

повышению функциональных возможностей вегетативных органов; 5) развитие физических качеств; 6) формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков; 7) формирование устойчивой потребности в занятиях физической культуры [2, с. 20].

В структуру дыхательной гимнастики положено применение статических, динамических и специальных дыхательных упражнений. Они также могут быть применены на фоне общеукрепляющих, общеразвивающих физических упражнений. Соотношение общеукрепляющих и дыхательных упражнений может составлять 2:1. Основу дыхательной гимнастики составляют упражнения с удлиненным и усиленным выдохом. Этого можно достичь произнесением гласных звуков (а-а-а, у-у-у, о-о-о), шипящих согласных (ш, ж) и сочетаний звуков (ах, ох, ух). В комплексы дыхательной гимнастики можно включать элементы надувания резиновых мячей, игрушек. Надувание игрушек и мячей следует начинать с 3—4 выдохов, постепенно увеличивая их количество на 2—3 выдоха за каждое занятие, доводя до полного заполнения игрушки воздухом. При этом необходимо контролировать, чтобы ребёнок вдыхал только через нос.

Анализ теоретических и практических рекомендаций по методике проведения дыхательной гимнастики с дошкольниками позволил определить основные требования к проведению дыхательных упражнений: делать активный короткий вдох носом; выдох должен уходить после каждого вдоха самостоятельно через рот; вдох делать одновременно с движением; все вдохи-движения выполнять в темпе марша; считать мысленно, про себя; дышать с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект; необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное действие; дышать надо медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом; дыхательную гимнастику желательно проводить в образно-игровой форме; нагрузка постепенно увеличивается за счёт увеличения числа повторений и усложнения повторений; дыхательные упражнения выполняются в медленном и среднем темпе с небольшим (4—5) количеством повторений. Постепенно количество повторений увеличивается до 6—8 раз.

В работе с детьми дошкольного возраста дыхательная гимнастика может быть использована в различных режимных моментах: на занятиях оздоровительного характера; как часть физкультурного занятия или отдельные дыхательные упражнения на физкультурном и музыкальном занятиях после нагрузки; в утренней гимнастике; после оздоровительного бега; после дневного сна в сочетании с физическими упражнениями; в закалывающих мероприятиях; в любой двигательной деятельности детей (между подвижными и спортивными играми на прогулке, в зависимости от ситуации, времени года, состояния детей); в домашних условиях.

Использование дыхательной гимнастики как средства оздоровления в работе с детьми дошкольного возраста создаёт возможность уменьшения заболеваний. Дыхательная гимнастика положительно влияет не только на физическое развитие ребёнка, но и на резистентность организма в целом.

Заключение. Подготовка ребёнка к здоровому образу жизни на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста. Здоровьесберегающая среда, созданная в условиях детского сада, способствует обеспечению адаптации ребёнка в социуме, реализации потребностей детей в двигательной активности и более эффективному развитию двигательных навыков. Систематическое и целенаправленное применение здоровьесберегающих технологий в дошкольных учреждениях обеспечивает гармоничное развитие маленьких граждан, сохранение и укрепление уровня их здоровья.

Список цитируемых источников

1. Грядкина, Т. С. Здоровьесберегающее и здоровьесформирующее физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении / Т. С. Грядкина // Дошк. педагогика. — 2008. — № 2. — С. 6—11.
2. Алямовская, В. Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении / В. Г. Алямовская // Дошк. образование. — 2006. — № 14. — С. 19—22.

Материал поступил в редакцию 06.03.2014 г.

УДК 796.011.1:378.18/476

О. В. Шило, В. Н. Хилимон

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В БЕЛАРУСИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ НАИВЫСШИХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Введение. Физическая культура и спорт приобрели в наше время такую социальную силу и значимость, аналога которым в истории общества они не имели, пожалуй, никогда. Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека, укрепления

и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их досуга, но и, бесспорно, влияют на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций. Причём это касается не только самих спортсменов, но и тренеров, судей, зрителей. Одновременно физкультура и спорт сами подвержены «обратной» связи со стороны других социальных институтов и явлений общественной жизни. Физкультура и спорт предоставляют каждому члену общества широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «я», для сопереживания и сопричастия спортивному действию как процессу творчества, заставляют радоваться победе, огорчаться поражению, отражая всю гамму человеческих эмоций. В нашей республике физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство [1, с. 22].

Основная часть. При выборе вида спорта у большей части студентов не наблюдается чёткой, обоснованной мотивации. Часто выбор определяется случайно (вместе с другом, преподаватель более симпатичен, удобное расписание). Реже выбор опирается на устойчивый интерес, на понимание необходимости выполнять именно эти физические упражнения для своего физического развития, подготовленности. Поэтому объективная оценка своего физического развития, подготовленности, а также ознакомление с «возможностями» данного вида спорта необходимы для осознанного и оправданного выбора.

Студенческий спорт, как и спорт высших достижений, — это и проникновение в тайны максимальных возможностей человеческого организма, и определение путей рационального развития. Выбирая этот путь, вы должны представлять все плюсы и минусы, сопоставить цель с реальными возможностями.

Современная наука разработала этапы подготовки к рекордам, установила контрольные требования к подготовленности. В соответствии с этими требованиями, определяется успешность и своевременность достижения установленных этапов спортивного пути.

Главной целью спорта высших достижений является достижение максимально возможных спортивных результатов на спортивных состязаниях, в том числе — на олимпиадах. Всякое высшее достижение спортсмена имеет значение не только лично для него, но и становится общенациональным достоянием, так как рекорды и победы на крупнейших международных состязаниях вносят свой вклад в поддержание и укрепление авторитета республики на международной арене.

К настоящему времени олимпийский спорт является не только ярким зрелищем, но и мощным фактором демонстрации могущества республики, её визитной карточкой. Конкретное воплощение это находит в количестве медалей, завоеванных каждым государством на престижнейших спортивных состязаниях — Олимпийских играх. Следует подчеркнуть, что поддержание конкурентоспособности белорусского спорта на мировой арене требует постоянного анализа и совершенствования системы подготовки спортсменов. Летняя Олимпиада в Лондоне 2013 года, где плановое задание выполнила только сборная команда по гребле на байдарках и каноэ, проиллюстрировала несовершенство нашей спортивной вертикали. Перед новым руководством по физической культуре и спорту стоит нелёгкая задача, связанная с налаживанием системности в работе с целью вывода отечественного спорта на высокий международный уровень. Утраченные традиции во многих видах спорта делают весьма актуальным поиск новых путей и неиспользованных резервов. При этом следует учесть, что успешная деятельность любой отрасли сегодня должна рассматриваться через призму инновации и модернизации. В нашем случае конкурировать на международной арене мы сможем лишь тогда, когда будут налажены все составляющие элементы эффективной системы подготовки спортсменов национальных команд, прежде всего в олимпийских видах спорта. Свою посильную роль в реализацию намеченной цели должны внести и структурные подразделения Министерства образования Республики Беларусь. Студенческий спорт, о котором после упразднения добровольного спортивного общества «Буревестник» почти забыли, стал привлекать к себе всё большее внимание, так как в возрасте 18—23 лет (что совпадает с обучением в учреждении высшего образования (далее — УВО), как правило, большинство реализует себя в спорте высших достижений; и созданная совсем недавно Белорусская ассоциация студенческого спорта (БАСС) призвана оживить спортивную жизнь страны. На состоявшемся в феврале текущего года общем собрании БАСС и коллегии Министерства образования Республики Беларусь были определены приоритетные направления деятельности УВО: работа с одарённой молодёжью; определение профильных видов спорта для каждого учебного заведения; определение оптимальной модели вертикали «школа — УВО — национальная команда» с учётом имеющихся сегодня возможностей, традиций, кадров; помощь в научно-методическом обеспечении подготовки спортсменов.

Каждый регион получил задание определить для себя наиболее приемлемую модель. Следует отметить, что ведущие УВО Гомельской области, которые имеют факультеты физической культуры, являются поставщиками высококвалифицированных спортсменов в национальные команды по видам спорта (Гомельский государственный университет и Мозырский государственный педагогический университет).

Так, в Мозыре определены два профильных вида. Это, естественно, гребля на байдарках и каноэ, где успешно трудится бригада В. В. Шантаровича, и лёгкая атлетика. А работу с одарённой молодёжью мозыряне видят через создание и функционирование селекционного центра на гребной базе (директор —

Скриганов В. В.), где в летний период времени они собирают детей из близлежащих районов и предлагают им попробовать себя в различных видах спорта (гребле, плавании, лёгкой атлетике, спортивных играх). Затем проводят педагогическое тестирование и берут на заметку тех способных ребят и девушек, которые в будущем, по мнению специалистов из тренерского штаба, могут быть востребованы в данных видах спорта. В дальнейшем через повышение уровня общей физической подготовки и становление технического мастерства подводят к поступлению в училище олимпийского резерва и на факультет физической культуры. Такой видится вертикаль «школа — УВО — национальная команда» мозырянам, она же успешно реализуется на практике и приносит свои плоды в виде медалей на всемирных универсиадах, чемпионатах мира и Европы, Олимпийских играх. Следует добавить, что работа наших мозырских коллег поставлена на научную основу. Университет заключил договоры о творческом сотрудничестве с Гомельским государственным университетом и Полесским государственным университетом. Кроме продуктивной работы с научно-исследовательской лабораторией олимпийских видов спорта, кадровый потенциал «команды Шантаровича» позволяет расширить спектр научно-методических разработок и их внедрение в систему спортивной подготовки. Имеющиеся в их распоряжении наработки позволяют оценивать перспективность спортсменов в избранном виде спорта, оптимизировать вопросы питания и восстановления. Сорок медалей (из которых четырнадцать золотых), на Всемирной универсиаде в Казани, завоеванных студентами-мозырянами, подтверждают правильность выбранного пути. В Гомельском университете с учётом видения условий и тех наработок, которые зарекомендовали себя с лучшей стороны, прорабатывается следующая модель:

1) определены профильные виды спорта для УВО (лёгкая атлетика, гандбол, футбол), и совместно с областным управлением по физической культуре, спорту и туризму принято решение о расширении сети спортивных классов по этим видам спорта в общеобразовательных школах, где можно успешно решать вопросы организации тренировочных занятий, питания и обучения школьников, готовить их к поступлению в УВО или, на более раннем этапе, в Гомельское училище олимпийского резерва;

2) как выполнение поручения Министерства образования Республики Беларусь по созданию системы непрерывного обучения (учреждения среднего специального образования — УВО) разработан и утверждён интегрированный план обучения между училищем олимпийского резерва и факультетом физической культуры. Реализация такого подхода поможет нам избежать тех потерь, которые существуют при поступлении учащихся училища олимпийского резерва в УВО и на которые так часто тратят многие личные тренеры спортсменов;

3) наработаны подходы в научно-методическом обеспечении подготовки спортсменов [2, с. 60].

В последние годы у многих на слуху опыт работы лаборатории олимпийских видов спорта. Следует отметить, что сегодня её услугами пользуются национальные команды по гребле на байдарках и каноэ, академической гребле, единоборствам, плаванию, футболу, биатлону. Чисто научный интерес за последние 10 лет перерос в реальное управление подготовкой спортсменов. Наличие новейшего научно-исследовательского оборудования позволяет осуществлять диагностику сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем организма спортсменов, т. е. тех основных систем, которые обеспечивают работоспособность. Исследования проводятся не только в лабораторных, но и в реальных условиях тренировочного процесса. Отличительной особенностью работы является подробное обсуждение результатов обследований спортсменов с их личными тренерами или главными тренерами команд. Это творческое общение позволяет совершенствовать содержание, структуру и направленность тренировочного процесса на этапах подготовки, индивидуализировать подходы к восстановительным мероприятиям. Следует сказать и о налаживании системы поиска одарённых ребят, которую в последнее время многие связывают с генетическим отбором в виды спорта. Тезис «пора перейти от набора к отбору» имеет под собой аргументированное обоснование. Однако не совсем корректно убивать мечту детей о высоких спортивных результатах только через определение генетической предрасположенности. Кроме последней, есть ещё и усердие, сила воли, тренерский талант и ряд других факторов, которые позволяют достичь высоких спортивных результатов.

Наиболее яркие примеры — Тимофей Дейниченко (борьба греко-римская) и Евгений Цуркин (плавание), которые в свое время были признаны бесперспективными. По результатам проведённых в лаборатории исследований были определены слабые стороны подготовки, внесены коррективы, которые дали соответствующий результат. Тимофей в последние годы являлся победителем и призёром чемпионатов мира и Европы, а Евгений завоевал в ушедшем году бронзовую награду на чемпионате Европы по плаванию и установил 18 национальных рекордов. На Всемирной студенческой универсиаде в Казани отметился золотой и серебряной наградой, установив очередной рекорд Республики Беларусь в плавании на 50 метров баттерфляем; на чемпионате Мира (текущего года) в испанской Барселоне, вошёл в шестёрку лучших пловцов планеты.

Таким образом, необходимо дать время и возможность поработать всем регионам, которые сами должны определить пути развития и построения вертикали «школа — УВО — национальная команда», подходы к поиску одарённой молодёжи и научно-методического сопровождения, подготовки спортсменов на всех этапах роста спортивного мастерства. А те наработки, которые будут наиболее эффективны, следует использовать в своей практической работе.

Заключение. Студенческий спорт, как и спорт высших достижений, позволяет на основе выявленных индивидуальных особенностей и возможностей человека в определённом виде спорта добиваться максимальных, рекордных результатов. Спорт вооружает массовую практику физического воспитания наиболее эффективными средствами и методами физического совершенствования [3, с. 44]. Достижения в большом спорте возможны только благодаря постоянной тренировочно-соревновательной деятельности с большими физическими и психическими напряжениями. Выступление в соревнованиях накладывает серьёзную ответственность на спортсмена. Высокая цена каждой ошибки, каждого неудачного старта становится фактором, определяющим жёсткие требования к его психике. В этом основная специфика спорта. Рекорды в международных, национальных и других видах соревнований создают моральный стимул для развития массового спорта и занятий физической культурой.

Список цитируемых источников

1. *Лотоненко, А. В.* Приоритетные направления в решении проблем физической культуры студенческой молодёжи / А. В. Лотоненко // Теория и практика физ. культуры. — 1998. — № 6. — С. 21—24.
2. Физическое воспитание : практ. рук. по организации и проведению ОРУ / сост.: Л. А. Лапицкая, С. В. Мартинович, О. А. Захарченко ; М-во образования Респ. Беларусь ; Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины. — Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2008. — 120 с.
3. Физическое воспитание студентов и учащихся / под ред. Н. Я. Петрова, В. Я. Соколова — Минск : [б. и.], 2008. — 240 с.

Материал поступил в редакцию 06.03.2014 г.

УДК 796.011.3

В. В. Юдина, А. А. Кукель, Т. А. Бахмутова, Н. Г. Фёдорова

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка», Минск

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АКВААЭРОБИКИ КАК ЭФФЕКТИВНОГО СРЕДСТВА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

Введение. Качественная подготовка будущих учителей является социальным заказом общества на подготовку специалиста, обладающего высокой культурой, педагогической компетентностью, способного приобретать новые знания и реализовывать здоровьесберегающее обучение.

Особенности трудовой деятельности таковы, что организация здорового образа жизни, формирование физической культуры, потребностей в физическом самовоспитании и самосовершенствовании, социальных свойств личности, её психофизических качеств и двигательных способностей, необходимых для успешного выполнения педагогической деятельности, становятся обязательным условием качественной профессиональной подготовки.

Повышение уровня общей культуры, в том числе и валелогической, — это не дань моде, а необходимость времени и ситуации в обществе. В условиях трудных экономических, социальных реалий востребованность здоровья оказалась значимой.

Состояние здоровья будущего педагога зависит от многих факторов, среди которых — образ жизни. К основным компонентам образа жизни относят: питание, быт, организацию учебного времени, труда и отдыха, отношение к вредным привычкам.

Одной из составляющих здорового образа жизни являются систематические занятия физической культурой и спортом.

Обращение к физической культуре и спорту, в связи с необходимостью повышения здоровья, неслучайно, поскольку это особый вид деятельности, способствующий воспитанию физических, нравственных, психических качеств, связанных с формированием человека [1].

Ухудшение здоровья и уровня функциональной и физической подготовленности будущих учителей диктует необходимость поиска новых форм и методов в организации процесса профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

В последнее время появились новые нетрадиционные виды двигательной активности. Один из них — аквааэробика. По мнению исследователей, аквааэробика обладает не меньшим оздоровительным эффектом, чем плавание, и имеет ряд преимуществ (например, отсутствие монотонности и более лёгкая психологическая переносимость).

Аквааэробика — это система водного фитнеса, сочетающая различные виды спортивно-оздоровительных занятий, проводимых в водной среде и направленных на общее укрепление физического и психического здоровья. Занятия аквааэробикой включают в себя элементы плавания, гимнастики, аэробики, всё происходит под ритмичную музыку.

Систематические тренировки в воде снижают возбудимость, улучшают сон. Аквааэробика полезна для страдающих невротами, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, для тех, кто имеет дефекты осанки,