

для успешного решения задач в области физического воспитания студенческой молодежи необходим поиск более совершенных форм и методов организации учебного процесса.

1. Боник, Г. А. Определение медицинской группы учащихся и студентов для организации и проведения занятий по физическому воспитанию: метод. рекомендации / Г. А. Боник, С. М. Березовская. – Минск, 1999. – С. 5.

2. Едешко, Е. И. Комплексная система в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп по нозологическим типам заболеваний: учеб.-метод. пособие / Е. И. Едешко, Т. Н. Садовская. – Гродно: ГрГУ, 2002. – 62 с.

3. Инновационные процессы в физическом воспитании студентов: сб. науч. ст.: к 60-летию кафедры физ. воспитания и спорта БГУ / редкол.: В. А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2009. – С. 79–85.

4. Зависимость физически низкоактивного поведения студентов от их психофизиологического статуса / С. И. Логинов [и др.] // Физич. культура. – 2008. – № 1. – С. 54–58.

ЭЛЕМЕНТЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 5–11-Х КЛАССОВ

Миронович Д.В.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

В современном мире сложилась такая ситуация, когда для качественной жизнедеятельности подрастающему поколению необходимо обладать высоким уровнем здоровья и психологической устойчивостью, и именно физическое воспитание школьников обеспечивает каждому учащемуся достаточный и необходимый минимум физической подготовленности, который является основой для жизнедеятельности и формирования здоровья и здорового образа жизни [1].

Только в рамках урока есть возможность наиболее качественно использовать различные средства физической культуры и благодаря этому выявить те, которые наиболее эффективно влияют на положительные изменения показателей здоровья учащихся. Именно поэтому перед нами была поставлена задача: определить степень воздействия средств функциональной тренировки как инновационных средств совершенствования образовательного процесса на показатели физической подготовленности учащихся.

Для решения нашей задачи был проведен педагогический эксперимент. В педагогическом эксперименте, длившемся в течение 2015/2016 учебного года, принимали участие учащиеся 5–11-х классов г. Минска.

В образовательный процесс по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в экспериментальных группах были включены комплексы специальных функциональных упражнений для подготовительной, основной и заключительной части занятия. В контрольных группах занятия проводились по общепринятым методикам, наиболее часто встречающимся в педагогической практике.

Оценивались следующие физические качества: гибкость – наклон вперед из исходного положения, сидя на полу; координационные способности – челночный бег 4×9 метров; силовые способности – сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (мальчики) и поднимание туловища за 1 мин (девочки); скоростно-силовые способности – прыжок в длину с места; общая выносливость – бег на 1000 метров и скоростные способности – бег на 30 м.

В ходе исследований получены следующие результаты:

– в 5-х классах при межгрупповом сравнении наблюдаются статистически достоверные различия по 5 тестам. Так, в ЭГ результаты развития физических выше по сравнению с КГ: гибкость на 9 %, координация на 16,78 %, скоростно-силовые способности на 13,89 %, силовые способности на 29,50 % и общая выносливость на 17,27 %;

– в ЭГ 6-х классов наблюдается статистически достоверный прирост показателей по 6 тестам, а в КГ — только по 2. Межгрупповые различия КГ и ЭГ выявлены по 4 показателям. Так, в ЭГ результаты выше: в челночном беге 4×9 м (13,33 %), прыжке в длину с места (18,94 %), в сгибании и разгибании рук, в упоре лежа (18,61 %), беге на 30 м (24,28 %).

Таким образом, использование функциональных упражнений в рамках комплексного урока приводит к более выраженным статистически значимым изменениям физической подготовленности учащихся V–VI классов и является эффективным средством в организации уроков по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования.

1. Guido, B. The Functional Training Bible / B. Guido. – London; Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd, 2015. – 571 p.

ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Мисник Р.А., Парамонова Н.А.

Белорусский национальный технический университет
(Минск, Республика Беларусь)

В нашей стране большое внимание уделяется пропаганде здорового образа жизни и, в первую очередь, занятиям физической культурой. В связи с этим в последнее время строится множество открытых спортивных площа-