

Посредством анкетного опроса сотрудников ДРОЦ Республики Беларусь доказана высокая востребованность разработанной классификации двигательных режимов в физическом воспитании учащихся 11–13 лет, это отмечают 78 % опрошенных. Наряду с этим 8 % респондентов не поддерживают эту точку зрения и 18 % затрудняются ответить на поставленный вопрос. Анализ ответов на вопрос «Какие средства оздоровительной физической культуры наиболее популярны среди учащихся 11–13 лет в условиях Вашего центра?» показали, что наиболее популярными являются спортивные игры, плавание и средства ЛФК. Однако известно, что при использовании данных средств в качестве основных существует ряд сложностей, такие, как обязательное наличие оборудованных мест занятий, отсутствие возможности четкого дозирования параметров физической нагрузки, избирательный характер занятий, обусловленный должным уровнем технической подготовленности учащихся. Ввиду этого закономерно, что в содержании оздоровительного двигательного режима особую значимость имеют занятия ходьбой и бегом. Данное положение усиливают результаты ответов на вопрос «Существуют ли в Вашем центре условия для занятий оздоровительной ходьбой и бегом?», согласно которым, во всех 13 центрах есть условия для организации таких занятий. При этом специалисты отмечают (82 % опрошенных) востребованность инновационных, эмоционально привлекательных форм и методик организации физкультурно-оздоровительных занятий с использованием ходьбы и бега в качестве основных средств физического воспитания. Данное положение служит предметом дальнейших научных исследований.

Заключение. Разработана классификация двигательных режимов для учащихся 11–13 лет в ДРОЦ, отражающая единый подход к регламентации их двигательной активности с учетом показателей функционального состояния и УФП, а также периода санаторно-курортной смены. Предложенная классификация может выступать в качестве методологической основы при разработке различных методик физкультурно-оздоровительных и лечебно-реабилитационных занятий с учащимися в детских санаторно-курортных и оздоровительных организациях различного профиля.

1. Об утверждении Концепции санаторно-курортного лечения и оздоровления населения Республики Беларусь и признании утратившими силу некоторых постановлений Совета Министров Республики Беларусь / [Электронный ресурс]: Постановление Совета Министров Респ. Беларусь от 4 ноября 2006 г. № 1478 // Эталон-Беларусь / Национальный центр правовой информации Респ. Беларусь. – Минск, 2011.

2. Основы курортологии: учебник / сост. А. В. Скибицкий, В. И. Скибицкая. – 2-е изд., перераб. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 557 с.

3. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студ. вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юсна. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

4. Ветитнев, А. М. Курортное дело: учеб. пособие / А. М. Ветитнев, Л. Б. Журавлева. – М.: КНОРУС, 2006. – 528 с.

5. Хитрик, И. И. Двигательный режим и применение различных форм лечебной физкультуры в санаториях для подростков / И. И. Хитрик, А. Е. Штеренгерц, М. Е. Прянишникова // Санаторно-курортное лечение подростков. – М.: Профиздат, 1971. – С. 76–82.

6. Санитарные нормы, правила и гигиенические нормативы «Гигиенические требования к устройству, содержанию и режиму деятельности санаторно-курортных организаций для детей и детей с родителями» // Гигиена детей и подростков [Электронный ресурс]. – 2010. – Режим доступа: http://minzdrav.gov.by/med/article/tnpa_d.php?&prg=2_4&lst_p=2. – Дата доступа: 25.10.2011.

7. Физическая культура и здоровье: учеб. программа для учреждений общего среднего образования с русским языком обучения V–XI классы // Научно-методическое объединение «Национальный институт образования». – М-во образования Респ. Беларусь [Электронный ресурс]. – 2012. – Режим доступа: <http://adu.by/uchitelu/uchebnye-programmy/item/4765...html>. – Дата доступа: 26.04.2012.

8. Физическая культура и здоровье: учеб. программа для специальных мед. групп общеобразовательных учреждений с русским языком обучения с 12-летним сроком обучения I–XII классы / М-во образования Респ. Беларусь, Нац. ин-т образования. – Минск, 2007. – 281 с.

ОСОБЕННОСТИ ИГРЫ В БАДМИНТОН НА ЗАНЯТИЯХ ПО СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ

Шмакова Г.Г.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Для усвоения теоретических знаний, практических умений и навыков в профессиональной деятельности с целью укрепления здоровья и воспитания физических качеств у будущих специалистов в образовательном процессе по физическому воспитанию применяются подвижные и спортивные игры, которые являются доступными и популярными.

Среди разнообразия средств физического воспитания в программе для учащейся молодежи не предусмотрено обучение игре в бадминтон, в то время как основными достоинствами игры являются его доступность, широкая возможность вариативности дозирования нагрузки, эмоциональность игровой деятельности. Реализация двигательных умений в игре или в процессе освоения ее элементов совершенствует координационные способности, воспитывает точность зрительного восприятия, быстроту движений, пространственное представление о своем теле, оказывает существенное влияние на развитие мышц и подвижности плечевого пояса, а в сочетании с дыхательными упражнениями – и на сердечно-сосудистую систему. Кроме того, элементы бадминтона способствуют тренировке и улучшению кровообращения мышц глаз, а игровой и соревновательные методы проведения занятий оказывают нормализующее воздействие на центральную нервную систему.

Использование элементов бадминтона не позволяет строгого дозирования физической нагрузки, однако для расширения режима двигательной активности и в самостоятельных формах занятий физическими упражнениями оно является достаточно ценным приобретением в процессе физического воспитания. Поскольку техническая соревновательная игра на счет вызывает выраженные изменения в деятельности сердца (частота пульса в среднем достигает 140–170 ударов в минуту), то для использования игры в бадминтон в оздоровительных целях необходимо применять комплекс мер по снижению физической нагрузки, изменяя стиль игры. При выполнении различных упражнений рекомендуется выполнение следующих методических приемов: играть без сетки на увеличенном расстоянии между игроками, предпочитая высокие подачи волана; исключить укороченные «кинжальные» удары; обязательно сочетать нагрузку с периодами отдыха. Такая игра возможна с преподавателем или партнером, который умеет применять эти простые приемы в процессе игры.

В игровой деятельности не удастся обеспечить режим малой нагрузки. Для обеспечения среднего режима нагрузки выполняют простые передачи волана через сетку партнерами, допускается спокойная игра со счетом. В процессе такой игры исключают сильные, укороченные удары ракеткой. Частота пульса при режиме средней нагрузки не должна превышать 120 уд/мин. Периодически рекомендуется вести подсчет пульса и контролировать нагрузку. Продолжительность игры может составлять от 30 до 40 минут. Режим большой нагрузки предусматривает не только простые передачи волана через сетку, но и применение разнообразных технических приемов, игру на счет. Продолжительность игры от 40 до 50 минут.

Опыт зарубежных специалистов свидетельствует об уникальности бадминтона в профилактике и нормализации функций некоторых систем организма. Игра в бадминтон рекомендуется людям, чья профессия представляет повышенные требования к зрительному анализатору. Установлено, что игра в бадминтон предупреждает прогрессирование и развитие близорукости.

В процессе обучения бадминтону широко применяют следующие упражнения: стоя на противоположных сторонах площадки – перебрасывание волана через сетку рукой с последующей ловлей волана; то же, выполняя передачу партнеру открытой и закрытой сторонами ракетки; жонглирование волана открытой и закрытой сторонами ракетки; стоя на боковой линии площадки – слежение за летящим воланом играющих бадминтонистов; подача в правый, левый квадраты площадки; подбив волан открытой (закрытой) стороной ракетки высоко вверх, принять его внизу на ракетку (не выполняя никаких движений ракеткой); подбить волан вверх (разными сторонами ракетки и чередуя стороны); перекладывать ракетку в правую, а затем в левую руку; два игрока играют одной ракеткой (первый игрок, подбив волан вверх открытой или закрытой сторонами ракетки, передает ракетку второму игроку, второй игрок выполняет упражнение, не останавливая волан); игра через сетку, один игрок подбивает дважды волан над головой, третий удар отправляет партнеру на противоположную сторону. Игрок, находящийся на противоположной стороне, выполняет те же приемы с лета, два игрока играют одной ракеткой, передавая ее друг другу после выполнения приема, играют открытой или закрытой сторонами ракетки (чередуют стороны) и др.

Высокая эмоциональность и длительность игры в бадминтон оказывает влияние на обмен веществ в организме, нормализует энергетический баланс и др. Регулярные занятия бадминтоном способны помочь скорректировать вес и достичь оптимального уровня физического развития. В процессе игры сжигаются лишние калории, а существующие жировые отложения идут на производство энергии.

В странах СНГ накоплен богатый опыт по популяризации игры, содержание уроков физкультуры обогащено новыми видами спортивной и соревновательной деятельности, в общеобразовательных учреждениях проходит апробация программы преподавания бадминтона. Игра включена в курс физической подготовки воинских подразделений России, к занятиям бадминтоном привлекаются студенты, преподаватели и сотрудники ВУЗов (игра включается в программы вузовских спартакиад здоровья), изучается влияние игры в бадминтон на развитие функций организма.

В процессе игры в бадминтон решаются оздоровительные задачи: повышение общего и эмоционального тонуса, нормализация и совершенствование функций опорно-двигательного аппарата (увеличение амплитуды движений в суставах, улучшение осанки, формирование мышечного корсета); нормализация функций центральной нервной системы; совершенствование функций зрительного анализатора и др. Наряду с оздоровительными задачами, в игровой деятельности решаются образовательные задачи: совершенствование координационных способностей, быстроты реакции, силы мышц пояса верхних конечностей, гибкости и др.

Кроме вышеперечисленных, выделяют воспитательные задачи, которые позволяют формировать личностные качества: настойчивость, целеустремленность, выдержку, стремление к победе, уважение победы соперника, умение взаимодействовать с партнером (в команде) и т. п.

Анализ научно-методической литературы и опыт педагогической деятельности работы со студентами убедительно свидетельствуют об эффективности введения бадминтона в учебные программы занятий по спортивно-педагогическому совершенствованию в учреждениях образования как вида спорта, помогающего решать задачи формирования устойчивых мотивов и потребностей обучающихся к бережному отношению к своему здоровью, воспитанию физических и психических качеств, творческому применению средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

1. Оздоровление организма с помощью игры в бадминтон (Электронный ресурс). Режим доступа: [health4human.ru > ozdorovlenie - /badminton/](http://health4human.ru/ozdorovlenie-/badminton/) – Дата доступа: 10.02.2014

2. Бадминтон против очков – You Tube Электронный ресурс You tube.com > watch?v=cB1mreptohQ8 – Дата доступа: 09.02.2014

ИНТЕНСИФИКАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

Шульдов Е.В.,

Могилевский высший колледж МВД Республики Беларусь,
Республика Беларусь

Современная деятельность сотрудников ОВД связана с выполнением широкого спектра задач по охране общественного порядка, задержанию и доставлению лиц, совершивших правонарушения, недопущению совершения преступлений и т. д. Все чаще правонарушители оказывают неповиновение, нередко и активное сопротивление сотрудникам милиции, в связи с чем увеличивается число сотрудников, получивших травмы, ранения в результате исполнения служебных обязанностей. Анализ случаев вступления сотрудников в силовое противостояние свидетельствует о том, что профессионально-прикладная физическая подготовленность личного состава органов внутренних дел не в полной мере отвечает предъявляемым требованиям. Многие сотрудники милиции не во всех ситуациях готовы эффективно применять физическую силу, боевые приемы борьбы в целях пресечения противоправных действий, оказываются неспособными противостоять преступникам и уступают им в противостояниях.

Анализ сложившейся ситуации показывает, что основными причинами низкого уровня физической готовности сотрудников являются:

- отсутствие должной подготовки в общеобразовательных учебных заведениях;
- исключение экзамена по физической подготовке у поступающих в высшие учебные заведения МВД Республики Беларусь;
- отсутствие у многих курсантов стремления самостоятельно повышать уровень физической подготовленности.

В учреждениях образования МВД Республики Беларусь ППФП имеет свои особенности. Наиболее прикладной характер имеют элементы подготовки, связанные с эффективным выполнением приемов самообороны. Здесь физические возможности тренирующихся проявляются в полной мере, что особенно важно для будущих сотрудников органов внутренних дел. В то же время анализ литературных источников [1, 3, 5, 8], указывает на отсутствие единого мнения специалистов к вопросу подготовки курсантов в частности по разделу «самооборона».

Большинство исследователей [2, 4, 6, 7], указывают, что высокой эффективности при воспитании профессионально-прикладных физических качеств можно достичь с помощью весьма разнообразных средств физической культуры и спорта. При этом применяемые в процессе ППФП специальные прикладные упражнения – это те же обычные физические упражнения, но подобранные и организованные в полном соответствии с ее задачами. Однако при выборе средств для решения задач ППФП необходимо дифференцировать их по группам, что позволит более направленно и избирательно использовать эти средства в процессе физического воспитания курсантов.

Однако при выполнении служебных задач по охране общественного порядка сотрудник органов внутренних дел может столкнуться с нестандартной ситуацией, что чаще всего и происходит (место, время, погодные ус-