

3. При комплектовании спортивных команд по показателям социограммы нужно принимать во внимание результаты ответов на официально-ролевые критерии.

4. Члены команды в большинстве своем видят капитаном игрока, выделяющего среди других по спортивным результатам, показывающего наиболее лучшую игру в команде.

Литература. 1. Волков, И. П. Метод социограммы в деле изучения коллективно-психологических возможностей / И. П. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1969. – № 9. 2. Гозунов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Е. Н. Гозунов, Б. Н. Мартыанов. – М. : Академия, 2000. – 288 с. 3. Леонтьев, А. А. Психология общения : учебное пособие / А. А. Леонтьев. – М. : ЛитРес, 2013. – 410 с.

УДК 796.011.1(076)

КРИТЕРИИ ПОДБОРА И ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ ГРУПП ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИЯМ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Осипчик Е.Н.

Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь

Как показала практика, абитуриенты, поступающие в вузы, в большинстве своем имеют низкий уровень физической подготовки и функционального состояния. Стремительная интенсификация жизненного уровня и большой технический прогресс отодвигают на второй план физическое состояние подрастающей молодежи. Если сравнивать состояние здоровья студентов, поступающих в настоящее время, со студентами предыдущих лет, то разница видна невооруженным глазом.

Сейчас сложно отвлечь студентов от различных новейших технических разработок, в придачу идет сильнейшее напряжение на занятиях по профильным предметам. Учитывая все это, мало времени остается на занятия физическими упражнениями и спортом. Количество часов по физической культуре и спорту, внесенное в сетку расписания занятий, недостаточно. Практика показала, что наибольший эффект от занятий, особенно на начальном этапе студентов первого курса, имеет форма занятий по специализациям по видам спорта. Выбранная студентом специализация ведет к целенаправленному развитию определенных умений, навыков и совершенствованию техники спортивных упражнений [2]. Желание заниматься в выбранном виде спорта дает большой стимул в совершенствовании в выбранном виде спорта. За счет этого эффект от занятий будет значительно больше. Но далее возникает сложность в том, что поступающие студенты различаются по уровню здоровья, функциональному состоянию и физическому развитию. Кроме того, у них отмечается различный уровень физической и психологической подготовки, что усложняет процесс проведения занятий в рамках отдельного спортивного направления. Следовательно, возникает вопрос как на начальном этапе сформировать группы близкие по уровню физического, психологического и пр. состояний (т.е. однородность группы)? Если нам удастся укомплектовать такие группы, естественно, эффект от занятий будет значительно лучше.

Более эффективное использование возможностей физического воспитания достигается в условиях специализации по тем или иным видам спорта, если этому сопутствует наличие спортивной базы и желание самих занимающихся. Ускоряется процесс начального обучения в избранном виде спортивной специализации с соответствующим научно-методическим педагогическим подходом тренера. Понятно, что по ряду причин:

морфофункциональных, психологических и др. целесообразно формировать учебные группы, близкие по составу однородности. В зависимости от видов спорта, предъявляются определенные требования: скорость, быстрота реакции, ловкость, гибкость, сила и пр. Также следует помнить, что в игровых и скоростно-силовых видах спорта особое место занимает латентное время реагирования ответной реакции на заранее известное движение или на ожидаемый, или известный сигнал (объект). Быстрота двигательной реакции имеет большое прикладное значение. Необходимо отметить, что в простых реакциях наблюдается большой перенос быстроты. Быстрореагирующие люди в отдельных ситуациях оказываются более способными. Наиболее распространенный из методов воспитания быстроты простой реакции, дающий положительный результат при занятиях с начинающими, заключается в повторном и возможно быстром реагировании на внезапно появляющийся сигнал или изменение окружающей обстановки или ситуации. Однако немаловажное значение имеет и уровень функционального состояния начинающих, поскольку для выполнения длительной работы в разных условиях и ситуациях требуется здоровый организм и хотя бы минимальная физическая подготовленность.

Рассматривая два основных постулата: скорость двигательной реакции и функциональное состояние как основополагающие факторы в формировании групп на начальном этапе обучения для ее однородности по уровню функционального состояния и ответной реакции на раздражитель, прослеживается определенная корреляционная связь. Исходя из изложенного, использовались показатели для формирования группы по этим принципам. Для определения латентного периода двигательной реакции использовалась методика хронорефлексометрии, где один из методов - оценка реакции на движущийся объект, где задается определенная скорость точки движения, а испытуемый должен в определенный период времени среагировать на эту точку, после чего будет показано время его реакции. Проводится реакция на зрительный анализатор и на слуховой. Рядом исследований показано, что на слуховой раздражитель реакция более быстрая, чем на зрительный [1]. Это можно использовать при отборе в группы игровых видов спорта, фехтования и др.

Кроме того, использовался тест оценки состояния механизмов вегетативной регуляции сердечного ритма в покое у студентов, определяемый известной методикой, которая дает возможность оценки функционального состояния системы кровообращения и организма в целом [3].

Таким образом, можно сформировать группу по этим показателям. На основании результатов исследования хронорефлексометрии и состояния организма вегетативной регуляции квалифицированных спортсменов (1 разряд и выше) были выработаны общие принципы (признаки) долговременной адаптации к определенным видам спорта, которые можно отнести к трем группам, характерным для:

- игровых видов спорта;
- аэробной направленности;
- спортсменов силовых видов спорта.

Показатели этих спортсменов рассматривались как модельные характеристики. Когда записаны показатели хронорефлексометрии и состояния организма вегетативной регуляции сердечного ритма на начальном этапе, то можно говорить о том, что по этим показателям конкретный студент подходит больше к определенной группе из перечисленных выше.

Таким образом, по анализу результатов хронорефлексометрии и вегетативного показателя сердечного ритма в покое можно судить о целесообразности формирования однородности групп на начальном этапе подготовки. Эффективность этих методов уже видна спустя семестр занятий. Выбранные студенты лучше овладевали техникой упражнений и сходный уровень физической подготовленности позволял давать одинаковую нагрузку. Также важным можно считать использование модельных характеристик

этих показателей, записанных у квалифицированных спортсменов, и перенос показателей на начинающих, так как известно, что в процессе долговременной адаптации формируются определенные ответные реакции на раздражитель, скорость этой реакции и уровень состояния регуляции системы кровообращения.

Литература. 1. Зацюрский, В. М. *Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания* / В. М. Зацюрский. – 2-е изд. – М. : ФиС, 1970. – 199 с. 2. Осипчик, Е. Н. *Некоторые особенности контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой в урочное и внеурочное время* / Е. Н. Осипчик // *Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов : материалы международной научно-практической конференции, Минск, 1–2 ноября 2018 г.* / Белорусский государственный университет ; редкол.: В. А. Коледа [и др.]. – Минск : БГУ, 2018. – С. 574–576. 3. Шестакова, Т. Н. *Анализ сердечного ритма и его нарушений у спортсменов с помощью попарного распределения R-R интервалов ЭКГ* / Т. Н. Шестакова, Н. Я. Петров // *Спортивная кардиология.* – Вильнюс, 1975. – С. 21–24.

УДК 378.17(476):[378.1+379.8]

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ПЕДАГОГИКИ ЗДОРОВЬЯ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Полетаева И.В.

УО «Белорусская государственная орденов Октябрьской Революции
и Трудового Красного Знамени сельскохозяйственная академия»,
г. Горки, Республика Беларусь

Культ здоровья и здорового образа жизни современной молодежи становится жизненно важной стратегией функционирования национальной образовательной модели. Комплексная реализация стратегии педагогики здоровья и культуры ЗОЖ студенческой молодежи поддерживается государственной программой «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016–2020 годы [1]. Действенность программы нацелена на повышение качества здоровья и уровня культуры здорового образа жизни на основе комплексного задействования потенциала физических и духовных сил личности.

Формирование здоровьесберегающей среды в системе высшего образования ориентировано на системное утверждение педагогических основ культуры здорового образа жизни и осознания здоровья как ценности. Данная тенденция подчеркивается исследовательскими изысканиями А.И. Жука, С.И. Коптевой, Т.А. Куземкиной, определяющими ценность здоровья личности и конструирование образовательного процесса на основе здоровьесберегающих технологий [2].

На этот ракурс указывают показатели мониторинга микроизмерений отношений учащейся молодежи аграрной академии к сохранению и укреплению своего здоровья [4]. Одним из приоритетных жизненных смыслов ценность здоровья выделили 73% студентов. Анализируя уровень валеологической активности и степень участия студенческой молодежи в здоровьесберегающих технологиях, было выявлено, что 72% из них оптимально сочетают учебные нагрузки и отдых, 63% постоянно контролируют свой ИМТ, выполняя методические рекомендации педагогических работников, 79% включены в физкультурно-оздоровительную деятельность, 57% соблюдают режим дня. Доля деятельностной позиции в отношении поддержания здоровья у студентов составила