

в процессе преподавания медико-биологических дисциплин. При изучении разделов «Общий уход за больными», «Доврачебная помощь при заболеваниях внутренних органов и отравлениях» дисциплины «Основы медицинских знаний», спецкурсов «Профилактика заболеваний органов и систем организма», «Стоматологические аспекты здоровья детей» уделяется внимание вопросам организации питания, кормления детей и больных, а также тема выбора и использования жевательных резинок.

Список цитируемых источников

1. Волковец, А. Н. Опыт применения гигиенических средств R.O.C.S pro для домашнего отбеливания зубов // *Стоматол. журн.* — 2012. — № 4 (49). — С. 341—344.
2. Галикеева, А. Ш. Взаимосвязь стоматологической заболеваемости с некоторыми системными факторами риска / А. Ш. Галикеева // *Ин-т стоматологии.* — 2016. — № 2. — С. 68—72.
3. Латышева, С. В. Влияние жевательных резинок «Орбит без сахара» и “Juicy Fruit” на гигиеническое состояние полости рта / С. В. Латышева, А. И. Делендик // *Здравоохранение.* — 1996. — № 6. — С. 31—32.
4. Леус, П. А. Жевательная резинка и стоматологическое здоровье / П. А. Леус // *Соврем. стоматология.* — 1998. — № 2. — С. 2—4.
5. Мишуни, Ю. В. Жевательная резинка как лекарственная форма для премедикации при лечении кариеса / Ю. В. Мишуни, Н. А. Назаров // *Соврем. стоматология.* — 2001. — № 2. — С. 26—29.
6. Тристеня, К. С. Формирование осведомленности студентов о качественных характеристиках средств гигиены полости рта / К. С. Тристеня // *Акмеологические основы становления педагога-профессионала в образовательных системах на современном этапе : сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф., Гомель, 23—24 нояб. 2007 г. : в 2 ч. / Гомел. ГОИПК и ПРР и СО ; редкол.: Н. В. Кухарева [и др.]. — Гомель, 2007. — Вып. IX. — Ч. 2. — С. 116—119.*
7. Тристеня, К. С. Осведомленность студентов о влиянии характера приёма пищи на гомеостаз организма / К. С. Тристеня // *Актуальные вопросы подготовки студентов гуманитарных вузов Республики Беларусь по основам медицинских знаний : сб. науч. ст. Респ. науч.-практ. конф., — Минск : БГПУ, 2008. — С. 55.*
8. Тристеня, К. С. Профилактика заболеваний органов и систем организма : монография / К. С. Тристеня. — Барановичи : РИО БарГУ, 2014. — 304 с.
9. Тристеня, К. С. Жевательная резинка как средство механической очистки зубов / К. С. Тристеня // *Здоровьесберегающие технологии и системы: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Барановичи, 19—20 мая 2016 г. — Барановичи, 2016. — С. 85—87.*

УДК 378.1

М. С. Черняк, Д. В. Лабун

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Введение. В настоящее время особую актуальность и значение приобретает профессионализм кадров, которые являются проводником реформ, проводимых в нашей стране. В этих условиях одной из важнейших задач становится организация целенаправленного профессионального образования, обеспечивающего повышение квалификации и подготовку кадров для физкультурно-спортивной отрасли.

Основная часть. Анализ выполнения мероприятий Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011—2015 годы, утвержденной постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 24 марта 2011 года № 372 «Об утверждении Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011—2015 годы», показал, что поставленные в ней задачи в целом решены. В процессе анализа выполнения программы были выявлены и недостатки. Не соответствует современным требованиям уровень материально-технической базы организаций физической культуры и спорта, учреждений образования в большинстве районных центров.

Необходимо совершенствование работы по повышению квалификации и переподготовке специалистов в сфере физической культуры и спорта; практики внедрения в систему подготовки спортивного резерва результатов научных исследований в области спорта высших достижений; процесса формирования клубов (команд) по игровым видам спорта на базе учреждений высшего образования в целях участия в национальных чемпионатах; системы реабилитации и адаптации лиц с ограниченными возможностями к полноценной жизни средствами физической культуры и спорта, подготовки и переподготовки специалистов для работы с данной категорией граждан.

Ряд факторов сдерживает развитие детско-юношеского спорта и подготовку спортивного резерва национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта, в том числе низкая конкуренция на национальном уровне в отдельных видах спорта; отставание от ведущих спортивных держав в развитии и внедрении инновационных спортивных технологий; отсутствие соревновательной практики на республиканском уровне у детей младшего школьного возраста; отсутствие международной соревновательной практики у детей среднего и старшего школьного возраста.

Целями Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016—2020 годы являются приобщение различных слоев населения к регулярным занятиям физической культу-

турой и спортом, создание условий для развития детско-юношеского спорта, дальнейшее совершенствование качества организации подготовки спортивного резерва национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта [1].

В целях реализации программы сегодня перед обществом стоит проблема повышения эффективности подготовки специалистов с высшим образованием в отрасли физической культуры, обладающих высоким профессионализмом, и снижения вероятности их ухода в другие сферы профессиональной направленности и, самое главное, овладения навыками тренерской деятельности. Следовательно, через все годы учебы должна проходить идея формирования субъекта, готового и желающего заниматься данной профессиональной деятельностью с полной отдачей, работая на результат. В этом случае можно ожидать как полной самоотдачи и творческой активности, так и самореализации всех заложенных природой способностей и накопленных в высшей школе знаний, умений и навыков через стремление к подготовке и развитию будущих профессиональных спортсменов.

Для достижения результативности, в соответствии с программой развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь, подготовка кадров должна осуществляться с нацеливанием не просто на развитие в области физической культуры, а на достижение высших спортивных результатов.

Спорт — сфера деятельности, представляющая собой совокупность видов спорта, сложившаяся в форме спортивных соревнований и подготовки к ним.

Спорт высших достижений — часть спорта, направленная на достижение спортсменами высоких спортивных результатов на официальных республиканских спортивных соревнованиях и официальных международных спортивных соревнованиях.

Студенческий спорт — часть физической культуры и спорта, направленная на физическое воспитание обучающихся в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования, в том числе спортсменов, их подготовку к участию и участие в физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, спортивных мероприятиях [2].

В спорте обучение проходит в процессе тренировок. Тренер обучает своих воспитанников и помогает в совершенствовании мастерства. Даже талантливые и опытные спортсмены своими успехами во многом обязаны своим тренерам.

Тренер занимается теоретической и психологической подготовкой своих воспитанников. Он же прививает им дисциплину, вдохновляет на победу, а если нужно, умеет найти лекарственные слова от звёздной болезни. Главная задача тренера — раскрыть способности спортсмена, научить его максимально использовать ресурсы своего организма для победы. Для этого нужно грамотно выстраивать режим тренировок, распределять нагрузки, подбирать эффективные упражнения. Все это требует от будущих специалистов в области физической культуры более обширных знаний, умений и навыков.

Педагогическая деятельность связана с постоянным творческим поиском новых средств и методов оптимизации процесса обучения, который должен иметь на выходе результативность в спортивных достижениях. Особенно значимо данное обстоятельство в сфере физической культуры и спорта, так как область спортивной деятельности развивается очень динамично. Появляются все новые виды спорта, которые ранее не входили в Олимпийскую систему соревнований, новые оздоровительные технологии. Все это требует от современного специалиста в области физической культуры и спорта расширения профессионально-личностных компетенций [3, с. 29; 4, с. 42].

Заключение. Использование новых технологий в учебном процессе приводит к тому, что развиваются новые педагогические методы и приемы, новая образовательная среда, новый стиль работы преподавателей, структурные изменения в педагогической системе.

Для решения основных государственных задач в сфере повышения квалификации специалистов по физической культуре, спорту и туризму, профессиональной переподготовке кадров необходим системный подход к решению имеющихся проблем, нацеленный на расширение требований к квалификации будущих специалистов.

Важными условиями, обеспечивающими переход на качественно новый уровень высшего профессионального образования специалистов по физической культуре, являются следующие:

- разработка и внедрение комплексной системы оценки уровня профессиональной подготовленности и критериев эффективности деятельности кадров отрасли;
- акцентирование в построении образовательного процесса не только на традиционном, а на инновационном и экспериментальном его типах, основу которых должно составлять развивающее обучение;
- реализация инновационного потенциала, активизация исследовательских процессов, апробация и внедрение в учебный процесс новых образовательных профессиональных программ, педагогических, информационных и других современных технологий, обеспечивающих подготовку специалистов не только педагогического направления, но и тренерского.

Список цитируемых источников

1. Об утверждении Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016—2020 годы [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь от 12 апр. 2016 года № 303 // Национальный правовой Интернет-портал Респ. Беларусь. — 20.12.2016. — 5/43054.

2. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 18 июня 1993 г., № 2445 XII // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. — Минск, 2016.

3. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка. — 2-е изд. — М. : Академия, 2005. — 384 с.

4. Скобликова, Т. В. Концептуальные основы персонализированной системы профессиональной переподготовки кадров сферы физической культуры, спорта и туризма / Т. В. Скобликова, В. Пшыбыльски // Теория и практика физической культуры. — 2010. — № 9. — С. 42—44.

УДК 796.035

С. Н. Яковец

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», Минск

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ БОДИБИЛДИНГА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Введение. Физическое состояние — это совокупность взаимосвязанных признаков, в первую очередь таких, как физическая работоспособность, функциональное состояние органов и систем, пол, возраст, физическое развитие, физическая подготовленность [1]. Для определения физического состояния целесообразно определить физическое развитие, функциональное состояние организма занимающихся и физическую подготовленность.

Физическое развитие, физическая подготовленность и функциональное состояние организма могут быть определены с помощью антропометрических показателей, тестирования физических качеств и функциональных проб соответственно. Анализируя данные показатели, можно судить о физическом состоянии человека.

Основная часть. На основе анализа специальной научно-методической литературы была разработана экспериментальная тренировочная программа, с помощью которой возможно определение динамики физического состояния юношей, занимающихся бодибилдингом. В начале и в конце педагогического эксперимента (далее — ПЭ) проводилось тестирование, которое включало в себя антропометрические измерения, тестирование физической подготовленности и функциональное обследование.

Педагогический эксперимент был организован на базе тренажёрного зала Белорусского национального технического университета и кафедры спортивной медицины Белорусского государственного университета физической культуры. Участниками эксперимента стали студенты в возрасте 20—21 года, занимающиеся бодибилдингом.

Предложенная нами методика занятий, направленная на повышение показателей физического состояния занимающихся, заключалась в следующем: 1) испытуемым было предложено двухразовое проведение занятий в неделю на протяжении четырёх месяцев; 2) были применены базовые и формообразующие упражнения в контексте трех методик («Пирамида», «Усеченная пирамида», «Методика Майка Ментцера»).

В первый месяц исследования применялась методика «Пирамида», суть которой заключается в том, чтобы в серии упражнений дойти постепенно, увеличивая вес отягощения, до 100% от повторного максимума (далее — ПМ) — одно повторение, начиная с разминочного веса, который составляет 50% от ПМ — 20 повторений.

В течение второго месяца исследования использовалась методика «Усеченная пирамида». Суть этой методики состоит в том, чтобы в серии упражнений дойти постепенно, увеличивая вес отягощения, до 60—80% от ПМ, начиная с разминочного веса, который составляет 50% от ПМ, с последующим выполнением упражнения на величине отягощения 60—80% от ПМ в количестве 3—4 подходов.

Затем был сделан перерыв в занятиях в целях восстановления организма после физических нагрузок.

В последующие два месяца применялась «Методика Майка Ментцера». В основе ее лежит выполнение малого количества упражнений в тренировочном занятии, как в целом, так и на отдельные мышечные группы. Все упражнения должны выполняться до мышечного отказа. Отдых между занятиями должен быть до полного восстановления организма после физической нагрузки и не менее 96 часов. Упор идет на применение упражнений комплексного характера, т. е. упражнений, в которых вовлечены в работу несколько мышечных групп. Характер отягощения был приближен к субмаксимальному: 8—10 повторений в подходе.

Экспериментально было доказано положительное влияние занятий бодибилдингом на физическую работоспособность, на кардиореспираторную систему занимающихся в частности и на их организм в целом.

Наблюдаемое достоверное увеличение массы тела в течение ПЭ от 71 до 74 кг, возможно, связано с увеличением мышечной массы ($p \leq 0,05$).

Выявленный достоверный рост динамометрии правой (на 3 кг) и левой (на 3 кг) кистей, а также силового индекса левой кисти (на 1,5%) свидетельствует о приросте силовых качеств испытуемых.

Достоверный рост индекса Кетле в течение ПЭ от 405 до 424 г / см связан с увеличением массы тела и отсутствием изменений длины тела испытуемых.

Достоверное уменьшение в течение ПЭ жизненного индекса от 62,2 до 59,5 мл / кг связано с увеличением массы тела и отсутствием изменений жизненной ёмкости лёгких (рисунок 1). Последнее, как и изменение длины тела, за столь короткий промежуток времени исследования (3 месяца) потенциально не могло произойти.