

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

УДК 796.011

А. Р. ДИКАЯ

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – С. М. Винидиктова, магистр пед. наук

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Система физического воспитания во многом зависит от комплекса методических вопросов, касающихся оценки уровня физического развития учащихся, их физической подготовленности и общей физической работоспособности. Оценка уровня физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ осуществляется путем сопоставления фактических значений показателей, избранных в качестве критериев определенных двигательных способностей, с рекомендуемыми в этом плане нормативами, разработанными на основании анализа однородных по полу, возрасту и уровню двигательной активности обследуемых.

В младшем школьном возрасте важно формировать мотивационную и ориентационную направленность на разнообразную двигательную деятельность, которая предполагает выявление определенных задатков в двигательной сфере, развитие двигательных способностей в соответствии с сенситивными периодами [1].

Детей младшего школьного возраста, особенно в период с 8 до 12 лет, можно обучить почти всем движениям, даже сложной координации, если при этом не требуется значительного проявления силовых, скоростно-силовых способностей и выносливости. Например, прыжкам порой трудно научить не потому, что детям не доступна координация движений в полете, а потому, что они еще не могут оттолкнуться ногами или руками (при опорных прыжках) с достаточной силой.

Поэтому чрезвычайно важно знать, в какие возрастные периоды происходит активное развитие двигательных способностей. По данным З. И. Кузнецовой [2], проведено много исследований по изучению возрастных особенностей развития силовых, скоростных, выносливости и других двигательных возможностей детей.

Цель исследования – анализ и определение уровня физической подготовленности учащихся 2 – 4-х классов.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие учащиеся младших классов: 2 класс (56 мальчиков, 50 девочек), 3 класс (92 мальчика, 140 девочек), 4 класс (31 мальчик, 53 девочки). Для определения уровня физической подготовленности применялись следующие тесты: наклон вперед из положения сидя на полу, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мальчики), поднимание туловища из положения лежа на спине (девочки), прыжок в длину с места, челночный бег 4 × 9 м, бег 30 м, 6-минутный бег.

Обсуждение результатов. В контрольном тесте «наклон вперед из положения сидя на полу» мальчики, характеризующем уровень развития гибкости, были показаны результаты: во 2 классе – $1,39 \pm 1,09$ см, в 3 классе – $1,98 \pm 0,56$ см и в 4 классе – $2,20 \pm 0,52$ см. Уровень развития гибкости во 2 классе составляет: средний уровень – 47,37 %, высокий – 31,58 % и низкий уровень – 21,05 %. В 3 классе высокий уровень

составляет 40,22 %, средний – 40,22 %, низкий – 19,57 %. В 4 классе средний уровень составляет 45,16 %, высокий уровень – 29,03 %, низкий уровень – 25,81 %.

В контрольном тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа», характеризующем уровень развития силовых способностей, были показаны результаты: $9,38 \pm 0,92$ раз во 2 классе, $11,28 \pm 1,69$ раз в 3 классе, $16,74 \pm 0,92$ раз в 4 классе. Уровень развития силовых способностей у мальчиков во 2 классе составляет: высокий уровень – 42,86 %, средний – 23,81 %, низкий – 33,34 %. В 3-ем классе высокий уровень – 74,65 %, средний – 11,27 %, низкий – 14,08 %. В 4 классе низкий уровень – 55,56 %, средний уровень – 27,78 %, высокий – 16,67 %.

В контрольном тесте «прыжок в длину с места», характеризующем уровень развития скоростно-силовых способностей, были показаны результаты: $129,71 \pm 2,03$ см во 2 классе, $135,23 \pm 1,41$ см в 3 классе, $147,97 \pm 3,20$ см в 4 классе. Уровень развития скоростно-силовых способностей у мальчиков во 2 классе составляет: средний уровень – 56,86 %, высокий – 29,41 % и низкий уровень – 23,53 %. В 3 классе средний уровень составляет 43,48 %, высокий – 31,52 %, низкий – 25,00 %. В 4 классе средний уровень составляет 41,94 %, высокий уровень – 29,03 %, низкий уровень – 29,03 %.

В контрольном тесте «челночный бег 4×9 м», характеризующем уровень развития координационных способностей, были показаны результаты: $12,39 \pm 0,07$ с во 2 классе, $11,79 \pm 0,09$ с в 3 классе, $11,54 \pm 0,11$ с в 4 классе. Уровень развития координационных способностей у мальчиков во 2 классе составляет: средний уровень – 43,86 %, высокий – 31,58 % и низкий уровень – 24,56 %. В 3 классе средний уровень составляет 50,00 %, высокий – 30,43 %, низкий – 19,57 %. В 4 классе средний уровень составляет 45,16 %, высокий уровень – 32,26 %, низкий уровень – 22,58 %.

В контрольном тесте «бег 30 м», характеризующем уровень развития скоростных способностей, были показаны результаты: $6,50 \pm 0,04$ с во 2 классе, $6,32 \pm 0,06$ с в 3 классе, $6,05 \pm 0,08$ с в 4 классе. Уровень развития скоростных способностей у мальчиков во 2 классе составляет: средний уровень – 38,60 %, высокий – 31,58 % и низкий уровень – 29,82 %. В 3 классе высокий уровень составляет 50,00 %, средний – 29,34 %, низкий – 20,65 %. В 4 классе высокий уровень составляет 48,38 %, средний уровень – 25,81 %, низкий уровень – 25,81 %.

В контрольном тесте «6-минутный бег», характеризующем уровень развития общей выносливости, были показаны результаты: $935,95 \pm 44,36$ м во 2 классе, $932,72 \pm 46,27$ м в 3 классе, $1150,00 \pm 26,73$ м в 4 классе. Уровень развития общей выносливости у мальчиков во 2 классе составляет: средний уровень 71,43 %, высокий – 19,04 % и низкий уровень – 9,52 %. В 3 классе средний уровень составляет 54,54 %, низкий – 27,27 %, высокий – 18,18 %. В 4 классе средний уровень составляет 37,50 %, низкий уровень – 37,50 %, высокий уровень – 25,00 %.

В контрольном тесте «наклон вперед из положения сидя на полу» девочки, характеризующем уровень развития гибкости, были показаны результаты: во 2 классе составляет $4,36 \pm 0,97$ см, в 3 классе – $4,60 \pm 0,93$ см и в 4 классе – $7,97 \pm 0,33$ см. Уровень развития гибкости во 2 классе составляет: средний уровень – 36,11 %, высокий – 33,33 % и низкий уровень – 30,56 %. В 3 классе высокий уровень составляет 53,42 %, средний – 43,15 %, низкий – 3,42 %. В 4 классе высокий уровень составляет 66,04 %, средний уровень – 24,53 %, низкий уровень – 9,43 %.

В контрольном тесте «поднимание туловища из положения лежа на спине», характеризующем уровень развития силовых способностей, были показаны результаты: $12,33 \pm 2,18$ раз во 2 классе, $18,78 \pm 1,19$ раз в 3 классе, $22,17 \pm 0,94$ раз в 4 классе. Уровень развития силовых способностей у девочек во 2 классе составляет: низкий уро-

вень – 40,00 %, средний – 33,33 %, низкий – 26,67 %. В 3 классе средний уровень – 64,47 %, высокий – 28,95 %, низкий – 6,58 %. В 4 классе низкий уровень – 46,43 %, средний уровень – 46,43 %, высокий – 7,14 %.

В контрольном тесте «прыжок в длину с места», характеризующем уровень развития скоростно-силовых способностей, были показаны результаты: $120,98 \pm 1,49$ см во 2 классе, $128,80 \pm 1,06$ см в 3 классе, $136,04 \pm 2,25$ см в 4 классе. Уровень развития скоростно-силовых способностей у девочек во 2 классе составляет: средний уровень – 39,22 %, низкий – 33,33 % и высокий уровень – 27,45 %. В 3 классе средний уровень составляет 46,53 %, низкий – 27,78 %, высокий – 25,69 %. В 4 классе средний уровень составляет 49,06 %, низкий уровень – 26,41 %, средний уровень – 24,53 %.

В контрольном тесте «челночный бег 4×9 м», характеризующем уровень развития координационных способностей, были показаны результаты $12,28 \pm 0,09$ с во 2 классе, $12,17 \pm 0,08$ с в 3 классе, $11,94 \pm 0,08$ с в 4 классе. Уровень развития координационных способностей у девочек во 2 классе составляет: средний уровень – 36,00 %, низкий – 34,00 % и высокий уровень – 30,00 %. В 3 классе средний уровень составляет 40,32 %, высокий – 32,26 %, низкий – 26,61 %. В 4 классе средний уровень составляет 46,15 %, высокий уровень – 28,85 %, низкий уровень – 25,00 %.

В контрольном тесте «бег 30 м», характеризующем уровень развития скоростных способностей, были показаны результаты: $6,79 \pm 0,05$ с во 2 классе, $6,50 \pm 0,05$ с в 3 классе, $6,26 \pm 0,09$ с в 4 классе. Уровень развития скоростных способностей у девочек во 2 классе составляет средний уровень 46,00 %, высокий – 34,00 % и низкий уровень – 20,00 %. В 3 классе средний уровень составляет 32,24 %, низкий – 29,85 %, высокий – 17,91 %. В 4 классе высокий уровень составляет 44,12 %, низкий уровень – 29,41 %, средний уровень – 26,47 %.

В контрольном тесте «6-минутный бег», характеризующем уровень развитие общей выносливости, были показаны результаты: $828,72 \pm 10,48$ м во 2 классе, $990,71 \pm 11,51$ м в 3 классе, $995,52 \pm 8,06$ м в 4 классе. Уровень развития общей выносливости у девочек во 2 классе составляет средний уровень 39,66 %, высокий – 37,93 % и низкий уровень – 22,41 %. В 3 классе средний уровень составляет 64,29 %, низкий – 21,43 %, высокий – 14,29 %. В 4 классе средний уровень составляет 62,07 %, низкий уровень – 20,69 %, высокий уровень – 17,24 %.

Выводы. Для достижения высокого уровня здоровья, физической подготовленности, высокой степени владения двигательными умениями и навыками необходима длительная и напряженная работа на протяжении всего периода обучения в школе. Эту работу должен организовать учитель физической культуры, опираясь на знание возрастных особенностей развития учащихся, последние достижения педагогической мысли.

Однако наблюдения, проводимые нами на протяжении последних лет, показывают, что существенного увеличения уровня физической подготовленности школьников не происходит. Контроль за степенью овладения основными двигательными действиями, составляющими содержание программного материала по легкой атлетике, лыжному спорту, гимнастике, показал отсутствие у учащихся простейших умений их выполнения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бойченко, С. Д. О некоторых аспектах концепции координации и координационных способностей в физическом воспитании и спортивной тренировке / С. Д. Бойченко // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 8. – С. 15–18.
2. Кузнецова, З. И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников / З. И. Кузнецова // Физ. культура в шк. – 1975. – № 1. – С. 7–9.

УДК 796.433.2

А. В. КОТКОВЕЦ

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – С. М. Винидиктова, магистр пед. наук

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ЧЕМПИОНАТУ ЕВРОПЫ СРЕДИ ЮНИОРОВ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ (МЕТАНИЕ КОПЬЯ)

В настоящее время, в эпоху высоких спортивных достижений, одним из главных вопросов является поиск наиболее эффективных способов подготовки спортсменов, а также рационального построения тренировочного процесса, с помощью которых можно достигать максимальных высот, используя все резервы организма без вреда для него.

В исследованиях Р. М. Пилюяна [4], В. Н. Платонова [5] отмечалось, что в современном спорте невозможно добиться высоких спортивных результатов только за счет возрастания объема и интенсивности тренировочных нагрузок, следовательно, особую актуальность приобретает поиск резервов дальнейшего повышения спортивного мастерства.

Вместе с тем, в исследованиях Ю.В. Верхошанского [1], В.С. Келлера [2], В. Н. Платонова [5] выявлено, что успешность выступления квалифицированных спортсменов в соревнованиях в значительной мере зависит от рационального сочетания общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных нагрузок в различных периодах годичного цикла подготовки.

Ю. В. Верхошанский [1] подчеркивает необходимость вариативности нагрузки, ибо это исключает возможность стабилизации приспособительных сдвигов и способствует неуклонному росту функциональных возможностей спортсменов. При выборе формы изменения нагрузки следует учитывать индивидуальные особенности метателей.

Ряд авторов [1; 2] рекомендуют дифференцированно применять на разных этапах спортивной тренировки специальные силовые и скоростно-силовые упражнения, схожие по структуре с основными соревновательными, для развития рациональной конвергентности силы мышц – сгибателей и разгибателей на внутризвеньевых и межзвеньевых уровнях нижних конечностей.

Нагрузка на организм, которую метатель копья получает в результате учебно-тренировочной деятельности, состоит из трех составных частей: объема, интенсивности и координационной сложности. Процентное содержание этих частей в занятиях находятся в прямой зависимости от возраста, степени подготовленности, этапа подготовки и других факторов.

Общепринятым является мнение, что объем учебно-тренировочной нагрузки преобладает в подготовительном периоде, интенсивность ее – в соревновательном, а координационная сложность проходит красной нитью в том и другом периодах.

Цель исследования – анализ учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в силовой подготовке к Чемпионату мира среди юниоров по легкой атлетике (метание копья).

Методика и организация исследования. Методологической основой данного исследования на философском уровне выступает закон перехода количественных изменений в качественные, используемые при дозировании педагогических воздействий.

На научном уровне использовался системный подход, позволяющий рассмотреть тренировочный процесс в метании копья как целостную структуру.

В исследовании использовались следующие теоретические методы: анализ и обобщение литературы; анализ дневника спортивной тренировки, мастера спорта Республики Беларусь Алексея Котковца; методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждения. Рассмотрим объемы тренировочных нагрузок, направленных на развитие силовых способностей. К основным силовым средствам тренировки относятся: присед со штангой (на спине и на груди), рывок штанги («классический» и с плинтов), взятие штанги на грудь («классический» и с плинтов), жим штанги лежа (таблица).

Таблица – Показатели объема основных упражнений со штангой к подготовке к чемпионату Европы по легкой атлетике среди юниоров

Основные средства со штангой	Месяцы, кг									
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
Рывок штанги	6335	7830	6735	7365	7520	10095	3490	11455	9070	4310
Взятие штанги на грудь	15 190	18 815	11 590	10 070	3520	10 350	2480	8450	11 290	6765
Приседание со штангой	19 820	28 010	27 120	25 080	9920	21 310	8880	17 720	23 210	19 400
Жим штанги лежа	6825	6900	5925	1590	1680	0	0	0	0	0
Общий объем со штангой	48 170	61 555	51 370	44 105	22 640	41 755	14 850	37 625	43 570	30 475

Первый цикл периода подготовки охватывает 5 месяцев (сентябрь – январь), из них 2 месяца – ОФП, 3 месяца – СФП. В упражнении «присед со штангой» отмечается волнообразный рост силовой нагрузки, так в октябре составила 19 820 кг, наиболее высокие показатели наблюдаются в ноябре – 28 010 кг, в декабре – 27 120 кг, а в январе – 25 080 кг. В упражнении «рывок штанги» наблюдается скачкообразный рост силовой нагрузки, который в октябре составил 6335 кг, в ноябре – 7830 кг, в декабре – 6735 кг, в январе – 7365 кг. В упражнении «взятие штанги на грудь» наблюдается волнообразный рост силовой нагрузки. В октябре месяце нагрузка составила 15 190 кг, в ноябре – 18 815 кг, в декабре – 11 590 кг, в январе – 10 070 кг. В упражнении «жим штанги лежа» также наблюдается волнообразный рост нагрузки: в октябре – 6825 кг, в ноябре – 6900 кг, в декабре – 5925 кг, в январе – 1590 кг. Таким образом, в подготовительном периоде основная нагрузка по всем силовым упражнениям выполнялась в ноябре.

Зимний соревновательный период охватывает 6 недель (февраль – начало марта). Главным стартом является кубок Европы по метаниям. В этот период наблюдается снижение силовой нагрузки в упражнениях «присед со штангой» (19 920 кг), «взятие штанги на грудь» (6520 кг) и «жим штанги лежа» (1680 кг), а в упражнении «рывок штанги» наблюдается повышение нагрузки, которая составила в феврале 7520 кг.

Вторая половина марта – май являлись вторым циклом периода подготовки. В этот период наблюдается небольшое снижение силовой нагрузки, по сравнению с первым циклом. В упражнении «присед со штангой» отмечается скачкообразный рост силовой нагрузки, так во второй половине марта она составила 11 310 кг, в апреле – 8880 кг, в мае – 17 720 кг. В упражнении «рывок штанги» также наблюдается скачкообразный рост силовой нагрузки: в марте – 5095 кг, в апреле – 3490 кг, в мае – 11 455 кг. В упражнении «взятие штанги на грудь» наблюдается скачкообразный рост силовой нагрузки. В марте месяце нагрузка составила 5350 кг, в апреле – 2480 кг, в мае – 8450 кг. Упражнение «жим штанги лежа» на данном цикле не планировалось.

Соревновательный период продолжительностью в два месяца: июнь – этап ранних соревнований, июль – основных соревнований (чемпионат Европы по легкой атлетике среди юниоров). В данный период наблюдается повышение силовой нагрузки, но изменяется характер: скоростно-силовой направленности. В упражнении «присед со штангой» отмечается скачкообразный рост силовой нагрузки, так во второй половине марта она составила 11 310 кг, в апреле – 8880 кг, в мае – 17 720 кг. В упражнении «рывок штанги» также наблюдается скачкообразный рост силовой нагрузки: в марте – 5095 кг, в апреле – 3490 кг, в мае – 11 455 кг. В упражнении «взятие штанги на грудь» наблюдается скачкообразный рост силовой нагрузки. В марте нагрузка составила 5350 кг, в апреле – 2480 кг, в мае – 8450 кг. В апреле наблюдается снижение нагрузки, т. к. основная задача участие в отборочных соревнованиях на чемпионат Европы, поэтому тренировочный процесс был направлен больше на бросковую работу.

Годовой объем силовой нагрузки составил в упражнении «присед со штангой» 20 470 кг, в упражнении «рывок штанги» – 74 205 кг, в упражнении «взятие штанги на грудь» – 98 520 кг, в упражнении «жим штанги лежа» – 22 920 кг.

Вывод. Как видно из изложенного выше материала, в тренировке силовой направленности применялись в основном приседания со штангой на плечах (на груди), взятие штанги на грудь, рывок штанги, а также жим лежа

В итоге можно отметить, что физические упражнения со штангой в подготовительном и в соревновательном периодах оставались одни и те же, однако, количество их в одной тренировке в соревновательном периоде сокращалось, а также менялась интенсивность нагрузки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Верхошанский, Ю. В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физ. культуры. – 1992. – № 2. – С. 24–31.
2. Келлер, В. С. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов / В. С. Келлер, В. Н. Платонов. – Львов, 1993. – 270 с.
3. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов : учеб. пособие / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимп. лит., 1999. – 294 с.
4. Пилюян, Р. М. Мотивация спортивной деятельности / Р. М. Пилюян. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.
5. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 808 с.

УДК 796.92

Ю. Ю. КУЧЕРОВ

Могилев, МГУ имени А. А. Кулешова

Научный руководитель – В. И. Загrevский, д-р. пед. наук, профессор

**ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННАЯ МОДЕЛЬ
САМОРАЗВИТИЯ ТРЕНЕРА И СПОРТСМЕНА**

С каждым годом все больше в тренировочный процесс приходят новые перспективные специалисты. Каждый из них имеет свои индивидуальные психологические особенности и компетенции. У молодого специалиста имеются свои взгляды и методики в достижении спортивных результатов, которые не всегда находят понимание у спортсменов.

В спорте высших достижений навыки управления командой имеют огромное значение для создания благоприятных условий внутри спортивного коллектива. Взаимоотношения между тренером и спортсменом должны выстраиваться на условиях взаимопонимания и общего конструирования тренировочного процесса. Если не будет достигнут компромисс по острым вопросам и выбрано общее направление развития команды, то достижение высокого спортивного результата будет трудоемкой задачей.

В результате анализа многочисленных публикаций и высказываний опытных специалистов мы систематизировали ключевые требования, которые предъявляют к себе тренеры мировой спортивной элиты [1–3]. Соблюдая эти требования, им удастся достигать высоких результатов в краткосрочной и долгосрочной перспективе.

Сегодня лучшие спортсмены – это спортсмены, которые ведут подготовку в зависимости от уникальности и распространенности отдельного вида спорта. Совместная работа тренера и спортсмена в теоретической подготовке и освоение информационно-коммуникативных технологий способствует развитию спортивной компетентности и достижению высоких результатов. С появлением у спортсмена мотивации к освоению новых технологий и знаний ставит спорт для этих спортсменов на первое место.

«Современные достижения теории спортивной тренировки в большей части зависят от личности тренера и его стремления к саморазвитию. Тренер сегодня – это специалист широкого профиля, который практически всегда в поиске. Поиск заключается в систематической работе по отслеживанию передовых технологий, начиная с экипировочных средств и заканчивая медицинской расшифровкой лабораторных исследований функционального состояния спортсмена. Причем этот поиск должен быть и со стороны спортсмена, в связи с чем тренер обязан быть мотиватором в этом процессе и задавать определенный темп к саморазвитию как себя самого, так и своего подопечного» [1, с. 5].

Проанализировав ряд документов по организации тренировочного процесса, мы обобщили основные принципы, которые соблюдают ведущие тренеры, работающие со спортсменами в спорте высших достижений. Также систематизировали основные компетенции опытных специалистов, работающих в спорте высших достижений, и изложили видение этого направления.

Мы предлагаем компетентностные направления совместного саморазвития тренера и спортсмена выразить в виде информационно-коммуникационной модели (рисунок).

1. Спортивная профессиональная компетентность:

- Поместите спортсменов в центр тренировочного процесса, индивидуализация на основе уровня спортсмена, его амбиций и предпосылок.
- Наблюдайте, систематизируйте, анализируйте, вмешивайтесь и устанавливайте обратную связь.
- Вовлекайте, берите на себя совместную ответственность и следите за тем, чтобы спортсмены размышляли над своим собственным развитием и результатом.
- Создавайте специальный подход для отдельного спортсмена и для команды, включая подбор команды, логистику и т. д., создавайте хорошие обучающие ситуации до, во время и после соревнований, создавайте тактические конкурентные действия по ситуации, быстро собирайте нужную информацию и принимайте правильные решения.
- Работайте с непредвиденными событиями и методиками борьбы со стрессовыми факторами.

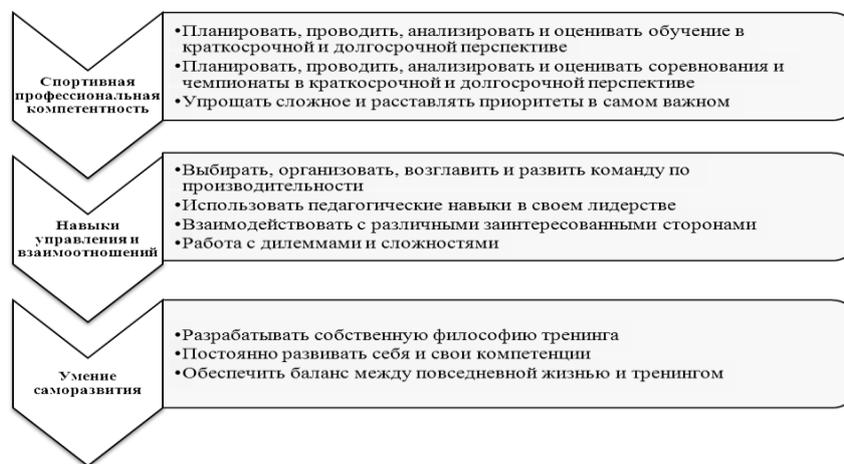


Рисунок – Информационно-коммуникационная модель развития тренеров в спорте высших достижений

2. Навыки управления и взаимоотношений:

- Создавайте динамичные команды с конструктивными отношениями.
- Создавайте хорошую культуру развития, при которой компетентность каждого спортсмена привносится и используется в команде.
- Определите и уточните обязанности, ответственность, коммуникации.

3. Умение саморазвития:

- Возьмите на себя ответственность за собственное развитие.
- Размышляйте о собственной роли и практике.
- Активно используйте технологии для собственного обучения.
- Активно работайте со своими сильными и слабыми сторонами.

Лучшие спортсмены завтрашнего дня – это спортсмены, которые, в разном возрасте и с разным уровнем физической подготовки стремятся к интенсивному качественному развитию с помощью информационно-коммуникативных технологий в рамках долгосрочного плана и прогресса, который, как правило, ведет к достижению международного высшего спортивного уровня.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кучерова, А. В. Научно-методические основы физической подготовки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде : монография / А. В. Кучерова. – Могилев : МГУ им. А.А. Кулешова, 2019. – 224 с.

2. Кучеров, Ю. Ю. Об актуальности использования информационно-технических средств в создании биомеханической модели индивидуальной техники лыжников-гонщиков / Ю. Ю. Кучеров // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности : материалы VI Междунар. науч.-техн. конф., Минск, 22–23 окт. 2020 г. / БНТУ ; редкол.: И. В. Бельский (гл. ред.), В. Е. Васюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск : БНТУ. – С. 30–34.

3. Кучерова, А. В. Технологизация личностно-деятельного компонента в системе физической подготовки лыжников-гонщиков / А. В. Кучерова // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности : материалы VI Междунар. науч.-техн. конф., Минск, 22–23 окт. 2020 г. / БНТУ ; редкол.: И. В. Бельский (гл. ред.), В. Е. Васюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск : БНТУ. – С. 34–38.

УДК 796

А. А. ОГИЕВИЧ

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – М. И. Сулейманова, ст. преподаватель

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Физическая культура является неотъемлемой составляющей культуры общества, а также отдельного индивида. Издавна физическая культура формировалась под влиянием потребностей общества в физической культуре. В нынешнее время физическая культура стала базовым видом культуры, которая закладывает двигательные способности у отдельной личности. Она должна сопровождать человека на протяжении всей его жизни. В нашей стране более 25 % населения занимаются спортом.

Спорт в целом влияет на организм, на психику и статус человека. Однако в современном обществе с появлением современных технологий из года в год происходит сокращение двигательной активности у людей. Таким образом, все больше неблагоприятных факторов влияют на их здоровье. Это могут быть неправильное питание, стрессы, сидячий образ жизни – все это приводит к снижению у людей иммунитета и возрастанию восприимчивости к инфекционным болезням. Сейчас растет число людей с разнообразными заболеваниями, а физическая культура и спорт являются одним из значимых факторов не только сохранения здоровья, но и его укрепления, поэтому в настоящее время остро стоит проблема физического воспитания.

Несмотря на то, что СМИ всевозможными способами пропагандируют здоровый образ жизни, молодежь все чаще выражает негативное отношение к занятиям физической культурой. Основные причины – это нехватка времени или денег, также отсутствие желания и лень. В каждом учебном плане всех образовательных заведений есть физкультура, несмотря на это молодые люди предпочитают провести время с друзьями, за компьютером или в мире, где есть алкоголь и курение. Подрастающее поколение не осознает реальные последствия вредных привычек. Конечно, каждый выбирает сам для себя досуг, но с таким образом жизни человек не способен достичь результатов, связанных не только с его карьерой, но и в принципе с дальнейшей его жизнью. Исходя из вышеизложенного, нежелание заниматься физической культурой можно воспринимать лишь как оправдания.

Для каждого человека важна первичная социализация. Именно в ней закладывается фундамент развития личности. Поэтому еще с раннего детства стоит приучать ребенка к здоровому образу жизни. Врачи рекомендуют людям независимо от возраста заниматься циклическими видами спорта (бег, плавание, легкая атлетика, велотрековые гонки). При занятии данными видами спорта в работу включаются все группы мышц, что положительно влияет на опорно-двигательный аппарат.

Наравне с отсутствием спорта в жизни людей в современном обществе существует проблема злоупотребления физическими нагрузками. У актуальной индустрии красоты свои правила, и люди зачастую подстраиваются под нее, в связи с этим появляются проблемы с пониманием, что же такое физическая нагрузка. Опыт показывает, что многие отчаянно проводят часами в различных залах, бегают утомительные кроссы только потому, что они увидели в Интернете или услышали у знакомого его программу тренировок, считают, что это даст положительный результат за короткий промежуток времени. Зачастую этого не происходит. Человек не знает возможностей своего организма. Злоупотребление физическими нагрузками при таком подходе к тренировкам может нанести немалый вред организму. Не стоит пренебрегать услугами тренера, фитнес-инструктора, он найдет индивидуальный подход и такие тренировки будут гораздо эффективнее.

В Республике Беларусь созданы все условия для занятия физической культурой и спортом. «В Беларуси функционируют более 23 тыс. физкультурно-спортивных сооружений. В каждом областном центре есть Дворец спорта, крытая ледовая площадка» [1]. Ежегодно в стране организуются и проводятся массовые спортивные мероприятия: «Кожаный мяч», «Снежный снайпер», «Золотая шайба».

Значительный вклад в развитие высших достижений принадлежит Национальному международному комитету, благодаря которому белорусские атлеты могут участвовать в Международном олимпийском движении. Наши атлеты показывают высокие результаты на Международной арене, а это говорит о том, что Беларусь богата спортивными талантами.

Также в стране колоссальная поддержка оказывается адаптивному спорту, т. е. физической культуре людей с психофизическими отклонениями. Проводятся различные соревнования («Мы вместе. Спорт», «Трейнинг Дэй»), встречи, конкурсы. Для контроля был создан Паралимпийский комитет Республики Беларусь, признанный Международным Паралимпийским комитетом.

Спортивный туризм в Беларуси предоставляет гражданам возможность всегда быть в тонусе. Это и горнолыжный туризм, который представлен парком активного отдыха «Якутские горы», горнолыжными центрами «Раубичи», «Силичи».

Услуги конного туризма предлагают различные конюшни, конные клубы: «Успех», «Pegas» и др.

Для велоспорта прокладываются различные маршруты: «Зеленый серпантин», «Тайны Белого озера», также проложены трансграничные веломаршруты: «АвгустВело», «ВелоФорт».

Автотуризм в Беларуси представлен «Байк-фестивалем» для поклонников мототехники, а также джип-триалом. Популярными являются автомобильные и автобусные поездки с целью посещения достопримечательностей.

Несмотря на отсутствие горных рек и больших озер, в Беларуси хорошо развит водный туризм. Можно спускаться на байдарках по озерам, протокам, рекам (река Страча – единственная экстремальная в стране с порогами).

В каждом регионе оборудованы Workout – площадки для молодежи. Любой желающий может на открытом воздухе, используя лишь стандартные турники, брусья и собственный вес, насладиться уличным тренировочным процессом.

Таким образом, можно сказать, что Беларусь занимает достойное место в мировом спортивном сообществе. Страна активно принимает участие в Олимпийских играх, а также входит в двадцатку сильнейших держав мира.

В Беларуси созданы все необходимые для занятий спортом условия – как на профессиональном, так и на любительском уровнях. Проводится большая работа по формированию современной и общедоступной инфраструктуры, популяризации физической культуры и спорта среди молодежи, подготовке олимпийского резерва.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Спортивные объекты Беларуси [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://president.gov.by/ru/belarus/social/sport/infrastructure>. – Дата доступа: 16.04.2022.

УДК 373.5:796.4

Х. Н. СИМАНОВИЧ

Могилев, МГУ имени А. А. Кулешова

Научный руководитель – С. А. Угликов, ст. преподаватель

ГИМНАСТИКА В ШКОЛЕ КАК ЭЛЕМЕНТ БЕЗОПАСНОСТИ ЧЕЛОВЕКА В ПРОЦЕССЕ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Умение предугадать опасную ситуацию и выйти из нее сохранив здоровье, зависит от мобильности организма человека, от наличия определенных навыков и умений страховки и самостраховки. Эти умения, в том числе, приобретаются людьми в процессе обучения гимнастике, что позволяет в повседневной жизни избежать неприятные срывы, падения и прочие травматические последствия.

В современном мире человека подстерегают различные опасности. Попадание человека в опасную ситуацию сопровождается получением им травм различной степени. Спектр современных опасностей в жизни общества многообразен как для городских жителей, так и проживающих в дали от цивилизации, начиная от угроз техногенного характера, угроз, связанных с профессиональной деятельностью, заканчивая различными вредными факторами, и таятся они в совершенно неожиданных местах. Все они влияют на безопасность жизнедеятельности человека.

Безопасность – это состояние защищенности занимающихся от потенциально и реально существующих угроз или отсутствия таковых угроз. Проще говоря, безопасность человека – такое состояние человека, когда действие различных внешних и внутренних факторов не приводит к смерти, ухудшению функционирования и развития организма, сознания, психики и человека в целом и не препятствуют достижению определенных, желательных для человека целей [1]. Средством, влияющим на безопасность человека, являются регулярные занятия гимнастикой в школе.

Гимнастика – это исторически сложившаяся совокупность специфических средств (упражнений) и методов гармонического физического воспитания людей. Гимнастические упражнения существенно отличаются от упражнений из других ви-

дов спорта и в большинстве случаев носят абстрактный характер (т. е. они не заимствованы из жизни людей, а искусственно созданы для более целенаправленного и эффективного решения задач) [2].

Занятия гимнастикой в школе в рамках освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье», содержание которых позволяет приобрести необходимые двигательные навыки сложно-координационных упражнений и укрепления опорно-двигательного аппарата (увеличение подвижности в суставах, гибкость тела), отложенный эффект которых пригодится в дальнейшей деятельности. Даже в рамках одного урока учащиеся выполняют большой объем разнообразных упражнений, воздействуя на разные звенья опорно-двигательного аппарата. Это обогащает двигательный опыт, создающий благоприятные условия для позитивного переноса качеств и навыков, которые формируются в процессе урока.

Содержание школьной программы по теме «Гимнастика и акробатика» предусматривает изучение различных элементов в рамках базового и вариативного компонентов, большинство из которых носит прикладную направленность, обеспечивающую успешную социальную адаптацию и безопасность жизнедеятельности.

Объем школьной программы по данной теме составляет 10 учебных часов в год. К данным элементам относятся: упражнения на гимнастическом бревне (разновидности ходьбы, прыжков и поворотов и соскоки), висы и упоры, напрыгивания и спрыгивания, упражнения в равновесии, группировки и перекаты, простые и опорные прыжки (через гимнастического коня и гимнастического козла), а также упражнения по переноске грузов и пострадавших, лазания по канату способом в два и три приема, другие акробатические упражнения [3]. Набор данных упражнений позволяет сформировать простейшие навыки самостраховки, как важного элемента процесса образования, которые позволяют самостоятельно и умело выходить из опасных положений. Навыки этих упражнений люди используют в повседневной жизни.

Однако в последнее время специалистами вузов отмечается общее снижение уровня физической подготовленности выпускников школ и технической составляющей их навыков и умений.

Мы попытались выяснить, в чем причина снижения уровня базовой подготовки вчерашних школьников. С этой целью нами проведены исследования в рамках анкетирования различных студенческих групп дневной и заочной форм получения высшего образования. В анкетировании принимали участие студенты факультета физического воспитания.

Результаты анкетирования выявили недостатки обозначенной проблематики. Только 11 % респондентов уверены в том, что хорошо представляют себе содержание учебной программы по теме «Гимнастика», около 51 % имеют частично фрагментарное представление.

Остановимся на систематичности проведения уроков по данной теме. Около 29 % анкетированных подтвердили регулярность их проведения на первой (1–4 класс) и второй (5–9 класс) ступенях общего среднего образования, 34 % указали на их отсутствие вообще и 37 % – о частичном их проведении. Еще более неутешительные результаты зафиксированы в старшей школе: 71 % респондентов указали на замену учебного материала по гимнастике и акробатике другими темами базового раздела «Основы видов спорта».

При оценке уровня организации проведения уроков по гимнастике и акробатике, почти 46 % студентов выставили 1–3 балла по 5-бальной шкале учителям, что характеризует теоретическую, методическую и физическую подготовленность педагогов.

Таким образом, делая вывод о предпочтениях, опрашиваемых по теме школьной программы «Гимнастика и акробатика», как элемент безопасности жизнедеятельности учеников, уроки гимнастики в учебных заведениях оказываются на четвертом месте после уроков по легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжной подготовки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Угликов, С. А. Теоретические основы обеспечения безопасности занятий в процессе физического воспитания в учреждениях общего среднего образования. Методический материал / сост. С. А. Угликов – Могилев : МГОИРО, 2013. – 42 с.
2. Гимнастика. Методика преподавания : учеб. для студентов вузов по специальности физ. культуры, спорта и туризма / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2018. – 334 с.
3. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для XI класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. – Минск, 2019.