорт; 18,8 % респондентов 2-й группы – за комфорт, наличие wi-fi, работу водителя, 12,5 % респондентов – за остановки во время передвижения; 55,6 % респондентов 3-й группы выразили пожелания к улучшению культуры обслуживания во время поездки, 22,2 % – за комфорт, безопасность, работу водителя.

Таким образом, проведенное исследование позволило сформулировать следующие выводы:

1. Наиболее востребованными для туристов 3 возрастных групп являются поездки, продолжительность которых между местами остановки не превышает 2 часов.

2. Чем старше туристы, совершающие поездки на автобусе, тем больше значимость таких показателей, как температура и влажность воздуха в салоне автобуса.

3. Наличие информационно-развлекательных мероприятий более значимо для туристов 1-й и 2-й групп, что может быть обусловлено возрастом данных групп туристов.

4. Во время передвижения на автобусе туристы 3-й возрастной группы отдавали предпочтение больше работе водителя, чем работе руководителя туристской группы. Это связано с тем, что от работы водителя во многом зависит безопасность осуществляемой туристами поездки.

5. При организации автобусных путешествий необходимо обратить внимание на такие показатели, как комфорт, наличие wi-fi, удобных кресел, работа водителя, качество обслуживания туристов во время поездки.

1. Транспортное обеспечение туризма [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.oturbiznese.ru/55.html. – Дата доступа: 24.02.2019.

УДК 796.5:001.895

Химаков В.В.,
Ермоленко В.А.
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины
Республика Беларусь, Гомель

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ТУРИЗМЕ

Himakov V.V.,
Ermolenko V.A.
F. Skaryna Gomel State University
Republic of Belarus, Gomel

INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN TOURISM

ABSTRACT. Implementation of innovative technologies in tourism, experience of various countries in this field, possibility of applying this approach.

KEYWORDS: tourism; innovations; attractions.

АННОТАЦИЯ. В статье рассматриваются внедрение инновационных технологий в туризме, опыт различных стран в данной сфере, возможности применения данного подхода.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: туризм; инновации; достопримечательности.

В Республике Беларусь имеется огромное количество различных достопримечательностей и просто интересных мест. Например, одним из важнейших и известнейших мест во всем мире является Беловежская Пуща. Это крупнейший в Европе остаток древнего реликтового леса, где произрастает более девятисот видов растений (среди которых есть редкие и даже исчезающие виды), обитают более шестидесяти видов млекопитающих, более двухсот видов птиц, а самое главное – самая большая в мире популяция зубров. Кроме того, Беловежская Пуща входит в список Всемирного культурного наследия ЮНЕСКО. Также одной из самых популярных достопримечательностей Беларуси является Несвижский замок. Это дворцово-парковый комплекс, бывшая резиденция древнего и могущественного княжеского рода Радзивиллов. К дворцу примыкает большой живописный парк с озерами. Неподалеку расположен Несвижский монастырь бенедектинок, Фарный костел, рыночная площадь с ратушей и торговыми рядами. Несвижский замок также включен в список Всемирного культурного наследия ЮНЕСКО. Архитектура замка вобрала в себя черты различных стилей (от ренессанса до неоклассицизма). Не менее важным местом является Гомельский дворцово-парковый ансамбль. Это и памятник архитектуры Гомеля XVIII–XIX веков, и памятник природы республиканского значения, также это и уникальный музейный комплекс, расположенный в центре города и объединяющий Собор святых Петра и Павла, дворец Румянцевых-Паскевичей, семейную усыпальницу, зимний сад, смотровую башню, роскошный старинный парк с Лебединым озером и многочисленными видами деревьев, среди которых имеются и редкие виды. Музейный комплекс содержит собрания картин, икон, старопечатных и рукописных книг, среди которых есть нумизматическая, этнографическая и археологическая коллекции. Очень интересным местом является музейный комплекс Дудутки. На территории комплекса расположен действующий храм с чудотворной иконой Божьей Матери, а также гончарная мастерская, мельница, хлебопекарня, пивоварня, конюшня (можно совершить прогулку на лошади), зоосад, птичий двор с редкими птицами. Комплекс знакомит со старинным укладом жизни сельских жителей, здесь вы можете не только посетить экскурсию, но и отдохнуть, попробовав традиционные национальные блюда и напитки. Но это лишь несколько достопримечательностей из множества.

Государство активно занимается развитием туристической сферы. Ярким тому примером является государственная программа «Беларусь гостеприимная» [1]. Это и кадровые решения, и научный подход к туристической отрасли, и маркетинг. Таким образом происходит развитие информационных систем, таких как туристско-информационные центры (например: www.belarustourism.by – официальный сайт о туризме в Беларуси).

Кроме того, государство также активно развивает такое новое и популярное направление, как агроэкотуризм. В Беларуси имеются сотни объектов агроэкотуризма, такие как усадьба «Хальч» Ветковского района, усадьба «Дом рыбака» Гомельского района, усадьба «Дедиков» Жлобинского района и многие другие. Указом Президента Республики Беларусь от 02.06.2006 г. № 372 «О мерах по развитию агроэкотуризма в Республике Беларусь» [2] закреплено признание того, что деятельность физических

лиц, крестьянских и фермерских хозяйств, а также сельскохозяйственных организаций по оказанию услуг в сфере агроэкотуризма не является предпринимательской, что позволяет привлечь больше людей для организации подобных мест.

Для более эффективного развития туристической сферы следует использовать инновационные идеи, внедрять информационные технологии, другими словами, использовать современный подход. Одним из успешных примеров может служить практика создания туристско-рекреационных зон и в Беларуси уже есть подобные примеры (туристско-рекреационная зона «Брест»). Формирование ТРЗ предполагает образование особой экономической зоны с предоставлением туристических услуг с получением прибыли в бюджет государства от предоставляемых услуг. Но это лишь малая часть современных возможностей. Если посмотреть на опыт других стран, то можно найти весьма интересные и перспективные идеи.

В городе Магдебург (Германия) существует проект «Мои гости спят лучше». Для приезжающих родственников и друзей горожане бронируют гостиницы с большими скидками.

В Великобритании уже в 12 гостиницах внедрен виртуальный консьерж. Люди могут общаться с роботом через мобильное приложение. Бот может рассказать о гостинице, помочь выбрать и заказать номер, а кроме того, он не только расскажет о различных дополнительных услугах, но и посоветует какие места в городе стоит посетить.

Весьма интересная идея – передвижные отели, таким образом туристы могут жить в одном месте во время путешествия по всей стране. Несмотря на то, что это достаточно новый вид отдыха, он уже стал очень популярным в странах Европы и Америки.

Еще последнее время активно развивается такое направление, как виртуальные музеи. Люди имеют возможность посещать известные экспозиции через интернет. Обычно это трехмерные окружения реально существующих музеев, выставок и тому подобного. Но подобные технологии можно применять не только к музеям, но и к различным интересным местам, таким как Мирский или Несвижский замки, например, или Брестская крепость и т. д. Это поможет привлечь больше внимания к объекту, и наверняка многие люди после такой 3D-экскурсии захотят увидеть это все вживую, своими собственными глазами. Кроме того, некоторые люди из-за своих заболеваний не могут совершать дальние поездки, а подобные экскурсии позволят и им, хотя бы виртуально, но все же побывать в различных местах.

Таким образом, появляется множество возможностей развития туристической сферы. Использование современных технологий повышает эффективность туризма: это не только увеличение прибыли для государства и индивидуальных предпринимателей, но и новые возможности знакомства с культурным наследием и просто хороший способ заинтересовать больше людей.

1. Pravo.by: Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.pravo.by/document/?guid=3871&p0=C21600232. – Дата доступа: 04.03.2019.

2. О мерах по развитию агроэкотуризма в Республике Беларусь: Указ Президента Респ. Беларусь от 02.06.2006 г. № 372 // ЭТАЛОН-ONLINE [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://etalonline.by/document/?regnum=p30600372. – Дата доступа: 04.03.2019.

УДК 378.6:796+37.06

Цымбалюк Е.А.
Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ПОДГОТОВКА ВОЛОНТЕРОВ В СПОРТИВНОМ УВО: АНАЛИЗ НАУЧНЫХ ПОЗИЦИЙ И ПОИСК ПЕРСПЕКТИВ

Tsymbalyuk H.A.
Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

VOLUNTEERS TRAINING IN THE SPORTS UNIVERSITY: ANALYSIS OF SCIENTIFIC POSITIONS AND SEARCH FOR PROSPECTS

ABSTRACT. There is an attempt to systematize an existing scientific research of the volunteer movement organization in the sports university and also it is outlined a structural model of students attracting of the sports university to volunteering.

KEYWORDS: volunteer movement; sports university; volunteer practice; algorithm of volunteers individual selection.

АННОТАЦИЯ. В статье систематизируются существующие научные исследования по организации волонтерского движения в спортивном УВО, а также на основе анализа литературы очерчивается структурная модель привлечения студентов спортивного вуза к волонтерству.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: волонтерское движение; спортивное УВО; волонтерская практика; алгоритм индивидуального подбора волонтеров.

Востребованность заявленной проблемы обусловлена возрастающей ролью Беларуси как успешного организатора мировых спортивных форумов, которые немыслимы на сегодняшний день без волонтерского сопровождения. Практика показывает, что наиболее успешно с подобной ролью справляются студенты спортивных УВО, отличающиеся знанием специфики тренировочного и соревновательного процессов, пониманием психологии спортивного болельщика, а также личной физической выносливостью. С этой целью полезно обобщить научные исследования по данному вопросу для их возможного использования в практике воспитательной работы Белорусского государственного университета физической культуры.

С определенной долей условности целесообразно выделить следующие направления в исследовании волонтерского движения в спорте:

– историческое направление, в рамках которого анализируется появление феномена олимпийского волонтера начиная с I Олимпийских игр современной эпохи 1896 года по настоящее время, роль военных и скаутов как родоначальников олимпийского волонтерства начала двадцатого века, подвижничество британского полковника Роберта Смита Баден-Пауэлла как основателя всемирного юношеского волонтерского движения, постепенное формирование современной модели спортивного волонтерства к Играм в Барселоне 1992 года, специфика развития спортивного во-

лонтерского движения в России, США, Канаде, Новой Зеландии, Австралии, странах Евросоюза [1–3];

– методическое направление, наиболее распространенное. В контексте направления изучаются этапы деятельности спортивного волонтерского отряда в условиях вузовской практики [4], механизмы поэтапного планирования волонтерской программы спортивного мероприятия в целом [5], обозначаются нестандартные подходы к обучению студентов УВО физической культуры и спорта основам волонтерства [6], вскрываются информационные ресурсы в преодолении антимотивации некоторой части молодежи к волонтерскому движению [7];

– социогуманитарное направление, уделяющее внимание социологическим исследованиям по изучению удовлетворенности общественности качеством работы студентов-волонтеров физкультурных и нефизкультурных УВО во время спортивных соревнований [8], анализу процесса формирования отдельных аспектов личностных качеств студентов-волонтеров [9–11], изучению мотивационных аспектов волонтерской деятельности в спорте [12];

– структурно-нормативное направление. В русле данного направления анализируется опыт взаимодействия государства и общественных структур в организации волонтерского движения [13; 14], изучаются имеющиеся нормативные основы обеспечения волонтерской деятельности [15], предлагается типовая педагогическая модель управления волонтерскими ресурсами спортивного УВО, включающая организационный, содержательный, мотивационный и результативно-оценочный блоки [16].

В целом следует отметить всесторонний характер изучения волонтерства в спорте и подготовки волонтеров в спортивном УВО в частности. Современной наукой разработаны методологические, методические и организационно-технические аспекты проблемы, а также предлагается обширный исторический срез ее развития.

Тем не менее, остается не раскрытым механизм индивидуального отбора волонтеров в среде студентов спортивного вуза, в связи с чем автор статьи предлагает алгоритм подобного отбора, который может состоять из следующих этапов:

– этап создания благоприятного поля действия. Предполагает обеспечение условий для проявления каждым студентом университета организационно-личностных качеств в широко известных ситуациях волонтерской практики – волонтерское сопровождение спортсменов, болельщиков и технического персонала спортивных команд, социальная помощь болеющим, нуждающимся и нетрудоспособным, педагогическое содействие детям-сиротам, донорство, экологическая работа по защите флоры и фауны, участие в качестве безвозмездных помощников в крупных городских мероприятиях широкой направленности, помощь в обеспечении общественной безопасности и пр.;

– этап рефлексии результативности проделанной работы и личностных ощущений в процессе ее выполнения. Даст возможность понять, какие аспекты волонтерской практики обеспечили студенту ощущение комфорта либо, напротив, вызвали дискомфорт; какая из намеченных задач получилась и что осталось по состоянию на данный период недосягаемым;

– этап ролевого осмысления будущей работы. Может представлять собой четкое определение студентом сферы будущей волонтерской практики и личной ролевой позиции – группового организатора, индивидуального помощника, виртуального помощника и пр.;

– прогностический этап, задача которого состоит в максимально четком определении индивидуальных компетенций для каждого потенциального волонтера – знаниевых, организационно-технических, личностных;

– обучающий этап. Предполагает перед началом основной волонтерской практики восполнение недостающих студенту компетентностных качеств, т. е. подбор целевой аудитории для психологических тренингов, занятий иностранными языками, для обучения современным информационным технологиям;

– практико-ориентированный этап, дающий студенту возможность проявить себя в реальной волонтерской помощи по выбранному направлению при обеспечении возможности оперативной консультации с преподавателями УВО, с более опытными волонтерами и волонтерскими организациями.

Многолетний опыт общения автора статьи со студентами спортивного УВО показывает их положительное отношение к волонтерству. Однако такое желание должно сопровождаться индивидуальным отбором, серьезной подготовительной работой и реальной оценкой собственных возможностей.

1. Опыт развития спортивного волонтерства в России и за рубежом: моногр. / Л. А. Комлева [и др.]; под ред. канд. филол. наук, доц. Ж. В. Фоминой. – Волгоград: ООО «Сфера», ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2017. – 158 с.

2. Шиняева, О. В. Спортивное волонтерское движение в современной России / О. В. Шиняева // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. – 2017. – С. 127–132.

3. Линник В. Ю. Волонтерское движение в спорте / В. Ю. Линник, В. В. Степанова // Вестник научных конференций. – 2015. – № 3–6 (3). – С. 83–85.

4. Макаров, А. В. К проблеме организации спортивного волонтерского движения в условиях вуза / А. В. Макаров // Наука 21 века: вопросы, гипотезы, ответы. – 2015. – № 4 (13). – С. 68–70.

5. Бакшаев, М. М. В. Организация волонтерских процессов / М. М. Бакшаев, Л. В. Тарасова // Вестник спортивной науки. – 2015. – № 1. – С. 7–9.

6. Бабашев А. Э. Альтернативный подход к обучению основам волонтерской деятельности в вузе физической культуры и спорта / А. Э. Бабашев, Ж. В. Васильева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 1 (11). – С. 120–127.

7. Юдина, Т. А. Организация волонтерского движения в молодежной среде (социальный аспект) / Т. А. Юдина, Н. М. Григоращенко-Алиева // Известия СочГУ. – 2012. – № 3 (21). – С. 199–202.

8. Митусова, Е. Д. Волонтерство, физическая культура и спорт / Е. Д. Митусова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сб. материалов XIII Всерос. науч.-практ. конф. с Междунар. участием в 3 т., Сургут, 21–22 ноября 2014 г. / Департамент физической культуры и спорта ХМАО-Югры; под ред. С. И. Логинова, Ж. И. Бушевой. – Т. 3. – Сургут: Сургутский гос. ун-т, 2014. – С. 50–53.

9. Мухамадеев, Н. А. Формирование ценностных ориентаций у студентов факультета физической культуры в ходе волонтерской деятельности / Н. А. Мухамадеев, Е. В. Шестопалов, Д. Ю. Павлов // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с Междунар. участием, Казань, 6–8 ноября 2015 г. / Казанский нац. исследоват. технолог. ун-т. – Казань: Казанский нац. Исследоват. технолог. ун-т, 2015. – С. 350–351.

10. Файзуллин, И. Ф. Воспитательный потенциал волонтерской деятельности студентов на крупных спортивных мероприятиях / И. Ф. Файзуллин, Г. Л. Драндров // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 4. – С. 161–170.

11. Шафикова, А. В. Спортивное волонтерство как вид деятельности, направленный на формирование толерантной личности в молодежной среде / А. В. Шафикова, Г. В. Галавова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 58–1. – С. 287–290.

12. Тихоновская, Я. С. Спортивное волонтерство как одна из важных составляющих проведения спортивных состязаний международного уровня / Я. С. Тихоновская, Т. А. Мартиросова, К. М. Евсюкова // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. – 2016. – № 4. – С. 48–55.

13. Айвазова, Е. С. Волонтерство как один из факторов социализации и коммуникации молодежи / Е. С. Айвазова, А. И. Кладько // Государственное и муниципальное управление: уч. зап. – 2018. – № 3. – С. 184–188.

14. Голуб, В. Л. Основні аспекти взаємовідносин держави та суспільства у сфері волонтерської діяльності: європейський та вітчизняний досвід / В. Л. Голуб // Теорія та історія публічного управління. – 2016. – № 3 (29). – С. 12–20.

15. Руцкова, Е. А. Методики организации деятельности волонтеров / Е. А. Руцкова // Синергия наук. – 2018. – № 30. – С. 426–431.

16. Кружков, Д. А. Управление волонтерским движением условиях спортивного вуза: организационно-педагогический аспект / Д. А. Кружков, С. А. Микитась, О. В. Шпырня // Научный Вестник ЮИМ. – 2018. – № 3. – С. 120–127.

УДК 377

Чигишев Е.А.
Новокузнецкое училище (техникум) олимпийского резерва
Российская Федерация, Новокузнецк

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕОРЕТИЗАЦИИ И ФОРМИРОВАНИЯ УСПЕШНОСТИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА В СПОРТЕ, НАУКЕ, ОБРАЗОВАНИИ

Chigishev E.A.
Novokuznetsk School (Technical School) of the Olympic Reserve
Russian Federation, Novokuznetsk

SOME FEATURES OF THEORIZATION AND FORMATION OF SUCCESS OF THE IDENTITY OF THE STUDENT OF SCHOOL OF THE OLYMPIC RESERVE IN SPORT, SCIENCE, EDUCATION

ABSTRACT. The features of theorization and formation of success of the identity of the student of the Olympic reserve school in sport, science, education are revealed in the article. The main models and conditions of theorization and formation of success of the identity of a student of the Olympic reserve school in sport, science, education are given. The allocated pedagogical conditions of theorization and formation of success of the identity of the student of the Olympic reserve school in sport, science, education are

a model of quality optimization in solution of objectives and the allocated problems of pedagogical activity.

KEYWORDS: theorization; success; sport; science; education; pedagogical conditions; pedagogical modeling; pedagogical methodology.

АННОТАЦИЯ. В статье раскрыты особенности теоретизации и формирования успешности личности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании. Приведены основные модели и условия теоретизации и формирования успешности личности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании. Выделенные педагогические условия теоретизации и формирования успешности личности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании являются моделью оптимизации качества решения поставленных задач и выделенных проблем педагогической деятельности.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: теоретизация; успешность; спорт; наука; образование; педагогические условия; педагогическое моделирование; педагогическая методология.

Целостность научного знания и научного поиска в педагогике определяется в соответствии с условиями и моделями теоретизации качества педагогической деятельности, особенности которой будут выделены в системе приоритетов выбора оптимальной модели развития личности в спорте, образовании, науке [1–8], а также целостности педагогической деятельности, от качества которой зависит будущее личности и общества в целом.

Современные представления о теоретизации в педагогической деятельности и педагогической науке [3; 5] отражают возможности построения системы научно обоснованных конструктов и технологий сворачивания информации до определенной теории, концепции, педагогической технологии, моделей и прочих составных научно-теоретизированного знания.

Социальная и профессиональная направленность изменений в сознании личности и социальной массы является продуктом теоретизации социального и профессионального опыта. Одним из таких ресурсов и технологий может быть технология формирования культуры самостоятельной работы личности [4], в которой определяется уровневая система самоорганизации качества развития личности за счет перехода от репродуктивного типа/вида обучения и развития к продуктивному, где адаптивно-акмепедагогический способ уточнения моделей деятельности гарантирует включение всех обучающихся в целостный педагогический процесс.

Системность постановки и решения задач развития личности в училище олимпийского резерва может определить перспективность использования единства процессов включения личности в такие направления деятельности, развития и самореализации, как «спорт», «образование», «педагогическая наука». Специфика целостного развития личности в триедином решении задач развития личности может быть подтверждена идеями развития личности в продуктивном уточнении моделей социализации и самореализации через спорт, науку, образование [1; 6; 7], в структуре которых необходимо выделить проблему постановки и решения задач фасилитации и педагогической поддержки личности студента [2; 8], раскрывающих направленность реализации идей целостного развития личности с учетом уровня развития личности и уровня здоровья личности и общества в целом.

Уточним необходимые для научного поиска понятия и построим перспективы исследования качества успешности личности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании.

Теоретизация (педагогика физической культуры и спорта) – процесс и технология разработки системно организованного решения научно обоснованной задачи, в результате выполнения которой происходит целостное преобразование эмпирически полученного материала или информации к теории, модели, формуле, системе, конструкту, технологии и прочим составным научного знания в педагогике, раскрывающих направленность оптимизации качества использования педагогической науки в реализации идей развития, самоорганизации, самосохранения и прочих процессуальных единиц целостного педагогического процесса, гибко объединяющего продукты и условия изменений во внутриличностном мире спортсмена и внешней социально-профессиональной среде.

Теоретизация успешности личности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании – процесс системного сворачивания эмпирически получаемого материала по успешности личности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании в целостное объединение, направленное на повышение качества педагогической деятельности и удобство использования в решении задач оптимизации качества исследования, измерения, формирования успешности личности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании.

Формирование успешности личности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании – процесс перспективного и ситуативного позицирования и достижения студентом училища олимпийского резерва определенных результатов в спорте, науке, образовании, где качество и востребованность которых представляет собой систему смыслов и целеполагания тренера, преподавателя и других педагогов училища олимпийского резерва, определяющих в своей деятельности направленность позицирования развития личности студента в единстве трех составных – «спорт», «образование», «наука».

Под моделью теоретизации и формирования успешности личности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании будем понимать идеальную структуру, гарантирующую на первой ступени осуществления процесса формирования успешности личности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании, а на второй ступени – осуществление научной теоретизации успешности личности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании, где обе ступени обусловлены изменениями в антропосреде, создавшей предпосылки и продукты реализации идей теоретизации и формирования успешности личности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании.

Педагогические условия теоретизации и формирования успешности личности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании – составные взаимосвязанные положения целостной системы теоретизации и формирования успешности личности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании, гарантирующие повышение качества развития личности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании.

К педагогическим условиям теоретизации и формирования успешности личности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании можно отнести следующие:

– единство полирейтинговой системы оценки достижений личности студента олимпийского резерва в выборе унифицированных критериев и показателей качества развития личности в спорте, образовании, науке;

– объективность, достоверность, продуктивность, фасилитация в поиске оптимальной модели самореализации личности студента училища олимпийского резерва через спорт, образование и науку;

– формирование культуры деятельности личности студента училища олимпийского резерва в согласованной последовательности поэтапного или уровневого развития личности через деятельность и общение в спорте, образовании, науке;

– формирование потребности в высоких социальных и профессиональных достижениях личности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании;

– использование персонифицированного, унифицированного, адаптивно-продуктивного, продуктивно-креативного подходов в решении задач развития личности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании;

– повышение качества педагогической деятельности педагогов (тренеров, воспитателей, преподавателей) училища олимпийского резерва;

– ситуативная и системная коррекция качества единства развития личности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании.

Выделенные педагогические условия теоретизации и формирования успешности личности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании являются моделью оптимизации качества решения поставленных задач и выделенных проблем педагогической деятельности. В дальнейшем необходимо будет разработать технологию мониторинга качества теоретизации и формирования успешности личности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании.

1. Аксенова, А. Н. Особенности здоровьесберегающей подготовки личности обучающегося в модели непрерывного образования / А. Н. Аксенова, О. С. Комяков, Е. Ю. Шварцкопф // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки. – 2018. – № 1. – С. 4–9.

2. Гапиенко, Т. А. Педагогическая поддержка и фасилитация в модели развития обучающегося в системе непрерывного образования / Т. А. Гапиенко, Н. А. Козырев, Е. В. Митькина // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки. – 2018. – № 2. – С. 5–10.

3. Козырева, О. А. Теоретизация в дидактическом и научно-педагогическом знании / О. А. Козырева // Вестник Мининского университета. – 2018. – Т. 6, № 4. – С. 5.

4. Козырева, О. А. Теории и технологии формирования культуры самостоятельной работы личности в системе непрерывного образования / О. А. Козырева // Вестник Северо-Осетинского государственного университета им. К. Л. Хетагурова. – 2018. – № 4. – С. 51–56.

5. Коновалов, С. В. Теоретизация в педагогической науке: общенаучный и общепрофессиональный аспекты / С. В. Коновалов, Н. А. Козырев, О. А. Козырева // Бизнес. Образование. Право. – 2018. – № 4 (45). – С. 376–385.

6. Маринич, Н. В. Культура профессиональной деятельности личности: детерминанты и модели / Н. В. Маринич, Н. А. Козырев, Р. А. Шевченко // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки. – 2018. – № 4. – С. 11–19.

7. Судьина, Л. Н. Социализация и самореализация личности в конструктах научного поиска и научно-педагогического исследования / Л. Н. Судьина, Н. А. Козырев, О. А. Козырева // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. – 2018. – № 6 (69). – С. 253–269.

8. Туманова, Т. Н. Педагогическая поддержка как модель и продукт педагогической деятельности и непрерывного образования / Т. Н. Туманова, Н. А. Козырев, Е. В. Митькина // Вестник Кемеровского гос. университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки. – 2018. – № 2. – С. 25–30.

УДК 796

Шаврук С.В.
Белорусский государственный университет физической культуры
Шаврук Ю.А.
Белорусский государственный экономический университет
Республика Беларусь, Минск

РОЛЬ АКАДЕМИЧЕСКОЙ МОБИЛЬНОСТИ В ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ КАДРОВ СФЕРЫ ТУРИЗМА

Shavruk S.V.
Belarus State University of Physical Culture
Shavruk Yu.A.
Belarus State Economic University
Republic of Belarus, Minsk

THE ROLE OF ACADEMIC MOBILITY IN IMPROVING THE QUALIFICATION OF TOURISM SPHERE PERSONNEL

ABSTRACT. The importance of international academic mobility as a tool for the internationalization and modernization of tourism education is shown in the article. The specificity of tourism education and the relationship between the rapidly growing tourism industry and the continuous improvement of the content of the educational process are revealed.

KEYWORD: tourism; internationalization; academic mobility.

АННОТАЦИЯ. В статье показана значимость международной академической мобильности как инструмента интернационализации и модернизации образования в сфере туризма. Выявлена специфика туристического образования и связь между быстро развивающейся туристической отраслью и постоянным совершенствованием содержания образовательного процесса.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: сфера туризма; интернационализация; академическая мобильность.

Наличие квалифицированных кадров имеет основополагающее значение для эффективной работы и дальнейшего развития индустрии туризма. Высококвалифицированная рабочая сила обеспечивает конкурентоспособность страны, а инновационные подходы в образовании обеспечивают перспективы трудоустройства и облегчают процесс адаптации к меняющимся рыночным условиям.

В Республике Беларусь развитие туризма является одним из приоритетных направлений государственной политики и его экономической значимости придается все большее значение, что вызывает необходимость повышения качества образования в туристической отрасли. Ведь конкурентное преимущество стран в глобальной экономике во многом зависит от наличия квалифицированной рабочей силы. Это утверждение, безусловно, весьма актуально и для сферы туризма Республики Беларусь.

Основной проблемой сферы туризма является нехватка подготовленного соответствующим образом персонала, что ставит под сомнение ожидание высокого качества предоставления услуг. Спрос на туристические услуги, отвечающий международным стандартам, привел к растущей тенденции использования высококвалифицированной рабочей силы. А человеческие ресурсы, как известно, являются наиболее ценным активом туристической отрасли, поэтому подготовка специалистов для этой отрасли остается первостепенной задачей. Модернизация методов управления, а также совершенствование управленческих и профессиональных навыков персонала являются необходимыми требованиями для дальнейшего развития отрасли.

Решение этой непростой задачи базируется на постоянном совершенствовании содержания образовательного процесса. В связи с этим основной целью учебных программ по туризму является баланс между профессиональной и академической направленностью. Яркий пример такого баланса представляет швейцарская модель образования, которая сочетает в себе практическое обучение и профессиональную ориентацию с высококачественными академическими занятиями. Опрос, проведенный в 2010 году Тейлором Нельсоном Софресом, позволил установить относительный «рейтинг» международных школ управления гостиничным бизнесом, предлагающих программы обучения на уровне университетов, из которых работодатели, скорее всего, будут нанимать персонал для международных компаний 5-звездочного отеля [1].

Интернационализация студентов туристической специальности и уникальные характеристики этого поколения, которое стало известно как поколение Y, создают новые проблемы для специалистов при разработке учебных программ и использовании новейших технологий. Кроме того, ключевой особенностью индустрии туризма является высокий темп изменений. Модели потребления, технологические изменения и инновационные предложения в туризме находятся в состоянии постоянного изменения, и это означает, что образование должно развиваться вместе с изменениями в отрасли. Специфика туристического образования заключается в его разносторонности, это сложный процесс, подверженный постоянной модернизации, что позволяет вводить инновационные программы и активнее использовать передовой зарубежный опыт для подготовки кадров. Следовательно, для укрепления образовательных позиций необходимо участвовать в академических обменах. Учитывая тот факт, что персонал в сфере туризма должен обладать языковыми компетенциями, для обеспечения качественной подготовки студентов важно приглашать иностранных специалистов.

Многие университеты имеют опыт сотрудничества с зарубежными высшими учебными заведениями и научно-исследовательскими центрами, в том числе на межкафедральном уровне, который в свете современного видения стратегических целей и задач нуждается в поиске новых форм и методов международной деятельности, что обусловлено стремлением к обеспечению высокого качества высшего образования. При формировании искомого качества необходимо учитывать вызовы, влияющие на этот процесс, а именно:

– интернационализацию сферы образования, стимулирующую поступательную интеграцию Беларуси в мировое образовательное пространство, внедрение новых образовательных технологий, решение организационных вопросов доступности и структурирования высшего образования, применения международных процедур аккредитации;

– актуализацию посредством Болонского процесса проблемы формирования общеевропейских ценностей в сфере образования, ориентирующую национальные образовательные системы на постепенное приведение учебного процесса в соответствие общеевропейским нормам и достижение совместимости образовательных программ и степеней;

– интеграционные процессы на образовательном пространстве СНГ и стран ЕврАзЭС, расширяющие границы единого образовательного пространства и, соответственно, потребительского выбора;

– высокие темпы трудовой миграции, ставшей основой формирования и дальнейшего развития мирового рынка рабочей силы, на котором важнейшей характеристикой конкурентоспособности работника становятся глобальная компетентность, нацеленность на постоянный режим самообучения, способность оперативно принимать конструктивные решения и работать в разных социально-психологических и социокультурных условиях [2].

Обучение персонала для туристической отрасли не может быть не интернациональным. Оно базируется на международных профессиональных стандартах качества обслуживания гостей и требует кроме языковых компетенций еще и знания различных культур, коммуникабельности, открытости.

Отдельного внимания со стороны руководства белорусских УВО, наряду со стратегическим планированием, требует к себе такая сфера международной деятельности, как академическая мобильность. В большинстве УВО проводится серьезная работа по расширению возможностей для обучения и стажировок за рубежом для обучающихся и преподавателей, в том числе оказывается методическая помощь по оформлению документов и составлению индивидуальных планов обучения. Сегодня очень важным является наличие таких функций, как консультирование студентов и преподавателей по вопросам въезда и пребывания за рубежом, использование опыта других участников программ академической мобильности при организации обменов, а главное – наличие в УВО процедур признания результатов обучения за рубежом [3]

Среди передовых практик белорусских УВО в области организации международной деятельности можно выделить достаточно широкий спектр инструментов привлечения иностранных преподавателей. Так, наряду с финансированием в рамках госпрограмм, белорусские УВО активно осваивают и другие механизмы, например, международные проекты (Вышеградский фонд, Жан Моне, Эразмус+ и др.),

программы международного обмена лекторами (DAAD, Фонда им. Р. Боша, Фонда Fulbright, Института Конфуция и пр.). В ряде УВО функционируют собственные программы, к примеру, «Приглашенный профессор», финансируемые за счет внебюджетных средств [3].

Значимость подобных программ определяется теми преимуществами, которые они приносят своим участникам:

– студенты получают новые дополнительные возможности для овладения профессией и развития нового типа мышления, приобретения опыта в иных академических и социальных условиях, что создает предпосылки для их более широкой профессиональной мобильности и востребованности на рынке труда;

– преподавателям создаются гибкие условия для профессионального сотрудничества и роста, в частности, кооперации в научных исследованиях с зарубежными коллегами, установления долговременных профессиональных контактов;

– университеты получают своего рода добавленную стоимость в форме более качественных и привлекательных образовательных программ, умножения академического потенциала вследствие новых возможностей сотрудничества с другими УВО, использования их опыта в самых разных областях и, как итог, – растущую репутацию и конкурентоспособность [4].

Таким образом, основной характеристикой индустрии туризма является высокий темп изменений, который, соответственно, требует от образования немедленной реакции. Следовательно, туристическое образование подвержено постоянной модернизации и это требует ввода инновационных программ и использования передового зарубежного опыта для подготовки кадров. А инструментом, позволяющим активно его использовать, является международная академическая мобильность, которая способствует обновлению и модернизации отечественного образования, а также повышению качества обучения.

1. The advantages of Swiss model of education [Electronic resource]. – Mode of access: https://sisd.ae/advantages-swiss-model-education/. – Date of access: 03.03.2019.

2. Стратегия международной деятельности УО «БГЭУ» до 2020 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://bseu.by/belarusian/international/strateg2020.htm. – Дата доступа: 04.03.2019.

3. Рытов, А. В. Интернационализация высшего образования Республики Беларусь: проблемы и перспективы [Электронный ресурс] / А. В. Рытов. – Режим доступа: http://elib.bsu.by/bitstream/123456789/186289/1/%D0%A0%D1%8B%D1%82%D0%BE%D0%B2_%D0%92%D0%A8%202017-2-007-009.pdf. – Дата доступа: 04.03.2019.

4. Останина, Е. В. Академическая мобильность как важнейшая составляющая высшего образования [Электронный ресурс] / Е. В. Останина. – Режим доступа: https://scienceforum.ru/2014/article/2014000445. – Дата доступа: 05.03.2019.

УДК 338.48

Шутилина Н.В.
Белорусский государственный экономический университет
Республика Беларусь, Минск

МАРКЕТИНГОВЫЕ ИННОВАЦИИ В ИНДУСТРИИ ГОСТЕПРИИМСТВА И ТУРИЗМА

Shutsilina N.V.
Belarus State Economical University
Republic of Belarus, Minsk

MARKETING INNOVATIONS IN THE HOSPITALITY AND TOURISM INDUSTRY

ABSTRACT. The paper deals with transformation of views on marketing innovations in the hospitality and tourism industry. The content of sensory marketing has been determined, its place and role in the promotion of hospitality services are shown.

KEYWORDS: marketing innovation; tourism; hospitality industry; sensual marketing.

АННОТАЦИЯ. В работе рассматривается трансформация взглядов на маркетинговые инновации в индустрии гостеприимства и туризма. Определено содержание сенсорного маркетинга, показаны его место и роль в продвижении услуг гостеприимства.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: маркетинговые инновации; туризм; индустрия гостеприимства; сенсорный маркетинг.

За последние несколько десятилетий развитие сферы обслуживания сыграло решающую роль в экономике большинства промышленно развитых стран [1], при этом инновационные технологии и бизнес-модели кардинально меняют саму среду обслуживания [2]. Инновационные сервисы изменяют принципы функционирования, организацию, время и место размещения того, что обычно можно охарактеризовать как индивидуальные и коллективные процессы, относящиеся к потребителям. Взгляд на инновации в сфере обслуживания эволюционировал с традиционного подхода в направлении выделения отличительных черт, т. е. того, что позволяет выделить специфические функции инновационного процесса в сфере услуг, отличные от инноваций в продуктовой сфере. В настоящее время большинство исследователей подошли к необходимости комплексного рассмотрения инновационного процесса, включая как его технологические, так и нетехнологические аспекты.

Внедрение такого интегрированного подхода требует рассмотрения новых бизнес-моделей, новых маркетинговых подходов, принципов и методов управления взаимоотношениями с клиентами, каналов распространения. Различные сетевые сообщества, в том числе построенные на возможностях, предоставляемых интернет-технологиями, позволяют клиентам делиться мнениями, обсуждать и продвигать свои идеи, давать оценки, рекомендации и, в конечном счете, стимулировать инновационный процесс в организациях сферы услуг, заставляя поставщиков постоянно внедрять новшества и модернизировать свои продукты. По сути, речь идет об особой

роли потребителей в инновационном процессе. Индустрию гостеприимства и туризма происходящие изменения в содержании инновационных процессов затрагивают самым непосредственным образом.

К маркетинговым инновациям в сфере гостеприимства и туризма относят, прежде всего, новые или существенно улучшенные приемы, охватывающие ключевые изменения в дизайне и упаковке продукта (услуги), применение новых техник продаж и представления продукта (услуги), продвижения его на рынок, разработку новых ценовых моделей. Основной формой реализации таких инноваций является имплементация результатов маркетинговых исследований, включая, в том числе, экспертные мнения, опыт конкурентов и т. д. Так родилась и реализуется в индустрии гостеприимства, в частности, концепция «сенсорного» маркетинга.

На сегодняшний день качественный сервис основан на новой системе отношений, интегрирующей нестандартные методы и решения и формирующей новую перспективу маркетинг-микса в индустрии гостеприимства. Эти методы включают оригинальную архитектуру гостиничных зданий, современный ландшафтный дизайн, привлекательные интерьеры и разнообразные технологические новинки, начиная от общего Wi-Fi доступа до интегрированных технологий «умного дома». В то же время гости отеля продолжают оставаться людьми, которые требуют внимания, теплого приема и заботы, однако сегодня их желания удовлетворяются с помощью инновационных решений, способных создать практически любую атмосферу, влияющую на человеческие чувства и эмоции. Подобные решения лежат в основе упомянутой концепции «сенсорного» (или «чувственного») маркетинга, который изучает влияние чувственного, эмоционального состояния клиента на покупательское поведение и возможности его использования в целях стимулирования продаж. Инструменты сенсорного маркетинга помогают потребителю сформировать прямые ассоциации между конкретным брендом и визуальным, звуковым образом и даже запахами.

Одним из таких инновационных подходов к комплексу маркетинга в сфере гостеприимства и туризма является концепция «Семи чувственных нот гостеприимства» (Seven Sensual Notes of Hospitality), которая предлагает новое видение маркетинг-микса и его взаимосвязи с чувственной сферой человека [3]: взгляд – архитектура, живопись, интерьер; слух – музыка, радио, телевидение; запах – ароматы; вкус – еда, гастрономия; прикосновение – тактильные ощущения, текстура, мягкость, тепло, блеск; интуиция – мир, безопасность, забота; впечатление – эмоции, чувства, опыт.

Взгляд – первая «чувственная нота» гостеприимства; способность видеть окружающую среду, оценивать форму, объем и состав окружающих объектов, фокусируя внимание на оригинальной архитектуре здания (гостиницы, санатория и т. д.), балансе дизайна интерьера и декора. В последнее время набирает силу концепция «бутик-отеля», характеризующегося абсолютной уникальностью.

Слух – вторая «чувственная нота»; способность человека слышать разнообразные звуки и мелодии. Современные кафе, рестораны, гостиницы и магазины, как правило, используют приятную фоновую музыку. Функциональная музыка является особой необходимостью в современных отелях в самых разных зонах (в лобби, лифтах, коридорах, спа-центрах и т. д.). Гостиничные бренды также используют озвученные логотипы, рекламные лозунги и джинглы (рекламные песни). Все эти элементы функциональной музыки отеля выполняют функции маркетинговых коммуникаций.

Магия аромата – третья «чувственная нота» гостеприимства, основанная на обонянии. Аромамаркетинг является инновационным способом привлечения клиентов и повышения лояльности гостей.

Вкус – четвертая составляющая гостеприимства. Прежде всего, вкус проявляется в кухне и гастрономических традициях отеля; гастрономический компонент отеля иногда становится решающим фактором в оценке качества гостиничных услуг. История индустрии гостеприимства знает примеры, когда знаменитое блюдо или десерт создали бренд отеля.

Прикосновение – пятая компонента. Восприятие окружающих элементов с помощью прикосновения помогает оценить их форму, размер, текстуру, консистенцию, температуру, сухость или влажность, а также их положение в пространстве. Гостиничный маркетинг не должен упускать возможности, которые предоставляет ему манипулирование чувством осязания, поскольку гость может многое узнать о гостинице на основе тактильных ощущений, «прочитать» ее кончиками пальцев.

Интуиция, называемая шестым чувством, – способность принимать нестандартные решения и находить кратчайшие пути к цели, опираясь на результаты прошлого опыта, которые скрыты в подсознании. Интуиция в гостиничном бизнесе помогает персоналу обеспечивать спокойствие и безопасность своих гостей даже в нестандартных ситуациях. Ярким примером интуиции в профессиональной деятельности является развитие профессиональных стандартов гостеприимства и предоставление обслуживания гостей в рамках этих стандартов.

Сила впечатления – седьмая «чувственная нота» гостеприимства; изображение, отражение или след, оставленный в сознании человека окружающими картинами мира или происходящими событиями. Известное выражение «погрузиться в сердце» означает сделать сильное и прочное, возможно, незабываемое впечатление.

Реализация концепции чувственного маркетинга предполагает определение значимости всех чувственных элементов и формирования их правильной конфигурации в целях создания устойчивой ассоциации с брендом или местом. Применение сенсорного маркетинга, как одного из инновационных методов маркетинга в сфере услуг, становится в настоящее время существенным конкурентным преимуществом компании индустрии гостеприимства и туризма.

Следует отметить, что внедрение инновационных технологий и бизнес-моделей само по себе существенно трансформирует индустрию гостеприимства и туризма. Примерами таких трансформирующих нововведений являются телефонные ключи, мобильное самообслуживание, включая мобильное бронирование и киоски регистрации, медиа-панели лобби, электронные бирки багажа и др.

Сервисные инновации определяют способы создания и предоставления большей ценности клиентам с помощью технологий или процессов. Это предполагает постоянное совершенствование и оптимизацию последних в целях расширения возможностей как сотрудников, так и потребителей. В результате внедрения, в частности, маркетинговых инноваций, формируется новый клиентский опыт. Примерами подобных маркетинговых решений являются разработка индивидуальных, предметных туристических маршрутов по городу, а также формирование принципиально новой концепции размещения на основе создания сетевых сообществ индивидуальных путешественников (сервис Airbnb – принципиально новая бизнес-модель, так называемая «экономика совместного использования») [4].

Инновационное сотрудничество между брендами, которые работают в разных отраслях, также формирует новый облик индустрии гостеприимства и туризма.

Новые участники, предлагающие инновационные услуги гостеприимства и туризма, меняют конкурентное поле рынков. Следует отметить, что инновации могут иметь определенные барьеры, связанные со структурой собственности в индустрии гостеприимства и моделями франшизы, что замедляет внедрение новых технологий, в том числе в маркетинге. Среди них стоимость внедрения инноваций, сопротивление менеджмента происходящим изменениям, проблемы обучения и управления, временные и бюджетные ограничения.

В связи с этим встает вопрос о том, насколько в принципе традиционные модели предоставления услуг гостеприимства и туризма смогут адаптироваться и абсорбировать новые принципы взаимодействия с потенциальными клиентами и насколько успешным может быть внедрение последних в практическую деятельность белорусских компаний отрасли.

1. Song, L. Z. A staged service innovation model / L. Z. Song, M. Song, C. A. Di Benedetto // Decision Sciences. – 2009. – Vol. 40, № 3. – P. 571–599.

2. Innovations in retail business models / A. Sorescu [et al.] // Journal of Retailing. – 2011. – Vol. 87. – P. S3–S16.

3. The russian hotel market: Condition and development under the crisis / E. A. Dzhandzhugazova [et al.] // Mediterranean Journal of Social Sciences. – 2015. – № 3. – P. 289–296.

4. Winkler, R. The secret math of airbnb's $24 billion valuation / R. Winkler, D. Macmillan // Wall Street Journal. – 2015. – 17 June.

УДК 338.48

Юзофатова О.В.
Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОБЫТИЙНОГО МАРКЕТИНГА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА

Yuzofatova O.V.
Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

USE OF EVENT MARKETING FOR THE INTERNAL TOURISM DEVELOPMENT

ABSTRACT. The work clarifies the concept of event marketing, its specificity and what are the benefits are determined. It is noted that this is one of the most promising directions in communication policy in the sphere of tourism.

KEYWORDS: event marketing; tourism; marketing tools; marketing events.

АННОТАЦИЯ. В работе проводится уточнение понятия ивент-маркетинг, определяется, в чем его специфика и какие преимущества. Отмечается, что это одно из самых перспективных направлений коммуникационной политики в сфере туризма.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ивент-маркетинг/событийный маркетинг; туризм; инструменты маркетинга; маркетинговые мероприятия.

Реклама похожа на красивую закрытую шкатулку, в которую производитель упаковывает услугу или товар. Она создает мечту – обещание той радости и счастья, которую испытывает потребитель, когда приобретает рекламируемый товар. Верить ли этому обещанию – выбор каждого конкретного потребителя, а также показатель качества рекламы.

Подход маркетинга событий (также называют – ивент-маркетинг) в корне иной. Потенциальный потребитель сразу же впадает в состояние счастья с помощью грамотно подобранного и хорошо организованного события [1]. Упаковки снимаются, и мечта становится явью. Теперь незачем верить обещаниям – все можно услышать, почувствовать, увидеть, вдохнуть аромат, ощутить на вкус, потрогать руками, погрузиться в атмосферу.

Можно сколько угодно говорить о ценностях разных культур (в том числе культуры бренда/страны), однако ничто не сможет заменить людям переживания этих ценностей, опыт действий, утверждающих эти ценности. Так появился ивент-маркетинг, дополняющий возможности инструментов прямой рекламы. Задачей организации маркетинговых мероприятий является соединение в целостное событие места, времени и атмосферы, что позволит вечно занятому потребителю адекватно воспринимать предназначенную для него информацию. «Обертка» маркетингового сообщения на сегодняшний день должна быть другой – это может быть не столько информация, сколько эмоциональная встряска, какое-то новое ощущение, которое запомнится и будет ассоциироваться с рекламируемым объектом даже на подсознательном уровне. Еще в 450 году до нашей эры Конфуций сказал: «Я слышу и забываю. Я вижу и помню. Я испытываю и понимаю».

Ивент-маркетинг стал более известным, и теперь компании чаще прибегают к организации мероприятий, в которых реализуют свою маркетинговую стратегию, ведь это один из результативных механизмов формирования отношения к самой компании или ее продукту.

Зачастую в Беларуси используется буквальный перевод термина «event marketing» – событийный маркетинг. Видно из названия, что в основе маркетинга событий лежит мероприятие, а чаще специальный их комплекс, организованный для продвижения услуги или товара [2]. Поэтому, со стороны целей бизнеса, специальное событие – это способ завлечения человека в культуру бренда, корпоративную или другую общность через организацию его переживаний и действий.

По этой причине и достигается продолжительный эффект событийного маркетинга: мероприятие давно закончилось, а его итоги выходят далеко за его пределы: сказываются и до самого события, и после его завершения, и даже косвенно влияют на тех, кто не попал на мероприятие, но является целевой группой. Секрет в том, что товар из услуги или вещи стал стилем жизни его целевых потребителей, стал модным и необходимым.

Существует большое разнообразие мероприятий и каждое из них рассчитывает привлечь внимание конкретного сегмента целевой аудитории. Это могут быть бизнес-партнеры, отраслевые СМИ, конечный потребитель или дилеры. В комплексе маркетинговых мероприятий этот признак рассматривается в качестве спектра возможностей событийного маркетинга, который достаточно широкий. В свою очередь, существует очень много форм использования этих возможностей, к примеру, шоу-маркетинг и спонсоринг. Эти мероприятия отличаются между собой и имеют свой ряд особенностей.

Шоу-маркетинг можно охарактеризовать как самый эффектный, яркий, но и один из самых дорогих видов событийного маркетинга. Последний не обязательно должен быть связан с индустрией развлечений. Мероприятие может быть и строгим – научная конференция, бизнес-встреча и т. д. Главное, чтобы это мероприятие было значимым для целевой аудитории и создавало благоприятную атмосферу для общения.

Касательно участия в проведении события в качестве спонсора, имя самого спонсора упоминается в рекламно-информационной продукции мероприятия, билбордах и афишах, в публикациях СМИ и оформлении сцены. Однако люди все же приходят на событие, а не на спонсирующую его компанию. При всех очевидных преимуществах спонсорства нужно учитывать, что у бренда в данном случае особо нет простора для действия, а порой он и вовсе не является действующим лицом.

Существуют некоторые особенности, отличающие маркетинговые мероприятия от остальных:

1. Бренд должен глобально присутствовать в событии – везде и во всем, на каждом шагу, начиная с сувенирной и рекламной продукции и заканчивая сюжетом мероприятия. Посетитель не должен забывать, кто устроил его досуг.

2. Когда проводятся акции, с посетителями взаимодействуют «послы марки», которые предлагают дегустировать продукт (если это что-то съедобное), подержать его в руках или опробовать в действии (например, планшет или машину), консультируют или предлагают бесплатные образцы. Это позволяет потенциальному покупателю ближе узнать продукт и почувствовать заботу бренда даже на эмоциональном уровне.

3. Event-мероприятие должно привлекать публику, идентичную целевой группе потребителей продукта. Важно, чтобы все было на своем месте. Глупо устраивать футбольный матч в целях продвижения новой линейки декоративной косметики, так как большинство женщин не интересуются футболом, а любители футбола не делают макияж. Вернее, они могут прийти на матч, но все, что связано с косметикой, в лучшем случае будет проигнорировано, а в худшем – может вызвать раздражение.

4. Событие должно нести ту же эмоциональную нагрузку, как и сама марка. Так как если выбрать неподобающее мероприятие, то это может отрицательно повлиять на имидж бренда.

Существенные отличия услуги от товара делают событийный маркетинг в сфере туризма очень перспективным направлением коммуникационной политики. Это объясняется тем, что услугу мы потребляем чаще, а во время проведения мероприятий необходим организованный сервис.

Для продвижения белорусского туризма важно создать успешное маркетинговое мероприятие. Изучив основные этапы проведения мероприятий, был предложен перечень шагов:

1) исследование рынка или конкретной ситуации;
2) разработка концепции мероприятия;
3) планирование;
4) позиционирование;
5) реализация проекта;
6) подведение итогов.

Основа здесь – это креативная идея, соответствующая бренду, которая безупречно просчитана, и сделан прогноз с финансовой точки зрения. Затем следует точная концепция реализации идеи и создание нужной формы подачи. Проводить ли специальное мероприятие, как и любую другую рекламную активность, зависит от ряда показателей положения марки. Тут важно, чтобы турагентства продавали не то, что умеют делать, а то, что необходимо другим брендам. В конечном счете ивент-маркетинг должен продавать, как и реклама.

Беларусь, богатая культурным и природным потенциалом, как прежде занимает скромное место по количеству проводимых мероприятий на международном туристском рынке. Наиболее известным из них является «Славянский базар», однако там основным потоком туристов являются выступающие артисты.

Вследствие чего объектом событийного туризма можно предложить фестиваль средневековой традиции и культуры «Заславский набат».

Ученые утверждают, что на белорусских землях рыцарство появилось еще раньше, чем в Западной Европе. В конце XX в. рыцари «вернулись» со своим укладом жизни, стилем, стремлением рассказать историю другим. Таким образом появились рыцарские клубы, позднее – рыцарские фестивали и турниры.

Рыцарское движение в Беларуси в последнее время активно развивается: на сегодня количество военно-исторических клубов больше 30. На городских улицах сегодня легко можно встретить юношей и девушек в средневековых костюмах, а ежегодные рыцарские турниры и фестивали уже стали традиционными.

Проводится установочный сейм Международной средневековой лиги: рыцари из Беларуси, России, Латвии, Литвы, Эстонии и Украины решили действовать вместе, а это 23 рыцарских клуба [3]. Традицией становится участие представителей рыцарских клубов Беларуси в воссоздании батальных сцен Ледового побоища в России, в летнем Балтийском средневековом фестивале в Латвии, в реконструкции знаменитой Грюнвальдской битвы в Польше, а также участие в становящихся все более популярными рыцарских турнирах и фестивалях в республике.

Планируемые мероприятия в рамках фестиваля «Заславский набат» с участием нескольких десятков рыцарских клубов Беларуси и возможным участием клубов из России, Украины, стран Балтии, Польши, Германии и Чехии: реконструкция осады замка и битвы 1433 г. между войсками князя Свидригайло и князьев Заславских; рыцарские бугурты (показательные выступления); рыцарский турнир в традициях XV в.; концерт средневековой музыки с участием белорусских групп и гостей; конкурс на лучшие рыцарские доспехи и др.

В настоящее время фестиваль посещают в среднем 300 туристов из-за рубежа. Усиленная информационная и организационная поддержка способна увеличить количество туристов в три раза.

В данной статье предпринята попытка раскрыть основные понятия сущности маркетинговых коммуникаций туристского предприятия в Республике Беларусь, акцент был сделан на ее социально-психологические аспекты, на целесообразность и острейшую необходимость применения в практической рекламной деятельности разработок и исследований в области социальной, экспериментальной и общей психологии.

1. Джугенхаймер, Д. У. Основы рекламного дела [Электронный ресурс] / Д. У. Джугенхаймер, Г. И. Уайт. – Самара, 1996. – Режим доступа: http://www.alib.ru/. – Дата доступа: 26.02.2019.

2. Кучин, Б. Л. Стратегические маркетинговые коммуникации: учеб. пособие / Б. Л. Кучин, С. П. Казаков, Н. Б. Землянская. – АП «Наука и образование», 2009.

3. Элементы маркетинговых стратегий туристических предприятий [Электронный ресурс]. Часть четвертая. Маркетинг в туризме. – Турбизнес, 1998. – Режим доступа: http://tourlib.net/books_tourism/kvartalnov_tourism15. – Дата доступа: 01.03.2019.

УДК 339.138

Ярахович О.С.,
Каган О.Ф.
Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

СОЦИАЛЬНЫЙ МЕДИАМАРКЕТИНГ ФУТБОЛЬНЫХ КЛУБОВ В FACEBOOK

Yarakhovich V.S.,
Kagan O.F.
Belarus State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

SOCIAL MEDIAMARKETING OF THE FOOTBALL CLUB IN FACEBOOK

ABSTRACT. The article discusses the possibilities of promoting a football club through SMM.

KEYWORDS: football club; social network; media-advertising.

АННОТАЦИЯ. В статье рассмотрены возможности продвижения футбольного клуба посредством SMM.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: футбольный клуб; социальная сеть; медиареклама.

На современном этапе развития, применения возможностей сети Интернет, и, особенно социальных медиа, в деятельности подавляющего большинства организаций стало неотъемлемой составляющей их эффективного функционирования на рынке. Зарубежные спортивные клубы уже давно соперничают не только на спортивных площадках, но и площадках социальных сетей. Борьба ведется не только за спортсмена, показывающего стабильно высокий результат, но и за качество публикуемого контента, который так же стимулирует продвижение спортивных товаров и услуг на мировой рынок.

Сегодня с развитием IT-технологий многие потребители услуг футбольных клубов параллельно являются и online-болельщиками. Взаимодействие с ними происходит посредством медиакоммуникаций. Так, массмедиа решают следующие задачи:

− создание образа бренда футбольного клуба;

− формирование и выражение общественного мнения по поводу матчей и других событий, связанных с деятельностью клуба;

− выработка представлений о характере и особенностях футбола в целом;

− создание имиджевого образа футболистов и других специалистов, задействованных в данной отрасли [1].

Эффективным способом для реализации данных задач является Social Media Marketing. Так, SMM представляет собой комплекс мероприятий, направленных на использование социальных сетей как каналов для продвижения спортивного клуба, его товаров или услуг. Социальный медиамаркетинг используется в качестве перспективного инструмента поиска оригинальных и интересных способов привлечения покупателей и клиентов [2].

Футбольные клубы имеют возможности для продвижения своего бренда в различных социальных сетях. Лучшей медиаплощадкой для реализации возможностей SMM-маркетинга является самая популярная мировая сеть – Facebook. Сеть предоставляет собой результативную и удобную форму контакта с клиентами для продажи товаров и услуг. Онлайн-сервис дает возможность спортивным клубам выкладывать информацию, которая, по их мнению, привлекает внимание необходимой аудитории.

Facebook является каналом связи с игроками, тренерами, владельцами и топменеджерами. Так, сравниться с потребностью получить информацию может только потребность в ее обсуждении.

Футбольные клубы, зарегистрированные на Facebook, могут создавать собственные страницы, размещать новости, фотографии, видеозаписи, а также пользоваться контекстно-медийной рекламой. На данной площадке применяются следующие методы рекламы: таргетированные рекламные объявления, ретаргетинг, Page Likes, Page Post Engagement, продвижение офлайн-событий с помощью рекламных объявлений вида Event Responses («Ответы на приглашения») [3; 4].

Реклама на страницах социальных сетей спортивных клубов представляет собой целенаправленную коммуникативную деятельность, основанную на всестороннем взаимодействии в интернет-среде с целью активизации интереса и действий болельщиков, с одной стороны, и получения прибыли – с другой.

Система показа рекламных объявлений строится по принципу аукциона и на Facebook – это итоговая ценность объявлений для пользователей. Также сеть позво-

ляет при использовании таргетированнной рекламы проводить постоянный анализ обратной связи болельщиков и оперативно реагировать на нее.

Facebook представляет собой открытый портал, посредством, которого болельщики потребляют интересующую их информацию о клубе. Так, опубликованный контент позволяет создать собственную базу лояльных болельщиков.

Активность страницы клуба во многом зависит не только от успешного выступления, но и умения вести социальную сеть. Так, проведенное сравнение представления в социальной сети Facebook футбольных клубов БАТЭ и Челси является наглядным примером того, как футбольные клубы позиционируют себя перед online-болельщиками.

Наглядная сравнительная характеристика футбольных клубов представлена в таблице.

Таблица – Сравнительная характеристика футбольных клубов

Показатель	ФК БАТЭ	ФК Челси
Количество подписчиков	41 140	46 939 235
«Нравится»	41 455	47 800 582
Качество контента	Высокое качество создаваемых изображений и фотографий. Отсутствуют любительские снимки	Контент состоит из профессиональных фотографий высокого качества. Нет любительских снимков
Актуальность и количество публикаций	В профиле публикуется в среднем 1–2 публикации в день. Контент пополняется не каждый день. Материал соответствует проводимым играм и выкладывается вовремя	Ежедневное пополнение контента 4–6 публикациями. Контент богат фотоматериалом. Выкладывается 1–2 видео, со средним просмотром – 2 400 000. Фото и видео актуальны
Внешний вид страницы	Информативная шапка профиля. Наблюдается эстетическое и смысловое единство контента	Выдержан единый стиль по цветовой гамме. Наблюдается четкая структура
Виды контента	В публикациях доминирует фотоматериал	Публикация фотографий и видео 2 к 1
Информация о клубе в профиле	Представлена контактная информация, ссылки на другие сети, информация о наградах клуба – список	Указано месторасположение клуба, дана ссылка на официальную страницу, информация о наградах клуба – список
Выделение отдельного болельщика	Фотоматериал о вручении атрибутики клуба	Постов нет
Обратная связь	Низкая обратная связь, диалоги с подписчиками не ведутся	Ведется активный диалог с подписчиками
Stories на странице	Не публикуются	Публикуются

Окончание таблицы

Показатель	ФК БАТЭ	ФК Челси
Хэштеги и рубрикация	Посты всегда сопровождаются хэштегами. Чаще всего можно увидеть: #БАТЭДинамоБр #ДаПерамогіРазам #BATEBR	Мало используются. #Chelsea
Ср. кол-во постов в день	1,6	5,44
Ср. кол-во комментариев в день	0,39	1842,47
Ср. кол-во лайков в день	16,04	26408,64
Поздравления с днем рождения игрока	Представлено качественное изображение игрока с поздравлением и логотипом ФК	Представлено качественное и креативное фото игрока
Представление состава команды перед игрой	Номер + фамилия в виде списка	Фамилии в виде списка
Благотворительность	Нет постов	Публикуются посты
Продвижение	Мероприятия по продвижению бренда не проводятся	Через Stories на странице
Атрибутика клуба	Не представлена	Не представлена
Текст-подписи	Подписи к публикуемому материалу короткие, дополняются ссылками на информационный ресурс	Небольшие текст-подписи излагающие общие факты по прошедшему матчу

Анализируя аккаунт футбольного клуба БАТЭ, можно заметить, что используются не все возможности позиционирования на медийной площадке. Для лучшего взаимодействия и формирования обратной связи с подписчиками футбольного клуба на официальной странице в социальной сети Facebook можно порекомендовать следующее:

– создание online-магазина атрибутики футбольного клуба;

– повышение информативности страницы для болельщиков: история клуба и контактные данные;

– стимуляция online-болельщиков к активному взаимодействию со страницей клуба посредством опросов, а также налаживанию обратной связи через комментарии к записям;

– уделить внимание рекламе спонсоров клуба на странице.

Маркетологи должны уметь представлять рекламную компанию и привязывать рекламный продукт ко всем имеющимся социальным сетям. Так, при правильном позиционировании на Facebook футбольный клуб получит возможность для выхода на новый финансовый уровень.

Жизнь современного человека проходит через социальную сеть, что определяет потенциал развития SMM. Известную фразу: «Если Вас нет в интернете, Вас нет в бизнесе», сегодня можно представить так: «Если Вас нет в социальной сети, Вас нет в бизнесе».

1. Расторгуева, Н. Е. Коммуникативные стратегии футбольных клубов в социальных сетях: бразильский опыт / Н. Е. Расторгуева, А. Д. Делфино, С. И. Агафонова // Вестник РУДН. Серия: Литературоведение. Журналистика. – 2018. – № 3. – С. 331–340.

2. Савостина, К. С. Современные тренды продвижения в социальных сетях [Электронный ресурс] / К. С. Савостина, В. В. Калитина // Молодой ученый. – 2018. – № 19 – С. 70–73. – Режим доступа: https://moluch.ru/archive/205/50164. – Дата доступа: 19.08.2018.

3. Ожерельева, Е. М. Выбор канала коммуникации для SMM-продвижения бренда / Е. М. Ожерельева // Молодой ученый. – 2017. – № 11. – С. 413–416.

4. Попченко, Е. Л. Анализ российского рынка социальных сетей в целях развития бизнеса [Электронный ресурс] / Е. Л. Попченко, Т. А. Нетова // Молодой ученый. – 2016. – № 27.2. – С. 15–17. – Режим доступа: https://moluch.ru/conf/econ/archive/219/11351. – Дата доступа: 19.08.2018.

СОДЕРЖАНИЕ

Проблемы развития и совершенствования оздоровительной физической культуры. Вопросы физического воспитания в системе образования 3

Аксютич Е.В., Бессмертная Е.А.
Анализ эффективности развития физических качеств и воспитания двигательных способностей у студенток, занимающихся чирлидингом 3

Бакико И.В.
Физическая культура как один из факторов здоровья школьниц выпускного класса 6

Баленко И.Ф.
Детско-юношеская спортивная школа водного биатлона 8

Башлакова Г.И., Гайдук С.А.
Классификация способов и действий прикладного плавания 12

Богурина О.С.
Организация образовательного процесса по физической культуре с учащимися медицинского колледжа с депривацией зрения 16

Болдышева И.В., Фурс П.Ю.
Направленное формирование навыков самообслуживания у детей с ДЦП средствами эрготерапии 20

Венскович Д.А., Шатуха И.Г.
Уровень физической подготовленности студентов непрофильных специальностей ВГУ им. П.М. Машерова при сдаче ГФОК Республики Беларусь 24

Воротник А.Н., Брусова П.И.
Повышение аэробных возможностей курсантов вузов МВД России средствами циклических видов спорта 28

Глазько Т.А.
Индивидуализация физического воспитания студенток специального учебного отделения 33

Горбацевич А.В., Горбацевич А.А.
Готовность студентов БГУ к выполнению физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь 36

Горовой В.А., Павлов В.П.
Отношение студентов – будущих учителей к занятиям физической культурой и спортом 40

Граменицкая И.Ю.
Последовательность обучения в боулдеринговом лазании 44

Гутько О.И., Борисов В.Я.
Скандинавская ходьба как средство оптимизации процесса физического воспитания в специальном учебном отделении 47

Дарданова Н.А., Козлова А.Э.
Организация и содержание занятий гимнастикой с детьми 4–6 лет 51

Дворянинова Е.В.
Использование лечебного массажа в комплексной реабилитации
при остеохондрозе шейного отдела позвоночника 54

Демчук Т.С., Лукашевич С.С.
Исследование физической подготовленности студентов физико-математического
факультета в контексе профессионально-прикладной физической подготовки 57

Дударева И.М., Трущенко В.В.
Фитбол-гимнастика на занятиях физической культурой со студентами,
имеющими заболевания сердечно-сосудистой системы 61

Дюбкова-Жерносек Т.П.
Физическая активность студентов и резервы ее повышения 65

Есельбаева А.К., Тутибаев К.А.
Результаты медико-биологического исследования и социологического опроса
студентов высших учебных заведений 69

Жаброва Т.А., Талашко В.В.
Оздоровительная физическая культура как важнейший элемент ЗОЖ 74

Житько З.М.
Организация и содержание занятий с детьми 4–6 лет в процессе обучения
элементам спортивных игр 78

Журович Н.В.
Повышение качества производственной педагогической практики студентов
заочной формы получения образования 83

Заикина Е.К.
Пути совершенствования коррекционно-развивающей программы в системе
реабилитации детей дошкольного возраста с церебральным параличом 86

Заколодная Е.Е.
Пословицы и поговорки как потенциал духовно-нравственного развития
студентов в сфере физической культуры и спорта..... 89

Заколодная Н.Д., Готенко А.А.
Предложения студентов-практикантов по совершенствованию структуры
проведения педагогической практики в средней школе..... 92

Калюжин В.Г., Апанасевич С.С.
Проблемы тестирования уровня развития мелкой моторики детей с тяжелыми
нарушениями речи 96

Кириченко В.Н., Мельник Д.О.
Анализ эффективности занятий по системе функционального многоборья
с юношами 18–20 лет..... 100

Клинов В.В., Клинова И.В.
Оценка эффективности формирования культуры досуга у учащихся старших классов сельских школ 104

Козловская Ю.С.
Определение понятий «точность движений», «целевая точность», «меткость» 108

Колесан Е.А., Пальвинская Л.В.
Программа повышения физического состояния детей среднего школьного возраста с заболеваниями желудочно-кишечного тракта 111

Колошкина В.А., Дударева И.М.
Нетрадиционные методы улучшения функционального состояния организма студенческой молодежи.....114

Комарчук Ю.П.
Сохранение двигательной функции позвоночника при остеохондрозе.....117

Коноплева Т.Е.
Обоснование внедрения скандинавской ходьбы в процессе физического воспитания студенток подготовительного учебного отделения..... 120

Косяк Л.С.
Особенности занятий с детьми раннего возраста с нарушениями психофизического развития 123

Купчинов Р.И.
Тридцатилетняя динамика количественного состава медицинских групп по физическому воспитанию студентов 127

Лутковская О.Ю.
Методика повышения физической подготовленности школьников на основе применения средств фитнеса 130

Макаревич А.В.
Современное состояние проблемы инвалидности..... 134

Мануйленко Э.В., Грешнова Т.М.
Использование фитнес-технологий на занятиях оздоровительной физической культурой 136

Машарская Н.М.
Адаптация студентов-первокурсников БГУФК к учебному процессу..... 139

Мисник Р.А., Парамонова Н.А.
Совершенствование физической подготовленности студентов средствами плавания..... 143

Насанович Д.Н., Приходько В.И.
Дозирование физических нагрузок при развитии общей выносливости у студентов с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы 146

Ничипорко Н.Н., Величко Е.Б.
Пилатес как форма самостоятельных занятий физическими упражнениями в системе профессионально-прикладной физической подготовки 150

Овсянкин В.А.
Влияние самостоятельных занятий на повышение физической подготовленности студентов 153

Осянин В.Н., Кошман М.Г.
Методологические ориентиры развития физического воспитания студентов 157

Отегенов Н.О.
Актуальность использования средств инновационных технологий в профессиональной подготовке будущих учителей физической культуры 160

Павлов В.П., Горовой В.А.
Построение и содержание тренировочных нагрузок студентов, специализирующихся в пауэрлифтинге 164

Панкова М.Д., Кузнецова Е.А.
Коррекция функционального состояния пациентов после эндопротезирования тазобедренного сустава на основе сочетанного применения средств физической реабилитации 168

Пантус А.О., Мельникова Ю.А.
Методика физической подготовки студентов в учебном процессе колледжа 171

Радько Е.В., Аверина И.П.
Влияние окружающей среды на занятия физической культурой 175

Рафикова А.Р.
Взгляды современной молодежи на ценности физической культуры 179

Репкина Ю.Б., Парамонова Н.А.
Использование средств базовой аэробики для развития координационных способностей 183

Родионова И.А, Шалупин В.И.
Формирование установки у студентов на позитивную учебную деятельность средствами физической культуры 185

Романовская В.О., Дворяков М.И.
Физическое воспитание в системе общего среднего образования 189

Рукавицын Д.Б., Мархоцкий Я.Л.
Физическое развитие и функциональное состояние студентов младших курсов непрофильного УВО в процессе их обучения 192

Рукавицына С.Л., Рукавицына М.Н.
Систематизация упражнений с предметами художественной гимнастики для развития мелкой моторики у детей дошкольного возраста 196

Сак Ю.В.
Самооценка педагогической деятельности будущими учителями физической культуры при проведении учебной практики по лыжной подготовке 200

Серебряков А.И., Шпак В.Г.
Место физической культуры в системе учебно-воспитательной работы студентов гуманитарного УВО (на примере ВГУ им. П.М. Машерова) 203

Стульба С.Р.
Использование танцевального тренажера в развитии ориентации в пространстве у детей с нарушением речи 205

Сулейманова М.И.
Исследование показателей функционального состояния студентов 208

Турченок С.А., Якуш Е.М.
Характеристика мотивации к занятиям по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» учащихся мальчиков 10–11-х классов на основе использования дзюдо 212

Федорова А.М.
Информационные потребности будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта: результаты социологического анализа 215

Филимонова С.И., Андрющенко Л.Б.
Векторы развития пространства физической культуры в современном обществе 219

Хаитов А.У.
Психологические методы коррекции комплекса неполноценности у спортсменов с ограниченными физическими возможностями 222

Холод М.А., Сацук А.С.
Теоретические и практические моменты оздоравливающего фактора учебной дисциплины «Физическая культура» в УВО на примере Белорусского национального технического университета и практические пути повышения их эффективности 225

Шмарловский С.Д., Пальвинская Л.В.
Программа коррекции физического состояния у детей дошкольного возраста с нарушениями речи 229

Шукевич Л.В., Зданевич А.А.
Показатели состояния зрительного аппарата и других заболеваний у студентов .. 231

Якубовский Д.А., Баранаев Ю.А.
Функциональная тренировка: определение, отличительные особенности, содержание 233

Якубовский Д.А., Зимницкая Р.Э.
Применение элементов кроссфита на занятиях по физической культуре со студентами 17–19 лет 237

Современные тенденции развития менеджмента, маркетинга и экономики спорта. Инновационные технологии в сфере туризма, гостеприимства, рекреации и экскурсоведения 242

Антипов А., Симина Т.Е.
Организация пространства для занятий физической культурой в рамках урбанистической среды 242

Бакалдин А.В., Протасевич И.П.
Интернет-маркетинг в мотивационной работе с родителями перспективных детей-спортсменов 246

Бейненсон Е.В., Каган О.Ф.
CRM-системы в спорте 249

Бескостова А.А., Васильева З.В.
Примение проектных таблиц-классификаторов видов туризма на примере Смоленской области 253

Брановицкая А.А., Бутько А.В.
Волонтерство как способ вовлечения студенческой молодежи Белорусского государственного университета культуры и искусств в физкультурное движение Республики Беларусь 257

Васильева З.В., Бескостова А.А., Губа Д.В.
Лечебно-оздоровительный потенциал Смоленской области 261

Воронов Ю.С., Губа Д.В.
Факторы, детерминирующие технику чтения топографических карт студентами, специализирующимися в спортивно-оздоровительном туризме 265

Гавриленко А.А., Морозова Е.Ю.
Использование искусственного интеллекта в менеджменте спорта высоких достижений 269

Гарновская С.А.
Организация работы волонтерской службы на X Всемирных играх во Вроцлаве ... 273

Гусінец Я.У.
Асаблівасці развіцця галіны «Фізічная культура і спорт» у Рэспубліцы Беларусь у перадпачатку II Еўрапейскіх гульняў 277

Дудаль Н.Н.
Студенческий туристический проект «По гомельским дорогам Л.С. Выготского» .. 281

Журавлёва Т.В.
Спортивное право в высшем физкультурно-спортивном образовании 285

Королева Т.А.
Рекреационно-оздоровительный потенциал Республики Беларусь 289

Лысова Е.П., Дунаев К.С.
Характеристика и особенности активного отдыха 292

Медюшко В.А.
Инновационные технологии в сфере международного туризма
в Республике Беларусь..... 295

Никифорова А.Ю., Мельникова Н.Ю.
Игры Олимпиады как инструмент популяризации туристской дестинации..... 299

Николаенко Н.О.
Особенности коммуникационной политики массовых спортивных
мероприятий 302

Симина Д.В., Стадник Е.Г.
Использование тайм-менеджмента при организации занятий физической
культурой в процессе учебной деятельности студентов 306

Титкова Н.Д., Велько В.И.
Качество обслуживания в горнолыжном спортивном оздоровительном
комплексе «Логойск» (ГСОК «Логойск»)..... 309

Титкова Н.Д., Гриб П.В.
Обслуживание туристов при путешествии на автобусе..... 313

Химаков В.В., Ермоленко В.А.
Инновационные технологии в туризме..... 316

Цымбалюк Е.А.
Подготовка волонтеров в спортивном УВО: анализ научных позиций
и поиск перспектив 319

Чигишев Е.А.
Некоторые особенности теоретизации и формирования успешности личности
студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании..... 322

Шаврук С.В., Шаврук Ю.А.
Роль академической мобильности в повышении квалификации кадров сферы
туризма..... 326

Шутилина Н.В.
Маркетинговые инновации в индустрии гостеприимства и туризма 330

Юзофатова О.В.
Использование событийного маркетинга для развития внутреннего туризма 333

Ярахович О.С., Каган О.Ф.
Социальный медиамаркетинг футбольных клубов в Facebook 337

Научное издание

II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов

Материалы Международной научно-практической конференции

4–5 апреля 2019 г.

В четырех частях

Часть 3

В авторской редакции

Компьютерная верстка *Т. Г. Данилевич, К. А. Подобаевой*

Подписано в печать 27.03.2019. Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Ризография.
Усл. печ. л. 20,23. Уч.-изд. л. 22,15. Тираж 100 экз. Заказ 21.

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.