

Помимо повседневных исследований, в начале и в конце каждого учебного года изучаются самые существенные параметры физического развития и функционального состояния: вес, рост, сила кисти, функциональная проба сердечно-сосудистой системы, гибкость.

Оценку физического развития студенты делают путем подсчета основных индексов: жизненного, силового, станового. В конце учебного года студенты в дневнике делают краткое заключение о динамике физического развития, функционального состояния и намечают совместно с преподавателем пути устранения выявленных недостатков с помощью средств физической культуры.

Очень важно знать ограничения и противопоказания в использовании физических упражнений при своем заболевании, не пытаться выполнить те или иные упражнения, содержащие «фактор риска» для своего здоровья.

Все это формирует у студентов потребность проведения самоконтроля, способствует творческому подходу к занятиям физической культурой, вырабатывает у студента сознательное отношение к занятиям.

1. Булич, Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Э.Г. Булич. – М.: Высшая школа, 1986. – 225 с.

2. Грачев, О.К. Физическая культура студента / О.К. Грачев. – Ростов н/Д., 2005. – 464 с.

3. Бараненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бараненко. – М.: Альфа-М, 2003. – 252 с.

4. Желобкович, М.П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи / М.П. Желобкович, Р.И. Купчинов. – Минск, 2004. – 212 с.

АНАЛИЗ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОФК В СЕТИ ИНТЕРНЕТ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО СОСТОЯНИЮ НА 2012–2013 ГОД

Прусак У.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Введение. В условиях развития современного общества информационные технологии глубоко проникают в жизнь людей. Они очень быстро превратились в жизненно важный стимул развития не только мировой экономики, но и других сфер человеческой деятельности. Сейчас трудно найти сферу, в которой не используются информационные технологии. Так, например, существует масса электронных библиотек, воспользоваться которыми можно, не выходя из дома, что значительно облегчает процесс обучения и самообразования. При этом информационные технологии способствуют развитию научных знаний. В условиях глобализации и становления нового международного информационного порядка слова «кто владеет информацией – владеет миром», произнесенные почти четыре столетия назад известным английским философом Френсисом Бэконом, приобретают качественно новый смысл [1].

На данном этапе развития общества всемирная паутина является ведущим связующим звеном людей из различных сфер деятельности. С помощью сети Интернет сейчас можно не только пообщаться с друзьями и близкими, находящимися вдали от нас, но и узнать множество интересующей информации, не выходя из дома. Существуют миллионы сайтов, содержащие огромное количество информации. Практически каждая сфера охвачена в сети Интернет. Так, например, результаты исследования министерства торговли США показали, что радио понадобилось 30 лет, чтобы достичь аудитории в 50 млн человек, телевидению – 13 лет, а сети Интернет – всего 4 года.

С каждым годом сеть Интернет все больше вытесняет обычный поход в книжный магазин или библиотеку. Это достаточно простой и очень удобный способ поиска информации, в том числе и научно обоснованной, не выходя из дома, офиса или университета [2].

Цель исследования – проанализировать информационное обеспечение оздоровительной физической культуры в сети Интернет в Республике Беларусь по состоянию на 2012–2013 год и выявить перспективу его развития на 2014 год.

Объект исследования – информационное обеспечение ОФК в сети Интернет в Республике Беларусь по состоянию на 2012–2013 год.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе имеющихся данных в области оздоровительной физической культуры в сети интернет в Республике Беларусь.

На первом этапе (апрель–сентябрь 2012 г.) был проведен анализ и обобщение данных научно-методической литературы по теме исследования, изучалось содержание современных видов фитнеса, распространенных на

территории Республики Беларусь (аэробика, пилатес, хатха-йога, шейпинг, бодибилдинг), базовое понятие о сети Интернет и ее составляющих, а также были рассмотрены критерии оценки информационного обеспечения сети интернет нашей страны.

На втором этапе (октябрь – декабрь 2012 г.) проводилось исследование в сети Интернет. Для данного этапа исследования использовались поисковые системы сети Интернет для поиска белорусских сайтов, содержащих информацию по основным средствам оздоровительной физической культуры. Для получения более точных результатов исследования применялись две поисковые системы: международная поисковая система Google и российская поисковая система Yandex. На втором этапе были получены количественные данные.

На третьем этапе (декабрь – март 2012–2013 г.) осуществлялось исследование полученных данных на предмет содержания. Каждый сайт был проанализирован по выделенным критериям оценки. В результате анализа были получены количественные и процентные данные.

В данной работе применялись следующие методы:

- анализ и обобщение данных научно-методической литературы по теме исследования;
- метод поиска информации в сети Интернет;
- анализ имеющихся сайтов с информацией по ОФК в Республике Беларусь в сети Интернет;
- методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования с помощью запроса «аэробика» в поисковые системы Google и Yandex были получены следующие результаты. По запросу было найдено 98 тысяч сайтов, из которых было выявлено 48, так как сайты, следующие далее, не содержали необходимые сведения по оздоровительной аэробике (ОА). Сайты анализировались на предмет содержания и оценивались по следующим критериям:

- 1) общая характеристика оздоровительной аэробики (краткая история происхождения, разновидности ОА, основные понятия системы);
- 2) дозировка нагрузки на занятиях по ОА, в том числе и для разновозрастного контингента;
- 3) показания и противопоказания к занятиям по данному виду фитнеса;
- 4) влияние занятий ОА на организм человека.

Таблица 1 – Количественная оценка информационного обеспечения сети Интернет Республики Беларусь по вопросам ОА

Критерий оценки	Количество выявленных сайтов по критерию	Процент от общего количества (%)
Общая характеристика ОА	48	100
Дозировка нагрузки на занятиях по ОА	3	6
Показания и противопоказания к занятиям ОА	23	48
Влияние занятий ОА на организм человека	26	54

В результате было выявлено, что наиболее распространенными данными по запросу «аэробика» из обработанных 48 сайтов являлась информация об общем понятии ОА как средства ОФК. Исследование показало, что по таким вопросам, как дозировка нагрузки на занятиях ОА для детей, подростков и пожилых людей, интернет-сайты Республики Беларусь не располагают данными.

В ходе исследования в поисковые системы Google и Yandex был сформулирован запрос «пилатес», который позволил качественно и количественно обработать информацию в сети Интернет в нашей республике. По запросу было найдено 146 тысяч сайтов, из них было выявлено 30 сайтов, так как следующие за ними сайты не содержали конкретной информации по данной оздоровительной системе, а лишь в своем составе имели упоминание слова «пилатес».

Таблица 2 – Результаты исследования по критериям оценки сайтов в сети Интернет Республики Беларусь по вопросам оздоровительной системы «Пилатес»

Критерий оценки	Количество выявленных сайтов по критерию	Процент от общего количества (%)
Общая характеристика оздоровительной системы «Пилатес»	30	100
Дозировка нагрузки на занятиях по пилатесу	3	10
Показания и противопоказания к занятиям по пилатесу	12	40
Влияние занятий пилатесом на организм человека	14	46

Анализ интернет-сайтов показал, что на всех 30 рассмотренных сайтах имелась общая информация о пилатесе как оздоровительной системе. Следует отметить, что на большинстве сайтов, располагающих общи-

ми сведениями, информация была описана в краткой форме и не раскрывала всей сути данной оздоровительной системы. Наименее освещена в сети Интернет в Республике Беларусь была тема о дозировании нагрузки на занятиях по пилатесу (3 сайта из 30). По вопросам влияния пилатеса на организм человека 14 сайтов (46 %) имели следующие сведения, а по вопросу показаний и противопоказаний к занятиям – 12 (40 %) сайтов.

В результате поиска информации из области хатха-йоги в сети Интернет в Республике Беларусь были получены следующие количественные данные. По запросу «хатха-йога» было найдено 9 тысяч ответов. В ходе исследования из них было выявлено только 20 сайтов, располагающих соответствующими сведениями. Остальные сайты, найденные по запросу, не имели описания хатха-йоги как оздоровительной системы.

Сайты оценивались по четырем критериям:

- 1) общая характеристика хатха-йоги как оздоровительной системы (краткая история происхождения, основные понятия системы);
- 2) дозировка нагрузки на занятиях по хатха-йоге, в том числе и для разновозрастного контингента;
- 3) показания и противопоказания к занятиям по данному виду фитнеса;
- 4) влияние занятий хатха-йогой на организм человека;

В итоге были получены следующие данные: по первому критерию было найдено 20 сайтов – 100 %, по второму – 2, что составило 10 % от общего числа найденных. По третьему критерию 12 сайтов имели соответствующие данные и это составило 60 % от общего количества. Четвертый критерий имел место на 17 интернет-сайтах (85 %).

В ходе исследования в поисковые системы Google и Yandex был сформулирован запрос «шейпинг», который позволил качественно и количественно обработать информацию в сети Интернет в Республике Беларусь. По запросу было найдено 73 тысячи сайтов, из них было выявлено 11, содержащих научно достоверную информацию из области данной оздоровительной системы. Остальные интернет-источники в своем составе не имели описания шейпинга как оздоровительной методики, и лишь некоторые имели упоминание, в большинстве случаев рекламное.

Таблица 3 – Результаты исследования по критериям оценки сайтов в сети Интернет Республики Беларусь по вопросам женской оздоровительной системы «шейпинг»

Критерий оценки	Количество выявленных сайтов по критерию	Процент от общего количества (%)
Общая характеристика женской оздоровительной системы шейпинг	11	100
Дозировка нагрузки на занятиях по шейпингу	6	54
Показания и противопоказания к занятиям по шейпингу	5	45
Влияние занятий шейпингом на женский организм человека	8	71

В ходе исследования было выявлено, что белорусская сеть Интернет имеет очень мало сайтов, располагающих сведениями по оздоровительной методике «шейпинг». Из этих одиннадцати выявленных сайтов только 6 (54 %) описывают методику дозирования нагрузки на занятиях, 5 (45 %) – показания и противопоказания к занятиям по шейпингу, а 8 (72 %) сайтов имеют в своем составе разделы, посвященные влиянию данной методики на женский организм.

В результате исследования в поисковые системы Google и Yandex был сформулирован запрос «бодибилдинг», который позволил качественно и количественно обработать информацию в сети Интернет в Республике Беларусь. По запросу было найдено 125 тысячи сайтов, из них было выявлено 13 сайтов, содержащих научно достоверную информацию из области данной оздоровительной системы. Остальные сайты в основном имели информацию рекламного характера: новости из мира бодибилдинга, интернет-магазины тренажеров для занятия бодибилдингом и т. д.

Анализ полученных данных показал, что из всех сайтов было выделено только 13, содержащих информацию по данной оздоровительной методике. Что касается дозирования нагрузки на занятиях по бодибилдингу, то здесь было выделено 9 сайтов, что составило 69 % от общего количества найденных. По вопросам показаний и противопоказаний к занятиям по бодибилдингу 10 сайтов располагали соответствующей информацией.

Заключение. Наиболее распространенной в интернете Республики Беларусь является общая информация об оздоровительных системах. Вопросам дозирования нагрузки, в особенности для разновозрастного контингента, уделено мало внимания. Чуть больше раскрыты вопросы о показаниях и противопоказаниях к занятиям, а также влияние оздоровительной системы на организм человека. Таким образом, в результате проведенного нами исследования удалось установить, что информационное обеспечение ОФК в сети интернет в нашей республике имеет неудовлетворительное состояние. На белорусских интернет-сайтах нет информации, которая раскрывает все аспекты каждой из оздоровительных систем. Из всего этого можно сделать вывод, что

для изменения текущей неудовлетворительной обстановки необходимо совершенствовать информационное обеспечение сети Интернет в Республике Беларусь в области ОФК. Одним из путей совершенствования является перспектива создания сайта, который содержал бы информацию по различным видам фитнеса, на котором можно было бы задать вопрос специалисту из данной области, а также ознакомиться с новыми оздоровительными системами.

1. Дятлов, С.А. Интернет-технологии и дистанционное образование / С.А. Дятлов, А.В. Толстопятенко // Информационное общество. – 2000. – № 5. – С. 29–35.

2. Кастельс, М. Информационная эпоха: экономика, общество и культура / М. Кастельс. – М., 2000.

КРОССФИТ – НОВЫЙ ВИД ФИТНЕСА

Рябцова О.К., канд. пед. наук, *Казак Н.В.*,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Основоположником кроссфита считается Грег Глассман. Он в 1980 году разработал первые методики проведения занятий, а в 1995 году открыл специализированный зал [2; 3; 4; 7]. Большую популярность данный вид фитнеса приобрел после появления в 2001 году веб-сайта, содержащего описание двигательных действий и особенности их выполнения. В 2007 году в Лос-Анджелесе были проведены соревнования по кроссфиту, которые в настоящее время приобрели международный статус. Программа состязаний меняется ежегодно, о содержании участники узнают за несколько часов до начала соревнований. В нее организаторы регулярно добавляют упражнения, которые являются нетипичными для кроссфиттеров. Победителю присуждается титул «Самый подготовленный человек в мире». В России первый чемпионат по данному виду фитнеса состоялся 14 марта 2012 года [5; 7].

Кроссфит представляет собой систему физических упражнений, основанную на использовании постоянно варьируемых базовых движений из различных видов спорта (гиревой спорт, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, спортивная гимнастика, легкая атлетика и другие), выполняемых с высокой интенсивностью [6; 8]. На занятиях применяются такие двигательные действия, как становая тяга, приседы, жимы и толчки штанги, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, лазание по канату, прыжки на тумбу, упражнения на гимнастических кольцах, пируэты, сальто, бег, езда на велосипеде, гребля и многие другие. Они выполняются круговым методом организации работы занимающихся (круговая тренировка), который предусматривает последовательное использование заданного количества разных двигательных действий на специально подготовленных местах – станциях, располагающихся по кругу. Один круг проходят слитно или интервально, дозируя время работы, интенсивность, число повторений движений, вес отягощения, интервалы отдыха. Задания рассчитаны на комплексное развитие физических качеств.

Кроссфит используется для повышения общей физической подготовленности человека. Он широко применяется на занятиях у лиц, работающих в различных силовых структурах, а так же в тренировочном процессе спортсменов [6].

Занятия данным видом фитнеса имеют трехчастное строение: подготовительную, основную и заключительную части, составляющие 20, 70 и 10 % его времени.

К задачам подготовительной части относятся:

- 1) начальная организация занимающихся;
- 2) повышение их внимания;
- 3) создание соответствующей психологической обстановки и положительного эмоционального состояния;
- 4) постепенная подготовка организма к предстоящим нагрузкам.

Данная часть занятия состоит из общей и специальной подчастей. В общей применяются упражнения на большие группы мышц и суставы, в специальной – на те группы мышц и связок, на которые в дальнейшем будет приходиться основная нагрузка.

Основная часть направлена на развитие физических качеств и увеличение функциональных возможностей организма занимающихся.

В ней применяются различные упражнения аэробного характера, движения гимнастики, упражнения с отягощением, выполняемые непродолжительное время, но в максимально быстром темпе. Существует много вариантов использования данных движений, как в отдельном занятии, так и в серии занятий (таблицы 1 и 2) [1].