

При использовании теста «Калины» [4] оценивались показатели динамического равновесия у девочек среднего школьного возраста. За экспериментальный период у испытуемых КГ результаты улучшились на 1,4 балла, прирост составил 11,97 %, в ЭГ показатели теста на динамическое равновесие возросли на 2,8 балла, прирост – на 29,47 % (рисунок 4).

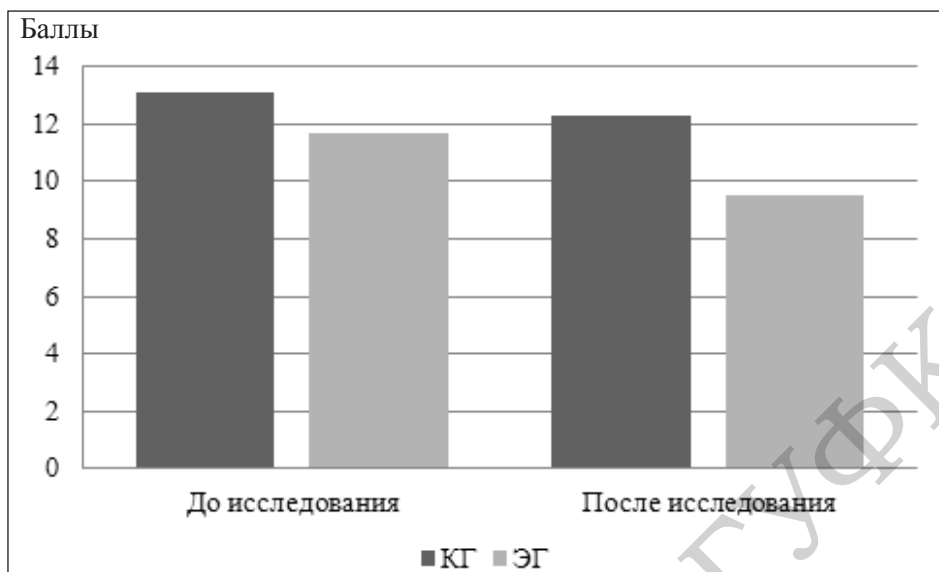


Рисунок 4 – Динамика показателей динамического равновесия позы у испытуемых контрольной и экспериментальной групп

Педагогический эксперимент позволил выявить, что прирост наблюдаемых показателей в ЭГ был значительно выше, чем прирост в КГ.

Таким образом, предложенные нами комплексы физических упражнений с применением мячей различной формы, величины, веса и материала оказали более значительное влияние на развитие координационных способностей девочек среднего школьного возраста.

1. Лесгафт, П. Ф. Собрание сочинений: в 5 т. Т. 1: Руководство по физическому образованию детей школьного возраста / П. Ф. Лесгафт. – М.: Педагогика, 1991. – 362 с.
2. Лях, В. И. Специфические координационные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений / В. И. Лях, З. Витковски, В. Жмуда // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 4. – С. 21–25.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Нестеровский, Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения: учеб.-метод. пособие / Д. И. Нестеровский. – М.: Академия, 2007. – 336 с.

## ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СТУДЕНТОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОСТРОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

**Боровский В.М.,**

Белорусский государственный университет физической культуры,

**Зимницкая Р.Э.,** канд. пед. наук, доцент,

Белорусский национальный технический университет,

Республика Беларусь

Бег на средние дистанции пользуется широкой популярностью в большинстве стран мира. Ему посвящено и наибольшее, по сравнению с другими видами легкой атлетики, количество

исследований. Тем не менее, современные достижения белорусских бегунов на средние дистанции существенно уступают результатам ведущих зарубежных спортсменов [4].

Специфика организации тренировочных занятий в беге на различные дистанции строится на основе взаимодействия объема и интенсивности нагрузок [3]. При этом решающее значение для достижения спортивных результатов имеют высокоразвитые качества общей и специальной выносливости, высокий уровень развития аэробных и анаэробных возможностей организма легкоатлета. При недостаточном развитии выносливости немаловажен высокий уровень общей и специальной подготовленности бегунов [2].

Мировые современные достижения в легкой атлетике сегодня настолько велики, что без систематической подготовки в юном возрасте нельзя рассчитывать на высокую результативность спортсмена на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

В Белорусском национальном техническом университете на кафедре спорта функционируют учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования, в которых организуется тренировочный процесс для студентов всех факультетов и специальностей, имеющих спортивную квалификацию. Построение тренировочных занятий студентов, специализирующихся в беге на средние дистанции, основывается на общепринятой методике подготовки спортсменов-легкоатлетов, однако при этом существует необходимость учета сочетания тренировочного и особенностей образовательного процесса в университете технического профиля. В связи с этим **целью** настоящего исследования явилось определение динамики физической подготовленности квалифицированных студентов-легкоатлетов в зависимости от построения образовательного и тренировочного процессов.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, метод педагогического наблюдения, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Организация исследования.** Педагогический эксперимент проводился в БНТУ в течение 7 месяцев (сентябрь 2014 – апрель 2015 года). В исследовании приняли участие 20 студентов 1–4 курсов 17–20 лет, специализирующихся в беге на 1000 метров. Занятия с испытуемыми проводились 4 раза в неделю по 90 минут в соответствии с учебной программой по физической культуре для учреждений высшего образования (раздел «Легкая атлетика» для учебно-тренировочных групп).

В течение педагогического эксперимента (один макроцикл) в тренировочном процессе студентов-легкоатлетов применялись физические нагрузки, направленные на повышение аэробной и анаэробной выносливости. При этом образовательная нагрузка студентов составляла 38–44 часа в неделю, за исключением периода зимней экзаменационной сессии.

Основные параметры нагрузок, направленные на повышение аэробной выносливости испытуемых:

1. Разминочный, восстановительный или медленный кроссовый бег длительностью 20–60 мин, скорость равномерная, ЧСС – 130–140 уд/мин. Применялся в течение макроцикла после напряженных тренировок.

2. Длительный кроссовый бег (45–90 мин, до 120 мин один раз в мезоцикле). Скорость бега равномерная, ЧСС – 130–160 уд/мин. Применялся в течение макроцикла. Наибольший объем – в подготовительном периоде.

3. Темповый кроссовый бег длительностью 20–60 мин, скорость равномерная, ЧСС – 170–180 уд/мин. Применялся в течение макроцикла. В подготовительном периоде – до 2 раз в микроцикле, в соревновательном – один раз в 1–2 микроциклах.

4. Длительный кроссовый бег в переменном темпе (30–60 мин) с ускорениями на отрезках 800–3000 м или 100–150 м. Уровень ЧСС в ускорениях – 175–185 уд/мин. Число ускорений – от 3 до 6–8 в зависимости от длины отрезка. Применялся в подготовительном периоде 1–2 раза в микроцикле, со спринтерскими ускорениями и в соревновательном периоде – 1 раз в микроцикле. В тренировочном процессе включался групповой бег на местности – фартлек или «беговая игра» в переменном темпе с произвольной скоростью и длиной ускорений, а также с интервалами медленного бега между ними.

Параметры нагрузок, направленные на повышение анаэробной выносливости испытуемых:

1. Интенсивный интервальный бег на отрезках 200–800 м со скоростью 85–95 % от максимальной на данном отрезке. В интервалах отдыха – бег трусцой от 90 с до 5 мин. Применялся в конце подготовительного и в соревновательном периоде 2–3 раза в микроцикле.

2. Интервальный бег на отрезках 50–200 м с максимальной или околосредней скоростью. Применялся в соревновательном периоде один раз в микроцикле. В паузах отдыха – бег трусцой на таком же отрезке.

В соревновательном периоде испытуемые выполняли следующие тренировочные нагрузки: контрольный бег или «прикидки» проводились как на основной дистанции, так и на смежных (более коротких и более длинных дистанциях) за 1,5–2 недели до ответственных соревнований.

В начале педагогического эксперимента (сентябрь 2014 года) с интервалом в 7 дней было проведено тестирование в беге с высокого старта на 1000 метров, 1500 метров и 600 метров.

Полученные данные сравнивались с классификационными требованиями по легкой атлетике (таблица 1).

После 7 месяцев занятий по разработанной методике тестирование студентов повторилось в тех же условиях.

Таблица 1 – Классификация разрядов по легкой атлетике

Вид, м	II разряд (мин/с)	I разряд (мин/с)	I юн. (мин/с)	II юн. (мин/с)
600	1.33.0	1.40.0	1.46.0	1.54.0
1000	2.48.0	3.00.0	3.15.0	3.35.0
1500	4.25.0	4.45.0	5.10.0	5.30.0

На основании методов математической статистики анализировались изменения в беге на 1000, 1500 и 600 м под влиянием внедренной методики.

**Основная часть.** Цель настоящего исследования – изучить динамику физической подготовленности квалифицированных студентов-легкоатлетов в зависимости от построения образовательного и тренировочного процесса.

Методами исследования данной работы выступали: анализ и обобщение научно-методической литературы, контрольные испытания (двигательные тесты), педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проводилось в период с сентября 2014 по апрель 2015 года на базе Белорусского национального технического университета. Объектом исследования являлся учебно-тренировочный процесс студентов-легкоатлетов 17–20 лет, занимающихся бегом на средние дистанции.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проанализируем произошедшие за 7 месяцев по предложенной методике занятий изменения в беге на 3 дистанциях, отраженные в таблице «Динамика показателей развития специальной выносливости» (таблица 2).

Так, в беге на 1000 м изменения результатов составили с  $3,16 \pm 0,06$  мин/с до  $2,56 \pm 0,04$  мин/с.

В беге на 1500 м результативность выросла с  $5,11 \pm 0,05$  мин/с до  $4,41 \pm 0,08$  мин/с.

В беге на дистанцию 600 м результативность также выросла с  $1,48 \pm 0,12$  мин/с к  $1,37 \pm 0,14$  мин/с.

Таблица 2 – Динамика показателей развития специальной выносливости

Вид, м	До эксперимента, мин/с	После эксперимента, мин/с
600	1.48.0	1.37.0
1000	3.16.0	2.56.0
1500	5.11.0	4.41.0

В начале эксперимента студенты-легкоатлеты протестированы на трех дистанциях. Средний результат не вошел в норматив первого юношеского разряда ни по одной из перечисленных дистанций. По окончании эксперимента средний результат соответствовал нормативу третьего разряда по легкой атлетике.

В середине апреля состоялся легкоатлетический кросс студентов БНТУ в беге на 1000 м. Средняя результативность составила  $2,51 \pm 0,04$  мин/с. Лучший студент учебно-тренировочной группы показал результат 2.35.0 и выиграл соревнования. А 5 сильнейших бегунов вошли в состав команды БНТУ и были отобраны для участия в соревнованиях Республиканской универсиады по легкоатлетическому кроссу.

**Выводы.** На основании результатов педагогического эксперимента, который составил основу настоящего исследования, стоит сделать вывод, что применение метода подготовки занимающихся учебно-тренировочной группы положительно влияет на динамику физической подготовленности студентов-легкоатлетов 17–20 лет, специализирующиеся в беге на 1000 метров. Продвижение тому – положительные изменения в результатах занимающихся. Это дает основание рекомендовать использование разработанной нами методики для подготовки студентов-легкоатлетов, занимающихся бегом на средние дистанции.

1. Колос, В. М. Планирование учебного процесса по физическому воспитанию в высших учебных заведениях / В. М. Колос, Т. Н. Шестакова. – Минск.: Полымя, 1992. – 42 с.
2. Легкая атлетика: учеб. / под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова. – Минск: Тесей, 2005. – 336 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб., для студ. ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Подготовка сильнейших бегунов мира / Ф. П. Суслов [и др.]. – Киев: Здоровья, 1990. – 208 с.

**ФОРМИРОВАНИЕ ОЛИМПИЙСКИХ ЦЕННОСТЕЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ  
НА ПРИМЕРЕ РАБОТЫ ГОСУДАРСТВЕННОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ  
«УЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДЕТСКИЙ САД – НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА  
№ 31 Г. МИНСКА»**

**Воробьева А.А.,**

Учебно-педагогический комплекс детский сад – начальная школа № 31 г. Минска,  
Республика Беларусь

В дошкольном возрасте большую роль играет физкультурно-оздоровительная деятельность. У ребенка формируется представление о здоровом образе жизни, элементарных физических упражнениях, различных видах спорта. Это период становления нравственно-волевых качеств. Одной из задач учебной программы дошкольного образования, которая способствует решению вышеперечисленных аспектов физкультурно-оздоровительной деятельности, является формирование общих представлений об олимпийском движении посредством проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, тематических занятий.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в детских дошкольных учреждениях – это физкультурно-спортивные досуги, развлечения, праздники, спартакиады и тематические занятия:

1. Соответствующие календарным праздникам – это тематические праздники, такие как «День защитника Отечества», «Масленица», «День космонавтики», «День защиты детей».
2. Воспитывающие стойкий интерес к физкультуре и спорту, к личным достижениям – «Веселые старты», «Малые олимпийские игры», «Спартакиада».
3. Физкультурно-оздоровительные тематические досуги и праздники, приобщающие к активному здоровому образу жизни и развивающие творческую активность, инициативу, коммуникативные способности – «День здоровья», Зимние забавы»;
4. Формирующие познавательную активность – дети разгадывают загадки, решают проблемные задачи – это тематические беседы и познавательные занятия с использованием мультимедийных презентаций, например, «Дорожная азбука», «Зимние виды спорта», «Изучаем свой организм», интерактивного стенда «Олимпишкин уголок».

При подготовке и проведении физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий у воспитанников формируются представления о физической культуре и спорте, а также есть возможность воспитать двигательную активность, инициативу, самостоятельность и творчество, что благотворно влияет на их физическое и личностное развитие.