

образования / В. А. Коледа [и др.]. – Минск, 2017. – 33 с.

2. Закон Республики Беларусь от 04.01.2014 № 125-3 «О физической культуре и спорте»: [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=H11400125>. Свободный.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543с.

4. Сучков, А.К. Создание модели профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся учреждений высшего образования аграрного профиля в группах спортивной борьбы / А. К. Сучков // Веснік Мазырскага дзяржаўнага педагагічнага ўніверсітэта імя І. П. Шамякіна. – 2022. – № 2 (60). – С. 62–69.

5. Краснов, В. П. Физическое воспитание трудящихся агропрома / В. П. Краснов. – Киев: Здоровья, 1990. – 118 с.

6. Круглик, И. П. Организация физкультурного образования на факультетах повышения квалификации в сельскохозяйственных институтах: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И. П. Круглик; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1990. – 24 с.

7. Сучков, А. К. Повышение уровня физической подготовленности студентов посредством вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура» (на примере учреждений высшего образования аграрного профиля): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.К. Сучков; Белорусский гос. ун-т физ. культ. – Минск, 2018. – 30 с.

УДК 378.016:796

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ПОПУЛЯРНЫХ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ ВИДОВ СПОРТА НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ В СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ

Сучков А. К., Мартынова Е. И.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

**Введение.** В образовательном процессе по учебной дисциплине «Физическая культура» предусмотрено распределение студентов учреждений высшего образования по четырем учебным отделениям: основному, подготовительному, специальному и спортивному [1]. «Специальное учебное отделение формируется из числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья постоянного либо временного характера, а также проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Комплектование учебных групп специального отделения осуществляется с учетом пола, характера заболеваний студентов, уровня их физического и функционального состояния. При комплектовании учебных групп и при проведении занятий рекомендуется учитывать показания и противопоказания к применению физических упражнений.» [2, с. 17]. Таким образом, студенты специального учебного отделения имеют различные ограничения для занятий физической культурой. Вследствие этих ограничений, их физическая готовность к практической деятельности по избранной специальности (включая производственные практики) достигается более сложным путем, основанном на индивидуальном подходе, включающем подбор специальных строго-регламентированных упражнений и мотивацию занимающихся [3]. Кроме этого, как показывает практика организации занятий в специальном учебном отделении, зачастую в одной группе занимается смешанный контингент обучающихся. Причинами этого может быть дефицит специалистов, нехватка мест занятий, инвентаря и др. Учебная программа «Физическая культура» [2] в отдельных случаях допускает комплектование учебных групп по уровню функциональной

подготовленности студентов. В каждой из таких «смешанных» групп, вместе с индивидуальным подходом, который ограничивают жесткие временные рамки учебного занятия, необходима мотивация занимающихся на выполнение упражнений ярко выраженного оздоровительно-восстановительного характера. Одной из составляющих эффективности мотивации является использование популярных у студентов, доступных в применении средств физической культуры (видов спорта). Однако, интеграция элементов подготовки по востребованным в студенческой среде видам спорта в образовательный процесс специального учебного отделения осложнена тем, что определенные физические упражнения противопоказаны студентам с отклонениями в состоянии здоровья в период обострения их заболеваний и выполняются с ограничениями в стадии ремиссии. Исходя из этого, следует разрабатывать методики, применение которых учитывало бы ограничения в занятиях физическими упражнениями всех занимающихся студентов.

Цель исследования – повышение эффективности образовательного процесса в специальном учебном отделении посредством включения элементов популярных в студенческой среде видов спорта.

**Материал и методы.** В нашем исследовании мы применяли педагогические методы, соответствующие намеченной цели: анализ литературы, опрос (анкетирование, беседы, интервью), педагогическое наблюдение. В проводимом нами исследовании участвовали студенты 1–4 курсов учреждения высшего образования «Витебская государственная академия ветеринарной медицины (УВО ВГАВМ), проходящих обучение по учебной дисциплине «Физическая культура» в специальном учебном отделении.

**Результаты и их обсуждение.** Повышение эффективности образовательного процесса в специальном учебном отделении возможно посредством включения элементов популярных в студенческой среде видов спорта на основе разработанных методик, применение которых учитывало бы ограничения в занятиях физическими упражнениями (видами спорта) всех занимающихся в группе студентов. Грамотное применение таких методик опытными специалистами сможет обеспечить повышение (поддержание) уровня физической подготовленности студентов специального учебного отделения. Обязательным условием при проведении таким образом организованных практических занятий является соблюдение следующих методических правил:

- строгий учет заболеваний и ограничений каждого студента;
- строгий индивидуальный регламент нагрузок;
- умеренная интенсивность упражнений;
- исключение жестких интервалов отдыха;
- исключение упражнений с натуживанием и резкими движениями;
- невысокая моторная (двигательная) плотность занятий;
- достаточный для восстановления отдых между отдельными нагрузками.

При включении элементов популярных в студенческой среде видов спорта как соответствующего раздела учебной программы «Физическая культура» для обучающихся в специальном учебном отделении следует также учитывать объемы и содержание всех программных разделов. В таблице 1 приведем разработанное нами примерное годовое распределение тренировочных средств.

**Таблица 1 – Краткий план-график**

Периоды		Тренировочные средства
Первый семестр	Сентябрь	<i>Популярный вид спорта</i>
		Беговые упражнения, оздоровительный бег
	Октябрь	<i>Популярный вид спорта</i>
		Спортивные и подвижные игры
	Ноябрь	<i>Популярный вид спорта</i>
		Спортивные и подвижные игры

Второй семестр	Декабрь	Популярный вид спорта
		Лыжная подготовка
	Февраль	Популярный вид спорта
		Плавание (при имеющейся возможности)
	Март	Популярный вид спорта
		Спортивные и подвижные игры
	Апрель	Популярный вид спорта
		Спортивные и подвижные игры
	Май	Популярный вид спорта
		Беговые упражнения, оздоровительный бег

Далее, в таблицах 2 (популярный вид – аэробика) и 3 (популярный вид – единоборства) приведем фрагменты разработанных нами методик. Предлагаемые нами варианты организации и проведения учебных занятий студентов специального учебного отделения базируются на следующих составляющих:

- тренировочные средства оптимизированы для студентов с отклонениями в состоянии здоровья;
- разработанные нами упражнения являются компонентом их реабилитации, оздоровления и физической подготовки к предстоящей профессиональной деятельности;
- занятия планируются с учетом особенностей образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» в учреждениях высшего образования.

**Таблица 2. – Методическая карта выполнения упражнений оздоровительной аэробики (сокращенно)**

Краткое описание	Метод тренировки	Дозировка на одном занятии и периодичность		
		1-й год	2-й год	3-й год
1. Упражнения базовой аэробики	Вариативно-слитного упражнения	20-25 мин 2 раза в неделю	25-30 мин 2 раза в неделю	30-35 мин 2 раза в неделю
2. Упражнения партерной аэробики	Вариативно-слитного упражнения	10 мин 2 раза в неделю	15 мин 2 раза в неделю	20 мин 2 раза в неделю
3. Упражнения аэробики на фитболах	Вариативно-слитного упражнения	15 мин 1 раз в неделю	20 мин 1 раз в неделю	25 мин 1 раз в неделю
4. Упражнения стретчинга	Вариативно-слитного упражнения	5-10 мин 2 раза в неделю	5-10 мин 2 раза в неделю	5-10 мин 2 раза в неделю

**Таблица 3. – Методическая карта выполнения упражнений в стойке (сокращенно)**

Краткое описание	Метод тренировки	Дозировка на одном занятии и периодичность		
		1-й год	2-й год	3-й год
1. Подводящие упражнения для бросков подворотом	Стандартно-повторного интервального упражнения	6 повт. 1 раз в неделю	8 повт. 1 раз в неделю	10 повт. 1 раз в неделю
2. Подводящие упражнения для переводов рывком	Стандартно-повторного интервального упражнения	6 повт. 1 раз в неделю	8 повт. 1 раз в неделю	10 повт. 1 раз в неделю
3. Совершенствование	Сопряженного	3×30 с	3×45 с	3×60 с

техники ударов руками (без контакта)	упражнения	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
4. Совершенствование техники ударов ногами (без контакта)	Сопряженного упражнения	3×30 с 2 раза в неделю	3×45 с 2 раза в неделю	3×60 с 2 раза в неделю

**Заключение.** Для применения элементов подготовки по востребованным видам спорта в специальном учебном отделении мы используем данные наших лонгитюдных исследований, проводимых в УВО ВГАВМ, начиная с 2011 г. и по настоящее время. Как правило, в группах, где используются тренировочные средства популярных видов спорта, практически нет пропусков по неважным причинам. Следовательно, такой подход к организации образовательного процесса является фактором мотивации студентов к посещению учебных занятий, формируя у них тем самым осознанную потребность в физическом совершенствовании.

#### **Литература.**

1. Матвеев, Л. П. *Теория и методика физической культуры* / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543с.
2. *Физическая культура: типовая учебная программа для учреждений высшего образования* / В. А. Коледа [и др.]. – Минск, 2017. – 33 с.
3. Сучков, А.К. *Использование элементов подготовки по спортивным единоборствам в образовательном процессе специального учебного отделения учебной дисциплины «физическая культура»* / А. К. Сучков, Е.И. Мартынова // *The scientific heritage* – 2022. – № 100. – Р. 56–59.

УДК 796.01

## **ПОКАЗАТЕЛИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ КВАЛИФИКАЦИИ**

**Тарасевич Н.Р.**

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»,  
г. Минск, Республика Беларусь

Многочисленные исследования в области спортивной морфологии показывают, что для достижения больших успехов в спорте одного трудолюбия и самоотдачи недостаточно. Необходимо обладать целым комплексом качеств, создающих спортсмену преимущества для занятий спортом в определенной специализации [1, 2]. К числу таких качеств можно отнести антропометрические показатели, которые, в свою очередь, влияют на функциональные возможности организма [3].

Необходимо также помнить, что изучение пропорций тела у спортсменов в связи со спортивной специализацией также позволяет установить характерные черты строения тела, которые могут способствовать достижению высоких спортивных результатов при работе в конкретном амплуа [5]. Таким образом, академическую греблю можно отнести к таким видам спорта, достижение успеха в котором напрямую зависит от структурных параметров организма.

**Цель исследования** – определить показатели телосложения спортсменов, специализирующихся в академической гребле, в зависимости от их квалификации.

#### **Методы и организация исследования.**

В исследовании приняли участие 228 спортсменов в возрасте от 13 до 17 лет, которые занимаются академической греблей. Девушки имели следующие спортивные разряды: