

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

**НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ПОДГОТОВКИ КАДРОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**Материалы
Международной научно-практической конференции**

(Минск, 8–10 апреля 2009 г.)

В 4 томах

Том 3

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ
В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ КАК ФАКТОР
ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО
ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАЦИИ**

Научно-педагогическая школа В.Н. Кряжа

В 2 частях

Часть 2

Минск
БГУФК
2009

<i>Гаврилович А.А.</i> Физическое воспитание и здоровье дошкольников	51
<i>Гасанова-Матвеева З.А.</i> Существующее представление о содержании и построении общей физической подготовки (физкультурно-кондиционной тренировки) лиц зрелого и старшего возраста	53
<i>Глуценко И.А.</i> Система профильной подготовки старшеклассников с физкультурной направленностью	57
<i>Голенко А.С., Кузьмина Л.И.</i> Координационная подготовка в физическом воспитании школьников	61
✓ <i>Головкова И.В., Шепёлкин П.А.</i> Мониторинг физического состояния на занятиях по физической культуре со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья	64
✓ <i>Григорович Е.С., Романов К.Ю., Переверзев В.А.</i> Предпосылки разработки педагогической технологии укрепления здоровья студентов в процессе физического воспитания	67
<i>Гулидин П.К.</i> Динамика развития скоростно-силовых способностей отдельных групп мышц у девочек и девушек в возрасте от 7 до 17 лет	69
<i>Давиденко Е.В., Семенов В.П.</i> Совершенствование содержания программ физического воспитания в начальной школе на основе использования инновационных видов двигательной активности	72
✓ <i>Дворак В.Н.</i> Теоретико-эмпирические направления совершенствования общего физкультурного образования студентов	75
✓ <i>Дмитрук С.В.</i> Доверие: определение понятия, фазы формирования в туристских играх студентов	79
<i>Егорова С.А.</i> Концепция развития остеохондроза позвоночника у детей и задачи оздоровительной физической культуры	83
<i>Зайцев А.А., Луценко Е.С.</i> Способ подбора упражнений для тренировки устойчивости к укачиванию на основе теории сенсорного конфликта	86
<i>Злотников А.А.</i> Отношение к здоровью и спортивная активность в молодежной среде (по материалам социологического исследования в Гомельской области)	89
✓ <i>Змачинский А.А.</i> О влиянии ходьбы на повышение качества учебного процесса по физическому воспитанию студентов	90
<i>Иванов С.А.</i> Реалии и содержание олимпийского образования подрастающей молодежи Гомельского региона	93

ствовать на те группы мышц, которые без применения физических упражнений менее всего развиваются в повседневной жизни, а уровень их развития положительно влияет на развитие их антагонистов. Поэтому при разработке представленной методики оптимизации развития скоростно-силовых способностей юных спортсменов мы уделили особое внимание подбору локальных упражнений для всех изучаемых групп мышц, как сгибателей, так и разгибателей. Для разгибателей и сгибателей плеча, предплечья, туловища, бедра, голени, стопы были разработаны учебные задания по развитию скоростно-силовых способностей на разработанном нами тренировочном устройстве «качалка» и с набивными мячами [1].

3. Разработана система чередования педагогических воздействий на отдельные группы мышц.

4. Особенностью методики является применение методов скоростно-силовой подготовки. Из педагогических наблюдений стало известно, что наиболее часто применяются повторный и повторно-прогрессивный методы, а результаты проведенных нами исследований показали эффективность ударного и изокинетического метода. Так как каждый из этих методов скоростно-силовой подготовки имеет свое особое воздействие на конечный результат развития скоростно-силовых способностей, в своих исследованиях мы предприняли попытку использовать повторный метод в определенной комбинации с ударным и изокинетическими методами.

5. Применение дополнительных, индивидуальных упражнений на отстающие группы мышц занимающихся в зависимости от показателей индивидуального уровня скоростно-силовой подготовки.

1. Гулидин, П.К. Развитие скоростно-силовых способностей отдельных групп мышц с применением тренировочного устройства «качалка» / П.К. Гулидин // Вестник Полоцкого гос. ун-та: педагогические науки. – 2008. – № 11. – С. 110–115.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ВИДОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Давиденко Е.В., канд. пед. наук, доцент,

Семененко В.П., канд. наук по физ. воспитанию и спорту,

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,

Украина

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Регламентирующим документом процесса физического воспитания учебного заведения является программа. Содержание программ по физическому воспитанию в школах за последние 20 лет обеспечивает только образовательный аспект в решении задач этой учебной дисциплины. Программа обязывает учителя обучать школьников технике элементов таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и т. п., которые в последние годы не пользуются популярностью у детей. Кроме того, в начальной школе авторитарно навязывается футбол как обязательная тема дисциплины «Физическая культура» во всех классах для мальчиков и девочек. Действующие программы по физическому воспитанию ориентированы на достижение нормативов физической подготовленности, которые предложены системой государственных тестов [2 и др.]. В школах Украины используется 12-балльная система оценки по физическому воспитанию, которая состоит из оценки за освоение техники и выполнение нормативов.

Однако выполнение нормативов школьной программы на положительную оценку для большинства детей непосильно.

С 80-х годов прошлого столетия многими исследователями отмечается снижение состояния здоровья младших школьников по причинам ухудшения экологической обстановки (Чернобыльская катастрофа и т. п.); снижение уровня двигательной активности и физической работоспособности, связанных с усложнением школьной программы по другим учебным дисциплинам.

Использование инновационных видов двигательной активности в уроках физической культуры и внеклассной работе с детьми младшего школьного возраста позволяет повысить мотивацию к занятиям физическими упражнениями и интерес к состоянию собственного здоровья под влиянием этих занятий, что, в свою очередь, будет способствовать повышению потребности в здоровом образе жизни [3, 5].

К таким видам двигательной активности для детей, которые можно использовать с целью оздоровления, относятся аэробика, аквааэробика, спортивные танцы, оздоровительный туризм, плавание, рекреационные игры и т. п. Однако методика их использования имеет определенную специфику для детского контингента.

Цель работы заключается в оценке оздоровительного эффекта занятий инновационными видами двигательной активности на третьем в неделю уроке физической культуры для учащихся 1–4-х классов.

Методы и организация исследований. Для достижения цели были использованы следующие методы исследований: анализ и обобщения данных специальной литературы, а также антропометрические, физиологические, педагогические методы исследований и математические методы статистической обработки полученных данных. Уровень физического здоровья определяли по методике экспресс-скрининга Г.Л. Апанасенко [2].

Исследования проводились на протяжении учебного года. В них приняли участие 695 учеников 1–4-х классов г. Киева, которые обучаются в школах с разным формами организации обучения. Сотрудниками кафедры ТМФВ НУФВСУ была разработана экспериментальная школьная программа по физическому воспитанию для 1–4-х классов, которая существенно отличается от традиционного подхода формирования учебного материала по физическому воспитанию для начальной школы [4].

Программа предусматривает обучение технике движений с учетом следующих видов двигательной деятельности:

- школы культуры движений;
- школы мяча;
- школы передвижений;
- школы прыжков;
- школы активного отдыха (рекреации);
- школы развития физических качеств;
- школы осанки.

Кроме этого, в качестве третьего урока физической культуры в неделю использовались разные методики инновационных видов двигательной активности, таких как аэробика, аквааэробика в средней школе № 108 (127 школьников), спортивные танцы, туризм в лицее № 171 (297 школьника), плавание, рекреационные игры в начальной школе «София» (74 школьника).

Результаты исследований и их обсуждение. При оценке уровня физического здоровья в начале исследований [2] наибольшее количество (89,1 %) обследованных школьников были отнесены к низкому и ниже среднего уровням физического здоровья, при этом низкий уровень физического здоровья имел каждый второй ребенок; ниже среднего – каждый третий. Средний уровень физического здоровья был только у каждого десятого школьника, а

выше среднего – всего у четырех школьников из всей выборки. Высокий уровень физического здоровья в нашей выборке не выявлен.

Среди детей 1 и 2-х классов было наибольшее количество школьников, которые имеют низкий и ниже среднего уровни физического здоровья в сравнении со школьниками 3 и 4-х классов. Отмечено, что на протяжении первых лет обучения в школе значительно снижается объем двигательной активности, а интеллектуальная и эмоциональная нагрузки сопровождаются продолжительным статическим напряжением организма ребенка. Полученные данные, на наш взгляд, объясняются особенностями адаптации и развития организма детей этого возраста. Характеризуется это достаточно низким уровнем и нестойкостью работоспособности, очень высоким уровнем напряжения сердечно-сосудистой системы, а также низкими показателями взаимодействия разных систем организма в этом возрасте [1 и др.]. Кроме этого, следует учитывать расхождение биологического и паспортного возраста. Отставание биологического возраста от паспортного увеличивает период адаптации ребенка к школе.

В конце учебного года проводились повторные исследования по оценке экспериментальных программ и влияния предложенных видов двигательной активности в виде третьего урока физического воспитания в начальной школе на уровень физического здоровья младших школьников, анализ результатов которых позволил выявить что:

- повышение уровня физического здоровья происходило, в основном за счет улучшения реакции сердечно-сосудистой системы на функциональную пробу с дозированной нагрузкой (Руфье) и снижения значений индекса Робинсона, что свидетельствовало о положительной адаптации сердечно-сосудистой системы и улучшении аэробных возможностей организма детей под влиянием новых видов физических нагрузок;

- наиболее эффективными для повышения уровня физического здоровья детей с низким его уровнем оказались экспериментальные программы занятий по спортивным танцам, туризму и рекреационным играм, которые способствовали повышению уровня физического здоровья до ниже среднего;

- повышение физического здоровья до более высокого для детей с низким и ниже среднего уровнями происходило при использовании экспериментальных программ по аэробике, аквааэробике и плаванию;

- в процессе наблюдения отмечено снижение у некоторых учеников отдельных показателей физического здоровья, что можно объяснить перенесенными за период наблюдения заболеваниями и накопленной к концу учебного года усталостью, которая связана с высоким объемом интеллектуальных нагрузок для детей младшего школьного возраста, в основном учащихся 1–2-х классов.

Наряду с положительной динамикой показателей физического здоровья наблюдалось также улучшение результатов физической подготовленности.

Неодинаково повлияли программы разных видов двигательной активности на развитие физических качеств детей 7–10 лет. Так:

- программы по плаванию в большей мере способствовали развитию ловкости, скоростно-силовых способностей, гибкости, силы мышц спины, живота и кисти;

- программы рекреационных игр – равновесия и скоростных способностей;

- программы аэробики – скоростно-силовых способностей и выносливости;

- программы аквааэробики – силы мышц спины и живота, гибкости и выносливости;

- программы спортивных танцев – скоростных способностей, гибкости и равновесия;

- программы оздоровительного туризма – скоростных способностей и ловкости.

Выводы. Использование в качестве третьего урока физической культуры инновационных видов двигательной активности в школах с разными формами организации обучения способствовало повышению уровня физического здоровья детей младшего школьного возраста, которые имели низкий и ниже среднего уровни физического здоровья.

Направленность отдельных программ занятий инновационными видами двигательной активности довольно четко определена и неодинаково влияет на развитие физических качеств школьников.

1. Безруких, М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка): учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 416 с.
2. Давиденко, О.В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом / О.В. Давиденко, В.П. Семененко, Л.О. Фандікова. – Тернопіль: Астон, 2003. – 144 с.
3. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 392 с.
4. Фізична культура: експериментальна навчальна програма для учнів 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів / В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, Г. Г. Смоліус [та інш.]. – Київ: Наук. світ, 2006. – 77 с.
5. Promotion health through schools. – Geneva: WHO, 1997. – 93 p.

ТЕОРЕТИКО-ЭМПИРИЧЕСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОБЩЕГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ

Дворак В.Н.,

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
Республика Беларусь

Поиск направлений совершенствования учебного процесса по физической культуре предполагает, прежде всего, ответ на вопрос о цели функционирования данной дисциплины в высшем учебном заведении. Для чего нужен этот учебный предмет в образовательном пространстве вуза? Для решения рекреативно-оздоровительных задач в период нахождения студента в стенах вуза и уменьшения негативных факторов, связанных с процессом обучения. Или же целью является воспитание у молодых людей осознанного положительного отношения к физкультурно-спортивным ценностям, формирование предпосылок к двигательной активности на протяжении всей будущей жизнедеятельности. Реализация такой цели возможна только посредством общего физкультурного образования студентов, где физическое воспитание будет являться одним из важных компонентов.

Общее физкультурное образование студентов (ОФОС) является конечным этапом обязательного образования в сфере физической культуры, который регламентирован государственными документами. Право на существование ОФОС как вида общего образования доказывает и тот факт, что физическая культура, будучи уникальной дисциплиной, обязательной для изучения во всех учебных заведениях, как следствие, оказывает значительное влияние на становление личности. Физкультурные знания, умения и навыки, опыт творческой деятельности и мировоззренческие установки, полученные за весь период обучения, являются предпосылкой для последующей организации процессов физкультурного самообразования и самосовершенствования. Их отсутствие или низкое качество препятствуют организации и ведению здорового образа жизни как самой личности, так и членов их будущих семей.

До недавнего времени единственным критерием качества ОФОС служили показатели развития двигательных способностей. Главная задача преподавателей сводилась к банальному «натаскиванию» на сдачу контрольных нормативов. Решение образовательных задач лишь декларировалось. Основной причиной создавшегося положения, как отмечает В.Н. Кряж, стало то, что «в физическом воспитании процессы дегуманизации проявились, прежде всего, в его целевых установках. Система физического воспитания бала направле-