

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ПРОДОВОЛЬСТВИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И КАДРОВ

Учреждение образования  
«БЕЛОРУССКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ

## **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Материалы научно-практической конференции, посвященной  
70-летию образования кафедры физического воспитания и спорта  
УО «Белорусская государственная  
сельскохозяйственная академия»

Горки, 20–21 сентября 2018 г.

Горки  
БГСХА  
2019

УДК 796:378(06)

ББК 75

А43

Редакционная коллегия:

И. И. Круглик (гл. редактор), И. П. Круглик (зам. гл. редактора),  
А. В. Ковалев (отв. секретарь), Н. Н. Филиппов, А. К. Сучков,  
Д. В. Малашко

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент В. П. Снежицкий;  
кандидат педагогических наук, доцент С. К. Городилин

А43

**Актуальные проблемы физической культуры, спорта, олимпийского движения студенческой молодежи** : материалы научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания и спорта УО «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия» / редкол.: И. И. Круглик (гл. ред.) [и др.]. – Горки : БГСХА, 2019. – 112 с.

ISBN 978-985-467-920-4.

В сборнике представлены материалы научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры, спорта, олимпийского движения студенческой молодежи».

Для преподавателей, студентов, аспирантов и работников в сфере физической культуры.

УДК 796:378(06)

ББК 75

ISBN 978-985-467-920-4

© УО «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия», 2019

## **Секция 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ РОЛЬ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

УДК 796.012.412.7:[378.095:63](476.4)

### **ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ СРЕДИ НЕ УМЕЮЩИХ ПЛАВАТЬ В УСЛОВИЯХ ВУЗА**

**Аксенов В. Л.**, ст. преподаватель

УО «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия»,  
Горки, Республика Беларусь

Прежде чем приступать к занятиям по плаванию, необходимо изучить меры безопасности на воде, которые в дальнейшем следует строго выполнять.

Самой распространенной формой обучения является групповое занятие. Желательно, чтобы обучение проводилось с однородными по своему составу учебными группами. В учебную группу не умеющих плавать следует относить тех, кто не умеет плавать совсем или проплывает не более 5 м.

Показ упражнений и устранение ошибок могут осуществляться помощниками преподавателя (хорошим пловцом). Целесообразно использование учебных наглядных пособий, с помощью которых занимающиеся получают представление о способе плавания.

В начале занятия повторяются упражнения, которые были изучены ранее. Затем даются новые упражнения, после чего отводится время на совершенствование их техники.

Исправление ошибок в основном проводится индивидуально. Если ошибки отмечают у большей части обучаемых, то для их устранения вся группа повторяет специальные упражнения.

При обучении технике того или иного способа плавания применяются имитационные упражнения. Имитация на суше движений, по форме и характеру сходных с выполняемыми в воде, помогают более быстрому и качественному освоению техники плавания.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет ознакомиться с физическими свойствами воды. В результате устраняется инстинктивный страх перед водой, появляется умение ориентироваться и уверенность поведения. Упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Это увеличивает плавучесть тела и помогает занимающимся быстрее почувствовать, что они легче воды и могут без всяких усилий держаться на ее поверхности.

Освоение в воде проходит одновременно с изучением упражнений для выработки рациональной позы пловца. Умение дышать и смотреть

в воде также являются необходимыми составляющими грамотного передвижения в воде. Все эти упражнения выполняются на мелкой части бассейна.

Выполнение учебных прыжков в воде при обучении плаванию помогает снять страх перед водой и быстрее освоиться с новой средой. Прыжки проводятся в начале или в конце занятия.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания проводятся в строгой методической последовательности:

1. Создание зрительного представления о технике изучаемого способа плавания.

2. Предварительное практическое ознакомление с положением тела, дыханием, формой и характером гребковых движений изучаемого способа плавания.

3. Изучение элементов техники и соединение их в целостный способ плавания.

Техника способа плавания изучается раздельно в следующем порядке:

- 1) положение тела;
- 2) дыхание;
- 3) движения ногами;
- 4) движения руками;
- 5) согласование движений.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- 1) ознакомление с движением на суше;
- 2) изучение движений в воде с опорой на месте;
- 3) изучение движений в воде с опорой в движении. При изучении движений ног применяются доски; движения руками изучаются стоя на дне, во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером. Изучение движений в воде без опоры в движении – движение ног с дыханием; движение рук с дыханием; движение ног и рук в согласовании; движение ног, рук и дыхание в согласовании; плавание в полной координации движений;
- 4) закрепление и совершенствование техники плавания.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Нечунаев, И. П. Плавание. Книга-тренер / И. П. Нечунаев. – Москва: Эксмо, 2012. – 272 с.

2. Зернов, В. И. Плавание для всех. 1000 упражнений для плавания: учеб. метод. пособие / В. И. Зернов. – Минск: БГУФК, 2013. – 277 с.

УДК 796.015.5

## **ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ**

**Диваков В. А.**, ст. преподаватель,

**Гашенко А. А.**, ст. преподаватель

УО «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия»,  
Горки, Республика Беларусь

Рост силы связан либо с совершенствованием процессов управления активностью мышц, либо с ростом числа миофибрилл в мышечных волокнах. Увеличение числа миофибрилл приводит к возрастанию плотности миофибрилл в мышечных волокнах, а затем к увеличению поперечного сечения мышц.

Силовое упражнение представляет собой повторное выполнение однообразных двигательных действий с относительно низким темпом (1 цикл за 1–5 с) и значительным внешним сопротивлением (более 30 % от максимального произвольного усилия). Следует отметить, что понятие «упражнение» часто используется как синоним целостного двигательного действия, например, подъем штанги из исходной позы и возвращение к ней. В этом случае последовательность однотипных упражнений называют серией.

В данной статье примем следующую терминологию:

- *двигательное действие* (ДД) – целенаправленное управление звеньями тела с помощью мышц из исходной позы в конечную и обратно в исходную позу;

- *упражнение или серия* – последовательное выполнение нескольких однотипных двигательных действий;

- *серия однотипных упражнений или суперсерия* – последовательность однотипных упражнений или серий с короткими (20–60 с) интервалами отдыха;

- *сет* – последовательное выполнение разнообразных упражнений (серий, суперсерий) с короткими (1–3 мин) интервалами отдыха;

- *суперсет* – последовательное выполнение разнообразных упражнений без интервала отдыха, в которых принимают участие одни и те же мышцы, но в зависимости от вида упражнения степень их напряженности меняется.

Наибольшим авторитетом в культуризме пользуется система, разработанная Вайдером. Бен Вайдер (тренер чемпионов) сформулировал ряд принципов, которые имеют устаревшее или ложное обоснование. Приведем основные из них и дадим им обоснование на современном уровне развития спортивной физиологии.

Факторы, стимулирующие гипертрофию мышечных волокон.

Эмпирические исследования показали, что с ростом внешнего сопротивления уменьшается максимально возможное количество подъемов снаряда или, как это еще называют, повторный максимум (ПМ). Внешнее сопротивление, которое в двигательном действии можно преодолеть максимум один раз, принимают как показатель максимальной произвольной силы (МПС) данной мышечной группы в данном двигательном действии. Если МПС принять за 100 %, то можно построить зависимость между относительной величиной сопротивления и повторным максимумом.

Рост силы связан либо с совершенствованием процессов управления активностью мышцы, либо с ростом числа миофибрилл в мышечных волокнах. Увеличение числа миофибрилл приводит одновременно к разрастанию саркоплазматического ретикулина, а в целом это приводит к возрастанию плотности миофибрилл в мышечных волокнах и затем к увеличению поперечного сечения. Изменение поперечного сечения может также быть связано с ростом массы митохондрий, запасов гликогена и других органелл. Заметим, однако, что у тренированного человека в поперечном сечении мышечного волокна миофибриллы и митохондрии занимают более 90 %, поэтому основным фактором гипертрофии является увеличение числа миофибрилл в мышечных волокнах, а значит, рост силы. Таким образом, цель силовой подготовки – увеличить число миофибрилл в мышечных волокнах. Этот процесс возникает при ускорении синтеза и при прежних темпах распада белка.

Исследования последних лет позволили выявить четыре основных фактора, определяющих ускоренный синтез белка в клетке:

1. Запас аминокислот в клетке.
2. Повышенная концентрация анаболических гормонов в крови.
3. Повышенная концентрация «свободного» креатина в МВ.
4. Повышенная концентрация ионов водорода.

Второй, третий и четвертый факторы прямо связаны с содержанием тренировочных упражнений.

Механизм синтеза органелл в клетке, в частности миофибрилл, можно описать следующим образом. В ходе выполнения упражнения энергия АТФ тратится на образование актин-миозиновых соединений, выполнение механической работы. Ресинтез АТФ идет благодаря запасам креатинфосфата (КрФ). Появление свободного креатина (Кр) активизирует деятельность всех метаболических путей, связанных с образованием АТФ, а именно, гликолиз в цитоплазме, аэробное окисление

в митохондриях-миофибриллярных, находящихся в ядрышке и на мембранах саркоплазматического ретикулума (СПР). В быстрых мышечных волокнах (БМВ) преобладает мышечная лактатдегидрогеназа (М-ЛДГ), поэтому пируват, образующийся в ходе анаэробного гликолиза, в основном трансформируется в лактат. В ходе такого процесса в клетке накапливаются ионы водорода (H). Мощность гликолиза меньше мощности затрат АТФ, поэтому в клетке начинают накапливаться Кр, H, лактат (La), АДФ.

Наряду с важной ролью в определении сократительных свойств в регуляции энергетического метаболизма, накопление свободного креатина в саркоплазматическом пространстве служит мощным эндогенным стимулом, возбуждающим белковый синтез в скелетных мышцах. Известно, что между содержанием сократительных белков и содержанием креатина имеется строгое соответствие. Свободный креатин, видимо, влияет на синтез информационных рибонуклеиновых кислот (и-РНК), т. е. на транскрипцию в ядрышках мышечных волокон (МВ).

Предполагается, что повышение концентрации ионов водорода вызывает лабильзацию мембран (увеличение размеров пор в мембранах). Это ведет к облегчению проникновения гормонов в клетку, активизирует действие ферментов, облегчает доступ гормонов к наследственной информации, к молекулам ДНК. В ответ на одновременное повышение концентрации Кр и H интенсивнее образуются РНК. Срок жизни и-РНК короток – несколько секунд в ходе выполнения силового упражнения плюс пять минут в паузе отдыха. Затем молекулы и-РНК соединяются с полирибосомами и обеспечивают синтез органелл клетки.

Теоретический анализ показывает, что при выполнении силового упражнения до отказа, например 10 приседаний со штангой (с темпом одно приседание за 3–5 с), упражнение длится до 50 с. В мышцах в это время идет циклический процесс: опускание и подъем со штангой 1–2 с выполняется за счет запасов АТФ; за 2–3 с паузы, когда мышцы

турах белковых молекул, это приводит к изменению активности ферментов, лабильности мембран, облегчению доступа гормонов к ДНК. Очевидно, что чрезмерное накопление или увеличение длительности действия кислоты даже не очень большой концентрации может привести к серьезным разрушениям, после которых разрушенные части клетки должны будут элиминироваться. Заметим, что повышение концентрации ионов водорода в саркоплазме стимулирует развитие реакции перекисного окисления. Свободные радикалы способны вызвать фрагментацию митохондриальных ферментов, протекающую наиболее интенсивно при низких, характерных для лизосом значениях pH. Лизосомы участвуют в генерации свободных радикалов, в катаболических реакциях. В частности, в исследовании A. Salminen e. a. на крысах было показано, что интенсивный (гликолитический) бег вызывает некротические изменения и 4–5-кратное увеличение активности лизосомальных ферментов. Совместное действие ионов водорода и свободного Кр приводит к активизации синтеза РНК.

Известно, что Кр присутствует в мышечном волокне в ходе упражнения и в течение 30–60 с после него, пока идет ресинтез КрФ. Поэтому можно считать, что за один подход к снаряду спортсмен набирает около одной минуты чистого времени, когда в его мышцах происходит образование и-РНК. При повторении подходов количество накопленной и-РНК будет расти, но одновременно с повышением концентрации ионов H, поэтому возникает противоречие, то есть можно разрушить больше, чем потом будет синтезировано. Избежать этого можно при проведении подходов с большими интервалами отдыха или при тренировках несколько раз в день с небольшим числом подходов в каждой тренировке.

Вопрос об интервале отдыха между днями силовой тренировки связан со скоростью реализации и-РНК в органеллы клетки, в частности в миофибриллы. Известно, что сама и-РНК распадается в первые десятки минут после упражнения, однако структуры, образованные на их основе, синтезируются в органеллы в течение 4–10 дней (очевидно, зависит от объема образованной за тренировку и-РНК) [5]. В подтверждение можно напомнить данные о ходе структурных преобразований в мышечных волокнах и согласующихся с ними субъективных ощущениях после работы мышцы в эксцентрическом режиме: первые 3–4 дня наблюдаются нарушения в структуре миофибрилл (около Z-пластинок) и сильные болевые ощущения в мышце, затем МВ нормализуется, и боли проходят. Можно привести также данные собственных исследований, в которых было показано, что после силовой тренировки концен-

трация мочевины в крови утром натощак в течение 3–4 дней находится ниже обычного уровня, что свидетельствует о преобладании процессов синтеза над деградацией. Из описания механизма синтеза миофибрилл должно быть ясно, что ММВ и БМВ должны тренироваться в ходе выполнения разных упражнений разными методиками.

Исследования А. Н. Воробьева (1970–1980 гг.) показали, что выполнение упражнений до отказа требует особой организации дыхания. Наибольшую силу атлет показывает при задержке дыхания и натуживании, меньшую силу он может продемонстрировать при выдохе, но очень трудно поднимать тяжести в момент вдоха. Поэтому в одном двигательном действии мы встречаем следующую последовательность: короткий вдох в момент удержания веса или его опускания (уступающий режим функционирования мышц), задержка дыхания в момент сокращения и преодоления самого трудного участка траектории, выдох при снижении нагрузки на мышцы.

Натуживание приводит к росту внутригрудного давления, сердце уменьшается в размерах до 50 %. Это вызвано как изгнанием крови из полостей сердца, так и недостаточным ее притоком. В этот момент ЧСС растет из состояния покоя с 70 до 100 ударов (это без выполнения силового упражнения), а систолическое давление повышается до 175–200 мм рт. ст. Такое же высокое давление наблюдается сразу же после выполнения силового упражнения и относительно нормализуется через 1–3 мин отдыха. Регулярные занятия силовыми упражнениями вырабатывают рефлексы, способствующие повышению артериального давления уже в состоянии покоя перед тренировкой и особенно перед соревнованиями и составляют в среднем САД = 156, а ДАД = 87 мм рт. ст., причем у тяжеловесов давление может составлять САД = 170–180 мм рт. ст.

Очевидно, что силовые упражнения могут использовать в тренировке только абсолютно здоровые люди, с артериями без каких-либо признаков атеросклероза. Нетрудно представить ситуацию, когда околопредельные силовые упражнения начнет выполнять человек с атеросклеротическими бляшками. Повышение давления, увеличение скорости потока крови может привести к отрыву склеротических бляшек, продвижению их по сосудистому руслу, закупоркой артериол. В этом месте образуется тромб, ткани, находящиеся далее по руслу, перестают получать кровь, кислород и питательные вещества. Здесь начинается некроз тканей. Если это происходит в сердце, то случается инфаркт. Более тяжелое состояние, как правило, со смертельным исходом, когда происходит разрыв стенки артерии.

### *Принципы спортивной силовой подготовки.*

**Принцип выбора и техники выполнения упражнений.** Соблюдение этого принципа требует четкого понимания биомеханики функционирования опорно-двигательного аппарата в избранном упражнении. Следует понимать, что в ряде случаев несоблюдение техники выполнения упражнений может приводить к травматизму. Например, приседания с большим весом и наклоном туловища вперед может привести к травме межпозвоночных дисков поясничного отдела позвоночника.

**Принцип качества усилия.** В каждом основном упражнении необходимо достигнуть максимального и полного напряжения. Соблюдение этого принципа можно обеспечить при выполнении упражнений в трех вариантах:

1) упражнение выполняется с интенсивностью 90–100 % МПС, количество повторений составляет 1–3. В ходе этого упражнения и в паузе отдыха не происходит существенного накопления продуктов, способствующих синтезу белка. Поэтому эти упражнения рассматриваются как тренировка нервно-мышечного контроля, способность к проявлению максимального усилия в избранном упражнении;

2) упражнение выполняется с интенсивностью 70–90 % МПС, количество повторений – 6–12 в одном подходе. Длительность выполнения упражнения составляет 30–70 с. В этом варианте повторяется правило, изложенное выше для случая увеличения количества миофибрилл в БМВ, то есть эффективно то упражнение, которое выполняется до отказа, вызывающее предельное расщепление КрФ и стрессовое состояние. Для увеличения этого эффекта следует придерживаться принципа вынужденных движений. Наибольший эффект достигается при выполнении последних 2–3 повторений, которые могут выполняться даже с помощью партнеров. Этот принцип лишь уточняет принцип качества усилия, т. е. необходимо добиваться максимального расщепления КрФ, чтобы свободный Кр и Н стимулировали синтез РНК, а предельное психическое напряжение вызывало выход в кровь гормонов из гипофиза, а затем из других желез эндокринной системы;

3) упражнение выполняется с интенсивностью 30–70 % МПС, количество повторений – 15–25 в одном подходе. Длительность выполнения упражнения составляет 50–70 с. В этом варианте каждое упражнение выполняется в статодинамическом режиме, т. е. без полного расслабления мышц по ходу выполнения упражнения. Напряженные мышцы не пропускают через себя кровь, и это приводит к гипоксии, нехватке кислорода, разворачиванию анаэробного гликолиза в актив-

ных мышечных волокон. В данном случае это медленные мышечные волокна. После первого подхода к снаряду возникает лишь легкое локальное утомление, поэтому через короткий интервал отдыха (20–60 с) следует повторить упражнение. После второго подхода появляется чувство жжения и боли в мышце. После третьего подхода эти ощущения становятся очень сильными – стрессовыми. Это приводит к выходу большого количества гормонов в кровь, значительному накоплению в медленных мышечных волокнах свободного Кр и ионов Н.

В этом варианте реализация принципа качества усилия объединяется по смыслу с другими принципами Вайдера:

- принцип негативных движений. Мышцы должны быть активны как при сокращении, так и при удлинении, при выполнении отрицательной работы;

- принцип объединяющих серий – система со стремлением к сокращению перерывов (отдыха между подходами), или принцип суперсерии. Для дополнительного возбуждения упражняемых мышц применяются серии двойные, тройные и многократные практически без отдыха. Организация упражнения по суперсерии позволяет увеличить время пребывания свободного Кр в ММВ, следовательно, должно больше образоваться РНК. В этом варианте реализуется также и принцип накачивания, суть которого заключается в увеличении притока крови к мышце. По Вейдеру, это должно приводить к притоку полезных веществ к мышце, однако с этой точкой зрения нельзя согласиться. Наполнение мышцы кровью происходит в ответ на ее закисление (анаэробный гликолиз), ионы водорода в паузе отдыха в такой мышце взаимодействуют с гемоглобином, и он высвобождает углекислый газ.  $\text{CO}_2$  действует на хеморецепторы сосудов и приводит к расслаблению мускулатуры артерий и артериол. Сосуды расширяются и наполняются кровью. Никакой особой пользы это не приносит, но это верный признак того, что упражнение было выполнено правильно, т. е. в мышечных волокнах накопилось много ионов водорода и свободного Кр;

- принцип приоритета. В каждой тренировке в первую очередь тренируются те мышечные группы, гипертрофия которых является целью. Очевидно, что в начале упражнения гормональный фон и ответ эндокринной системы адекватны, запас аминокислот в МВ максимальный, поэтому процесс синтеза РНК и белка идет с максимальной скоростью;

- принцип сплит, или раздельных тренировок. Требуется построения микроцикла подготовки таким образом, чтобы развивающаяся тренировка на данную мышечную группу выполнялась 1–2 раза в неделю. Обусловлено это тем, что строительство новых миофибрилл на 60–80 %

длится 7–10 суток. Поэтому суперкомпенсации после силовой тренировки следует ожидать на 7–15 сутки. Для реализации этого принципа мышцы разбиваются на группы.

Например:

*Понедельник.* Выполняют развивающую тренировку (4–9 подходов к снаряду), тренируются мышцы-разгибатели спины, трапецевидные. Остальные мышцы тренируются в тонизирующем режиме (1–3 подхода к снаряду).

*Вторник.* Выполняют развивающую тренировку (4–9 подходов к снаряду), тренируются мышцы-разгибатели рук, мышцы живота. Остальные мышцы тренируются в тонизирующем режиме (1–3 подхода к снаряду).

*Четверг.* Выполняют развивающую тренировку (4–9 подходов к снаряду), тренируются мышцы-разгибатели ног, сгибатели рук. Остальные мышцы тренируются в тонизирующем режиме (1–3 подхода к снаряду).

*Пятница.* Выполняют развивающую тренировку (4–9 подходов к снаряду), тренируются мышцы-сгибатели суставов ног. Остальные мышцы тренируются в тонизирующем режиме (1–3 подхода к снаряду).

В каждый тренировочный день выполняется тренировка определенных мышечных групп. Такое объединение называют сетом.

Система сет предполагает два варианта реализации.

1. Сет как объединение в одну группу упражнений на различные мышечные группы.

2. Сет как объединение упражнений разных по способу выполнения, но направленных на тренировку одной и той же мышечной группы без каких-либо интервалов отдыха. В этом варианте система сплит в точности повторяет идею суперсерии. Система суперкомпенсации. Рост массы миофибрилл требует 10–15 дней, поэтому силовая тренировка с акцентом на развитие мышц должна продолжаться 14–21 день (две-три недели). За это время должны развернуться анаболические процессы, а дальнейшее продолжение выполнения развивающих тренировок может помешать процессам синтеза. Поэтому для обеспечения процессов суперкомпенсации следует в течение 7–14 дней отказаться от развивающих упражнений и выполнять только тонизирующие, т. е. с 1–3 подходами к каждому снаряду;

- принцип интуиции. Каждый спортсмен должен опираться в тренировке не только на правила, но и на интуицию, поскольку имеются индивидуальные особенности адаптационных реакций. Спортсмен

должен регулярно поднимать предельные веса для оценки состояния, уровня тренированности. Эти показатели являются главным критерием эффективности тренировочного процесса;

- принципы оздоровительной силовой тренировки. Физиологический анализ силовых упражнений показал, что их могут применять только абсолютно здоровые люди. Несомненно, что система упражнений типа бодибилдинг является прекрасным средством профилактики основных видов заболевания человека, поскольку стимулирует деятельность эндокринной и иммунной систем (при исключении перетренировки). Однако лица с признаками атеросклероза, заболеваниями позвоночника (остеохондроз, радикулит), тромбозом и др. не могут позволить себе занятия бодибилдингом. Для большинства людей необходимо разработать щадящую систему силовых упражнений, которая должна сохранять все положительное в культуризме:

1) стресс, вызывающий повышение концентрации гормонов в крови;

2) повышение процессов анаболизма в мышечной ткани, формирование мышечного корсета;

3) повышение процессов катаболизма во всех тканях и особенно в жировой, что приводит к обновлению органелл, похудению и лечению наследственного аппарата клеток. Такие принципы были разработаны в системе «ИЗОТОН». Понятие «ИЗОТОН» имеет в своем происхождении две идеи. Первая – основным средством физического воспитания для основной массы практически здоровых людей, которое обладает наивысшей оздоровительной эффективностью, являются силовые статодинамические или изотонические упражнения. Вторая – регулярное использование статодинамических упражнений в жизни человека создает условия для повышения адаптационных резервов, повышенный и постоянный жизненный тонус. Реализация идей «ИЗОТОНА» достигается в случае соблюдения следующих принципов:

- принцип минимизации роста систолического артериального давления. Понятно, что для лиц с признаками атеросклероза противопоказано выполнять упражнения, вызывающие рост систолического артериального давления более 150 мм рт. ст. Поэтому при построении тренировочного занятия необходимо соблюдать следующие требования.

*Разминка.* Перед основной частью занятий, перед силовыми упражнениями, необходимо добиться расширения артерий и артериол с помощью разминки. В этом случае снижается периферическое сопротивление, облегчается работа левого желудочка сердца. Упражняться в положении лежа. В положении стоя сердце должно нагнетать

давление крови в артериях и артериолах до такой степени, чтобы преодолеть вес и вязкое сопротивление крови, находящейся в венозной системе, поднять кровь на уровень сердца. Поэтому надо отдавать предпочтение упражнениям, выполняющимся в положении лежа, чтобы задействовать в силовом упражнении минимальное количество мышц. При выполнении динамических упражнений напрягающиеся и расслабляющиеся мышцы облегчают работу сердца. При выполнении силовых упражнений, когда темп медленный, роль мышечного насоса сводится к минимуму, а при активности большой массы мышц, при окклюзии сосудов, работа сердца затрудняется. Поэтому в силовых упражнениях следует задействовать минимальное количество мышц, особенно в том случае, если они работают в статодинамическом режиме: чередовать упражнения для относительно больших по массе мышц с тренировкой мышц с малой массой. При построении комплекса упражнений часто приходится активировать большую массу мышц, что создает условия для роста артериального давления. Поэтому при выполнении следующего упражнения для мышц с малой массой снимаются возможные проблемы с ростом артериального давления. После каждого силового упражнения или серии нужно выполнять стретчинг. Стретчинг не предъявляет к сердечно-сосудистой системе особых сложностей, поэтому имеется 10–40 с для снижения активности деятельности сердечно-сосудистой системы. Растяжение мышц, как известно, стимулирует пластические процессы в мышце;

- принцип предельного стрессового напряжения. При выполнении силовых упражнений в *bodybilging* предельное стрессовое напряжение создается применением принципа качества усилия и вынужденных движений. Реализация их приводит к задержке дыхания, натуживанию, резкому увеличению артериального давления. Такой способ выполнения силовых упражнений в «изотоне» недопустим, поэтому силовые упражнения выполняются с учетом следующих требований. Интенсивность активации мышц составляет 30–70 %. Упражнения выполняются в статодинамическом режиме. Запрещается задерживать дыхание, при сокращении мышц следует делать медленный выдох, при уступающей работе – короткий, средней глубины вдох. Продолжительность выполнения упражнения не менее 30 с и не более 60 с. Именно это время необходимо и достаточно для значительного разрушения молекул креатинфосфата и умеренного закисления мышечных волокон. Оба этих фактора являются главными стимуляторами синтеза белка в мышечных волокнах. Упражнение должно выполняться до сильного болевого ощущения – стресса. Учет перечисленных выше

требований создает такие условия выполнения силового упражнения, когда через нерасслабляющуюся мышцу плохо проходит кровь. Это вызывает даже в окислительных мышечных волокнах разворачивание анаэробного гликолиза. Накопление ионов водорода приводит сначала к чувству жжения в мышцах, а затем к сильной боли – стрессу. Упражнения для одной мышечной группы объединяются в суперсерию. При выборе интенсивности 30–50 % силовое упражнение длительностью 30–60 с может не вызвать существенного закисления, ощущения боли. Поэтому следует после короткого интервала отдыха (20–60 с) повторить силовое упражнение на ту же мышечную группу. При втором и тем более третьем повторе ощущение боли появляется раньше и становится нестерпимым. Именно этого состояния следует добиваться – состояния сильного стресса.

#### **Принцип неразрывности тренировочного процесса и питания.**

Выполнение физических упражнений приводит к активизации различных тканей, усилению в них процессов анаболизма и катаболизма. В зависимости от режима питания можно направить ход адаптационных процессов в желаемое русло, например, увеличить массу мышц (прием выше нормы полноценного белка), уменьшить массу жировой ткани (прием ниже нормы углеводов и жиров).

Таким образом, соблюдение принципов «ИЗОТОНА» позволит разрабатывать методы оздоровительной физической культуры, которые при минимальном риске для здоровья помогут добиться максимального воздействия гормонов на наследственный аппарат клеток активных тканей человека (мышечная, нервная, жировая и др.), а значит, его самообновления – оздоровления.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Гришин, Ю. И. Основы силовой подготовки: знать и уметь: учеб. пособие / Ю. И. Гришин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 280 с.
2. Коц, Я. М. Спортивная физиология: учебник для институтов физической культуры / Я. М. Коц. – Москва: Советский спорт, 1998. – 240 с.
3. Михайлов, С. С. Спортивная биохимия: учебник / С. С. Михайлов. – Москва: Советский спорт, 2004. – 219 с.
4. Хабаров, А. А. Методика базовой силовой подготовки спортсменов / А. А. Хабаров. – Краснодар: Кубанский учебник, 2000. – 73 с.

УДК 796.015.52

## **ПАУЭРЛИФТИНГ И СКОРОСТНАЯ ТРЕНИРОВКА**

**Диваков В. А.**, ст. преподаватель,

**Гашенко А. А.**, ст. преподаватель

УО «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия»,  
Горки, Республика Беларусь

В течение многих лет многие тренеры выдвигали предположения, которые в науке упорно игнорировались. Список велик. Например, такие утверждения, как «тренировка с отягощениями способна увеличить гибкость» или «приседания идут только на пользу коленям».

Однако в течение последних нескольких лет многое из того, что мы уже знали на протяжении долгого времени, одно за другим стало находить подтверждение в научных исследованиях. К тому, чему мы научились на практическом опыте, ученые стали приходить в результате непростых контролируемых клинических наблюдений и статистического анализа.

Существует одно такое наблюдение, о котором мы знали уже довольно давно и которое ученые наконец-то начинают признавать. Вспомните лозунг Наутилуса: «Медленные повторения в одном подходе до отказа», – или рекомендации тренеров относительно бега на длинные дистанции для атлетов силовиков: «Это поможет тебе на протяжении 4/5 игры», «Это из тебя сделает мужчину». Хотя и бездоказательно, тем не менее многие из этих старых убеждений существуют до сих пор.

Мы утверждаем, что взрывные движения с отягощениями – единственный способ увеличить взрывную силу. И, более того, злоупотребление медленными упражнениями на выносливость не позволит вам достичь своего максимума в абсолютной силе, взрывной силе и начальной силе. А теперь давайте посмотрим на некоторые важные определения, а также на исследования, подтверждающие это заявление.

Мы приводим некоторые далеко идущие выводы о практическом применении этого утверждения, так как эти наблюдения могут оказать определенное влияние на карьеру пауэрлифтера.

*Скоростная сила.* Возможно, вы уже слышали об этом виде силы, часто называемом «мощностью» ( $P = f \cdot v / t$ ). Ниже описываются две составляющие скоростной силы:

- начальная сила;
- взрывная сила.

Скоростная сила – это насколько хорошо вы прикладываете силу на скорости. Значение этой силы для пауэрлифтера нельзя преувеличить, потому что именно такого типа движение необходимо для стимуляции быстрых волокон. Медленные движения на это просто не способны и (как вы увидите позднее) даже могут сделать вас слабее.

*Начальная сила.* Начальная сила – это способность одновременно «включать» как можно больше мышечных волокон. Чтобы бросить футбольный мяч со скоростью 100 миль в час, требуется невероятное количество начальной силы. То же самое требуется в спринте на 100 метров или для того, чтобы нанести быстрый ответный удар в боксе. Для пауэрлифтера же критично преодолеть инерцию давящего веса до тех пор, пока не истощится запас АТФ (при отказном сокращении – менее двух секунд).

*Взрывная сила.* Взрывной силой называется способность удерживать мышечные волокна во включенном состоянии на протяжении продолжительного времени. Футбольный защитник, толкающий своего противника, или толкатель ядра, пытающийся послать снаряд как можно дальше, – вот примеры взрывной силы. Штангист, возможно, лучший пример практического применения взрывной силы. Наивысшая форма проявления взрывной силы – это «ускорение». Именно этот компонент взрывной силы помогает преодолевать мертвую точку во всех трех лифтерских движениях. Взрывная сила также помогает закончить движение до тех пор, пока ваши мышечные волокна не «устанут» настолько, что не смогут закончить движение.

Исследования говорят о том, что:

- 1) максимальная мощность человеческих скелетных мышц положительно коррелирует с отношением быстрых волокон в данной мышце;
- 2) гипертрофия – увеличение размеров мышечных волокон – происходит в основном за счет быстрых волокон (особенно тип IIb, при условии стимуляции синтеза с окружающими клетками сателлитами) в ответ на стимуляцию тренировкой с отягощениями, в особенности взрывной тренировкой;
- 3) максимальный потенциал во взрывных движениях обуславливается быстрой составляющей в композиции мышечных волокон и, возможно, природой АТФазы, выделяемой мостиками соответствующих волокон;

4) тренировка на выносливость снижает природную способность нервномышечной системы производить максимальную мощность;

5) способность к прыжку вверх – наследственная функция быстрых волокон – снижается по мере тренировки на выносливость;

6) силовая тренировка с отягощениями вызывает небольшое или вообще не вызывает увеличения аэробной мощности (максимальное значение  $\dot{V}O_2$ ), но значительно улучшает анаэробную выносливость (т. е. кратковременную силовую выносливость, необходимую в спринте, футболе и т. д.);

7) силовая тренировка в сочетании с тренировкой на выносливость может улучшить результаты в дисциплинах, связанных с работой на выносливость и кратковременными взрывными всплесками;

8) тренировка на выносливость, выполняемая параллельно с тренировками с отягощениями (например, работа через день), мешает достижению оптимальной силы, мощности и массы тренируемых мышц;

9) параллельные тренировки на выносливость и тренировки с отягощениями, видимо, снижают способность атлета выполнять взрывные движения, главным образом из-за адаптационных процессов, происходящих в мышце;

10) ни одно из приведенных исследований, проведенных до 1987 года, не является результатом перетренированности или просто плохо проведенного эксперимента. Таким образом, можно считать эти данные реальными, и атлетам и их тренерам следует обратить на них внимание;

11) механизмами, в результате которых мощность, объем мышц и абсолютная сила уменьшаются, в результате тренировок на выносливость вероятнее всего являются:

- механическое разрушение белых (быстрых) волокон, особенно в момент эксцентрической фазы повторяющегося движения;

- их замена на красные (медленные) волокна;

- энзимные и нервно-мышечные изменения, более удовлетворяющие медленному, связанному с работой на выносливость движению.

Практические выводы для пауэрлифтеров:

Если все, чем вы занимаетесь, – это медленные движения с постоянным напряжением (а опыт нам подсказывает, что многие из вас именно так и тренируются), вам следует обратить особое внимание на результаты исследований. Помните, именно белые волокна, которые сокращаются быстро, дадут вам наибольший эффект в скоростной си-

ле и абсолютной силе. Никогда не пренебрегайте быстрыми движениями. Но не менее важно помнить, что все бесконечные часы, проведенные на велоэргометре, в беге по пляжу или ступенькам и другие подобные упражнения на выносливость в итоге отнимут у вас способность добиться максимальных результатов в пауэрлифтинге. Во время внесезонной подготовки какие-то из этих упражнений можно включать в тренировку, но ни в коем случае не злоупотреблять ими. Очевидно, ответ на следующий логичный вопрос, что же делать пауэрлифтеру, если он хочет снизить собственный вес, – это НЕ тренировки на выносливость. Процент вашего жира должен всегда быть в пределах двух процентов от вашего соревновательного уровня. Это означает, что за питанием и употреблением добавок нужно постоянно следить. Даже в межсезонье.

Как аэробную, так и анаэробную силу можно значительно увеличить, если использовать тренировочные элементы обоих протоколов. На самом деле, можно улучшить выносливость до максимального уровня, продолжая заниматься с отягощениями (невозможно достичь силового потенциала, параллельно тренируясь на выносливость). Поэтому для тех видов спорта, где максимальная сила и мощность не являются критическими факторами – таких, как футбол, баскетбол, бег на средние дистанции и плавание, – но где критичным фактором является силовая выносливость, нужно совмещать пороговый анаэробный тренинг с тренингом с отягощениями для улучшения анаэробной силовой выносливости. Для атлетов типа толкателей и метателей, штангистов и спринтеров достаточным является нормальный уровень потребления кислорода.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Шейко, Б. И. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б. И. Шейко, П. С. Горюлев, Э. Р. Румянцев, Р. А. Цедов; под общ. ред. Б. И. Шейко. – Москва, 2013. – 560 с.
2. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов / Л. С. Дворкин. – Москва: Советский спорт, 2005. – 600 с.
3. Дворкин, Л. С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л. С. Дворкин. – Ростов-на Дону: Феникс, 2001. – 382 с.

УДК 378.14:796/799

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРОВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ**

**Круглик И. П.**, канд. пед. наук, доцент,

**Гашенко А. А.**, ст. преподаватель,

**Шляхтицев А. А.**, преподаватель

УО «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия»,  
Горки, Республика Беларусь

Интенсификация учебного процесса в высших учебных заведениях все острее ставит проблему повышения уровня здоровья и физического развития студентов. Главная задача высших учебных заведений – подготовка квалифицированных кадров для народного хозяйства с учетом требований научно-технического и социального прогресса. Составным элементом общей системы подготовки специалистов в вузе является физическое воспитание. В условиях современного производства повышается роль общей и профессионально-прикладной физической подготовки будущих руководителей колхозов, совхозов и промышленных предприятий. Это в свою очередь требует совершенствования физической подготовки студентов путем разработки и использования новых средств и методов занятий, а также внедрения в учебный процесс нетрадиционных средств физического воспитания (тренажеров) и применения оздоровительно-профилактических мероприятий.

Статья посвящена использованию тренажеров для занятий физической культурой в вузе. На тренажерах занимались три группы мужчин по 18 человек в каждой в сентябре – декабре 2017 года. Известно, что использование технических средств тренировки является как эффективным общеразвивающим фактором, так и элементом локального, специфического воздействия на организм занимающихся. Поэтому необходимо на начальном этапе занятий определить направленность, разработать содержание, структуру, объем и интенсивность нагрузок, а также планировать занятия с учетом подготовленности занимающихся.

Ниже мы предлагаем вариант методики начального этапа занятий с использованием тренажеров. В занятиях применялись тренажеры, выпускаемые промышленностью Республики Беларусь.

В табл. 1 представлен перечень тренажеров, гимнастических предметов и снарядов, а также задач, решаемых с их помощью в процессе занятий по подготовке к сдаче зачетных нормативов.

Таблица 1. Цели и задачи начального этапа занятий по подготовке и сдаче зачетных нормативов

Цели	Задачи	Тренажеры и гимнастические предметы и снаряды
Подготовка и сдача норм в беге на 1500 м и 3000 м	Развитие общей выносливости	Скакалки, велоэргометр, бегущая дорожка
Подготовка к сдаче норм в беге на 100 м и прыжке в длину	Развитие быстроты и скоростно-силовых возможностей	Гимнастическая скамейка, скакалки, тренажер «Гак», тренажер для мышц бедра, тренажер «Голень»
Подготовка к сдаче норм подъема туловища, отжимания и подтягивания	Развитие силы, скоростно-силовых возможностей, гибкости, координации движений	Тренажеры «Здоровье», «Универсальный», гантели, стенки, скамейка. Тренажеры «Блочная рама», «Римский стул», «Бицепс машина», универсальный блочный тренажер

В табл. 2 представлена схема планирования направленности занятий с использованием тренажеров.

Таблица 2. Схема планирования направленности занятий

Месяцы занятий	Преимущественная направленность					
	выносливость	сила	гибкость	скорость	координация	ОФП
Сентябрь	х				х	х
Октябрь	х	х	х			
Ноябрь		х	х	х	х	
Декабрь		х	х	х		

Предлагаемые режимы определяют направленность и интенсивность занятий. Так, в первом режиме интенсивность упражнений не превышает 140 уд./мин. По ЧСС, во втором 150 уд./мин, в третьем 160 уд./мин. Такой вариант нагрузок отвечает требованиям о допустимых величинах интенсивности упражнений для студентов в возрасте 19–22 года. Смена режимов осуществляется через 3–4 недели занятий после проведения текущего педагогического и медицинского контроля.

Занятия в тренажерном зале проводятся с сентября по март по методу круговой тренировки в форме урока, состоящего из трех частей. В подготовительной части применяются общеразвивающие гимнастические упражнения с гимнастическими предметами, на снарядах и тренажерах. Заключительная часть урока заполнена упражнениями на дыхание, внимание, расслабление.

В табл. 3 представлен вариант регламента средств физического воспитания в уроках с использованием тренажеров.

Таблица 3. Регламент физических упражнений в уроках  
(в % к общему времени)

Месяцы занятий	Физические упражнения		
	На тренажёрах	С гимнастическими предметами и на снарядах	Общеразвивающие
Сентябрь	30	45	25
Октябрь	45	35	20
Ноябрь	55	30	15
Декабрь	60	25	15

Экспериментальные данные, полученные в ходе четырехмесячного периода занятий по разработанной методике, показали, что достоверно увеличились параметры силы, выносливости, скоростно-силовые возможности. Результаты контрольных испытаний по легкоатлетическим нормативам свидетельствовали об эффективности предлагаемой методики занятий на тренажерах. Следует отметить, что позитивные результаты получены и в плане повышения сознательного отношения к занятиям.

#### **Выводы:**

1. Использование тренажеров в процессе физического воспитания студентов решает ряд задач в организации занятий, повышает заинтересованность, сознательное отношение к занятиям.
2. Внедрение технических средств в процесс занятий обеспечивает повышение физической функциональной подготовленности студентов.
3. Применение тренажеров в процессе подготовки к сдаче зачетных норм является эффективным фактором интенсификации и совершенствования занятий.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Алабин, В. Г. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике / под общ. ред. В. Г. Алабина, М. П. Кривоносова. – Москва: Просвещение, 1987. – 207 с.
2. Юшкевич, Т. П. Применение технических средств в обучении и тренировке спортсменов: метод. пособие / Т. П. Юшкевич, Е. В. Васюк, В. А. Буланов. – Минск: Полымя, 1987. – 240 с.

УДК 796.011-057.875

## **ИНТЕРЕС К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ**

**Круглик И. П.**, канд. пед. наук, доцент,

**Хриганович Е. Е.**, преподаватель,

**Калацкий Ю. А.**, преподаватель

УО «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия»,  
Горки, Республика Беларусь

Основной целью физического воспитания в вузах является укрепление здоровья студентов, содействие их духовному, нравственному и физическому развитию на базе овладения глубокими общенаучными и специальными знаниями, полной реализации творческих способностей в условиях здорового образа жизни.

Перед высшей школой стоит ответственная задача – привлечь основную массу студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, которые должны выступать как важное средство повышения социальной активности будущих специалистов-организаторов и руководителей производства.

В связи с этим в процессе учебной работы по физическому воспитанию необходимо решить следующие задачи:

- изучить физкультурно-спортивную активность студентов, их потребность и интересы в отношении занятий физической культурой и спортом;

- разработать комплекс мер, способствующих привлечению студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- изыскать наиболее эффективные средства, формы и методы занятий физической культурой и спортом, оказывающие наибольшее воздействие на физическое развитие и социальную активность студентов.

Для решения первой задачи большое значение имеют социологические исследования по изучению общественного мнения студентов. С этой целью в Белорусской государственной сельскохозяйственной академии в 2017 году проводили анкетный опрос первокурсников. Было опрошено 300 человек: 148 юношей (49,3 %) и 152 девушки (50,7 %).

Анализ данных показывает, что в академию поступают в основном представители сельской местности (57,3 % и 42,7 %) – выпускники районных и городских школ. Около 4 % опрошенных имеют производственный стаж, 1 % отслужили в армии.

Анализ данных опроса показал, что 7,5 % городских и 5 % сельских девушек, 4 % юношей из села и 6 % из города в школах были зачислены в специальные медицинские группы.

Большинство школьников занимались в школах, имеющих спортивные залы – 91,6 %. На наличие в школах спортивных городков, площадок, футбольных полей указали 98 % студентов. И только около 2 % опрошенных ответили, что занимались в школах, не располагающих спортивной базой.

Нас интересовало отношение поступивших к комплексу «Защитник Отечества». На вопрос: «Умеете ли вы плавать?» – утвердительно ответили соответственно 65,4 % студентов. Среди юношей процент умеющих плавать значительно выше – 76,5 % против 40,7 % девушек. Вызывает тревогу число не умеющих плавать. В целом оно составляет 34,6 %.

На самом же деле эта цифра завышена, что подтверждается на первых практических занятиях в бассейне. Только 49,7 % студентов держатся на воде. В целом 13,5 % юношей, 50,3 % девушек, поступивших в академию, не умеют плавать, и это вызывает тревогу. Опрос выявил, что в соревнованиях принимали участие: в школьных – 55 %, в районных по отдельным видам спорта – 22 %, в областных – 5,9 %, а в республиканских – 2,6 % опрошенных.

На формирование интересов к физической культуре и спорту, особенно в школьные годы, оказывают влияние родители. В ходе исследования было установлено, что только у 12,4 % ответивших родители занимаются физической культурой и спортом, а включая утреннюю гигиеническую гимнастику – около 3,2 %.

В начале учебы в академии 25,2 % юношей и 13,8 % девушек заявили о желании заниматься в отделении спортивного совершенствования. Среди девушек предпочтение отдается волейболу, ритмической гимнастике, легкой атлетике, плаванию. Среди юношей самыми популярными видами спорта являются футбол, волейбол, баскетбол, тяжелая атлетика, легкая атлетика, технические виды спорта.

Возникает вопрос: «На сколько вчерашние школьники проявляют желание активно развивать себя физически, участвуя в работе разнообразных спортивных секций БГСХА?» Такое желание проявляют 18,5 % юношей и всего 6,4 % девушек, а не посещают секции 49,9 % юношей и 93 % девушек.

Постоянные наблюдения показывают, что физкультурные и спортивные интересы подавляющего количества обучающихся носят ско-

рее декларативный характер, ибо, изъявив желание в начале учебы заниматься в спортивных секциях, они затем нерегулярно посещают учебно-тренировочные занятия, а в дальнейшем и вовсе оставляют занятия спортом.

Как мы уже отмечали выше, важной задачей, стоящей перед вузами, является привлечение основной массы студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Это особенно касается студентов, которые до поступления в академию проживали в загрязненных радионуклидами районах и у которых здоровье значительно хуже, чем у студентов – выходцев из чистых районов. Для реализации данной задачи требуется:

- обеспечение высокого уровня организации учебного процесса;
- высокий профессионализм преподавателей физической культуры и тренерского состава;
- применение новых обучающих технологий;
- достаточное количество спортивного инвентаря и тренажеров;
- проведение занятий на всех курсах;
- умелое сочетание обязательных и самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- проведение спортивных мероприятий по месту компактного проживания студентов.

В настоящее время все более настоятельно выдвигается вопрос о более активном внедрении в повседневную жизнь людей не только занятий физической культурой и спортом, но и других немаловажных мероприятий, связанных с укреплением здоровья и ведением здорового образа жизни. Это соблюдение общественной и личной гигиены, сбалансированное питание, рациональное чередование труда и отдыха, умение сохранять психологическую устойчивость организма в экстремальных ситуациях, отказ от вредных привычек (курение, употребление алкогольных напитков, наркотиков и т. д.), ведущих к асоциальным явлениям. Только в совокупности все эти средства могут обеспечить полноценный, здоровый образ жизни. Сейчас нужна не только пропаганда здорового образа жизни, но и практические шаги, которые позволяют использовать достижения теории в организации систематических занятий физической культурой и спортом.

Третьей задачей, которую необходимо решать в процессе физического воспитания в вузах, является поиск наиболее эффективных средств, форм и методов проведения занятий, которые оказывают наибольшее положительное воздействие на формирование социокуль-

турных качеств личности студента, на развитие его социальной активности. В этом плане имеется широкий круг возможностей. Во-первых, проведение студентами различных физических и спортивных мероприятий в качестве физоргов групп, курсов, общественных инструкторов и тренеров по различным видам спорта, капитанов команд и т. д. Во-вторых, привитие студентам организаторских и методических навыков по проведению отдельных частей учебных занятий по физическому воспитанию. По заданию и под контролем преподавателя студенты могут проводить разминки, отдельные части занятий, а также подвижные и спортивные игры.

Для студентов сельскохозяйственных вузов имеются широкие возможности для развития социальной активности во время прохождения учебной практики в хозяйствах. В этот период практиканты должны как можно энергичнее включаться в процесс организации физкультурно-массовой и спортивной работы, подготовки и проведения соревнований, спортивных праздников в сельской местности, а также своим личным примером показывать и пропагандировать здоровый образ жизни.

Следует отметить, что на кафедре физического воспитания и спорта БГСХА много внимания уделяется привитию студентам здорового образа жизни. Однако процесс привития здорового образа жизни будет более эффективным, если преподаватели других кафедр также будут работать в направлении формирования у студенческой молодежи потребности и устойчивого интереса к нему, работать в направлении развития валеологических установок у студентов. Гуманитаризация образования не даст нужного эффекта, если мы не сформируем физически здоровую личность. Из стен вуза должен выйти здоровый, физически развитый молодой специалист, а не человек, потерявший свое здоровье в результате игнорирования значимости физической культуры и спорта в годы учебы.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Здравомыслов, А. Г. Потребности. Интересы. Ценности / А. Г. Здравомыслов. – Москва: Политиздат, 1986. – 223 с.
2. Никощенков, С. П. Первичные мотивы студентов в процессе занятий физической культурой / С. П. Никощенков, Л. И. Глушенко // Сб. науч. тр. молодых ученых. – Смоленск: СГИФК, 2003. – С. 81–83.

УДК 796.015.5

## **НЕКОТОРЫЕ МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ ГИРЕВИКОВ**

**Малашко Д. В.**, канд. с.-х. наук, доцент,

**Самкнулов В. Н.**, преподаватель,

**Лызигов М. В.**, преподаватель

УО «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия»,

Горки, Республика Беларусь

Соревновательный процесс спортсменов-гиревиков заключается в многократном поднимании отягощения определенного веса.

Число подъемов гири зависит от уровня развития специальной выносливости. Поэтому в ходе учебно-тренировочного процесса в первую очередь необходимо совершенствовать способность спортсмена выполнять длительную работу с преодолением внешнего сопротивления.

Большинство методик развития физических качеств строятся с учетом двух показателей: объема и интенсивности тренировочной нагрузки. В методической литературе по гиревому спорту эти показатели предлагается определять по системе, принятой в тяжелой атлетике. Под объемом подразумевается суммарный вес, который спортсмен поднял за тренировку, под интенсивностью – средний вес отягощения.

Если способ определения объема нагрузки можно считать приемлемым, то показатель интенсивности, выводимый по этой схеме, содержит мало информации. Например, спортсмен сделал шесть подходов к гире весом 32 кг в рывке, выполнив разное количество подъемов: 32/30; 32/25; 32/20; 32/25; 32/20; 32/15. Объем выполненной гиревиком работы составляет 4220 кг. Гирию он поднял 135 раз. При этом интенсивность тренировочной нагрузки будет составлять  $420 : 135 = 32$  кг. Очевидно, что подсчет по этой схеме необходимой информации не даст.

Интенсивность тренировочной нагрузки в гиревом спорте должна подсчитываться и выражаться несколько иначе. За 100 % следует принимать не максимальный вес отягощения, а максимальное число подъемов веса спортсменом на последней прикидке или на соревнованиях. При планировании нагрузки следует учитывать и темп выполнения упражнений.

Экспериментальные данные подтверждают, что темп выполнения упражнений значительно влияет на повышение спортивных результатов.

Соревновательные упражнения в гиревом спорте (рывок и толчок) выполняются, как правило, в среднем темпе. Этот темп наиболее экономичен, при таком темпе спортсмену легче контролировать свои действия. Выполнение упражнений в среднем темпе согласуется с ритмом дыхания, что позволяет дольше сохранить работоспособность спортсмена, а значит, показывать более высокий результат. Однако тренировка в постоянном темпе вызывает адаптацию спортсмена к движению, что замедляет рост спортивных результатов. Экспериментальные данные показали, что выполнение упражнений с гириями в повышенном темпе содействует росту результатов спортсмена.

Обычно темп выполнения упражнений регулируют с помощью секундомера или метронома. Известно, что эффект тренировки проявляется только при достижении организмом определенного состояния. Результаты наблюдения дают основания предполагать, что в таком состоянии организм гиревиков находится обычно после наступления относительно сильного утомления, когда число подъемов гири в среднем темпе составляет 80 % индивидуального результата. Поэтому подъемы, которые выполняются спортсменом до достижения этого результата, дают незначительный тренировочный эффект, но на них затрачивается много времени.

Время тренировки расходуется более рационально, когда используется метод снижения веса отягощения. Он заключается в следующем. Спортсмен начинает выполнять упражнения с гирей большого веса и выполняет его максимальное количество раз. Затем, не отдыхая, он выполняет то же упражнение, но с гирей меньшего веса и также максимальное количество раз и т. д. Для выполнения в таком режиме необходимо иметь несколько гирь различного веса.

Экспериментальные данные, полученные за период многолетних тренировок студентов – гиревиков Могилевского машиностроительного института, – подтверждают большой эффект выполнения упражнений с гириями в таком режиме.

Для развития силовой выносливости гиревика также применяется метод до предела. Суть этого метода состоит в том, что гирия поднимается спортсменом максимальное число раз. Метод «до предела» менее трудоемок, чем изложенный выше метод, так как упражнение выполняется в среднем или медленном темпе после отдыха.

В течение одной тренировки использовать какой-либо один метод нерационально. Причин для этого несколько. Главная из них – не всегда преодолимая психическая нагрузка.

В процессе тренировки с гирями следует соблюдать следующие основные принципы: постепенное увеличение нагрузок; разнообразие упражнений, способствующих развитию физических качеств гиревика (силы, силовой выносливости, гибкости); систематическое применение предельных нагрузок.

В тренировке гиревика целесообразно использовать в определенном сочетании все рациональные методы развития силовой выносливости.

В докладе рассмотрена многогранность и специфика тренировки спортсмена-гиревика. Некоторые положения, естественно, требуют детального обсуждения, критического анализа и совершенствования. Задача тренеров состоит в постоянном поиске путей совершенствования методики подготовки спортсменов-гиревиков.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Воротынцев, А. И. Гиревой спорт: методика обучения технике классических упражнений / А. И. Воротынцев. – Липецк: МФГС, 2003. – 26 с.
2. Горбов, А. М. Гиревой спорт / А. М. Горбов. – Москва: АСТ, 2006. – 191 с.
3. Жирнов, А. Н. Гиревой спорт: метод. пособие / А. Н. Жирнов. – Тамбов: Изд-во ТВАИИ, 2003. – 74 с.
4. Ткачев, В. В. Основы техники, терминология и классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе в тяжелой атлетике, пауэрлифтинге и гиревом спорте: учеб. пособие / В. В. Ткачев. – Хабаровск: Изд-во ДвГАФК, 2004. – 33 с.
5. Шикунов, А. Н. Методы тренировки мышц кистей и предплечий в гиревом спорте: метод. пособие / А. Н. Шикунов, А. А. Кузьмин. – Тамбов, 2003. – 24 с.

УДК 796.011.3:616.8-009.214

### **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ**

**Минченко В. Г.**, ст. преподаватель

УО «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия»,  
Горки, Республика Беларусь

В работе со студентами, отнесенными по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу, важное место занимает выбор наиболее оптимального варианта организации занятия, ориентированного не только на укрепление здоровья, но и на всестороннее физическое развитие и частичную или полную ликвидацию последствий заболевания.

Для успешного проведения занятий со студентами, имеющими отклонение в состоянии здоровья, преподаватель обязан:

- внимательно побеседовать с каждым студентом в отдельности (после медицинского обследования), выслушать его, стараясь больше узнать о его образе жизни и характере его заболеваний;

- уметь разработать и применить комплекс физических упражнений, направленных на устранение или снижение проявлений болезни;

- иметь представление об основных проявлениях заболевания, наиболее часто встречающихся у студентов;

- знать простые и легко выполнимые методы оценки функционального состояния студентов;

- обучить студентов самоконтролю и самостоятельному применению физических нагрузок с целью поддержания здоровья и повышения работоспособности.

Учеба в вузе связана с эмоциональными переживаниями, повышением напряженности различных функций организма, переутомлением нервной системы, особенно в период экзаменационной сессии. За учебный год студент сдает до 20 зачетов, экзаменов. Во время сдачи пульс у студентов повышается до 180 ударов в минуту, хотя студент и не находится на беговой дорожке. Если учесть, что эмоциональное напряжение у некоторых студентов начинается за 2–3 дня до экзамена, можно предположить, что такой экзаменационный фактор риска не каждому может оказаться под силу. То есть это уже стрессовые ситуации.

За год учебы таких стрессовых и конфликтных ситуаций происходит до 60 раз, а у некоторых и больше.

В основном они бывают в общежитии, дома при общении с родителями, в семье, в общении со сверстниками, при сдаче зачетов, экзаменов, при защите курсовых, дипломных работ, иногда прямо на занятиях, в городском транспорте, магазине, на студенческих вечерах, танцах и т. д. Это очень много для молодого, формирующегося организма.

Все это ведет к нарушению деятельности сердца, желудка, кишечника, обмена веществ и нервной системы.

В зависимости от приспособления к мышечной работе студенты с отклонениями в состоянии здоровья объединяются в 3 группы: А, Б, В.

В группу А направляются студенты с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, почек, жирового обмена, эндокринных органов и органов зрения.

Группа Б включает заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, почечно-каменную болезнь.

Группа В объединяет заболевания опорно-двигательного аппарата со значительной деформацией суставов, грудной клетки, сколиоз 1-й и 2-й степени, остаточные явления после параличей, состояния после травм и переломов [2]. Групповые занятия с этими студентами должны быть направлены на укрепление здоровья, закаливание организма, повышение физической активности ослабленных органов и систем, улучшение умственной и физической работоспособности, освоение основных двигательных навыков и умений, необходимых в будущей профессиональной деятельности.

Для студентов группы А рекомендуется сочетание дыхательных и общеразвивающих упражнений. Благоприятно действуют на состояние зрения ходьба, непродолжительный бег, катание на лыжах, плавание, специальные упражнения для глаз, пребывание на свежем воздухе.

Нежелательны упражнения, в которых есть опасность столкновения с партнером, длительные прыжки, наклоны, поднятие тяжести. При заболевании почек необходимо избегать переохлаждения.

Группе Б также полезно выполнять дыхательные упражнения. Эффективны упражнения сидя-лежа, с акцентом на мышцы живота, спины. Занятия на свежем воздухе и самомассаж намного улучшают состояние занимающихся.

Для студентов группы В применяются самые разнообразные упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета, – гимнастика с предметами, использование тренажерных средств, массажа, упражнений на совершенствование вестибулярного аппарата.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Тимошенко, В. В. Физическое воспитание студентов и учащихся при отклонении в состоянии здоровья / В. В. Тимошенко, С. Н. Богданов, Ю. Т. Жуковский. – Минск, 1999. – 138 с.
2. Шестакова, Т. Н. Физическое воспитание школьников с отклонениями здоровья / Т. Н. Шестакова. – Минск, 1989. – 25 с.
3. Трескунова, С. В. К вопросу о методике занятий в специальной медицинской группе студентов / С. В. Трескунова. – Москва, 1999. – 162 с.

УДК 796.012.412.7

## **КРУГОВОЙ МЕТОД ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ-СПРИНТЕРОВ**

**Петровская М. Д.**, студентка

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»,  
Минск, Республика Беларусь

**Петровский Д. Г.**, преподаватель

УО «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия»,  
Горки, Республика Беларусь

Круговая тренировка является одной из эффективных организационно-методических форм применения физических упражнений. Она получила свое наименование ввиду того, что все упражнения выполняются занимающимися по «станциям», которые чаще всего для удобства располагаются по кругу.

Решение задач спортивной подготовки, развития одного или нескольких физических качеств происходит посредством повторения комплекса подобранных упражнений с заданными интервалами отдыха или с их отсутствием. В большинстве случаев упражнения подбираются таким образом, чтобы эффект от их комплексного выполнения достигал наиболее высокого уровня, нежели выполнение этих же упражнений по отдельности.

Дозировка происходит в соответствии с результатами заранее проведенного теста «максимум повторений» – испытание на предельное количество возможных повторений каждого упражнения в заданное время или без учета времени.

В большинстве случаев в качестве средств круговой тренировки берут несложные координационные упражнения из гимнастики, а также тяжелой и легкой атлетики.

Неоспоримым плюсом круговой тренировки является возможность совершенствования практически любого физического качества спортсмена. Можно применять различные комплексы на развитие как силовых, скоростных способностей, так выносливости и гибкости.

В процессе круговой тренировки представляются разнообразные сочетания основных методов воспитания физических качеств, так как появляется возможность более целенаправленно нормировать интервалы отдыха и нагрузку. Однако круговой метод невозможно применять для обучения двигательному действию, так как он основывается

на выполнении технически освоенных упражнений и используется для их дальнейшего совершенствования.

В основе традиционной круговой тренировки лежат три метода:

- «круговая тренировка» по типу непрерывного длительного упражнения (преимущественная направленность на развитие общей выносливости);

- «круговая тренировка» по типу интервального упражнения с напряженными интервалами отдыха (преимущественная направленность на развитие силовой и скоростно-силовой выносливости);

- «круговая тренировка» по типу интервального упражнения с ординарными интервалами отдыха (преимущественная направленность на развитие силовых и скоростных способностей в сочетании с воздействием на другие компоненты общей физической работоспособности).

Силовые, скоростные, скоростно-силовые возможности человека, выносливость и гибкость во многих случаях взаимосвязаны друг с другом. С изменением результата в одном физическом качестве могут происходить изменения и в другом. Так, в процессе подготовки пловцов-спринтеров требуется более высокий уровень развития мощности движений, но меньший уровень выносливости, чем для пловцов-стайеров. Однако, как показывают исследования, развитие выносливости создает функциональную базу для развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

На начальном этапе занятий легкой атлетикой в одной из групп в течение всего учебного года основная часть занятий строилась на материале скоростных и скоростно-силовых упражнений. Во второй группе в первом семестре в занятиях использовались средства, направленные на развитие выносливости, во втором семестре – на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Об эффективности экспериментальных программ судили по изменению результатов прыжка в длину с места и с разбега, тройного прыжка с места, бега на 30 м с хода и на 100 м с низкого старта. В конце года наблюдалось значительное улучшение результатов в обеих группах. Поскольку занятия с преимущественной направленностью только на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств проводились в первой группе, то в ней ожидался наибольший прирост в скоростно-силовых тестах. Однако он оказался выше во второй группе во всех упражнениях, кроме тройного прыжка.

Следовательно, тренировочный процесс пловца-спринтера должен решать задачи комплексного развития физических качеств в соответ-

ствии со спецификой требований плавания. На суше эти требования могут быть удовлетворены путем применения кругового метода. Упражнения должны подбираться таким образом, чтобы с их помощью можно было поочередно воздействовать на мышечные группы, принимающие участие в различных фазовых движениях. Кроме того, с помощью комплексов может быть достигнут такой эффект развития локальной силовой выносливости, который не может дать тренировка на воде.

Спринтерам приходится тренировать свой организм таким образом, чтобы существенно повысить энергетическую мощностъ и способность к выполнению высокоинтенсивной работы в условиях кислородной недостаточности. Это требует ежедневного применения скоростных и силовых упражнений в тренировке.

#### *Развитие силы.*

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Выполнение упражнений в среднем темпе и с большим количеством повторений способствует развитию динамической силы. Силовая выносливость развивается при выполнении продолжительных силовых нагрузок значительной величины, т. е. при большом количестве повторений на одной станции, например: если число повторений было 15–20 раз за 30 с, то развивается сила, если же более 20–25 раз – силовая выносливость.

Комплекс «круговой тренировки» для развития силы:

1. Из седа поднимание ног в «угол» с последующим возвращением в и. п.
2. Из упора лежа на полу сгибание и разгибание рук в упоре.
3. Из основной стойки приседания с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отведя руки назад.
4. Жим штанги лежа.
5. Прыжки вверх из исходного положения упор присев.
6. Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину.
7. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.

#### *Развитие скоростных способностей.*

Скоростные способности – это совокупность индивидуальных особенностей, обуславливающих быстроту выполнения двигательных действий.

Основным методом развития скоростных способностей является многократное повторение движения с максимальной скоростью. Длительность таких упражнений определяется временем, в течение которого может быть сохранен максимальный темп.

В выполнении упражнений на скорость большую роль играют мышечные напряжения. Эти упражнения относятся к скоростно-силовым.

Комплекс «круговой тренировки» для развития скоростных способностей:

1. И. п.: партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 м. Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.

2. И. п.: наклон вперед, руки в стороны, ноги на ширине плеч. Выполнение: круговые движения прямыми руками в вертикальной плоскости с фиксацией прямой головы (имитация баттерфляя).

3. И. п.: челночный бег с ускорением  $n \times 10$  м с высокого старта.

4. И. п.: упор присев. Выполнение: выпрыгивание в быстром темпе вверх со взмахом рук и их выведением вверх в основное положение «стрела».

5. И. п.: упор присев. Выполнение: 3–4 кувырка вперед, 3–4 назад.

*Развитие гибкости.*

Гибкость – это способность выполнять упражнения с наибольшей амплитудой.

При развитии гибкости особое внимание стоит уделять предварительной подготовке связок и мышц, их разогреву перед тренировкой, поэтому разминка обязательно необходима перед выполнением физических упражнений.

Комплекс «круговой тренировки» для развития гибкости:

1. Стоя ноги на ширине плеч, опираясь руками о пол, переходить в упор лежа и наоборот, не сгибая ног в коленях.

2. Стоя спиной к гимнастической стенке, переходить в положение «мост», опираясь руками о рейки стенки.

3. Стоя ноги врозь, выполняя колебательные движения, вращать обруч на поясице.

4. Стоя на гимнастической стенке, ноги врозь, постепенно перебирая рейки, переходить в упор согнувшись.

5. Стоя согнувшись, ноги врозь с опорой рук о горизонтальную опору, выполнять пружинистые наклоны туловища.

6. Выкрут гимнастической палки вперед и назад.

*Развитие выносливости.*

Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности.

Так как спринтеры стартуют на дистанциях 50, 100 и 200 м, выносливость им необходима, поэтому они не должны избегать упражнений для воспитания этого физического качества в своих тренировках.

Общая выносливость – способность к длительной непрерывной работе умеренной мощности, в которой участвует большинство мышц двигательного аппарата. При воспитании общей выносливости на этапах «круговой тренировки» важно постепенно увеличивать интенсивность физических упражнений. Общая выносливость служит базой для приобретения различных видов специальной выносливости.

Специальная выносливость – способность длительное время поддерживать эффективную работоспособность в определенном виде двигательной деятельности.

Общая и специальная выносливость развивается в упражнениях на станциях «круговой тренировки» путем постепенного увеличения времени работы за счет большего количества упражнений, выполняемых на станциях в комплексе, а затем путем увеличения ее интенсивности и повышения скорости.

Упражнения «круговой тренировки» на развитие выносливости:

1. И. п.: стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку. Выполнение: приседание на одной ноге, вынося другую вперед – «пистолетик».

2. И. п.: упор лежа. Выполнение: сгибание и разгибание рук в упоре.

3. И. п.: стоя лицом к скамейке, одна нога на скамейке. Выполнение: выпрыгивание вверх со сменой ног.

4. Лежа на животе, ноги закреплены, руки за голову. Прогнувшись в пояснице, поднять туловище.

5. И. п.: вис на перекладине. Выполнение: удержание прямых ног под углом 90° – вис углом.

6. Вис на перекладине, согнув руки.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Гуревич, И. А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И. А. Гуревич. – 2-е изд. – Минск: Выш. шк., 1980. – 253 с.

2. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – Москва: Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.

3. Каунсилмен, Дж. Е. Спортивное плавание: / Е. Дж. Каунсилмен; пер. с англ. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 208 с.

4. Кряж, В. Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов / В. Н. Кряж. – Минск: Выш. шк., 1982. – 120 с.

5. 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): учебник для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

6. Основы теории и методики физической культуры: учебник для техникумов физ. культуры / под общ. ред. А. А. Гужаловского. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.

УДК 613.96-057.875

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Плинова М. В.**, преподаватель,

**Суворов Е. А.**, преподаватель

УО «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия»,  
Горки, Республика Беларусь

Образ жизни – это биосоциальная категория, интегрирующая представления об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующаяся его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения.

Рассматривая образ жизни, следует помнить, что он, хотя и обусловлен в значительной степени социально-экономическими условиями, в то же время во многом зависит от мотивов деятельности конкретного человека, особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей.

Важнейшим аспектом образа жизни является здоровый образ жизни – такая организация учебы, труда, отдыха и творческого самовыражения, которая обеспечивает человеку физическое и психическое здоровье, активное долголетие и, в конечном счете, гармоничное развитие личности во всех возрастных периодах.

Следует отметить, что структура здорового образа жизни представляет собой динамическую систему, допускающую изменения и выборочное использование тех или иных ситуаций и компонентов в соответствии с состоянием человека. Кроме того, важно учитывать, что наряду с такими объективными и трудно поддающимися изменениям, категориями образа жизни, как уклад, уровень и качество жизни, социально-психологическая характеристика в значительной степени зависит от самого человека, т. е. вырабатывается сознательно. Следовательно, формирование здорового образа жизни может быть эффективным, если будет осуществляться осмысленно в процессе воспитания как в семье, так и в учебных заведениях.

С целью изучения отношения к здоровому образу жизни и выявления потребностей в сфере физической культуры и спорта среди студенческой молодежи аграрных вузов было проведено анкетирование с участием студентов 2–3 курсов факультета механизации сельского хозяйства и факультета бухгалтерского учета Белорусской государственной сельскохозяйственной академии.

Результаты анкетирования показали, что 71,3 % опрошенных придерживаются здорового образа жизни, из них 23,3 % стали вести его со времени поступления в вуз, 21,3 % студентов собираются это сделать в ближайшее время и только 7,4 % не ведут здорового образа жизни.

В результате исследования был установлен высокий уровень положительного отношения студентов к занятиям физической культурой, который составил 92,7 %, безразлично к такому роду деятельности относятся 6,7 %, и лишь 0,6 % опрошенных полагают, что в таких занятиях нет необходимости.

Также положительное отношение к физической культуре проявляется и в систематичности посещения занятий: 69,3 % анкетированных делают это регулярно; изредка пропускают 20 %; часто пропускают 9,4 %, где в большинстве случаев это связано медицинскими показаниями, и только небольшое число респондентов (1,3 %) по каким-либо причинам вообще не посещают занятия физической культурой.

В проведенном социологическом исследовании изучалась мотивация занятий физической культурой и спортом. Анализ показал, что 79,3 % респондентов считают основным мотивом укрепление здоровья; для 74,7 % не маловажным является улучшение телосложения и фигуры; занятия физической культурой и спортом (46 %) помогают закалить волю и характер; всестороннее физическое развитие отметили 42,7 % опрошенных.

Отмечая в целом положительное отношение студентов к здоровому образу жизни, можем сказать, что и состояние своего здоровья большинство из них оценивает как «хорошее» – 50,7 %, как «отличное» – 30,7 %, «удовлетворительное» – 17,3 %, и лишь 1,3 % испытуемых оценили свое состояние здоровья как «плохое».

На основе полученных данных в результате социологического опроса можно сделать вывод, что этап внедрения здорового образа жизни в жизнедеятельность студенческой молодежи является необходимым. При правильном проведении учебно-воспитательного процесса современный специалист будет отличаться не только высоким уров-

нем профессиональной подготовки, но и полноценным психофизическим и моральным здоровьем.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Круглик, И. П. Изучение формирования потребности в здоровом образе жизни среди студентов / И. П. Круглик, И. И. Круглик // Перспективы развития студенческого спорта: сб. науч. ст. Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф., 24 апр. 2014 г. – С. 145–149.

2. Фурманов, А. Г. Здоровый образ жизни. 15 уроков по профилактике вредных пристрастий: метод. пособие / А. Г. Фурманов, Ю. Н. Князев. – Минск: Тесей, 2007. – 64 с.

УДК 796.81

### **ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК В ЖЕНСКОЙ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ**

**Правошинский В. М.**, ст. преподаватель,

УО «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия»,  
Горки, Республика Беларусь

Мотивы занятия спортом:

1. Желание укрепить здоровье.
2. Желание развить физические качества.
3. Желание совершенствовать телосложение.
4. Стремление выполнить спортивный разряд.
5. Стремление к физическому самосовершенствованию.
6. Стремление добиться высоких спортивных достижений.
7. Нравились занятия физкультурой в школе.
8. Влияние средств массовой информации.
9. Спортивная агитация, проводимая в вузе.
10. Посещение соревнований по интересующему виду спорта.
11. Совет товарищей.
12. Желание последовать примеру родителей, занимающихся спортом.
13. Влияние родителей, не занимавшихся спортом.

Женщины в среднем ниже мужчин. У женщин короткие верхние конечности, особенно кисти и ступни, относительно более длинные предплечья и голени и существенно большее отклонение ширины таза к ширине плеч. Поэтому общий центр тяжести расположен у них ниже, чем у мужчин. Подобная особенность создает преимущество в вы-

полнении ряда приемов в стойке, равновесий с опорой на нижние конечности.

При отборе лиц женского пола для занятий определенными видами спорта имеют значение уровень двигательной подготовленности и морфологические особенности, хотя и те, и другие формируются и в процессе спортивной специализации.

При отборе женщин в спортивную борьбу следует ориентироваться на современную тенденцию спорта, заключающуюся в сближении признаков обоего пола. Уступая мужчинам в силе и выносливости, женщины превосходят их в точности движений, координации и пластичности.

При планировании учебно-тренировочных занятий обращают внимание на биологические особенности женского организма, на их работоспособность и функциональные возможности, которые ниже, чем у мужчин. Поэтому борцы любой квалификации должны иметь более низкие тренировочные нагрузки. Следует помнить, что мужчины опережают женщин и по темпам роста тренированности, и по абсолютной величине развития основных физических качеств (сила, скорость, выносливость). Кроме того, у женщин продолжительнее период восстановления организма после тренировочных нагрузок.

Девушки значительно уступают юношам как по объему работы, так и по длительности. Эти различия вызваны меньшей эффективностью энергетического обеспечения рабочего процесса у женщин, меньшим к. п. д. использования ими энергии, что, в свою очередь, вызвано особенностями сердечно-сосудистой и дыхательной системы женского организма.

Эффективность планирования подготовки девушек обеспечивается при учете следующих основных требований:

1. Всесторонность. Планирование должно охватывать все стороны подготовки, в том числе связанные с тренировочной и соревновательной деятельностью, восстановительными мероприятиями, условиями тренировки, особенностями женского организма.

2. Конкретность. В ходе подготовки всегда должны решаться конкретные задачи.

3. Оптимизация подготовки. Достижение конкретной цели за счет минимальных тренировочных воздействий.

При планировании тренировочных нагрузок у девушек необходимо учитывать в первую очередь особенности женского организма, умение

переносить нагрузки различного характера и восстановление после определенной тренировочной работы.

При планировании тренировочных нагрузок необходимо учитывать и психологические особенности подготовки девушек.

Техника женщин отличается от мужской большей эмоциональной мобильностью, что проявляется в более выраженных сменах настроения, его неустойчивости под влиянием различных факторов.

Женщины больше подвержены тревожности, и это, в свою очередь, способствует более быстрому формированию таких неблагоприятных психических состояний, как предстартовая лихорадка, депрессия. У них ввиду большой эмоциональной лабильности возникают внутригрупповые конфликты, развитие и последующее протекание которых в ряде случаев бывает крайне трудно прогнозировать.

Вышеперечисленные факторы осложняют процесс восстановления работоспособности, приводят к более быстрому развитию утомления, а затем и переутомления. Наблюдающиеся вслед за этим невроз, переутомление, которые затрудняют возможность специальной адаптации спортсменов, приводят к появлению внутригрупповых конфликтов, конфликтов с тренером и другими лицами.

Крайне важно, что на устойчивость женской психики влияют циклические изменения их организма, связанные с периодами менопаузы. Ее приближение и сама менопауза у многих женщин связаны с болезненными явлениями, делающими вообще невозможным тренировочный процесс. Кроме того, многие спортсменки в этот период более раздражительны, у них появляется агрессивность или, наоборот, повышенная эмоциональная лабильность, когда от, казалось бы, беспричинного смеха они легко переходят к слезам и наоборот.

Все эти явления усложняют психологическую адаптацию спортсменов к условиям работы, переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок.

Формирование особых психических состояний способствует наиболее полному использованию их физических и технико-тактических возможностей. Поэтому для повышения эффективности тренировочного процесса женщин необходимо систематически и более тщательно контролировать их психическое состояние.

При первых же признаках влияния повышенной нервно-психической активности, снижении работоспособности необходимо принимать срочные меры профилактики. Среди них можно выделить:

- изменение тренировочных нагрузок, включая их характер, объем, интенсивность;

- профилактику монотонности;

- изменение особенностей общения.

Работая с женщинами, необходимо обратить большое внимание на эмоциональную часть тренировки, следует обдумывать не только интенсивность и объем тренировочных нагрузок, но и их эмоциональную сторону. Тренировка должна быть интересной. Монотонность снижает эффективность проделанной работы. Важно постоянно сочетать физические нагрузки, отработку технико-тактических элементов с психологической подготовкой, тренировкой компонентов психического состояния, которое должно быть у спортсменок в момент спортивных выступлений.

При возникновении конфликтов в женских коллективах тренер должен сохранять необходимый такт и всегда находить возможность быть выше данной ситуации. Уверенное поведение, умение проявить мужской характер, не позволять себе сбиться на мелочный разбор каких-то незначительных фактов позволяют тренеру значительно лучше владеть ситуацией, управлять как психологическим климатом всего коллектива, так и эмоциональным состоянием каждой спортсменки.

В целом при планировании тренировочных нагрузок девушек необходимо внимательно и достаточно объективно контролировать состояние спортсменок с учетом как физиологических, так и индивидуальных особенностей. Уделять больше внимания совершенствованию тактико-технической подготовки, соразмерять тренировочные нагрузки с уровнем как физического, так и возрастного развития, не допускать форсирования нагрузок.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Агаджанян, Л. А. Биоритмы, спорт, здоровье / Л. А. Агаджанян, Н. Н. Шабатура. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 207 с.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

3. Платонов, В. Н. Подготовки квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

4. Сермеев, Б. В. Женщинам о физической культуре / Б. В. Сермеев. – Киев: Здоровье, 1991. – 192 с.

5. Масляков, В. А. Массовая физическая культура в вузе: учеб. пособие / под ред. В. А. Маслякова, В. С. Матяжова. – Москва: Высш. шк., 1991. – 237 с.

УДК 796.89:378.09

## **ОРГАНИЗАЦИЯ, ФОРМА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ В УО БГСХА**

**Шляхтицев А. А.**, преподаватель

УО «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия»,  
Горки, Республика Беларусь

В настоящее время в БГСХА на кафедре ФВиС используются следующие формы учета тренировочного процесса:

1. Общие отделения (гр. ОФП), 2 группы специализации по видам спорта, 3 группы спортсовершенствования.

Эти три основные формы физического воспитания показаны в табл. 1.

Таблица 1. Сравнительные формы физического воспитания

Краткая характеристика	Форма физического воспитания		
	Общая физическая подготовка	Специализация по виду спорта	Группа спортивного совершенствования
Вид занятий	Обязательные	По желанию и интересам	По желанию и способностям
Кол-во занятий в неделю (часы)	4	4–6	6–12
Особенности проведения занятий	Согласно программе по физическому воспитанию	Программа разработана тренером-преподавателем	Индивидуальное планирование
Кол-во соревнований в году		2–3 и более	4–6 и более
Формы контроля	Зачет по ОФП	Сдача специальных нормативов на соревнованиях.	Выполнение рядов, нормативов и званий
Мотивация	Зачет	Переход в группу спортивного совершенствования	Иметь спортивный разряд, почетное спортивное звание
Проведение каникул	Активный отдых	Самостоятельное занятие по заданию преподавателя	Спортивный лагерь, сборы

Из таблицы можно увидеть, что формы проведения занятий специализации по виду спорта и спортивного совершенствования имеют определенные преимущества над общепринятыми:

- исключается долгий поиск и переход от занятий ОФП к занятию видом спорта по интересам;
- каждый студент может попробовать себя в избранном виде спорта вне зависимости от начального уровня физической подготовленности и других данных;
- увеличивается количество часов занятий в неделю, что приводит к быстрейшему освоению вида спорта, быстрейшему развитию необходимых физических качеств, технического мастерства;
- занимаясь в группах по видам спорта, студенты узнают историю развития вида спорта, правила судейства, организацию и проведение соревнований.

Для групп начальной подготовки специализации по тяжелой атлетике разработаны учебные программы, планы, а также зачетные и контрольные нормативы, соответствующие требованиям. Ежегодное создание групп начальной подготовки специализации по тяжелой атлетике на многих факультетах академии позволяет включать соревнования по тяжелой атлетике в программу ежегодной студенческой спартакиады, в которой принимают участие как юноши, так и девушки.

По мере повышения спортивного мастерства и показанных результатов студенты переходят из групп начальной подготовки в группы спортивного совершенствования и принимают участие в соревнованиях более высокого уровня (в таких, как Республиканская студенческая спартакиада, кубок страны и т. д.).

На занятиях тяжелой атлетикой в группах специализации студентов увлекает процесс развития силы как физического качества, освоение технических приемов подъема штанги как в классических упражнениях (рывок, толчок), так и вспомогательных (тяга становая, приседание со штангой, разного рода жимовые упражнения), что, несомненно, имеет прикладное значение в дальнейшей жизни молодого человека. Занятия тяжелой атлетикой в группах специальной подготовки дают возможность проследить динамику своего физического возмужания посредством улучшения результатов в отдельных упражнениях, показанных во время тренировочных занятий и на соревнованиях, возможность оценивать их и своевременно вносить возможные индивидуальные коррективы в тренировочные планы, сравнивать свои достижения с достижениями товарищей.

Поэтому планами спортивных мероприятий кафедрой ФВиС УО БГСХА предусмотрен календарь соревнований различного уровня по тяжелой атлетике в течение учебного года (табл. 2).

Таблица 2. Классификация внутренних соревнований

№ п/п	Уровень соревнований	Участники соревнований	Цели, задачи	Количество соревнований в год
1	Классификационные соревнования	Группа начальной подготовки специализации по т/атлетике	Освоение технических приемов выполнения упражнений (рывок, толчок); опыт выступлений	2–3
2	Турниры и другие соревнования	Студенты групп спортивного совершенствования по тяжелой атлетике	Правила соревнований, совершенствование техники улучшения результата, отбор в сборную команду	Согласно календарному плану
3	Кубки, первенства	Студенты групп спортивного совершенствования по тяжелой атлетике	Определить команду победителя, отбор в сборную команду УО БГСХА по тяжелой атлетике	Кубок: 1; Первенство: 1

Проведение этих соревнований делает занятия в группах специализации более системными, целенаправленными, повышает к ним интерес занимающихся. Кроме того, дает возможность тренеру оценить уровень спортивного мастерства всех студентов, занимающихся тяжелой атлетикой, их результаты ложатся в основу формирования сборной команды УО БГСХА по тяжелой атлетике для участия в Республиканской студенческой спартакиаде среди вузов страны.

Задачами занятий спортом в целом и тяжелой атлетике в частности являются:

- укрепление здоровья студентов;
- формирование понятия здорового образа жизни;
- воспитание у них морально волевых качеств;
- развитие чувства коллективизма, взаимопонимания, что позволяет молодым людям гармонично вписаться в современное общество.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Воробьев, А. Н. Тренировки в тяжелой атлетике: учеб. пособие для тренеров / А. Н. Воробьев, А. С. Прилепин. – Москва: Физкультура и спорт, 2006. – 272 с.
2. Физическая культура. Типовая учебная программа для высших учебных заведений / под ред. В. А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2017. – 33 с.

УДК 378.016:796

**ИНТЕГРАЦИЯ ПРАКТИКООРИЕНТИРОВАННОГО  
ВАРИАТИВНОГО КОМПОНЕНТА В УЧЕБНЫЕ ПРОГРАММЫ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ АГРАРНОГО  
ПРОФИЛЯ**

**Сучков А. К.**, канд. пед. наук, зав. каф. физ. воспитания и спорта

**Мартынова Е. И.**, ст. преподаватель

УО «Витебская государственная академия ветеринарной медицины»,

Витебск, Республика Беларусь

Цель статьи – обратить внимание специалистов физического воспитания студентов учреждений высшего образования на актуальность комплектования учебных программ по дисциплине «Физическая культура» практикоориентированной составляющей. Такой подход к учебно-методическому обеспечению образовательного процесса является востребованным в условиях современного, динамично развивающегося общества. Общественное развитие предполагает подготовку специалистов в учреждениях высшего образования, отвечающих по целому комплексу социально-личностных компетенций современным требованиям производственной деятельности.

Условия производственной деятельности специалистов агропромышленного комплекса, наряду с высокотехнологичными компьютеризированными и автоматизированными производственными процессами, характеризуется большими площадями сельскохозяйственных предприятий, удаленностью производственных объектов, работой в полевых условиях, использованием химических препаратов, влиянием неблагоприятных факторов внешней среды, зависимостью от погодных условий, нестабильным рабочим днем во время посевных, уборочных, заготовок кормов, лечения животных и др. Все это предполагает наличие высокого уровня физической подготовленности специалистов, наиболее профессионально значимой составляющей которых является физическое качество – выносливость. Формирование высокого уровня физической подготовленности на основе приоритетного развития профессионально значимого физического качества способно обеспечить практикоориентированный вариативный компонент учебной дисциплины «Физическая культура» – вида спорта, являющегося популярным, востребованным в студенческой среде.

Значимым противоречием при интеграции практикоориентированного вариативного компонента в учебные программы по дисциплине «Физическая культура» может являться тот факт, что средства физического воспитания для развития профессионально значимых физических качеств не всегда бывают востребованы студентами, например, такие традиционные средства развития выносливости, как кроссовая или лыжная подготовка. Тренировочные же средства популярных в студенческой среде видов спорта, как правило, не ориентированы на достижение профессиональной физической пригодности будущих специалистов. Вследствие этого мотивация к профессионально направленным учебным занятиям по учебной дисциплине «Физическая культура» снижается, негативно влияя на качество образовательного процесса. Кроме того, студенты не всегда выбирают способы достижения профессиональной физической пригодности, которые объективно могут быстро дать результат, как, например, при развитии выносливости.

Разрешение этих противоречий мы видим в интеграции лично ориентированной и практикоориентированной составляющих образовательного процесса. Содержание учебной дисциплины при этом формируется инвариантной и вариативной составляющими. Инвариантная составляющая формирует у студентов их базовую физическую культуру. Вариативная часть, учитывающая личностные особенности, интересы и склонности студентов, позволяет индивидуализировать процесс обучения. Принцип вариативности лично ориентированного обучения предполагает разнообразие содержания и форм образовательного процесса, предоставление образовательного выбора как педагогам, так и самим обучающимся. Выбор вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура» (подготовка студентов на учебных занятиях по виду спорта) обусловлен рядом составляющих: востребованностью у студентов, кадровым обеспечением, наличием материально-технической базы и т. п. В то же время его содержание и структура должны соответствовать специфике учреждения высшего образования и требованиям социального заказа.

Таким образом, содержание и структура практикоориентированного вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура» базируются на лично ориентированном характере образовательного процесса (обучение востребованному виду спорта) и его профессиональной направленности, практикоориентированности (приоритетном развитии профессионально значимого физического качества

студентов учреждений высшего образования аграрного профиля – выносливости). На основании ежегодно проводимых опросов первокурсников УО ВГАВМ мы выявили шесть, пользующихся наибольшей популярностью в студенческой среде видов спорта: футбол, атлетизм, баскетбол, борьба, волейбол, аэробика. Данные виды спорта в разные периоды времени в различной очередности возглавляли таблицу рейтинга видов спорта, культивируемых в УО ВГАВМ. Является очевидным привлечение тренировочных средств указанных видов спорта для разработки вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура». Профессиональную направленность вариативного компонента будет обеспечивать разработанная методика повышения уровня физической подготовленности студентов тренировочными средствами популярного вида спорта на основе приоритетного развития их наиболее профессионально значимого физического качества – выносливости.

В заключение следует отметить всю важность разработок, содержание которых отвечало бы потребностям студентов в самосовершенствовании и соответствовало возможностям их обучения популярным видам спорта, а структура была направлена на решение частной задачи физического воспитания – совершенствование профессионально значимых физических качеств, обеспечивающих готовность выпускников к работе в агропромышленном комплексе.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Кряж, В. Н. Опыт мониторинга физической подготовленности нации в Республике Беларусь / В. Н. Кряж, З. С. Кряж // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XII Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2010 год: в 2 ч., Минск, 12–20 апр. 2011 г. / редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2011. – Ч. 2. – С. 47–49.
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. Краснов, В. П. Физическое воспитание трудящихся агропрома / В. П. Краснов. – Киев: Здоровья, 1990. – 118 с.
4. Котло, Е. Н. Вариативная форма организации занятий физическими упражнениями в вузе / Е. Н. Котло, С. С. Колесникова, С. А. Котло // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 6. – С. 57–59.
5. Григорьев, В. И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления / В. И. Григорьев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 54–61.

УДК 796.015:378

## **НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ ТРЕНИРОВОК СТУДЕНТОВ. ПРОТОКОЛ ТАБАТА**

**Гичевский А. В.**, ст. преподаватель,

**Зайцев В. А.**, ст. преподаватель

УО «Витебская государственная академия ветеринарной медицины»,  
Витебск, Республика Беларусь

Нетрадиционные виды гимнастики приобретают большое значение для оздоровления всех слоев населения. Большинство видов нетрадиционной гимнастики направлены на формирование и поддержание стройности фигуры, а также для снятия нервного напряжения, восстановления работоспособности, увеличения продолжительности жизни, развития физических качеств: гибкости, ловкости, силы, координации, выносливости, пластичности и т. д.

К нетрадиционным видам можно отнести: атлетическую гимнастику, аэробику, фитнес, воркаут тренировки, степ-аэробику, стрейтчинг, шейпинг, хатха-йога, протокол Табата и т. д. Виды гимнастики этого направления носят нетрадиционный характер, ранее они редко включались в программу учебных занятий, а только в вариативную часть. Многие из них известны давно и использовались в физической культуре и спорте, другие – совсем недавно. С помощью этих видов гимнастики решают целый комплекс задач: оздоровительных, образовательных, лечебно-профилактических, рекреативных и др.

При стандартной организации и проведении учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» в высших учебных заведениях отмечается неуклонное снижение интереса студентов к регулярным занятиям физической культурой и отсутствие у них устойчивой потребности в активной двигательной деятельности.

В связи с этим весьма актуальна проблема повышения эффективности занятий путем изменения их содержания. Является целесообразным внесение существенных качественных изменений в учебный процесс путем комплексного применения нетрадиционных средств физической культуры и различных гимнастических систем. Использование средств и методов нетрадиционных средств физической культуры в образовательном процессе получили научное обоснование и широко применяются для оптимизации физического и психического состояния студента.

Элементы нетрадиционных видов спорта могут использоваться студентами как в режиме дня в виде утренней гигиенической (зарядка) и вводной гимнастики, физкультпаузы, физкультминутки, так и на учебных занятиях, самостоятельно и в группах спортивного совершенствования.

Остановимся на использовании в спортивной деятельности студенческой молодежи такого направления спортивных тренировок, как протокол Табата.

В отличие от кроссфита, бодибилдинга, пауэрлифтинга и воркаут тренировок протокол Табата известен тем, что не только используется для подготовки профессиональных спортсменов, но и может использоваться для поддержания своего тела в тонусе, в том числе и на занятиях в вузах (в секциях). Иногда его даже используют во время реабилитации людей после несложных травм, когда нужно вернуть подвижность, несильно нагружая мышцы.

*Что же такое протокол Табата?* В 1996 году японский физиолог и доктор наук Изуми Табата проводил исследования в поисках эффективного способа повышения выносливости спортсменов. Изуми Табата и команда ученых из Национального института фитнеса и спорта в Токио выбрали две группы тренирующихся и провели шестинедельный эксперимент. Группа средней интенсивности работала пять дней в неделю по часу, группа высокой интенсивности работала четыре дня в неделю по 4 минуты. Через 6 недель ученые сравнили результаты и были поражены. Первая группа улучшила свои аэробные показатели (сердечно-сосудистая система), но при этом анаэробные показатели (мышцы) остались без изменений. В то время как вторая группа продемонстрировала гораздо более серьезные улучшения показателей и аэробной, и анаэробной системы. Эксперимент наглядно продемонстрировал, что интенсивная интервальная тренировка по данному методу оказывает сильное влияние как на аэробные, так и на анаэробные системы организма.

Табата-тренировка имеет следующую структуру: 20 с максимальной нагрузкой, 10 с отдых, повторяем этот цикл 8 раз. Это один табата-раунд, он длится всего лишь 4 мин. Каждый такой сет включает в себя две фазы: фаза спринта (интенсивных нагрузок) – двадцать секунд; фаза отдыха (низких нагрузок) – десять секунд. Занимающиеся должны прикладывать максимальные усилия, если хотят получить результат от короткого тренинга. Нагрузка должна быть резкая и взрывная.

Фактически Табата – это частный случай высокоинтенсивного интервального тренинга.

В первую очередь это тренировочный подход, сочетающий в себе: доступность для каждого, высокую целевую эффективность, интервальные нагрузки. Упражнения в протоколе Табата дают большую нагрузку, чем интервальный бег, например. Кроме того, сам принцип включает в себя:

1. Проработку всех мышечных групп за круг. Обычно для этого используются многоэтапные упражнения (берпи и пр.) или комплекс из нескольких многосуставных упражнений, выполненных последовательно (отжимания, приседания, пресс).

2. Тренировка всегда проходит с таймером и партнером. Каждое упражнение необходимо выполнить определенное количество раз за указанное время или сделать максимальное количество раз за минимальное время (обычно от 20 до 25 с).

3. Уменьшение времени отдыха между подходами до 10 с. Этого хватит, чтобы наполнить организм кислородом, но недостаточно, чтобы дать мышечным тканям отдохнуть.

4. Работа всегда проходит в определенной пульсовой зоне (намного выше зоны жиросжигания). Поэтому все тренировки проходят с использованием пульсометра.

*Преимущества.* Протокол Табата обладает рядом преимуществ перед классическими методиками тренировок.

1. Это один из самых эффективных способов похудеть и сжечь жир в теле, при этом риск потерять мышечную ткань – минимальный.

2. Регулярные занятия по ВИИТ-тренировкам снижают риск развития диабета и помогают бороться с депрессией.

3. Минимальная травмоопасность. Если используется классический протокол Табата, риск получить травму стремится к нулю.

4. Малое время тренировки. Универсальность Протокола Табата состоит в том, что его можно использовать как отдельно, от других тренировок, так и вместе. Время занятий (только) редко превышает 10–12 мин, что позволяет уделить им место даже в самом загруженном графике.

5. Подходит для новичков. Практически без исключений. Этому способствует отсутствие железа и наличие простых по технике упражнений.

6. Позволяет подготовить связки и сухожилия и подготовить сердце к более серьезным тренировкам и при этом привести все мышечные ткани в тонус.

7. Тренировки по протоколу Табата очень простые, понятные и четкие по своей структуре, заниматься по ним очень удобно.

*Противопоказания.* Протокол Табата не имеет специфических противопоказания для занятий. Обычно все предостережения стандартны для занятий спортом. Наличие проблем: с сердечно-сосудистой системой; с желудочно-кишечной системой; со связками и сухожилиями; с давлением: гипотония и гипертония; беременность для женщин; сахарный диабет первого типа; ожирение 2-й и выше степени. В остальном протокол Табата подходит всем.

Применяя данную систему, необходимо стараться менять набор табата-упражнений, не повторяя одну и ту же программу более трех раз подряд. Тело привыкает к нагрузкам, поэтому при одинаковых тренировках их эффективность постепенно снижается. Нужно менять не только набор упражнений, но и их порядок.

Подводя итоги, хотелось бы отметить, что Протокол Табата – это правильное решение для тех людей, которые большую часть дня проводят на работе, в нашем случае на занятиях. Естественно, молодые люди, зная, какими преимуществами обладает система Табата, будут проявлять интерес к ней. С использованием этого метода студенты с легкостью могут сократить время тренировки с одного часа до нескольких минут. Именно это, как и фактор похудения, сделало занятия по протоколу крайне популярными в спортивной студенческой среде. Единственная проблема заключается в том, что за эти 5–20 минут молодой человек получает действительно огромную нагрузку, с которой он не справится без предварительной подготовки. Продолжительность подготовительного периода составляет примерно 2–3 месяца.

Необходимо отметить, что накачать огромные мышцы, используя исключительно этот подход к тренировкам, нельзя, но привести мышцы в тонус после долгого перерыва или похудеть на несколько килограммов – это идеальный вариант.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: КНОРУС, 2012. – 240 с.
2. Смотрицкий, А. Л. Словарь-справочник по теории физической культуры / А. Л. Смотрицкий. – Могилев: УО «МОИПК и ПРР и СО», 2004. – 227 с.
3. Сайт о фитнесе [Электронный ресурс] / М., 2018. – Режим доступа: <http://goodlooker.ru/> – Дата доступа: 17.04.2018.

УДК 378.037.1

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ГЛАВНЫЙ КОМПОНЕНТ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Старовойтова Т. Е.**, канд. пед. наук, доцент,

**Мискевич Т. В.**, ст. преподаватель,

**Старовойтов И. В.**, ст. преподаватель

УО «Могилевский государственный университет

имени А. А. Кулешова»,

Могилев, Республика Беларусь

На современном этапе активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшими учебными заведениями и ростом заболеваемости в процессе их профессиональной подготовки с последующим снижением работоспособности. Одной из актуальных проблем студенческой молодежи является здоровье и позитивное отношение к здоровому образу жизни. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье определяется уровнем психического (душевного), физического и социального благополучия. Только при сбалансированном подходе и воплощению в жизнь этих трех составляющих здорового образа жизни можно говорить о нормальном здоровье нации, человека в отдельности.

Приобщение студентов к физической культуре – главное в формировании здорового образа жизни. Чтобы выяснить существующее на практике отношение студентов к здоровому образу жизни, нами было проведено анкетирование студентов 1–4 курсов историко-филологического факультета, экономики и права.

Проведенное анкетирование позволило изучить средства, используемые студентами для сохранения и укрепления здоровья, выявить факторы, влияющие на состояние здоровья, причины, препятствующие ведению здорового образа жизни.

На основании данных можно сказать, что самое популярное средство укрепления здоровья – рациональное питание (30 %), на втором месте – физическая культура и спорт (26 %), отказ от вредных привычек – на третьем месте (24 %), на четвертом – рациональный режим труда и отдыха (12 %). Пятое место занимают закаливающие процедуры (8 %).

По мнению студентов, ведению ЗОЖ препятствует множество причин: большая учебная нагрузка – 59 %, неумение правильно организо-

вать свободное время – 28 %, отсутствие силы воли – 13 %. Анализ ответов свидетельствует о низком уровне знаний средств укрепления здоровья и роли физической культуры в формировании здорового образа жизни.

Высшее учебное заведение, как центр обучения и воспитания, имеет возможность воздействовать на образ жизни студенческой молодежи, формируя позитивное отношение к здоровому образу жизни. Немаловажную роль в системе такой подготовки играют кафедра физического воспитания и спорта и спортивный клуб.

Основные задачи работы кафедры:

- качественно улучшить учебный процесс по физической культуре за счет мотивации посещения занятий, решая в комплексе воспитательные задачи;

- повысить уровень спортивно-массовой, физкультурно-оздоровительной работы среди студентов;

- проводить занятия по физической культуре с учетом профессионально-прикладной физической подготовленности и интересов студентов;

- программное и методическое обеспечение учебного процесса, спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы;

- формировать у студентов потребность ведения здорового образа жизни.

Для решения вышеизложенных задач работа кафедры проводится по следующим направлениям:

- проведение учебных занятий (лекции, методические, практические занятия);

- проведение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий (Спартакиада университета с оздоровительной направленностью по двум номинациям «Спорт», «Здоровье», День здоровья, комплексные подвижные игры среди студентов специальной медицинской группы и др.);

- выпуск стенгазет, коллажей, освещение мероприятий в газете «Вестник университета» и на сайте университета в разделе «Спортивная жизнь».

Таким образом, работа по формированию здорового образа жизни является непрерывной системой и включает в себя диагностику здоровья, обучение навыкам здорового образа жизни, организацию системы учебной и внеучебной работы, направленной на формирование у студентов мотивации к сохранению здоровья.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Старовойтова, Т. Е. Физическая культура: учеб.-метод. комплекс / Т. Е. Старовойтова, Т. В. Мискевич, М. Н. Радькова. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2011. – 108 с.

2. Старовойтова, Т. Е. Самостоятельные занятия нетрадиционными видами оздоровительной физической культуры: метод. указания / Т. Е. Старовойтова, Т. В. Мискевич. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2009. – 96 с.

УДК 796.819

### **О СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ ДЕТСТВА МОГИЛЕВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ А. А. КУЛЕШОВА**

**Савицкая О. В.**, преподаватель

УО «Могилевский государственный университет

имени А. А. Кулешова»,

Могилев, Республика Беларусь

Для организации и проведения занятий по физической культуре важным фактором является определение группы здоровья наших студентов. С этой целью ежегодно проводится медицинский осмотр студентов-первокурсников. На дневном отделении факультета педагогики и психологии детства Могилевского государственного университета им. А. А. Кулешова на 1–3 курсах обучается 277 студентов. По результатам медицинского осмотра к специальному учебному отделению (СУО) отнесено 96 человек, на 1-м курсе – 26 человек, что составляет 32 % от общего количества студентов-первокурсников дневного отделения, на 2-м – 33 студента (34,4 %), на 3-м – 37 человек (37 %) численность СУО. Общий процент по факультету составляет 34,7 %. Это учащиеся, у которых в ходе медицинского осмотра выявлены стойкие нарушения в состоянии здоровья, хронические заболевания. При организации и проведении процесса физического воспитания важно учитывать характер заболеваний данной категории студентов. Анализ диагнозов заболеваний показал, что наиболее часто встречаемые – это заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА). На 1-м курсе выявлено 9 подобных случаев, на 2-м – 8, на 3-м – 12. Всего 29 (30,2 %) студентов страдают различными формами сколиозов, плоскостопий. Не менее многочисленна группа студентов с хроническими заболеваниями органов зрения (ОЗ), миопия различной степени, астигматизм, косоглазие. Выявлено 6 случаев на 1-м курсе, 3 – на 2-м, 8 – на 3-м

курсах. Всего 17 студентов (17,7 %) из СУО страдают заболеваниями органов зрения. Заболевания сердечно-сосудистой системы и органов дыхания (ССС и ОД) наблюдаются у 13 человек (13,5 %): 5 больных – на 1-м курсе, 4 – на 2-м, 3 – на 3-м. Заболеваниями желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) страдают (гастриты, гастродуодениты) 5 студентов, мочеполовой системы (МПС) – нефроптозы, пиелонефриты – 6 человек. К группе прочих заболеваний мы относим нарушения жирового обмена, анемию, заболевания щитовидной железы, низкое физическое развитие и другие. Эта группа также многочисленна – 24 студента (25 %), из них 6 на 1-м курсе и по 8 на 2-м и 3-м курсах. Результаты анализа диагнозов заболеваний после прохождения медицинского осмотра студентами факультета педагогики и психологии детства выглядят следующим образом:

ОДА – 29 чел. – 30,2 %;

ОЗ – 17 чел. – 17,7 %;

ССС и ОД – 13 чел. – 13,5 %;

МПС – 6 чел. – 6,3 %;

ЖКТ – 5 чел. – 5,2 %;

Прочие – 24 чел. – 25 %.

Занятия по ФК со студентами СУО проводятся по типовой учебной программе и авторской для студентов СУО. С целью оздоровительного и мотивационного эффектов в учебный процесс дополнительно вводятся нетрадиционные средства физической культуры: степ-аэробика, комплексы упражнений с футболами, упражнения из системы Пилатеса, йога, дыхательная гимнастика и др. Индивидуализация процесса обучения, оптимальный подбор физических нагрузок, средств и методов физического воспитания осуществляются с учетом результатов анализа диагнозов заболеваний занимающихся.

Посещаемость занятий физической культурой студентами СУО на протяжении учебного года высокая. Следовательно, можно утверждать, что студенты СУО систематически занимаются физическими упражнениями. Регулярные занятия физкультурой стимулируют, тренируют и приспособляют весь организм к возрастающим нагрузкам, приводя в итоге к функциональной адаптации занимающихся. Эффективность физического воспитания студенток с отклонениями в состоянии здоровья оценивается нами по динамике их физического состояния, которое определяется путем контроля за физическим развитием, физической подготовленностью и функциональным состоянием организма. Это различные тесты: индекс Кетле, силовой индекс, функцио-

нальная проба, проба Штанге, проба Гинчи, тест Купера и др., проводимые в начале и конце учебного года. Студенты СУО принимают активное участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях факультета: дни здоровья, легкоатлетический кросс. Традиционно в декабре проводятся комплексные подвижные игры среди студентов СУО факультета. Полностью освобожденные от занятий по ФК студенты получают зачет на основании подготовки и защиты рефератов.

Сегодня выпускник вуза должен обладать высоким потенциалом социальной отдачи, профессиональной надежности и дееспособности. Повышенные требования к качеству образования предполагают соответственный уровень адаптаций студенток к учебной нагрузке. Следовательно, процесс ФВ в вузе должен носить отчетливо выраженный коррекционный характер с направленным воздействием на имеющиеся у студенток отклонения в состоянии здоровья.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Букас, И. А. Уровень физического состояния студентов первого курса специального учебного отделения факультета иностранных языков / И. А. Букас, О. В. Савицкая // Итоги научных исследований ученых МГУ имени А. А. Кулешова 2017 г.: материалы науч.-метод. конф., 25 января – 8 февраля 2018 г. / под ред. Е. К. Сычовой. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2018. – С. 192–193.

2. Мискевич, Т. В. Физическое состояние студенток-первокурсниц специального учебного отделения МГУ имени А. А. Кулешова / Т. В. Мискевич, О. В. Савицкая // Веснік Магілёўскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А. А. Куляшова. Серыя С: Псіхалага-педагагічныя навукі: педагогіка, псіхалогія. – № 2 (44). – 2014. – С. 89–94

УДК 37.037:61-057.87]:378.1

### **СРАВНЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ С АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТЬЮ СТУДЕНТОВ ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА**

**Романов И. В.**, ст. преподаватель,

**Кирсенко А. М.**, студент 3-го курса лечебного факультета

УО «Витебский государственный медицинский университет»,

Витебск, Республика Беларусь

**Введение.** В самом общем виде физическое здоровье – это состояние организма человека, характеризующееся возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению физических нагрузок [1].

По современным представлениям здоровье на 50 % зависит от образа жизни, на 20–25 % – от наследственности, на 20–25 % – от действия факторов окружающей среды (включая профессиональную среду), на 5–10 % – от уровня развития здравоохранения [2].

В учреждениях высшего образования (УВО) медицинского профиля физическая культура является самостоятельной дисциплиной, обеспечивающей не только сохранение и улучшение здоровья студентов, но также успешное решение задач по формированию общей и профессиональной культуры современного высококвалифицированного специалиста-медика [2]. Анализ данных научно-методической литературы последних лет показывает, что ученые все чаще уделяют внимание вопросу влияния состояния здоровья студентов на их академическую успеваемость [3]. Однако до настоящего времени без должного внимания остаются обучающиеся УВО медицинского профиля, что определило цель нашего исследования [4].

*Цель.* Сравнить уровень физического здоровья (УФЗ) с академической успеваемостью студентов 3-го курса лечебного факультета (девушки).

*Материалы и методы:*

- анализ специальной научно-методической литературы;
- анализ и обобщение материалов;
- сопоставительный метод;
- математический анализ.

*Организация исследования.* В исследовании принимали участие 142 студентки основного и подготовительного отделений лечебного факультета УО ВГМУ. Возраст испытуемых составил 19–20 лет.

Для оценки уровня физического здоровья существует очень простой, достоверный и доступный метод измерения уровня здоровья – метод профессора Г. А. Апанасенко. Оценка в баллах, полученная этим методом, полностью коррелирует с аэробной производительностью.

Для оценки УФЗ студентов был сделан замер следующих показателей: масса тела, кг; рост, см; жизненная емкость лёгких (ЖЕЛ), мл; сила кисти (ДМК), кг; частота сердечных сокращений (ЧСС), уд./мин; артериальное давление систолическое (АДС), мм рт. ст.

Академическая успеваемость студентов определяется средним баллом за 2 года обучения в УВО.

Далее полученные данные сравнивались с уровнем академической успеваемости, начиная с четырех баллов и заканчивая десятью (таблица).

**Сопоставление уровня физического здоровья студентов-девушек с их академической успеваемостью**

УФЗ	Академическая успеваемость студентов (баллы)			
	4,0–4,9	5,0–6,9	6,9–8,9	9,0–10
Низкий	6 чел.	12 чел.	–	1 чел.
Ниже среднего	7 чел.	18 чел.	10 чел.	–
Средний	11 чел.	36 чел.	12 чел.	5 чел.
Выше среднего	5 чел.	14 чел.	2 чел.	–
Высокий	1 чел.	2 чел.	–	–
Всего	30 чел.	82 чел.	24 чел.	6 чел.

**Выводы:** Исходя из полученных данных, видно, что наибольшее количество студентов вошли в группу 5,0–6,9; в каждом диапазоне успеваемости преобладает средний показатель УФЗ, высокий встречается единично лишь в группах 4,0–4,9 и дважды в группе 5,0–6,9, наибольший показатель («выше среднего») в группе 5,0–6,9, показатель «ниже среднего» в группах 5,0–6,9, «низкий» – 4,0–4,9; 5,0–6,9.

ЛИТЕРАТУРА

1. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко. – Киев, 2000. – 243 с.
2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко. – М.: Альфа-М, 2003. – 418 с.
3. Организация здоровьесберегающей деятельности в вузе – важный фактор формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи / Д. Д. Шарипова [и др.]. – Система ценностей современного общества. – 2011. – № 19. – С. 257–262.
4. Шкирьянов, Д. Э. Взаимосвязь уровня физического здоровья и академической успеваемости студентов УО ВГМУ / Д. Э. Шкирьянов, М. А. Симанькова // Наука – образованию, производству, экономике: материалы XXII(69) Региональной науч.-практ. конф. преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 9–10 февр. 2017 г.: в 2 т. / Витеб. гос. ун-т; редкол.: И. М. Прищепа (гл. ред.) [и др.]. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2017. – Т. 1. – С. 424–426.

УДК 794-054.87

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СТУДЕНТ**

**Панасюк Н. Б.**, преподаватель

УО «Могилевский государственный университет

имени А. А. Кулешова»,

Могилев, Республика Беларусь

Физическая культура – это важная часть учебно-воспитательного процесса, и ее следует рассматривать как особый род деятельности, результаты которой полезны как для общества, так и для человека. В физкультурно-спортивную деятельность студенты включаются с первых курсов, так как это один из эффективных способов объединения общественных и личных интересов, она является одним из эффективных средств повышения работоспособности студентов в учебном процессе и их общественной активности. Приобщение студентов к физической культуре и спорту начинается с учетом особенностей их физической подготовки, имеющихся заболеваний и состояния здоровья.

Главной целью занятий физической культуры является укрепление здоровья, а затем достижение спортивного результата. Активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние.

Одним из главных критериев оценки физического воспитания в вузе является динамика уровня физической подготовленности студентов, проследить за которой можно посредством применения одних и тех же контрольных нормативов.

Для привлечения студентов к занятиям физической культуры организовываются различные секции по игровым, командным и индивидуальным видам спорта. В учебную программу включаются различные упражнения, игры и спортивные мероприятия.

Можно сделать определенный вывод о том, что сохранение и укрепление здоровья студентов в системе высшего образования, осуществляемого на основе построения специально организованной здоровьесберегающей среды, обеспечивает решение главной задачи – формирование у студентов устойчивого понимания значимости здорового образа жизни, необходимости занятий физкультурой и спортом без принуждения.

Работа преподавателя физической культуры является педагогической деятельностью со всеми психологическими особенностями и требованиями. Преподаватель решает целый ряд задач, связанных с оздоровительными, воспитательными, гигиеническими, социальными, спортивно-соревновательными целями занятий. Учебная и воспитательная функции проявляются в непрерывном развитии физических качеств, совершенствовании спортивной техники, развитии двигательных действий, воспитании личностных качеств и интереса к занятиям. Преподавателю необходимо: знать особенности проявления психики студента, психического состояния и уметь управлять ими; уметь четко поставить задачу по выполнению конкретного двигательного действия в соответствии с уровнем физической подготовки студента, доступно объяснить способы выполнения упражнения. Каждый наставник должен помнить, что взаимоотношения между преподавателем и учеником часто могут стать причиной как успеха, так и провала. Для организации эффективного взаимодействия преподавателя и студента необходимо придерживаться следующих правил:

- налаживайте психологический контакт между преподавателем и учеником с первого занятия;
- воспринимайте вашего ученика как личность;
- относитесь к вашим ученикам с уважением;
- не затрагивайте чувства собственного достоинства студента при анализе результатов;
- поощряйте студентов, не используйте угрозы;
- избегайте сравнений;
- обсуждайте;
- слушайте;
- сопереживайте;
- будьте положительны;
- самооценка – главный фактор реализации возможностей атлета;
- не теряйтесь при ошибках. Исправляйте их конструктивно. Учите студентов, что ошибки и неудачи – необходимая часть процесса обучения. Когда студент совершил ошибку, не выводите его перед всей группой. Объясните группе возможные ошибки в такой ситуации без названия определенных имен, но, если ученик действительно сделал что-то хорошее, похвалите его перед строем. Если вам необходимо критиковать кого-либо, лучше сделать это в индивидуальной беседе;
- имейте высокое чувство собственного достоинства;

- поощряйте желание студента бороться с самим собой;
- наблюдайте за поведением учеников;
- учите студентов контролю. Научите студентов контролировать свои зрение и слух, видеть только то, что позволяет им быть спокойными и уверенными, слушать только то, что их не тревожит;
- помогайте ученикам концентрировать свое внимание на том, что должно случиться;
- объясните главные причины стресса;
- научите студентов концентрироваться.

Взаимоотношения часто могут стать причиной как успеха, так и провала. Эффективность профессионального контакта преподавателя со студентами во многом определяются педагогическим тактом и педагогическим общением. Очень важно научиться контролировать свои эмоции, понимать, что педагог отвечает не только за свои поступки, но и за правильное понимание их студентами.

Будучи преподавателем, вы должны воспринимать отношения со студентами как часть подготовки. Над отношениями нужно трудиться, чтобы они стали как можно более эффективными. Иногда вам придется принимать сложные решения о том, как должны далее развиваться ваши отношения с учениками и могут ли они вырасти во что-то продуктивное. Стремитесь к отношениям, которые помогут вашим ученикам расти как спортсменам и добиться максимально высокого уровня. Вы должны развивать свои взаимоотношения точно так же, как развиваете их силу, физическую форму и технику.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Дрогов, И. А. Проблемы организации оздоровления детей и подростков средствами активного отдыха и туризма / И. А. Дрогов, Д. В. Смирнов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 11.
2. Краснов, И. С. Пути формирования здорового образа жизни студентов / И. С. Краснов // Вопросы физического воспитания студентов. XXVIII. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2003.
3. Роль и значение физической культуры в жизни студенческой молодежи / А. В. Оболонский [и др.] // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5–4.

УДК 796.032.4

## **СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ**

**Моисеенко, А. В.**

УО «Могилевский государственный университет продовольствия»,  
Могилев, Республика Беларусь

Современная экономическая ситуация предъявляет повышенные требования к молодым специалистам. На первый план выходит психическая и физическая подготовленность молодых специалистов к выбранной профессии. Развитие научно-технического прогресса привело к значительному увеличению механизации и автоматизации производственных процессов. Это обстоятельство привело к снижению физической нагрузки на специалиста. Одновременно в значительной степени увеличилась интенсивность и напряженность труда, повысилась индивидуальная ответственность за результат его производственной деятельности. В связи с этим повышается социально-экономическое значение качественной профессиональной, в том числе физической, подготовки специалистов, чей труд в условиях современного научно-технического прогресса имеет особое значение.

Сложившееся положение предполагает поиск новых решений задач физического воспитания. К сожалению, наблюдается отрицательная динамика уровня физической подготовленности студентов (А. И. Корешкин, 1992; Г. И. Нарский, 2003; С. И. Изаак, 2004). Это является существенной проблемой для выпускников учреждений высшего образования.

Для повышения уровня физической подготовленности студентов в настоящее время уже не является достаточным овладение традиционным курсом учебной дисциплины «Физическая культура» с выполнением унифицированных зачетных норм и требований. Эту задачу следует решать на основе принципа гуманизации, обуславливающего личностно ориентированный характер образовательного процесса и принципа компетентностного подхода, обеспечивающего практико-ориентированность учебной дисциплины.

К настоящему времени психофизиологические особенности профессиональной подготовки специалистов по всему перечню инженерных специальностей мало исследованы. Представляется, что достаточ-

ный минимум развития профессионально важных качеств должен определяться параметрами модели и уровнем их значимости для обеспечения профессиональной готовности. Поэтому является весьма своевременным изучение влияния различных средств и методов физической культуры на воспитание и коррекцию профессионально важных качеств. В развитом и современном обществе физическая культура готовит физическую подготовку к учебе и труду, увеличивает профессиональную работоспособность организма. Средства и методы физической культуры в достаточно необходимой мере влияют на снятие утомления, улучшение работоспособности, повсеместно укрепляют здоровье, воспитывают профессионально нужные свойства для привыкания специалиста к режиму трудовой деятельности, помогают восстановить действие на организм всевозможных трудовых, учебных и бытовых нагрузок.

Любая трудовая деятельность влечет перестановку функционального состояния организма или отдельных органов. Определение характера нагрузки энергетических затрат, влияние напряжения на организм становится актуальным в современной физиологии труда. Познание процесса привыкания, приспособления организма человека к всевозможным ситуациям и изменениям внешней среды является необходимой и трудной проблемой современности. Приспособляемость стала основополагающей в эволюции, так как ее законы закрепляются генетически и передаются по наследству. Всякий вид приспособляемости в процессе развития происходит через период декомпенсации, за которым следует поиск стабильного состояния в данных условиях, а потом наступает период качественного и устойчивого приспособления к данным условиям.

Идея использования средств физической культуры в процессе подготовки человека к труду была выдвинута российскими учеными П. Ф. Лесгафтом и В. В. Гориневским в конце XIX века. Современные представления о профилированном физическом воспитании как одном из основных направлений в отечественной системе физического воспитания наиболее полно отражены в трудах И. А. Беляева, М. Я. Виленского, В. И. Ильинича, В. А. Кабачкова, С. С. Коровина, С. А. Полиевского, Р. Т. Раевского. В обобщенном виде эти представления можно свести к следующему. Общая физическая подготовка создает предпосылки успешного освоения учащимися профессиональной деятельности, опосредованно проявляясь в ней через такие факторы, как

состояние здоровья, общая выносливость и некоторые другие физические и психические качества. Непосредственное овладение профессией предполагает развитие прикладных физических, психических и специальных качеств, проявляющихся в профессиональной деятельности в форме соответствующих ей умений и навыков. Требования к формированию компетенций для каждой профессиональной деятельности определяют соотношение компонентов как в комплексе «физическая подготовленность», так и в ее составляющей – «физические качества» (Л. П. Матвеев, 1991; А. В. Дубровский, 2002). Следовательно, необходимо определить наиболее важные для работы физические качества и с учетом их приоритетного развития разработать методику повышения уровня физической подготовленности студентов. Решение задач профессионально-прикладной физической подготовки для конкретной профессии возможно только после разработки профессиограммы. В ее содержание включаются подробное описание условий труда, его характера и специфики.

Профессиограммы специальностей представляют собой образ специалиста и отражают запросы, предъявляемые к специалисту характером профессиональной деятельности и условиями, соответствующими этой деятельности, и представляют собой основание для дальнейшей профессиональной подготовки студентов в УВО.

Понятно, что поскольку профессионально-прикладная физическая подготовка непосредственно связывается с какой-либо профессиональной деятельностью работающих или готовящихся к производительному труду, то направлений может быть столько, сколько видов профессий определяется потребностями общественной жизни. Многообразие таких условий требует разработки специальных программ по физической подготовке работников всех отраслей производства, в том числе технологической сферы. Это будет способствовать более эффективной производственной деятельности, повышению общей работоспособности и улучшению состояния здоровья. Поэтому курс профессионально-прикладной физической подготовки предусматривает формирование соответствующих знаний, умений и навыков, необходимых в практической деятельности специалистов. Для УВО основная задача профилированного физического воспитания состоит в том, чтобы студенты уже на стадии поступления в УВО более осознанно подходили к процессу физического воспитания, проявляли больше самостоятельности и активности в процессе обучения.

В реализации данных задач немаловажное значение имеет мотивация человека к двигательной активности. Показателем обучения является привитие мотивации и потребности к здоровому и активному образу жизни, приобретению самостоятельного опыта использования средств и методов физической культуры, физическому самосовершенствованию, повышению уровня психофизической готовности, рациональному использованию средств и методов воспитания и коррекции профессионально важных качеств.

Эффективность профессионально-прикладной физической подготовки существенно возрастет, если будет повышен уровень мотивации к систематическим занятиям физической культурой. В формировании мотивов очень важно определить, что необходимо сделать, чтобы выработать потребность у студентов вузов заниматься физическими упражнениями всю жизнь.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Кабачков, В. А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ / В. А. Кабачков, С. А. Поливский. – Москва: Высш. шк., 1991. – 222 с.
2. Малиновский, С. В. Исследования психофизических возможностей студентов с целью совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию / С. В. Малиновский, Л. П. Толстикова, Л. И. Додонова // Физическая культура личности студентов: тезисы межвузовской науч. конф. – Москва, 1989. – С. 75–76.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладные формы физической культуры): учебник. для ин-тов физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Полянский, В. П. Индивидуальная профессионально-прикладная физическая культура / В. П. Полянский, О. В. Каравашкина // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной деятельности и спортивной работы: материалы третьей междуниверситетской науч.-метод. конф. – Краснодар. 1996. – С. 145–146.
5. Приходько, В. В. Проблема физкультурного образования студентов гуманитарных и технических вузов / В. В. Приходько // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 4. – С. 35.
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2007. – 480 с.

УДК 37.037

**МОДЕЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ С ЭЛЕМЕНТАМИ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ  
СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

**Мартынова Е. И.**, ст. преподаватель,

**Сучков А. К.**, канд. пед. наук, зав. каф. физ. воспитания и спорта

УО «Витебская государственная академия ветеринарной медицины»,  
Витебск, Республика Беларусь.

Актуальность статьи, направленной на совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов учреждений высшего образования, подтверждается публикациями известных исследователей вопросов ППФП [1, 3, 4, 6, 7, 8, 9]. В своих работах авторы отмечают наличие небольшого количества комплексных научно-методических обоснований и описаний положительного опыта ППФП, указывают на встречающийся в специальной литературе фрагментарный характер разработок. Также говорится о недостаточной психофизической готовности и профессиональной физической пригодности выпускников к профессиональной деятельности, что является следствием нередко встречающейся недостаточно целенаправленной профессионально-прикладной физической подготовки. В то же время авторы обращают внимание на тот факт, что формы и методы ППФП необходимо совершенствовать как в соответствии с интенсивно меняющимися условиями производства, так и в соответствии с меняющимся менталитетом современного студента и его физическими возможностями, в связи с чем и были организованы наши исследования, целью которых являлась интеграция оздоровительной аэробики в процесс профессионально-прикладной физической подготовки студентов. При этом следует отметить тот факт, что физическая готовность к предстоящей профессиональной деятельности студентов, занимающихся физической культурой в специальном медицинском отделении, достигается вследствие ограничений в занятиях более сложным путем.

В проводимом нами лонгитюдном исследовании участвуют студенты Витебской государственной академии ветеринарной медицины (ВГАВМ), проходящие обучение на кафедре физического воспитания и спорта начиная с 2014–2015 учебного года. В исследовании используются методы: анализ и синтез, опрос, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование. В 2018–2019 учебном году запланировано

проведение формирующего педагогического эксперимента со студентами специального учебного отделения.

Обоснованием проведения педагогического эксперимента являются приведенные ниже положения. «Физическая культура», являясь обязательной учебной дисциплиной, решает задачи, связанные с укреплением (восстановлением) и поддержанием физического, психического и нравственного здоровья студентов. Негативными факторами, влияющими на эффективность решения вышеуказанных задач, являются наблюдающиеся на современном этапе низкая двигательная активность и в связи с этим недостаточная физическая подготовленность учащейся молодежи, низкая мотивация будущих специалистов на достижение профессиональной физической пригодности. Ежегодно проводимые опросы первокурсников УО ВГАВМ и тестирование уровня их физической подготовленности подтверждают сказанное выше. Так, 54,7 % респондентов ( $n = 453$ ), опрошенных нами в 2017–2018 учебном году не рассматривают занятия по «Физической культуре» как подготовку к условиям будущей производственной деятельности, а 29,2 % не считают их для себя обязательными. Лишь 16,1 % опрошенных готовы посещать спортивные сооружения для самосовершенствования в свободное от учебных занятий время. В то же время уровень физической подготовленности (УФП) по обобщенным показателям оказался ниже на 2,9 % по сравнению с данными 2016–2017 учебного года, в то время как количество студентов, отнесенных к специальному учебному отделению (имеющие ограничения к занятиям физическими упражнениями) увеличилось на 4,3 %.

Вышеизложенное подчеркивает важность формирования осознанной потребности студентов в физкультурных занятиях – мотивации. Мотивация студентов к самосовершенствованию, повышению уровня здоровья и физической подготовленности зависит, в числе прочего, от предоставления им востребованных в студенческой среде средств физической подготовки. Таким средством, по данным ежегодно проводимых кафедрой физического воспитания и спорта УО ВГАВМ опросов студентов, является аэробика, занимающая традиционно 2-е место у девушек и 6-е место у юношей в рейтинге предлагаемых видов спорта. Это позволяет рассматривать оздоровительную аэробику как целенаправленный систематический процесс физической подготовки будущих специалистов к предстоящей профессиональной деятельности (ППФП).

При анализе специальной литературы мы выяснили, что в физическом воспитании студентов широко используются средства оздоровительной аэробики, однако мы не встретили в изученных литературных источниках разработок, позволяющих использовать средства оздоровительной аэробики для ППФП студентов специального учебного отделения. Исходя из этого, мы разработали модель профессионально-прикладной физической подготовки студентов специального учебного отделения с элементами оздоровительной аэробики.

Главной составляющей модели являлось приоритетное совершенствование двигательных-координационных способностей на фоне развития аэробной выносливости, поскольку производственная деятельность в настоящее время требует быстроты и точности ориентации в получаемой информации, чувства ритма, овладения синхронными быстрыми и точными движениями обеих рук, ограничение их функциональной асимметрии [2]. Указанные способности совершенствовались комплексами гимнастических упражнений, состоящими из аэробных движений под ритмичную музыку, помогающую задать и поддерживать нужный такт для правильного выполнения упражнений, т. е. посредством аэробики – системы упражнений для укрепления здоровья человека, в основе которой лежит тренировка кардиореспираторной системы [5].

Содержание и структура организованных нами таким образом учебных занятий соответствуют количеству часов и не противоречат требованиям проведения занятий по «Физической культуре» в учреждении высшего образования. При этом учитываются особенности проведения занятий в специальном учебном отделении, а также условия и характер труда предстоящей профессиональной деятельности занимающихся. Профессиональную направленность (практикоориентированность) используемым комплексам придает формирование у занимающихся способности действовать в изменяющихся жизненных условиях, повышение роли самостоятельной работы, обучающей разрешению задач и ситуаций, моделирующих социально-профессиональные проблемы.

Состоятельность предложенной нами разработки была доказана посредством педагогического тестирования студентов специального учебного отделения. УФП студентов оценивался посредством «контрольного» и «зачетного» тестирования, согласно нормативам, утвержденным в УО ВГАВМ на основании типовой учебной программы «Физическая культура». У студентов, занимающихся в 2016–2017 и 2017–2018 учебных годах по описанной выше модели образователь-

ного процесса, оценки УФП в конце каждого учебного семестра достоверно выше соответствующих оценок в начале семестра, что позволяет говорить о возможности эффективного использования оздоровительной аэробики в процессе ППФП студентов специального учебного отделения на занятиях по «Физической культуре». Созданную модель профессионально-прикладной физической подготовки студентов специального учебного отделения с элементами оздоровительной аэробики предполагается использовать в запланированном нами педагогическом эксперименте на кафедре физического воспитания и спорта УО ВГАВМ на протяжении четырех лет, начиная с 2018–2019 учебного года.

В заключение следует отметить, что оздоровительная аэробика является, с одной стороны, средством физического совершенствования обучающихся на занятиях по «Физической культуре» в специальном учебном отделении, а с другой стороны – составляющей достижения студентами профессиональной физической пригодности. Интеграция этих направлений образовательного процесса будет способствовать снижению влияния указанных в начале статьи негативных факторов на процесс подготовки здоровых, высококвалифицированных специалистов в учреждениях высшего образования.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Дубровский, А. В. Понятие «физическая готовность» в структуре общей готовности человека к профессиональной деятельности / А. В. Дубровский // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 40–41.
2. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – М.: Издат. центр «Академия», 2004. – 272 с.
3. Ильинич, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. Научно-методологические и организационные основы / В. И. Ильинич. – М., 1978. – 144 с.
4. Кабачков, В. А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский. – М.: Высш. шк., 1991. – 222 с.
5. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / С. Б. Шенкмана, Б. С. Шенкмана; пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 192 с.
6. Наскалов, В. М. Особенности организации рейтингового контроля в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов / В. М. Наскалов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 10. – С. 55–59.
7. Раевский, Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р. Т. Раевский. – М.: Высш. шк., 1985. – 217 с.
8. Саноян, Г. Г. Физическая культура для трудящихся: учеб. пособие / Г. Г. Саноян. – М.: Физическая культура, 2007. – 288 с.
9. Фурманов, А. Г. Физическая культура трудящихся / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск: БГУФК, 2014. – 111 с.

УДК 796.03–057:378

## **ИЗУЧЕНИЕ ИНТЕРЕСОВ И МОТИВОВ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ БГСХА**

**Круглик И. П.**, канд. пед. наук, доцент,

**Малашко Д. В.**, канд. с.-х. наук, доцент,

**Фиалка Д. С.**, преподаватель

УО «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия»,

Горки, Республика Беларусь

**Введение.** Повышение эффективности преподавания физической культуры в вузе предусматривает глубокое изучение вопросов формирования интереса, степени удовлетворенности практическими занятиями и условий формирования мотивов и отношений к двигательной активности у студентов вуза.

Перед высшей школой стоит ответственная задача – привлечь основную массу студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом в целях укрепления здоровья, физического самосовершенствования, тесно связанного со здоровым образом жизни, на протяжении всего периода обучения в вузе.

Для решения этой задачи в работе определялись факторы, способствующие формированию устойчивого интереса к занятиям и затрудняющие его, исследовались мотивы студентов к занятиям физической культурой и спортом, прослеживалась динамика отношения студентов к занятиям по физической культуре в процессе обучения в академии, изучались особенности мотивации к двигательной активности у студентов академии.

**Цель исследования** – изучение интересов и мотивов студентов к занятиям физической культурой и спортом.

В связи с этим в процессе учебной работы по физической культуре необходимо решить следующие **задачи**:

- 1) установить основные причины, мешающие регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- 2) выявить различные социальные факторы и мотивы, пробуждающие у студентов интерес к этим занятиям.

Многие исследователи (В. И. Тапазин, 1969; А. П. Фроленков, 1974; В. И. Пакуш, 1984; Е. Е. Хританович, 2010; В. Г. Коваль, 1997; И. П. Круглик, 1991; 1995; 2010; 2015; 2017 и др.) подчеркивают роль интереса студентов к физическому воспитанию как значительный фактор повышения его эффективности. Поэтому нами была предпринята попытка изучить по исследуемой проблеме контингент студентов вто-

рого и третьего курсов основного отделения Белорусской государственной сельскохозяйственной академии, занимающихся физической культурой. В ноябре 2017 года преподавателями кафедры физического воспитания и спорта был проведен опрос студентов. Выборка характеризуется показателем по полу: юношей – 150, девушек – 100.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, метод опроса в форме анкетирования, педагогическое наблюдение.

**Результаты исследования.**

Анализ анкет показал, что 53,5 % респондентов составили выпускники сельских школ, 46,5 % – выпускники городских школ. Стаж на производстве имели 8 % опрошенных.

Как показали результаты анкетного опроса, 89 % респондентов занимались в школе физической культурой в основной медицинской группе; 3 % физической культурой занимались в подготовительной медицинской группе; 6 % были отнесены к специальной медицинской группе; 2 % опрошенных были освобождены от занятий физической культурой по состоянию здоровья.

По мнению отдельных авторов, одним из основных факторов того, что школьники и студенты не занимаются систематически физической культурой и спортом, является отсутствие спортивной базы. На наличие в школах простейших спортивных городков и спортзалов указало 80 % опрошенных, футбольных полей – 67 %, бассейнов – 8 %. На отсутствие спортивной базы указал 1 % опрошенных.

Наиболее любимыми видами спорта в школе являются игровые виды, такие как футбол, волейбол, баскетбол – 17,8 %; плавание – 18 %; легкая атлетика – 16 %; лыжный спорт – 8 %; конный спорт – 3 %; тяжелая атлетика – 12 %; велоспорт – 13 %, и многие указывают на мотоциклетный спорт.

Неизменны основные причины безразличного отношения к занятиям – отсутствие секции, тренера, запрет родителей и ряд других. Школьные соревнования являлись основными, в которых участвовали будущие студенты. Это 52,5 % поступивших в академию. В районных соревнованиях по отдельным видам спорта участвовало 18,3 %, в областных – 3 %, в республиканских – 1 % от числа опрошенных соответственно. По результатам опроса было установлено, что утренней гигиенической гимнастикой занимались фактически всего 5 % родителей.

Большинство опрошенных, обучаясь в академии, желают продолжить занятия теми видами спорта, которыми занимались в школе. Бо-

лее всего из числа опрошенных имели спортивные разряды в спортивных играх (2 %) и далее лыжные гонки, легкая атлетика и борьба.

Нас интересовало отношение поступивших к комплексу «Защитник Отечества». На вопрос: «Умеете ли вы плавать?» – утвердительно ответили 55,4 % студентов. Среди юношей процент умеющих плавать значительно выше – 56,5 % против 32,5 % девушек. На самом деле эта цифра завышена, что подтверждается на первых практических занятиях в бассейне. Только 49 % студентов умеют держаться на воде. В целом 14,5 % юношей и 50 % девушек, поступивших в академию, не умеют плавать, и это вызывает тревогу.

В начале учебы в академии 22 % юношей и 10 % девушек заявили о желании заниматься в отделении спортивного совершенствования. Среди девушек предпочтение отдается волейболу, ритмической гимнастике, легкой атлетике, плаванию. Среди юношей самыми популярными видами спорта являются футбол, волейбол, баскетбол, тяжелая атлетика, легкая атлетика, технические виды спорта.

Постоянные наблюдения показывают, что физкультурные и спортивные интересы подавляющего числа обучающихся носят декларативный характер, так как, изъявив желание заниматься в спортивных секциях в начале учебы, они затем нерегулярно посещали учебно-тренировочные занятия, а в дальнейшем и вовсе оставляли занятия спортом.

На формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом влияют следующие социальные факторы:

- микросреда – товарищи и друзья по месту жительства и в школе;
- посещение соревнований;
- отдаленность спортивных баз и сооружений от дома;
- влияние средств массовой информации.

Продуктивная работа по физическому воспитанию юношей и девушек предполагает учет доминирующих мотивов и установок, которыми они руководствуются при выборе форм и видов поддержания в процессе занятий физической культурой своего психофизического состояния на должном уровне.

В произведенном нами социологическом исследовании изучалась мотивация занятий физической культурой у студентов академии.

В предложенном в анкете спектре мотивов (допускался выбор нескольких вариантов ответов) лидером является мотив «занятия физической культурой укрепляют здоровье» – 74,0 % по всему массиву. Причем по этой позиции у юношей на 9,5 % выше, чем у девушек.

Второе место занимает мотив «способствуют физическому развитию» – 52 %. Для юношей он более значим (на 13,5 %), чем для девушек.

Тройку лидеров замыкает мотив «улучшают телосложение, фигуру» – 51 %. У юношей популярность его несколько выше, чем у девушек (на 5 %). Культ тела и его совершенствование активно рекламируются в СМИ, в современной художественно-публицистической и спортивной литературе. Красивое тело и изящная фигура стали брендом современности, синонимом социального успеха, здоровья и преуспеяния, находя многочисленных сторонников среди различных слоев населения, особенно в молодежной среде.

Четвертая позиция – за мотивом «приносят удовлетворение» (41,5 %). Мотив «разнообразят жизнь, повышают жизненный тонус» получил 37 % выборов. Каждый третий респондент отдал предпочтительный мотиву «повышает работоспособность».

Утилитарным гетерогенным побуждением «занимаюсь потому, что хочу нравиться противоположному полу», руководствуется каждый четвертый опрошенный. Одним из распространенных среди респондентов является мотив «укрепляют волю и характер» – 23 %. Желание «стать сильным» акцентированно выражено у 16 % от всех опрошенных.

Мотив «дают возможность рационально использовать свободное время» занял предпоследнее место по количеству выборов (14,5 %). Прием девушек, указавших на него, оказался в 2 раза меньше, чем юношей. Также больше ориентируются на этот мотив студенты, поступившие в академию из сельской местности.

На последнем по количеству ответов у респондентов оказался мотив «избавляют от вредных привычек» – 13 %. Доминирует он у юношей.

### **Выводы.**

Таким образом, результаты исследований показывают, что правильный учет спортивных интересов имеет важнейшее значение для развития физкультурно-оздоровительной активности студентов и привлечения их к занятиям физической культурой и спортом по месту учебы, что позволит в итоге более целенаправленно решать вопросы укрепления здоровья, повышения физической подготовленности, двигательной активности и внедрения физической культуры в здоровый образ жизни студенческой молодежи.

Формирование мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями зависит не только от состояния спортивной ма-

териально-технической базы вуза, но и от профессионализма педагогов-тренеров, их умения адекватно выявлять предрасположенность обучающихся к определенным видам занятий с учетом их социально-демографических характеристик, таких как пол, курс обучения, место довузовского проживания, состояние здоровья, социальное положение родителей и другие.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Вергунова, В. М. Мотивация студентов Дальневосточного государственного аграрного университета к физической активности / В. М. Вергунова, В. М. Горшенин, А. В. Лейфа // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы IX науч. конф. – Хабаровск: ДВГАФК, 2006. – С. 25–27.
2. Здравомыслов, А. Г. Потребности. Интересы. Ценности / А. Г. Здравомыслов. – Москва: Политиздат, 1986. – 223 с.
3. Красуля, А. В. Ценностные ориентации и отношение современных студентов к физической культуре и спорту / А. В. Красуля // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2002. – № 8. – С. 80–86.

УДК 796.032.4

### **НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УВО**

**Ковалев А. В.**, доцент

УО «Могилевский государственный университет продовольствия»,  
Могилев, Республика Беларусь

В процессе анализа физического воспитания студентов можно выявить ряд особенностей и направлений, сложившихся в практике работы высших учебных заведений. Это учебный процесс оздоровительной направленности, общей физической подготовки, профессиональной ориентации на будущую трудовую деятельность и занятия спортом.

Полученные результаты позволяют отметить, что самым распространенным направлением физического воспитания студенческой молодежи являются специализированные занятия по различным видам спорта.

Однако на занятиях по физической культуре, к сожалению, основной акцент делается лишь на физическую подготовку. Поэтому низкие показатели физического развития студента не вызывают у него стремления их улучшить. Сами студенты считают свое физическое развитие хорошим, хотя они и не выполняют нормативных требований по физической культуре, предложенных программой.

В последнее время значительно возрос интерес студентов к занятиям различными видами спорта (ранее нетрадиционными), повысились требования и запросы студентов к организации и проведению занятий, их стали интересовать теоретические аспекты физического воспитания, его пользы, взаимосвязи с укреплением здоровья. Все это ставит перед кафедрами следующие задачи:

- совершенствование всех структурных звеньев системы физического воспитания, программных и правовых документов, разработка комплекса учебной документации по физическому воспитанию;

- разработка учебных программ в каждом УВО (на основе типовой учебной программы для высших учебных заведений 2017 года) с учетом программ общеобразовательной школы, базы кадров и интересов студентов;

- разработать реальные нормативы Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь, привести их в соответствие с физическим развитием и подготовленностью современной молодежи;

- предусмотреть правовую норму функционирования в учреждениях высшего образования спортивных отделений, законодательно урегулировать права кафедры физического воспитания и спорта в организации учебно-тренировочного процесса со студентами-спортсменами;

- создание условий для подготовки студентов-спортсменов, являющихся членами сборных команд университета, для участия в Республиканской универсиаде, республиканских и международных соревнованиях;

- моральное и материальное поощрение студентов-спортсменов за высокие спортивные достижения;

- развитие материально-технической базы для занятий видами спорта по интересам, разработка и утверждение нормативов обеспеченности спортивными сооружениями, современным инвентарем, оборудованием и формой;

- разработать новое положение об обеспечении спортивным инвентарем и оборудованием учебного и учебно-тренировочного процессов по физической культуре и спорту с учетом современных требований;

- обязательное бюджетное финансирование учебного процесса по физической культуре и спортивно-массовой работы из расчета количества студентов;

- организация действенного врачебного контроля за состоянием здоровья студентов, введение в штаты кафедр физического воспитания и спорта медицинского работника в связи с существенным увеличением числа студентов, относящихся к подготовительной и специальной медицинской группам;

- разработка и внедрение современных методик и тестов контроля за состоянием физического развития и подготовленности студентов, обучение занимающихся методикам самоконтроля;

- подбор средств и методов физического воспитания с учетом индивидуальных возможностей каждого студента, его здоровья, физической подготовленности, организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- повышение профессионального мастерства преподавателей, освоение ими новых видов спорта, современных методик, внедрение научных исследований в учебный процесс, повышение квалификации;

- более активное внедрение в учебный процесс профессионально-прикладной физической подготовки с учетом будущей профессии;

- улучшение теоретической подготовки студентов, формирование навыков здорового образа жизни;

- расширение внеучебных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий, привлечение к их проведению молодежных студенческих организаций и физкультурного актива;

- развивать волонтерское движение спортивного и физкультурно-оздоровительного направления.

Таким образом, в настоящее время нужна определенная перестройка как учебной, так и внеучебной работы по физическому воспитанию.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Коледа, В. А. Основы физической культуры: учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск, 2016. – 191 с.

2. Коледа, В. А. Физическая культура: типовая учебная программа для учреждений высшего образования / В. А. Коледа [и др.]; под ред. В. А. Коляды. – Минск: РИВШ, 2017. – 33 с.

УДК 796.325:378

## **ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

**Клочков А. В.**, ст. преподаватель,

**Букас И. А.**, преподаватель

УО «Могилевский государственный университет им. А. А. Кулешова»,  
Могилев, Республика Беларусь

Физическая культура является неотъемлемой частью жизни и здоровья человека. Физическое воспитание как учебная дисциплина выполняет в высшей школе важную социальную роль, способствуя подготовке высококвалифицированных специалистов для Республики Беларусь. Преподаватели данной дисциплины укрепляют здоровье студентов, повышают их физическую и спортивную подготовленность, прививают студентам знания, умения и навыки самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Все это благоприятствует решению одной из важнейшей задач физической культуры – массового внедрения физической культуры и спорта в повседневную жизнь широких слоев населения нашей страны.

В начале каждого учебного года студенты проходят медицинский осмотр, по результатам которого они зачисляются в основную (подготовительную) или специальную медицинскую группы. Данные группы будут заниматься по разным учебным планам.

Согласно типовой учебной программе для высших учебных заведений по физической культуре, студенты овладевают такими видами спорта, как гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры. Среди спортивных игр в вузе особую роль играет волейбол. Он помогает формированию у студентов навыков, необходимых для будущей профессиональной педагогической деятельности.

Регулярная игра в волейбол оказывает закаляющее действие на организм, повышает выносливость. Она укрепляет сердечно-сосудистую систему и улучшает кровообращение, а также положительно влияет на дыхательную систему. Разнообразие движений и переменная интенсивность нагрузки при занятиях волейболом тренирует практически все группы мышц.

Волейбол укрепляет опорно-двигательный аппарат, улучшает подвижность суставов; тренирует мышцы глаз, расширяет поле зрения. Данный вид спорта положительно влияет на нервную систему, улучшает настроение, помогает бороться со стрессами и депрессиями. Он тренирует ловкость, точность движений, подвижность и гибкость. Занятия волейболом развивают у студентов такие качества, как трудо-

любие, смелость, упорство, настойчивость, дисциплинированность и умение быстро реагировать на изменение ситуации. Также занятия помогают преодолеть комплексы, раскрепоститься. Волейбол, как и другие командные виды спорта, воспитывает чувство ответственности перед коллективом, умение работать в команде и доверять окружающим.

Обучая студентов волейболу, преподаватели высших учебных заведений ставят перед собой следующие задачи:

1) обучение студентов технико-тактическим приемам спортивных игр, входящих в учебные программы по физической культуре образовательных учреждений;

2) освоение студентами методики обучения технике и тактике спортивных игр и развитии специальных физических качеств.

3) овладение студентами знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.

По мере освоения учебного материала у студентов принимаются контрольные нормативы по верхней и нижней передаче мяча и по подаче мяча через сетку. Большая часть студентов успешно справляется с данными нормативами. Это является свидетельством того, что данная нагрузка по силам студентам не только основной, но и подготовительной группы.

После успешной сдачи контрольных нормативов студенты принимают участие в соревнованиях по волейболу среди курсов. Студенты, проявившие себя в данных состязаниях, участвуют в первенстве университета.

Итак, физическая культура является неотъемлемой частью учебного процесса. Физическая культура и спорт – средства становления гармонично развитой личности. Важной их составляющей является волейбол, который не только решает оздоровительные задачи, но и помогает бороться со стрессами и депрессиями, преодолеть комплексы, раскрепоститься. Волейбол отлично воспитывает чувство ответственности перед коллективом, умение работать в команде и доверять окружающим. Данный вывод подтверждает, что занятия волейболом являются отличным средством физического воспитания.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Клочков, А. В. Круговая тренировка / А. В. Клочков, В. Б. Булыгин. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2013. – 56 с.

2. Клочков, А. В. Развитие выносливости: методические рекомендации / А. В. Клочков, Л. Г. Баранов. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2017. – 32 с.

УДК 796.819

## **РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У РУКОПАШНИКОВ**

**Климов О. Е.**, ст. преподаватель

УО «Могилевский государственный университет им. А. А. Кулешова»,  
Могилев, Республика Беларусь

Благодатная возможность развития и совершенствования воли человека через спорт ни у кого сомнения не вызывает.

Совершенствование воли человека – одна из сторон спортивной подготовки в процессе многолетней тренировочной деятельности.

Воля человека отчетливо проявляется и развивается в сознательных действиях, направленных на достижение определённых целей, связанных с преодолением препятствий.

Препятствия – это различные предметы и явления, условия и влияния, с которыми приходится сталкиваться и которые становятся помехами для достижения поставленной цели.

С некоторыми препятствиями проявления воли мы столкнулись во время занятий со студентами рукопашным боем, в результате чего, в соответствии с ростом подготовленности студентов, постепенно усложнялись внешние препятствия. Препятствия делятся на внешние и внутренние. Внешними препятствиями могут быть: техника и тактика ведения спортивной борьбы, условия, в которых проходит тренировка (освещенность, покрытие площадок, своеобразие снарядов и инвентаря), действия противника, зрителей, судей и т. д.

Внутренними препятствиями являются изменения различных систем организма спортсмена, его функционального и психического состояния. Возникновение внутренних препятствий (страх, неуверенность, сомнения в своих силах) связано, как правило, со столкновением с внешними препятствиями. Однако препятствия, с которыми сталкиваются студенты во время занятий рукопашным боем, очень разнообразные.

Для преодоления различных препятствий требуются различные проявления воли [1]. Например, чтобы выполнить прием, связанный с риском, а значит с преодолением чувства страха (постановка блока от удара палкой либо ножом, падение на пол, землю), необходимо проявить настойчивость.

Конкретные проявления воли, обусловленные особенностями препятствий, которые приходится преодолевать, и есть волевые качества. Для преодоления препятствий, возникающих в процессе занятий рукопашным боем, студенты проявляют волевые качества: целеустремлен-

ность, настойчивость, упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание.

Особое положение занимает качество, без которого невозможно использование всех остальных, это качество – целеустремленность. Целеустремленные студенты умеют направлять свою деятельность, исходя из главного мотива – стать специалистом по самообороне. В этом есть определенная сложность, из-за которой требуется проявить волевое качество. Четкое осознание и принятие перспективных и промежуточных целей является необходимым условием формирования и совершенствования целеустремленности. Волевые качества развиваются нами путем преодоления препятствий. В ходе многопланового тренировочного процесса мы усложняли препятствия. Одно и то же препятствие, будучи достаточным по степени трудности, потребует для преодоления от студента значительных волевых усилий и тем самым будет способствовать развитию его волевых качеств. Через короткий промежуток времени, когда уровень подготовленности возрастет, это препятствие станет легким, и преодоление его уже не окажет развивающего воздействия на силу воли студента.

На первом году обучения студенты выполняли приемы против противника, вооруженного ножом. Для быстрого и безопасного изучения приемов нами использовались макеты ножей, изготовленные из дерева и резины. В основном изучали стандартные приемы, такие, как защита от удара ножом сверху, снизу, сбоку и прямого удара в туловище с последующим болевым воздействием на конечность и удержанием противника. После достаточно хорошего владения приемами студентам предлагали использовать ножи с металлическим затупленным лезвием, что вызвало не только большой интерес, но и чувство опасения. Спустя два-три месяца тренировок, студенты также уверенно и технично выполняли приемы, как и в начальной стадии тренировок с макетами ножей.

Для полного преодоления чувства страха по степени трудности нами создавались более сложные препятствия. Выполнить прием нужно было от ножа, приставленного к туловищу или к шее. Для обучения приемам защиты от ударов палкой нами использовались гимнастические палки, что позволило более уверенно выполнять уклоны, отшагивания и блокировку предплечьями рук руку противника, вооруженного палкой. Через небольшой промежуток времени нами использовались палки, изготовленные из дерева разной длины. Результат оказался таким же положительным, как и при обучении приемам с использованием металлического ножа. Движения выполнялись четко, согласованно,

с подбором дистанции, скорости, точности движений и качеством выполнения поставленной задачи.

Для успешного нанесения ударов ногами с ближней и средней дистанции нами использовалась методика нестандартных ударов в усложненных условиях [2]. Например, стоя на узкой планке гимнастической скамейки, держа равновесие, наносить удары ногами, меняя направление в различных плоскостях и с различной чистотой движений. Уровень овладения приемами, степень выполнения оценивались специалистами по восточным видам единоборств: Р. В. Левковым (тренер высшей категории по тхэквондо), В. А. Сидоренко (мастер спорта по боксу, судья первой категории), Л. Г. Барановым (судья первой категории по ушу, тренер высшей категории по тайскому боксу). Оценивая технику нанесения ударов ногами в различных плоскостях, Р. В. Левков и Л. Г. Баранов положительно отметили точность выполнения движений, частоту движений и умение держать равновесие, а также рекомендовали отрабатывать технику ударов ногами в прыжке, стоя на полу с использованием утяжелителей на ногах. В. В. Титов и В. А. Сидоренко дали высокую оценку обучению технике нестандартных ударов ногами в усложненных условиях. Однако, оценивая технику защиты от ударов палкой, рекомендовали использовать маятниковые движения и движения по кругу. Как известно, движения по кругу не дают атакующему возможности нанести точный удар. Все рекомендации вышеперечисленных специалистов нами приняты к сведению и внедрены в процесс обучения.

### **Выводы.**

Из личного опыта многолетней практики мы пришли к выводу, что для преодоления чувства страха и развития силы воли не нужно бояться трудностей. Нужно проявлять настойчивость, создавать и усложнять препятствия по степени их преодоления. В обучении применять макеты настоящего оружия, с которым придется столкнуться в реальной ситуации. Во время тренировочного процесса необходимо создавать, инсценировать реальные ситуационные моменты и повседневной жизни. Весь этот комплект тренировок поможет преодолеть чувство страха и стать профессиональным специалистом по самообороне.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Климов, О. Е. Общие основы методика обучения техники рукопашного боя: методические рекомендации / О. Е. Климов. – Могилёв: МГУ им. А. А. Кулешова, 2017. – 52 с.
2. Баранов, Л. Г. Обучение ударной технике в учебно-тренировочных группах спортивного совершенствования: метод. рекомендации / Л. Г. Баранов. – Могилёв: МГУ им. А. А. Кулешова, 2008. – 28 с.

УДК 796.011.1:378

## **МЕСТО И РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ: ЛОГИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ**

**Валько О. В.**, ст. преподаватель

УО «Витебская государственная академия ветеринарной медицины»,  
Витебск, Республика Беларусь

В условиях модернизации всех сфер жизнедеятельности белорусского общества физическая культура призвана как можно активнее привлекать студентов к занятиям физическими упражнениями и спортом. В этом процессе неуклонно возрастает роль адаптивной физической культуры. Являясь ключевой составляющей физической культуры, ее разновидностью, она должна постоянно повышать функциональный потенциал различных органов и систем лиц с ограниченными возможностями, сохранять и использовать в новом качестве оставшиеся у них в наличии природные (телесные) и психоэмоциональные источники, так им необходимые в созидательной деятельности, чтобы оптимально интегрироваться в социум.

Между тем проблемы адаптивной физической культуры (АФК) еще недостаточно исследованы в советской и постсоветской научной литературе, что, в свою очередь, негативно сказывается при подготовке будущих специалистов в обозначенной сфере образования. А ведь именно АФК обязана приобщать лиц с ограниченными возможностями к специализированному – рекреативному, реабилитационному, лечебно-профилактическому и другим – знаниям; формировать у них комплекс жизненноважных и профессионально необходимых сенсорноперцептивных и двигательных умений и навыков (ЗУНов). Специалисты в области АФК посредством специализированных физических упражнений, специально подобранных методов должны развивать у этой группы людей основные физические, эмоционально-психологические и идейно-нравственные качества, к которым традиционно относят: быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, волевые усилия, собранность, ответственность, оптимизм, целеустремленность, уверенность в своих сохранившихся анатомо-физиологических ресурсах и других жизненных силах личности. Как правило, студенты физической культуры и спорта вовлечены в процессы адаптивного физического обучения и адаптивного физического воспитания, составляющие в своей совокупности целостное адаптивное физическое образование. Затем некоторые из них, став молодыми специалистами, применяют

полученные знания, умения и навыки в физкультурно-оздоровительных и специальных медицинских группах.

Проведенный нами анализ современной литературы по теории и методике физической культуры выявил, что в ней обнаружены существенные пробелы и упущения в трактовке очень важных методологических понятий. В частности, в научных источниках весьма слабо прописан термин «физическая социализация». Это понятие только совсем недавно стало выступать предметом научного анализа отечественных авторов. Незавершенность указанного термина и по сей день не позволяет современным исследователям соотнести на должном уровне понятия «физическое образование», «физическое обучение», «физическое воспитание» и «физическая культура». На этих не до конца решенных научных проблемах мы в своих публикациях [1, 2] неоднократно стремились заострить внимание отечественных авторов.

Безусловно, отсутствие необходимой диалектической сопряженности родовых понятий теории и методики физической культуры отрицательно сказывается и на логико-методологическом анализе видовых понятий АФК, которые достаточно подробно рассматриваются российскими учеными С. П. Евсеевым, Л. В. Шапковой [3]. Ознакомившись с содержательной логической понятийной линейкой АФК, мы выявили, что совершенно не прописан термин «адаптивная физическая социализация», концептуализирующий целостную диалектическую связку понятий «адаптивное физическое образование», «адаптивное физическое обучение», «адаптивное физическое воспитание» и «адаптивная физическая культура». Сущность и содержание АФК практически трактуется как «адаптивное физическое воспитание». Основным недостатком авторов, занимающихся проблемами АФК, заключается в том, что, не решив общих вопросов, они берутся за решение частных, а это неизбежно приводит к методологической путанице понятийного аппарата АФК.

В определении понятия «адаптивная физическая социализация» следует опираться на содержание родового понятия «социализация». Под последним принято рассматривать «процесс усвоения индивидом образцов поведения, психологических механизмов, социальных норм и ценностей, необходимых для успешного функционирования индивида в данном обществе. Социализация охватывает все процессы приобщения к культуре, коммуникации и научения, с помощью которых человек приобретает социальную природу и способность участвовать в социальной жизни» [4]. Из приведенного понятия «социализация» логически следует, что адаптивная физическая социализация в своем содержании охватывает стихийное и сознательное воздействие социальной среды на личность.

К стихийным факторам адаптивной физической социализации индивида с ограниченными возможностями относятся: семья, родные, близкие, друзья, товарищи, соседи – в целом ближайшее окружение, оказывающее посильное участие в восстановлении его ослабленного физического (телесного) и психоэмоционального ресурса. Несомненно, участие ближайшего окружения лиц с ограниченными возможностями в сохранении у них оставшегося здоровья чрезвычайно ограничено. Оно лишь частично способствует их социальной интеграции в трудовые коллективы. Эти ограничения связаны с объективными природными и социальными обстоятельствами: с нарушением человеческого генетического фонда, аварийными ситуациями, производственными травмами, нездоровым образом жизни и другими непредвидимыми случаями.

К сознательным факторам адаптивной физической социализации лиц с ограниченными возможностями относится целенаправленное воздействие учебных заведений, медицинских реабилитационных, коррекционных и других учреждений и центров, призванных как можно максимально сохранить и по возможности развить их оставшийся телесный и психологический ресурс.

Среди перечисленных сознательных факторов в адаптивной физической социализации одно из ведущих мест отводится высшим учебным заведениям, которые просто обязаны своевременно отслеживать здоровье будущих специалистов. Вуз должен создавать для студентов, обладающих недостаточным физическим развитием, физкультурно-оздоровительные и специальные медицинские группы, чтобы они после окончания учебы смогли более действенно включиться в созидательную производительную деятельность. Между тем повседневная вузовская жизнь свидетельствует о том, что эти группы в оздоровлении студенческой молодежи функционируют не так эффективно. Во многом (если не во всем) последнее связано с методологическими, медиконормированными разработками адаптивной физической социализации будущих специалистов, у которых здоровье существенно ослаблено.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Валько, О. В. Физическое образование: состояние и проблемы / О. В. Валько // Актуальные проблемы профессионального образования в Республике Беларусь и за рубежом: материалы IV Междунар. науч.-практ. конф.: в 2 ч. Витебск / Витебский филиал Международного университета «МИТСО»; редкол.: А. Л. Дединкин (гл. ред.) [и др.]. – Витебск, 2017. – Ч. 1. – С. 40–44.
2. Валько, О. В. Концептуализация понятия «физическая социализация»: теоретико-методологический подход / О. В. Валько // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и

туризму: материалы XV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2016 год, Минск, 30 марта – 17 мая 2017 г.: в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2017. – Ч. 4. – С. 124–127.

3. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкина. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.

4. Российская социологическая энциклопедия / под общ. ред. Г. В. Осипова. – М., 1998. – С. 479.

УДК 796.011.1

## **ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

**Букас И. А.**, преподаватель,

**Клочков А. В.**, ст. преподаватель

УО «Могилевский государственный университет им. А. А. Кулешова»,  
Могилев, Республика Беларусь

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Крепкое здоровье способствует успешности занятий любым видом деятельности. Как показывает практика, основной причиной низкой успеваемости у студентов высших учебных заведений является слабое здоровье, а ведь от общего состояния здоровья и физических возможностей человека во многом зависит память, внимание, усидчивость и результативность умственной деятельности.

Движения, мышечные напряжения, физическая работа были и остаются важнейшим условием поддержания нормального состояния человеческого организма. Известные афоризмы «Движение – это жизнь», «Движение – залог здоровья» отражают общепризнанность и неоспоримость значения физических упражнений для здоровья человека.

С первых лет обучения физическим упражнениям необходимо рассказать студентам о принципах, на которых строятся занятия физической культурой. Это – постепенность в повышении нагрузок и регулярность их выполнения. Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь влияют на опорно-двигательный аппарат, его мышечную систему. Во время их выполнения усиливается кровоток. Кровь приносит к мышцам значительно больше кислорода и питательных веществ. При этом в мышцах открываются дополнительные, резервные капилляры, количество циркулирующей крови значительно возрастает, что вызывает улучшение обмена веществ, повышение эффективности функционирования различных органов и систем.

Следовательно, физические упражнения действуют не изолированно на какой-нибудь орган или систему, а на весь организм в целом, вызывая изменения не только в структуре мышц, суставов, связок, но и во внутренних органах и их функциях, обмене веществ, иммунной системе.

Усиление мышечной деятельности при выполнении физических упражнений заставляет работать с дополнительной нагрузкой сердце, легкие и другие органы и системы организма, повышая тем самым его функциональные возможности, сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды. У физически тренированных людей наблюдается лучшая переносимость кислородного голодания, действия радиации на состав крови, устойчивость к перегреванию, охлаждению.

Таким образом, под влиянием физических нагрузок увеличивается работоспособность сердца, содержание гемоглобина и количества эритроцитов, повышается защитная функция крови. Под влиянием физических упражнений совершенствуются не только функции, но и строение внутренних органов.

Если же двигательная система организма бездействует, ухудшается питание мышц, постепенно уменьшается их объем и проявляемая ими сила, снижается эластичность и упругость, мышцы становятся слабыми и дряблыми. Ограничения в движении (гиподинамия), пассивный образ жизни постепенно приводят к предпатологическим и патологическим изменениям в организме. Об этом как нельзя лучше сказал Аристотель: «Ничто так не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

Физические упражнения не только активизируют физиологические процессы, но и активно способствуют восстановлению утраченных функций. Всякое заболевание сопровождается нарушением функций с последующей (в период выздоровления) их компенсацией. Физические упражнения, повышая общий тонус, стимулируют защитные силы организма, насыщая кровь строительными материалами, способствуют ускорению восстановительных процессов, ускоряя тем самым выздоровление.

Следовательно, физические упражнения выступают в роли эффективного средства профилактики многих заболеваний. Неслучайно лечебная физическая культура (ЛФК) находит все более широкое применение в практике работы больниц, поликлиник, санаториев. По вопросу стратегии борьбы за здоровье человека, охраны человеческой природы ученые всего мира единодушны. Большинство из них главным источником развития и укрепления ресурсов здоровья видит в систематической физической активности на протяжении всей жизни.

Однако тренирующий и оздоровительный эффект занятий зависит от того, насколько предлагаемая нагрузка соответствует индивидуальным особенностям занимающихся: функциональным возможностям, состоянию здоровья, уровню физической подготовленности. При чрезмерной нагрузке не произойдет роста тренированности, а будет накапливаться утомление. Исследования показали, что положительные изменения в организме происходят только под воздействием умеренных нагрузок. Очень интенсивные физические нагрузки могут привести к развитию состояния перетренированности, а оно характеризуется физическим и нервным истощением, подавленным состоянием, плохим самочувствием, нежеланием заниматься дальше.

Подводя итог сказанному, можем констатировать, что оздоровительный эффект от систематических занятий физическими упражнениями заключается в следующем:

- физическая активность предупреждает возникновение многих болезней сердца;

- увеличивается жизненная емкость легких, повышается подвижность диафрагмы, развивается дыхательная мускулатура, т. е. улучшается процесс газообмена в легких;

- под влиянием тренировок улучшается функция поджелудочной железы, вырабатывающей инсулин, благодаря чему улучшаются условия накопления и расходования энергии организма;

- улучшается работа печени – ускоряется очистка организма от шлаков, образующихся в процессе жизнедеятельности организма;

- под влиянием тренировок жиры не откладываются в сосудах мертвым грузом, а расходуются;

- систематические занятия физическими упражнениями способны исправить многие физические дефекты организма студента, как врожденные, так и приобретенные.

Все перечисленное дает достаточное понимание исключительной роли средств физической культуры для укрепления здоровья, профилактики множества заболеваний, активного долголетия. Это подтверждено философами, мыслителями, врачами уже давно.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Готовцев, П. И. Самоконтроль при занятиях физической культурой / П. И. Готовцев, В. И. Дубровский. – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – 31 с.

2. Ахмаева, И. В. Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой: метод. рекомендации / И. В. Ахмаева, И. Л. Лукашкова, Т. Е. Старовойтова. – Могилёв: МГУ им. А. А. Кулешова, 2006. – 32 с.

## **Секция 2. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА**

УДК 616-08-07:796.011

### **ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

**Минченко В. Г.**, ст. преподаватель

УО «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия»,  
Горки, Республика Беларусь

Основная цель проведения учебных занятий в специальных медицинских отделениях – укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию организма.

Все занимающиеся в специальных медицинских отделениях должны быть обучены самостоятельному контролю пульса. Особое внимание необходимо уделить развитию «чувства нагрузки» т. е. умению прогнозировать величину пульса сразу после работы и отдыха.

Врачебно-педагогический контроль за студентами специального учебного отделения во время занятий физическим воспитанием должен осуществляться постоянно.

В данной работе приведены результаты обследования 12 специальных медицинских отделений студентов (по 15 человек в каждой группе) Белорусской государственной сельскохозяйственной академии в 2016–2017 учебном году в возрасте от 17 до 20 лет.

В результате многочисленных исследований и анализа полученных данных были определены критерии нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС) для студентов специального медицинского отделения с различными отклонениями в состоянии здоровья.

Так, для лиц с сердечно-сосудистой патологией, миопией и нефритом, имеющих низкую физическую работоспособность, ЧСС после подготовительной части занятий не должна превышать 100–115 уд./мин, в основной части занятий – 135–145 уд./мин. Для лиц с сердечно-сосудистой патологией и миопией, имеющих высокую физическую работоспособность, ЧСС после подготовительной части занятий не должна превышать 120–125 уд./мин, в основной части занятий – 145–150 уд./мин, в начале заключительной части занятий – 95–100 уд./мин.

Для лиц с заболеванием желудочно-кишечного тракта или мочеполовой системы, а также с патологией опорно-двигательного аппарата,

имеющих низкую работоспособность, ЧСС после подготовительной части занятия не должна превышать 115–120 уд./мин, в основной – 135–140 уд./мин, заключительной 90–95 уд./мин, а у студентов, имеющих высокую физическую работоспособность, ЧСС после подготовительной части должна быть не выше 120–125 уд./мин, в основной части – 155–160 уд./мин, заключительной – 100–110 уд./мин.

Эти данные могут служить ориентиром для преподавателей физического воспитания других вузов, занимающихся со студентами специальных медицинских отделений.

Необходимо принять во внимание, что у студентов любой подгруппы ЧСС после занятия должна восстановиться в течение пяти минут, если восстановление длится больше 5 минут, то нагрузку следующего занятия следует такому студенту несколько снизить.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Туманян, Г. С. Физическое совершенствование: учеб. пособие / Г. С. Туманян. – Москва, 2008. – 337 с.
2. Касатова, Л. В. Современные оздоровительные системы физической культуры: учеб.-метод. пособие / Л. В. Касатова, Н. М. Закирова, В. И. Марахтанова. – Казань, Казанский университет, 2015. – 35 с.
3. Шестакова, Т. Н. Методы оценки эффективности при заболеваниях: метод. пособие / Т. Н. Шестакова. – Минск, 1996. – С. 12–25.
4. Тукач, Н. Н. Особенности организации физического воспитания студентов страдающих гипертонической болезнью / Н. Н. Тукач, Е. А. Ткач. – Москва, 1995. – 68 с.

УДК 796.011.1

### **ИЗ ОПЫТА ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

**Старовойтова Т. Е.**, канд. пед. наук, доцент,

**Мискевич Т. В.**, ст. преподаватель,

**Старовойтов И. В.**, ст. преподаватель

УО «Могилевский государственный университет им. А. А. Кулешова»,  
Могилев, Республика Беларусь

Студенческая молодежь – основной интеллектуальный резерв общества, уровень здоровья студентов в значительной мере обуславливает возможность профессионального совершенствования. Вместе с тем заболеваемость студентов постоянно возрастает, в частности, в МГУ им. А. А. Кулешова количественный состав специальной медицинской группы за последние годы возрос от 16 до 32 %.

Неблагоприятными факторами, оказывающими влияние на здоровье студентов, служит не только высокий уровень психоэмоциональной нагрузки, несбалансированное питание, вредные привычки, но и низкая двигательная активность.

До настоящего времени спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа в вузе проводилась со студентами основного и подготовительного отделений. Студенты специального учебного отделения оставались в стороне. Учитывая фактор ухудшения состояния здоровья студентов и важность физкультурно-оздоровительных мероприятий в оздоровлении студенческой молодежи, привития им позитивной и осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой, кафедра физического воспитания разработала положение о комплексной Спартакиаде с оздоровительной направленностью по двум номинациям: «Спорт» и «Здоровье». В оздоровительных мероприятиях принимают участие практически все студенты, включая и отнесенных к специальной медицинской группе.

Студенты специального учебного отделения принимают активное участие в ходьбе, где для них отдельно устраиваются старты (500 метров), «День здоровья», комплексные подвижные игры. Мероприятия проводятся согласно положениям, сценариям, разработанным на факультетах, в которые включены физические упражнения, не противопоказанные характеру заболевания (конкурсы, упражнения на координацию движения, равновесие, точность, гибкость и т. д.).

Примерная программа «Комплексных подвижных игр» для студентов специальной медицинской группы.

#### 1. Приветствие команд.

2. Эстафета с мячом. Команды выстраиваются в колонны на линии «старта». У первого (капитана) в руках фитбол. По сигналу первый участник передает фитбол над головой второму, второй третьему и т. д. Последний участник, получив мяч, перебегает от конца колонны к ее началу и передает мяч следующему участнику и т. д. Капитан, получив мяч последним, бежит в начало колонны и поднимает его вверх, чем сигнализирует об окончании эстафеты. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание и ее капитан поднимет мяч вверх. Если во время игры участник уронил мяч, он должен его поднять.

3. «Уборка снега». Команды выстраиваются в колонны на линии «старта». У капитана команды в руках обруч и фитбол. По сигналу первый участник, ведя обручем фитбол, бежит до контрольной отмет-

ки, обегает ее и возвращается обратно, передавая обруч с фитболом следующему участнику, и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

4. «Переправа». Впереди каждой команды, лицом к ней, на расстоянии 3 м становятся капитаны. По сигналу капитан передает мяч первому игроку своей команды. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и перебегает («переправляется») на сторону капитана. второй игрок, затем третий и т. д. выполняют то же, образуя колонну во главе с капитаном. Эстафета заканчивается, когда последний игрок окажется в конце вновь образованной колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

5. «Веселый мяч». Участники строятся на линии старта в колонну по одному. У первых участников в руках ракетка для бадминтона и теннисный мяч. По команде первые участники двигаются вперед до поворотной стойки и обратно, удерживая теннисный мяч на ракетке. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

6. «Кольцеброс». Команды выстраиваются в колонны на линии «старта». У каждого участника в руке кольцо. Впереди каждой команды, лицом к ней, на расстоянии 6 м стоят капитаны, держа в руках гимнастическую палку. По очереди каждый игрок команды набрасывает кольцо на гимнастическую палку своему капитану. Выигрывает команда, капитан которой соберет больше колец.

7. Конкурс болельщиков «проворные мотальщики». Болельщики строятся за линией старта. У каждого болельщика палочка со шпагатом (10 м), привязанная к коробке. По сигналу наматывают шпагат на палочку. Побеждает тот, кто раньше приблизит коробку до контрольной отметки.

8. «Гонка обручей». Перед каждой командой на полу расположены обручи (по числу участников). По сигналу первый участник пролазит в обруч сверху-вниз и передает его другому участнику, второй выполняет то же движение и передает третьему и т. д. Последний собирает обручи, одевая их на себя.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

9. «Хула-хуп». Участники команд в полном составе (10 человек) вращают обручи определенное время (3 мин). Участник, не удержавший обруч, выбывает из игры. Побеждает команда, сохранившая в своих рядах наибольшее количество участников.

10. Конкурс капитанов «Меткий бросок». Капитаны команд – за линией броска. У каждого 5 мешочков с песком. По сигналу каждый

капитан бросает свой мешочек с расстояния 6 м, стараясь забросить его в обруч. Капитан команды приносит столько очков, сколько мешочков останется в обруче по окончанию конкурса.

Участие студентов специальной медицинской группы в комплексной Спартакиаде с оздоровительной направленностью создает предпосылки для улучшения здоровья, повышения двигательной активности, более продуктивной умственной работоспособности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Старовойтова, Т. Е. Программа по физической культуре для студентов специальной медицинской группы / Т. Е. Старовойтова, В. И. Зайцев. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2003. – 37 с.

2. Старовойтова, Т. Е. Комплексная методика индивидуализации физических нагрузок в специальной медицинской группе / Т. Е. Старовойтова, Т. В. Мискевич // Современные проблемы формирования и укрепления здоровья (ЗДОРОВЬЕ – 2017): сб. науч. ст. / редкол.: В. В. Климчук (гл. ред.) [и др.]. – Барановичи: БарГУ, 2017. – С. 162–167.

3. Старовойтова, Т. Е. Самостоятельные занятия физической культурой для студентов специальной медицинской группы: методические рекомендации / Т. Е. Старовойтова, О. В. Савицкая. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2003. – 42 с.

УДК 796.032.4

### **СОВРЕМЕННОЕ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ВУЗЕ**

**Кучерова А. В.**, канд. пед. наук, доцент,

УО «Могилевский государственный университет им. А. А. Кулешова»,  
Могилев, Республика Беларусь

Актуальность исследования обусловлена тем, что в современных условиях подготовка лыжников-гонщиков претерпела ряд нововведений в отношении соревновательной деятельности. В связи с этим складывается проблемная ситуация, заключающаяся в том, что ряд методик по подготовке лыжников-гонщиков юниорского возраста, использовавшихся ранее, утратили свою эффективность [1]. Обращаем внимание именно на тот контингент спортсменов, которые одновременно совмещают тренировочный процесс и обучаются в вузах по педагогическим и тренерским специальностям.

Существующие методики по организации и управлению тренировочным и образовательным процессами в вузе имеют значительное отличие от практики подготовки лыжников-гонщиков зарубежных

стран, таких как Норвегия, Финляндия, Швеция и др., занимающих в мировом рейтинге ведущие позиции. Следует процитировать высказывание трехкратной олимпийской чемпионки в лыжных гонках Марит Бьорген, которая призналась, что обеспокоена отставанием в лыжных гонках остального мира от скандинавских стран. «Я с беспокойством смотрю на то, что в топ-20 Кубка мира всего пять нескандинавских спортсменов. За пределами Швеции, Норвегии и Финляндии не так много конкурентоспособных лыжниц. Всем ясно, что скандинавская лыжная школа обеспечена большим количеством детских школ и отличными условиями для тренировок. Наши тренеры хорошо квалифицированы и имеют большую базу для привлечения спортсменов в сборную. Хочется надеяться, что лыжные гонки поднимутся и в других странах, – например, в Германии на это выделяются большие финансовые средства» [3]. Следует обратить внимание на слова «тренеры хорошо квалифицированы». Это подчеркивает значимость спортивной науки для получения современных знаний в период обучения в вузе спортсмену, который уже завтра получит диплом и станет тренером.

То состояние вузовской спортивной науки, которое имеется сегодня, не отвечает современным требованиям подготовки спортсменов высокого уровня. В первую очередь следует отметить отсутствие необходимого оборудования для проведения научных экспериментов. К сожалению, «век секундомеров» для проведения научного исследования уже прошел. Весь современный спорт, в том числе и лыжные гонки, имеет высокотехническое сопровождение и целый ряд необходимого оборудования и инвентаря, которые позволяют отслеживать практически все процессы, происходящие в организме спортсмена во время тренировки и в период его восстановления. Это позволяет своевременно корректировать тренировочный процесс, вносить изменения в методику и получать новые данные в плане научных фактов. Все это создает перспективу на экспорт образовательных спортивных услуг в другие страны. Например, чтобы в России пройти курсы «Спортивной адаптации», нужна немалая сумма денег. Необходимо обратить внимание на эту нишу «платных образовательных услуг» в других странах и в наших вузах. В нашей стране имеется необходимый научный кадровый потенциал ученых, способных перестроиться на новые педагогические спортивные технологии, однако очень слабым звеном в этой цепи модернизации являются спортивные лаборатории, требующие современного обновления. Состояние и перспективы развития лыжных гонок как вида спорта, имеющего выход на международную арену, требуют серьезных научных обоснований и финансовых вложений как

в отношении методической подготовки, так и в создании соответствующих условий для тренировочного процесса одаренных студентов.

Наличие данной ситуации подчеркивается еще одной значимой задачей, вытекающей из вышеизложенной проблемы. Отсутствие научных лабораторий, обеспечивающих разработку и корректировку тренировочного процесса, и несвоевременность контроля над функциональным состоянием спортсмена приводит к проблеме, связанной с тем, что организм лыжника-гонщика юниорского возраста не всегда способен противостоять тем необоснованным нагрузкам, которые он выполняет. В связи с этим у спортсменов часто возникает состояние перетренированности, которое сопровождается снижением иммунитета и частым простудным и другим патологическим состоянием, которые вносят сбой в тренировочный процесс. Более того, в связи с неуклонным необоснованным ростом нагрузки по объему и интенсивности у многих спортсменов юниорского возраста останавливается рост спортивных результатов, наступает психологический кризис, который вызывает потерю мотивации к занятиям и в последующем уход из спорта. Иными словами, после многолетней подготовки в ДЮСШ и поступления в вуз 18-летние лыжники-гонщики сталкиваются с проблемами, приводящими не к дальнейшему самосовершенствованию, а к потере надежды на дальнейшую спортивную деятельность.

Успешное решение данной проблемы целесообразно связывать с совершенствованием педагогических основ физической подготовки, с внедрением новых, имеющих научную направленность методик и технологий тренировочного процесса. Современные достижения теории и методики спортивной тренировки во многом обусловлены подбором наиболее эффективных методов и средств, оптимальным распределением тренировочных нагрузок и рациональным построением тренировочного процесса, то есть совершенствованием структурных особенностей процесса физической подготовки. Однако в настоящее время соответствующие достижения и рекомендации спортивной науки и практики остаются невостребованными при планировании и организации занятий по повышению спортивного мастерства именно тех студентов, которые приходят в вуз, имея высокий уровень физической и технической подготовленности на уровне мастера спорта или кандидата в мастера спорта. Для таких студентов общие программные требования имеют условный характер, так как большинство из них работают по своим тренировочным планам. Задача преподавателя вуза – донести до такой категории студентов информацию, касающуюся современных тенденций и направлений развития лыжных гонок, современных тре-

нировочных методик, особенностей физиологической и биохимической составляющей тренировочного процесса. Это необходимо для того, чтобы студент, имеющий хороший практический опыт, обучаясь в вузе, научился осваивать и применять на практике новые технологии, которые позволят в будущем корректировать тренировочный процесс, опираясь на научные достижения современной теории и практики спорта.

Программные требования и методические материалы, сопровождающие учебный процесс прежде всего по дисциплине «Повышение спортивного мастерства», должны подбираться с учетом требований современных педагогических подходов к организации учебно-тренировочного процесса по подготовке студентов лыжников-гонщиков. В методических рекомендациях, которые разрабатываются профессорско-преподавательским составом кафедр, обеспечивающих образовательный процесс по этим дисциплинам, существует необходимость представлять теоретические и методические положения, раскрывающие аспекты физической подготовки лыжников-гонщиков юниоров в годичном цикле. Особое внимание следует уделять особенностям развития двигательных качеств, показывать преимущества силовой подготовки и метода статодинамических упражнений. Широко анализировать видео материал Интернет-ресурсов по подготовке норвежских лыжников, технике передвижений на лыжах и лыжероллерах [2]. Особую значимость приобретает анализ подготовки спортсменов российской лыжной школы. Несомненно, высокий вклад российских ученых в спортивную науку в лыжных гонках требует особого уважения и изучения результатов их научных исследований [1].

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Сиделев, П. А. Особенности соревновательной деятельности и факторы, определяющие достижение высокого результата в лыжном спринте / П. А. Сиделев, А. Г. Баталов // Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации: материалы Всерос. науч.-практ. конф., Смоленск, 17–20 мая 2011 г. / СГАФКСТ; под ред. В. В. Ермакова, Л. Ф. Кобзевой, А. В. Гурского. – Смоленск, 2011. – С. 144–148.
2. Лыжные гонки Норвегии [Электронный ресурс] // Блог Андерса Оккланда. – Режим доступа: <http://langrenn-ru.blogspot.com.by/search/label/Андерс%20Оккланд>. – Дата доступа: 01.02.2018.
3. Марит Бьорген: «За пределами Швеции, Норвегии и Финляндии мало конкурентоспособных лыжниц» [Электронный ресурс] // [sports.ru](http://sports.ru). – Режим доступа: <https://www.sports.ru/others/skiing/108459025.html>. – Дата доступа: 04.04.2018

### **Секция 3. ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

УДК 796.032(091)

#### **ОСНОВНЫЕ «ВЫЗОВЫ» ОЛИМПЕЙСКОМУ ДВИЖЕНИЮ: ЭВОЛЮЦИОННО-ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ**

**Круглик И. И.**, канд. пед. наук, доцент

УО «Белорусская государственная академия авиации»,  
Минск, Республика Беларусь

**Курамшин Ю. Ф.**, д-р пед. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет  
физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта»,  
Санкт-Петербург, Российская Федерация

В статье рассматриваются основные «вызовы» олимпийскому движению, которые встречались на протяжении эволюции его развития. Приводится содержание каждого «вызова» на основе конкретного примера из истории олимпийского движения. Рассмотрена логическая траектория деятельности СМИ по пропаганде олимпийских вызовов, вместо олимпийских идеалов. Предложена траектория реализации идей олимпизма путем проведения олимпийской политики с использованием средств массовой информации.

Олимпийское движение является самым массовым общественным движением современности. Во время проведения Олимпийских игр миллионы людей со всех 5 континентов нашей планеты следят за олимпийскими состязаниями атлетов. Однако философское понимание происходящего остается за пределами сознания многих людей. Все это идет в разрез с основами олимпийского движения, философией олимпизма, автором которой является Пьер де Кубертен. Под влиянием событий олимпийской истории произошла трансформация основных олимпийских идеалов, современные реалии спорта противоречат декларируемым Олимпийской хартией принципам олимпизма. Олимпийское движение имеет массу современных проблем («вызовов») (политизация олимпийских игр, национализм, расизм, коммерциализация, профессионализация, допинг, маскулинизация женского спорта, насилие, дискриминация в спорте, терроризм и др.). Они находятся за пределами олимпийского движения и противоречат идеологии олимпизма, что «разрушительно» влияет на олимпийское движение в целом [1, 4, 9].

Нами в ходе исследования проведен эволюционно-исторический анализ «вызовов» олимпийскому движению, которые противоречат основным принципам и идеям Кубертеновского олимпизма [4], положениям олимпийской хартии.

*Политизация Олимпийских игр.* Барон Пьер де Кубертен придерживался концепции «Спорт вне политики», однако, как показывает практика проведения Олимпийских игр, политика всегда вмешивалась в дела спорта. Согласно положениям Олимпийской хартии, Олимпийские игры «...объединяют спортсменов в честных и равноправных соревнованиях. По отношению к странам и отдельным лицам не допускается никакой дискриминации по расовым, религиозным или политическим мотивам» [7]. Известно множество случаев «политических протестов» и «бойкотов» на протяжении эволюции олимпийского движения. Наиболее известен случай бойкота Игр XXII Олимпиады 1980 года в Москве, когда более 50 стран бойкотировали участие в играх. Причина бойкота – участие СССР в афганском конфликте. Бойкот игр XXIII Олимпиады 1984 года в Лос-Анджелесе странами социалистического лагеря, Ираном и Ливией. Причина бойкота: по мнению советской делегации, не была обеспечена должная безопасность спортсменов.

*Национализм.* Как описывается в Олимпийской хартии, «Олимпийские игры – это соревнования в индивидуальных или командных видах спорта среди спортсменов, но не среди стран» [7]. Однако этот тезис остается больше декларируемым, чем исполняемым. Это подтверждается следующими доводами: во время проведения Олимпийских игр журналистами многих стран приводятся данные неофициального командного зачета по Олимпийским наградам, которые способствуют неофициальным соревнованиям между странами по качеству и количеству Олимпийских наград, тем самым превозносят те страны, которые имеют наибольшее количество данных наград. Олимпийской истории известен случай, когда Игры XI Олимпиады 1936 года (Берлин) фашистский Берлин использовал в целях повышения престижа нацистского режима. *Расизм* – совокупность воззрений, в основе которых лежат положения о физической и умственной неравноценности человеческих рас, наций и о решающем влиянии расовых различий на историю и культуру. История Олимпийских игр, напротив, изобилует примерами, когда проявления расизма, национального экстремизма и религиозной нетерпимости становились факторами, препятствующими либо осложняющими их проведение. Причем расизм и шовинизм ини-

цировали порой сами организаторы этих спортивных соревнований. Так, на Играх III Олимпиады в 1904 году (Сент-Луис, США) были устроены так называемые антропологические дни, где проводились специальные соревнования для «нецивилизованных» народов (индейцев, пигмеев, филиппинцев и т. п.). По этому случаю на заседании Международного олимпийского комитета резко выступил Пьер де Кубертен: *«На какой же черт было затевать все это, если расисты, человеконенавистники плюют на нас и вводят на Олимпиадах «антропологические дни»? «Оплёвана великая идея. Оплевана Хартия...»* [1, 7] и др.

*Коммерциализация спорта* – это процесс использования его для получения прибыли, вовлечение в орбиту товарно-денежных отношений в качестве активного звена. Старт коммерциализации спорта был дан на 75-й сессии МОК в октябре 1974 года, когда было предоставлено право на усмотрение федераций по видам спорта использовать в рекламных целях имя или фотографию спортсмена в тех случаях, когда сами эти фирмы или НОК и подписывали контракт с фирмами [1].

*Профессионализация спорта* может рассматриваться как с положительной стороны, так и с отрицательной. Профессионализация привела к улучшению спортивных результатов, росту спортивных рекордов (мировых, олимпийских, национальных) [3, 5], привлечению научно-методического обеспечения высококвалифицированных спортсменов и спортивного резерва, зарождению профессии тренера, дала толчок развитию коммерциализации. Однако эпоха Кубертеновского олимпизма не приемлема для профессиональных атлетов, один из главных его принципов выражался в принципе любительства. Современный спорт уже никак не может быть любительским, под влиянием времени произошла профессионализация спорта, спорт для теперешних Олимпийских чемпионов стал основным видом деятельности и возможностью зарабатывания денег. Современное спортивное зрелище стало товаром, за который болельщики стали платить деньги.

*Допинг* – употребление различных веществ, которые способны улучшить спортивные результаты в спорте. Изначально допинг стали использовать тренеры и наездники лошадей. В дальнейшем самые известные случаи связаны со спортсменами, развивающими выносливость (велосипедисты, легкоатлеты и др.). Наиболее известный и громкий случай связан с велогонщиком Лэнс Эдвардом Армстронгом.

*Маскулинизация женского спорта* – процесс накопления вторичных половых признаков мужского пола у лиц женского пола. В конце

90-х годов спортсменки покорили те виды спорта, в которых раньше участвовали только мужчины: бокс, борьбу, футбол, хоккей, тяжелую атлетику. Специфика данных видов спорта привела к психологическим и гормональным перестройкам, что отразилось на маскулинизации женского организма [1].

*Насилие.* Спортивный психолог Ричард Пффицер полагает, что одной из главных причин этого явления является «жажда побед». В обществе, где денежные знаки ценятся больше, чем репутация и престиж, когда на главном месте стоит результат, а не зрелищность и удовольствие от игры, спортсмены и их тренеры подразумевают, что ради победы можно пойти на все [3].

*Дискриминация в спорте.* Как написано в Олимпийской хартии, «любая форма дискриминации в отношении страны или лица – расового, религиозного, политического или иного характера, или по признаку пола – несовместима с принадлежностью к олимпийскому движению» [7]. Однако, как показывает история проведения Олимпийских игр, это положение из Олимпийской хартии, как и некоторые другие, является больше декларируемым, чем исполняемым. Пример политической дискриминации: оргкомитет Олимпийских игр в Лондоне отказал Президенту Республики Беларусь, президенту НОК Республики Беларусь Александру Лукашенко в аккредитации, о чем в своем микроблоге Twitter сообщил глава Олимпийского комитета России Александр Жуков.

*Терроризм.* История олимпийского движения сталкивалась с деятельностью террористов. Омраченными такими действиями стали Игры 1972 г. в Мюнхене, когда были захвачены палестинской террористической организацией «Черный сентябрь» некоторые члены израильской олимпийской сборной. И в нынешнее время с развитием международного терроризма при проведении Олимпийских игр есть угроза деятельности террористов [1, 2, 3, 6, 8].

*Средства массовой информации (СМИ) как «новый» вызов олимпийскому движению.* Главная и наиболее важная идея олимпизма – идея мира, самая значимая в социальной роли международного олимпийского движения, которая выражается в объединении людей с пяти континентов (различных культур, национальностей, вероисповеданий) на великом празднике Олимпийских игр в духе дружбы и мира. Если посмотреть на современную обстановку в мире, то можно увидеть, что военные конфликты все еще существуют. СМИ ежедневно сообщают нам о гибели множества людей в горячих точках. Люди до сих пор не

усвоили главную человеческую ценность – ценность человеческой жизни.

Стоит отметить, что олимпийская идея мира, принцип интернационализма в олимпийском движении практически никогда не «рекламировался», не внедрялся в сознание людей через систему образования, СМИ больше интересуют вызовы олимпийскому движению, чем его гуманистические идеи, идет навязывание неправильной идеологии. СМИ являются современными учителями жизни, они так же, как и учителя в школе, осуществляют образовательную функцию различных слоев населения. Однако эти учителя не всегда могут повести человечество в правильном направлении. Через СМИ ежедневно вы слышите о вызовах олимпийскому движению (политизация Олимпийских игр: «допинговые войны и скандалы»; различного рода дискриминации – политические, расовые, религиозные, по признаку пола; национализм; расизм; маскулинизация женского спорта и др.), однако мало кто слышал и понимает олимпийские идеалы, идеи и принципы олимпизма. Все эти вызовы находятся за пределами олимпийского движения и всегда находятся в противоборстве с идеологией олимпизма, они не совместимы с принадлежностью к олимпийскому движению.

На протяжении многих лет СМИ при освещении Олимпийских игр и прочих соревнований международного уровня создавалась неправильная система воспитания, а вернее, «анти-воспитания». Данная система была основана на пропаганде олимпийских вызовов и проблем. Вместо того, чтобы пропагандировать и внедрять гуманистические идеалы олимпизма в жизнь (миролюбия, дружбы народов и др.), воплотить в жизнь декларируемую Олимпийской хартией цель олимпийского движения – поставить спорт на службу человечеству, – велась пропаганда, которая привела к разрушению многих олимпийских идей и созданию негативного общественного образа олимпийского движения. То, что мы заложим в понимание спорта, то и получим. В этом случае может помочь введение новой дефиниции в олимпийское движение: олимпийская политика через олимпийское образование.

Под олимпийской политикой следует понимать распространение, продвижение и внедрение в жизнь олимпийского движения олимпийских идеалов через соединение системы олимпийского спорта и образования, пропаганду через систему СМИ. Олимпийская политика должна стоять на защите основных идей, принципов и ценностей олимпизма, должна отвечать вызовам олимпийскому движению и реа-

лизовывать главную идею олимпийского движения – объединение людей различных культур, национальностей, вероисповеданий в духе дружбы и мира. СМИ должны понимать, что они выполняют не только информационную функцию, но и образовательную.

Олимпийское движение на протяжении всей эволюции своего развития сталкивалось с массой современных проблем (вызовов) (политизация олимпийских игр, национализм, расизм, коммерциализация, профессионализация, допинг, маскулинизация женского спорта, насилие, дискриминации в спорте, терроризм и др.). Данные вызовы на протяжении эволюции олимпийского движения встречались как часть целого на отдельных Олимпийских играх, однако сейчас они интегрировались в единое целое. Многие положения Олимпийской хартии остаются декларируемыми, современные реалии спорта показывают другую картину, в связи с этим требуется пересмотреть положения, которые связаны с противоречивостью между декларируемыми в хартии и современными реалиями Олимпийского спорта. Предлагается внедрять в жизнь олимпийские идеалы (не только во время проведения Олимпийских игр) путем проведения олимпийской политики (спортсменами, судьями, зрителями, спортивными организациями МОК, НОК, спортивными федерациями, Международной олимпийской академией), основанной на олимпийской истории и борьбе с «вызовами» олимпийскому движению с использованием СМИ.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Эволюция основных идей олимпизма от античности к современности / В. У. Агеев [и др.] // Олимпийский спорт и спорт для всех: XX Междунар. конгресс, 16–18 декабря 2016 г., Санкт-Петербург, Россия: Материалы конгресса: в 2 ч. – Ч. 1. – СПб.: Издат. полиграф. центр Политехнического университета, 2016. – С. 233–237.
2. Баранов, В. П. Опыт деятельности правоохранительных органов зарубежных стран при проведении Олимпийских игр / В. П. Журавель // Противодействие терроризму (историко-террорологический справочник). – Кн. 1. – М., 2009. – С. 7–8.
3. Круглик, И. И. Изменение идеалов и ценностей олимпизма, от античности к современности / И. И. Круглик, И. П. Круглик, Ю. Ф. Курамшин // Психология, социология и педагогика. – 2015. – № 4 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psychology.snauka.ru/2015/04/4898>. – Дата доступа: 21.04.2015.
4. Круглик, И. И. Дистанционная педагогическая технология в сфере олимпийского образования студентов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / И. И. Круглик. – Санкт-Петербург, 2016. – 26 с.
5. Курамшин, Ю. Ф. Спортивная рекордология: теория, методология, практика / Ю. Ф. Курамшин. – Москва: Советский спорт, 2005. – 408 с.
6. Мамедов, О. Ю. Невидимые тени «Олимпийского солнышка» [Электронный ресурс] / О. Ю. Мамедов // Пространство экономики. – 2008. – № 3. – Режим доступа:

<http://cyverleninka.ru/article/n/nevidimye-teni-olimpiyskogo-solnyshka>. – Дата доступа: 17.09.2015.

7. Олимпийская хартия (в действии с 11 февраля 2019 г.) [Текст] / Международный Олимпийский Комитет; пер. с англ. – Лозанна: Компания “DidWeDo S.a.r.l.”, 2007. – 45 с.

8. Селезнев, И. А. Противодействие политическому терроризму в сфере международного спорта: автореф. дис. ... канд. полит. наук / И. А. Селезнев. – М., 2008. – С. 22.

9. Солнцева, А. С. Олимпизм как социокультурное образование / А. С. Солнцева, С. Г. Сейранов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 8. – С. 152–156.

УДК 796.92:[378-057.875:63](476.4)

## **ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ ВУЗА (на примере лыжных гонок и зимнего многоборья)**

**Маркашанский В. Г.**, ст. преподаватель

УО «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия»,  
Горки, Республика Беларусь

Организация учебно-тренировочного процесса в вузе по лыжным гонкам имеет ряд особенностей. Большая нагрузка на академических занятиях, затраты времени на самостоятельную работу, условия проживания, успеваемость, наличие материально-технической базы и близость мест тренировочных занятий – все это надо иметь в виду при планировании учебно-тренировочного процесса.

С целью улучшения условий для подготовки к экзаменам и зачетам, особенно в зимнюю экзаменационную сессию, проведения запланированных учебно-тренировочных сборов и участия в соревнованиях членам сборной команды предоставляется право досрочной сдачи экзаменов или сессия переносится на более поздний срок. Члены сборных команд РБ, ДСО и ведомств, мастера спорта ставятся на индивидуальные графики обучения и сдачи экзаменационных сессий. Годичный цикл тренировок студентов-лыжников строится по общепринятой периодизации, с внесением некоторых изменений в сроки этапов подготовительного периода. Это связано с тем, что учебный год в вузе начинается с 1 сентября.

В подготовительном периоде основное внимание уделяется общей физической подготовке. В это время занятия проводятся 4–5 раз в неделю. Объем циклической работы (бег, имитация лыжного хода, передвижение на лыжероллерах) составляет примерно 240–300 км в месяц. Используются различные общеразвивающие упражнения, многоскоки,

передвижения на лыжероллерах, длительный бег, велосипед, резиновые амортизаторы для развития общей и специальной выносливости. В августе-октябре подготовку желательно продолжить в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или учебно-тренировочных сборов, где есть возможность широко применять все необходимые средства подготовки общей продолжительностью до 4–5 час в день.

При увеличении нагрузок в подготовительном периоде от этапа к этапу необходимо учитывать их волнообразный характер и обязательное систематическое включение разгрузочных микроциклов.

В зимнем этапе подготовительного периода продолжается специальная подготовка спортсменов к соревнованиям. Так называемый полуэтап «вкатывание» первые 15–20 тренировочных занятий на снегу проводят со слабой и средней интенсивностью. Объем специальной работы увеличивается и составляет за одно занятие примерно 25–35 км. Основой планирования нагрузок в соревновательном периоде является ее распределение по объему и интенсивности в зависимости от календаря соревнований, индивидуальной динамики развития и сохранения спортивной формы, условий учебы.

Тренировочная нагрузка планируется так, чтобы спортсмены могли удержать высокую спортивную форму на протяжении соревновательного периода (12–15 стартов) и достигли наивысших результатов в 3–4 крупнейших стартах сезона. Основным средством тренировки в соревновательном периоде является передвижение на лыжах с различной интенсивностью разнообразными методами: равномерным, переменным, повторным и интервальным. Большое значение имеет акклиматизация на месте соревнований, особенно при дальних переездах. При относительно небольшой учебной нагрузке или во время учебно-тренировочных сборов, каникул студентам рекомендуется тренироваться 1–2 раза в день, при обычной учебной нагрузке можно планировать в недельном микроцикле не более 5–6 тренировок, не считая утренней зарядки.

После окончания соревнований в марте начинается постепенное снижение нагрузок и переход к кратковременному активному отдыху. Тренировочные занятия в этот период проводятся в основном в виде кроссов и с использованием других средств ОФП, плавания. Ежегодный выход из состояния спортивной формы является обязательным условием ее развития в следующем году. В период с 20–28 марта по май нагрузка снижается, и спортсменам предоставляется кратковре-

менный отдых, во время которого студенты проходят всестороннее медицинское обследование.

Таким образом, используя приведенные выше рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса в вузе, несмотря на объективные трудности, студенты-спортсмены показывали высокие спортивные результаты. Мастер спорта Ирина Белоусова стала серебряным призером Всесоюзных юношеских игр, чемпионкой ЦС «Динамо». Победителями и призерами республиканских соревнований становились В. А. Лабурдов, Н. П. Одобаев, В. Котикова, В. Чижик, М. Латушкина, Т. Капустина, В. Г. Маркашанксий, В. Агарок, Л. Павлючкова, А. Мельничук, М. Волкова, В. Вареников, Н. Газизов, С. Чижевский, Н. Тишук, К. Роговцева, А. Курочкина, О. Прудникова, И. Цветов и др.

Успешно совмещали учебу с тренировочным процессом и студенты заочного отделения: мастер спорта Н. Парчевский, участник Всемирных студенческих игр в составе сборной команды Республики Беларусь, многократный чемпион Республики Беларусь, мастер спорта международного класса М. Недюхина, победительница этапа Кубка мира по лыжероллерам, чемпионка Республики Беларусь, мастер спорта И. Луконина, многократная чемпионка Республики Беларусь, участница Всемирных студенческих игр в составе сборной команды Республики Беларусь 2017 года и др.

Особенностью зимнего многоборья «Здоровье» является то, что в соревнования вошли виды спорта, во многом различающиеся по характеру двигательной деятельности (стрельба, силовая гимнастика, прыжок в длину с места, лыжные гонки). Это разнообразие является одной из причин популярности многоборья среди студентов БГСХА.

Основой содержания спортивной тренировки является физическая подготовка. Она традиционно делится на общую (ОФП) и специальную (СФП). С ростом мастерства спортсмена количество ОФП уменьшается, количество часов СФП увеличивается. Тренировка в многоборье – это не просто сумма подготовки в отдельных видах, а методически взаимосвязанный процесс, нацеленный на конечный результат.

Тренировочные мезоциклы строятся по схеме:

2–3 нагрузочных микроцикла, следующий – разгрузочный, в котором больше времени уделяется технической подготовке и стрельбе. В учебно-тренировочном процессе планируется не менее 7–8 занятий в неделю. Силовая подготовка – 3–4 занятия. Развитие выносливости (кросс, лыжи) – 3 занятия, стрельба – 2–3 занятия.

В условиях вуза, где главной для студентов является учебная деятельность, более рационально в перспективном планировании использовать двухцикловой годичный макроцикл, в котором микроциклы соотносятся с планом учебного процесса (осенний и весенний семестр), а переходный приходится на каникулы. С 2003 года студенты академии успешно принимают участие в соревнованиях различного уровня по многоборью. Мастер спорта Л. Шляхтина – участница двух чемпионатов мира в составе сборной Республики Беларусь, многократная чемпионка Республики Беларусь. Чемпионами и призерами республиканских соревнований становились мастер спорта Н. Барулин, мастер спорта Д. Маркашанский, О. Шитикова, Д. Дроздовский, А. Лосев, С. Васильев, К. Роговцева, М. Недюхина и др.

При этом следует отметить недостаточное количество научно-методической литературы по подготовке спортсменов-многоборцев в Республике Беларусь. Исключение из единой спортивной классификации Республики Беларусь многоборья как вида спорта не стимулирует студентов к выполнению нормативов мастера спорта и разрядов, что влияет и на массовость занятий этим многообразным и здоровым видом спорта. Несколько лучше проблемы подготовки многоборцев освещены в российских ДЮСШ и вузах. Однако их не всегда можно использовать в условиях вузов в Республике Беларусь.

Воспитание спортсменов высокой квалификации не является самоцелью преподавателей кафедры физического воспитания и спорта академии, поэтому в спортивные отделения принимаются все желающие основного отделения. Главная задача – растить физически крепких и здоровых людей и прививать студентам потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом в течение всей жизни.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бутин, И. М. Лыжный спорт: учеб. пособие / И. М. Бутин. – М.: Академия, 2000. – 368 с.
2. Гурский, А. В. Оптимизация средств и методов подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков: учеб. пособие / А. В. Гурский, Л. Ф. Кобзева. – Смоленск: СГИФК, 1989. – 39 с.
3. Кобзева, Л. Ф. Планирование спортивного совершенствования в лыжных гонках. учеб. пособие / Л. Ф. Кобзева. – Смоленск: СГИФК, 1998. – 115 с.
4. Абрамова, Т. Ф. Современное представление о научных основах спортивной тренировки женщин / Т. Ф. Абрамова, Н. Н. Озолин, В. А. Геселевич // Сб. науч. труд. ВНИИФКа. – М., 1993. – С. 183–185.

УДК 796.015

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА**

**Н. Н. Филиппов**, д-р пед. наук, доцент

УО «Белорусский государственный технологический университет»,  
Минск, Республика Беларусь

**Введение.** Важнейшим стратегическим достоянием любого государства является здоровье его граждан. Физическая культура в высших учебных заведениях Республики Беларусь проводится на основании статьи 32 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», принятого 4 января 2014 г. № 125-З и типовой учебной программы для высших учебных заведений, утвержденной Министерством образования Республики Беларусь 27 июня 2017 года. Согласно нормативно-правовым документам, в Республике Беларусь учебные занятия в вузах по дисциплине «Физическая культура» проводятся на первых двух курсах в объеме не менее четырех учебных часов в учебную неделю, на остальных курсах – двух учебных часов и двух факультативных часов в учебную неделю.

Физическая культура в высших учебных заведениях страны в современных социально-экономических условиях направлена на сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи и привлечение ее к здоровому образу жизни. Одним из обязательных компонентов в управлении физическим состоянием студентов на учебных занятиях по физической культуре является выявление у занимающихся уровня физического развития и физической подготовленности с целью индивидуализации учебного процесса, направленного на улучшение определенных функций и систем организма.

**Цель исследования** – технологическое обоснование годичной динамики физической подготовленности и выявление наиболее эффективных форм организации и проведения учебного процесса со студентами основного отделения в Белорусском государственном технологическом университете.

**Методы исследования.** В работе использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение нормативно-правовых документов, контрольные испытания, математико-статистические методы анализа и обобщения результатов исследования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Физическая подготовленность студентов является результатом физической подготовки и

определяется степенью развития физических качеств. Повышение уровня развития физических качеств – одна из основных задач, решаемых в процессе занятий со студентами в вузе. Контрольные испытания студентов основного учебного отделения оценивались по 10-балльной шкале оценок (Типовая учебная программа 2008, 2017 гг.) по следующим тестам: бег 100 м (юноши, девушки), бег 1000 м (юноши), бег 500 м (девушки), прыжок в длину с места (юноши, девушки), подтягивание на перекладине (юноши), поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки) [1].

Исследования проводились в течение 2015/2016 учебного года профессорско-преподавательским составом кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного технологического университета. В исследовании приняли участие студенты БГТУ всех факультетов в количестве 5682 студента (юношей – 2330, девушек – 3352 человека).

Сравнительный анализ результатов тестирования, представленный в табл. 1, выявил, что у студентов-юношей основного учебного отделения всех факультетов на 2–4 курсах прослеживается динамика физической подготовленности:

Таблица 1. Сравнительный анализ физической подготовленности студентов-юношей 2–4 курсов основного учебного отделения БГТУ в 2015/2016 учебном году

Тесты	Курсы											
	2-й курс, n = 980				3-й курс, n = 760				4-й курс, n = 590			
	октябрь		май		октябрь		май		октябрь		май	
Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	
Бег 100 м, с	14,0	5	14,2	4	13,9	6	14,1	5	14,2	3	14,1	4
Бег 1000 м, мин, с	3.59	1	3.43	3	3.58	1	4.45	0	4.16	0	4.08	0
Подтягивание на перекладине, к-во	9,1	4	9,1	4	9,7	4	9,9	4	10,1	5	10,2	5
Прыжок в длину с места, см	228,8	4	233,9	5	230,6	5	235,3	5	233,9	3	234,7	5

– в беге на 100 м (быстрота) – в октябре результаты на втором, третьем и четвертом курсах составили 5; 6 и 3 балла, в мае – 4; 5 и 4, т. е.

прослеживается снижение результатов при сдаче теста у студентов на втором и третьем курсах и повышение на четвертом курсе;

– в беге на 1000 м (скоростная выносливость) – в октябре результаты тестирования на втором, третьем и четвертом курсах составили 1; 1 и 0 баллов, в мае – 3; 0 и 0 баллов соответственно, т. е. на третьем и четвертом курсах происходит снижение результатов;

– в подтягивании на перекладине (мышечная сила) – в октябре результаты на втором, третьем и четвертом курсах составили 4; 4 и 5 баллов, в мае также 4; 4 и 5 баллов, т. е. остались без изменений;

– в прыжках в длину с места (скоростно-силовая способность) – в октябре результаты на втором, третьем и четвертом курсах составили 4; 5 и 3 балла, в мае – 5; 5 и 5 баллов, т. е. произошло повышение результатов (табл. 1).

Сравнительный анализ результатов тестирования, представленный в табл. 2, выявил, что у студентов-девушек основного учебного отделения всех факультетов на 2–4 курсах прослеживается так же, как и у юношей, динамика физической подготовленности.

**Таблица 2. Сравнительный анализ физической подготовленности студентов-девушек 2–4 курсов основного учебного отделения БГТУ в 2015/2016 учебном году**

Тесты	Курсы											
	2-й курс, n = 1420				3-й курс, n = 1360				4-й курс, n = 572			
	октябрь		май		октябрь		май		октябрь		май	
	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка
Бег 100 м, с	17,3	3	17,4	2	17,1	3	17,4	2	17,3	2	17,2	3
Бег 500 м, мин, с	2.09	4	2.10	3	2.01	5	2.07	4	2.14	3	2.04	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине, к-во	46,7	5	49,4	6	49,5	6	49,2	6	54,0	7	53,8	7
Прыжок в длину с места, см	173,4	5	171,3	5	174,3	3	175,0	6	172,8	5	175,2	6

– в беге на 100 м (быстрота) – в октябре результаты на втором, третьем и четвертом курсах составили 3; 3 и 2 балла, в мае – 2, 2 и 3, т. е. прослеживается снижение на 2-м и 3-м курсах и повышение на 4-м курсе;

– в беге на 500 м (скоростная выносливость) – в октябре результаты на втором, третьем и четвертом курсах составили 4; 5 и 3 балла, а в мае – 3; 4 и 5, т. е. прослеживается снижение на 2-м и 3-м курсах и повышение на 4-м курсе;

– в поднимании туловища из положения лежа на спине (мышечная сила) – в октябре результаты на втором, третьем и четвертом курсах составили 5; 6 и 7 балла, в мае – 6; 6 и 7 т. е. произошло повышение результатов;

– в прыжках в длину с места (скоростно-силовая способность) – в октябре результаты на втором, третьем и четвертом курсах составили 5; 3 и 5 баллов, в мае – 5; 6 и 6, т. е. повышение на 3-м и 4-м курсах.

Исходя из полученных результатов, можно констатировать, что скоростно-силовые качества у студентов в процессе занятий по физической культуре развивались значительно лучше, чем силы и особенно выносливость.

**Заключение.** Анализ показателей физической подготовленности студентов вторых-четвертых курсов Белорусского государственного технологического университета выявил следующую закономерность. Показатели физической подготовленности студентов улучшаются к концу второго курса (четвертому семестру), а к концу четвертого курса (восьмому семестру) снижаются, и особенно у юношей в тесте, характеризующем общую выносливость. В процессе учебы в вузе прослеживается общая тенденция ухудшения показателей физической подготовленности студентов. Тестирование также показало, что различные формы организации физического воспитания, применяемые для развития физических качеств, в полной мере не дают желаемого результата и требуется дальнейший поиск путей совершенствования учебного процесса по физической культуре в период обучения в вузе для выполнения учебной программы и сдачи контрольных нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура: типовая учебная программа для высших учебных заведений / под ред. В. А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2017. – 33 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

### Секция 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ РОЛЬ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

<b>Аксенов В. Л.</b> Организация учебных занятий по плаванию среди не умеющих плавать в условиях вуза.....	3
<b>Диваков В. А., Гашенко А. А.</b> Принципы построения силовой тренировки.....	5
<b>Диваков В. А., Гашенко А. А.</b> Пауэрлифтинг и скоростная тренировка.....	16
<b>Круглик И. П., Гашенко А. А., Шляхтицев А. А.</b> Использование тренажеров в учебном процессе как средство повышения эффективности физического воспитания в вузе.....	20
<b>Круглик И. П., Хританович Е. Е., Калацкий Ю. А.</b> Интерес к занятиям физической культурой и спортом у студентов-первокурсников.....	23
<b>Малашко Д. В., Самкнулов В. Н., Лычиков М. В.</b> Некоторые методы тренировки гиревиков.....	27
<b>Минченко В. Г.</b> Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья.....	29
<b>Петровская М. Д., Петровский Д. Г.</b> Круговой метод тренировки для подготовки пловцов-спринтеров.....	32
<b>Плинова М. В., Суворов Е. А.</b> Здоровый образ жизни студенческой молодежи.....	37
<b>Правошинский В. М.</b> Особенности методики подготовки девушек женской спортивной борьбе.....	39
<b>Шляхтицев А. А.</b> Организация, форма учебно-тренировочного процесса и спортивных соревнований по тяжелой атлетике в УО БГСХА.....	43
<b>Сучков А. К., Мартынова Е. И.</b> Интеграция практикоориентированного вариативного компонента в учебные программы по дисциплине «Физическая культура» в учреждениях высшего образования аграрного профиля.....	46
<b>Гичевский А. В., Зайцев В. А.</b> Нетрадиционные виды тренировок студентов. Протокол Табата.....	49
<b>Старовойтова Т. Е., Мискевич Т. В., Старовойтов И. В.</b> Физическая культура – главный компонент в формировании здорового образа жизни.....	53
<b>Савицкая О. В.</b> О состоянии здоровья студентов факультета педагогики и психологии детства Могилевского государственного университета имени А. А. Кулешова.....	55
<b>Романов И. В., Киреенко А. М.</b> Сравнение уровня физического здоровья с академической успеваемостью студентов лечебного факультета.....	57
<b>Панасюк Н. Б.</b> Физическая культура и студент.....	60
<b>Моисеенко А. В.</b> Системный подход к организации профессионально-прикладной физической подготовки студентов.....	63
<b>Мартынова Е. И., Сучков А. К.</b> Модель профессионально-прикладной физической подготовки с элементами оздоровительной аэробики для студентов специального учебного отделения.....	67
<b>Круглик И. П., Малашко Д. В., Филалка Д. С.</b> Изучение интересов и мотивов занятий физической культурой студентов БГСХА.....	71
<b>Ковалев А. В.</b> Некоторые вопросы совершенствования физического воспитания в УВО.....	75
<b>Клочков А. В., Букас И. А.</b> Волейбол как средство физического воспитания студентов.....	78

<b>Климов О. Е.</b> Развитие волевых качеств у рукопашников .....	80
<b>Валько О. В.</b> Место и роль адаптивной физической социализации в подготовке будущих специалистов: логико-методологический аспект .....	83
<b>Букас И. А., Клочков А. В.</b> Значение занятий физическими упражнениями для здоровья студентов .....	86

## **Секция 2. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА**

<b>Минченко В. Г.</b> Врачебно-педагогический контроль студентов специального медицинского отделения .....	89
<b>Старовойтова Т. Е., Мискевич Т. В., Старовойтов И. В.</b> Из опыта организации физкультурно-оздоровительной работы со студентами специальной медицинской группы .....	90
<b>Кучерова А. В.</b> Современное научно-методическое сопровождение образовательного процесса лыжников-гонщиков в вузе .....	93

## **Секция 3. ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

<b>Круглик И. И., Курамшин Ю. Ф.</b> Основные «вызовы» олимпийскому движению: эволюционно-исторический аспект .....	97
<b>Маркашанский В. Г.</b> Организация учебно-тренировочного процесса студентов-спортсменов в условиях вуза (на примере лыжных гонок и зимнего многоборья) .....	103
<b>Филиппов Н. Н.</b> Результаты физической подготовки студентов основного отделения технического вуза .....	107

Научное издание

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ОЛИМПЕЙСКОГО  
ДВИЖЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Материалы научно-практической конференции, посвященной  
70-летию образования кафедры физического воспитания и спорта  
УО «Белорусская государственная  
сельскохозяйственная академия»

Горки, 20–21 сентября 2018 г.

Редактор *Т. И. Скикевич*

Технический редактор *Н. Л. Якубовская*

Подписано в печать 18.07.2019. Формат 60×84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная.  
Ризография. Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 7,21. Уч.-изд. л. 5,97.  
Тираж 30 экз. Заказ .

УО «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия».

Свидетельство о ГРИИРПИ № 1/52 от 09.10.2013.

Ул. Мичурина, 13, 213407, г. Горки.

Отпечатано в УО «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия».

Ул. Мичурина, 5, 213407, г. Горки.