

УДК 796

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

О.В. Мацука, аспирант

Научный руководитель – **А.Н. Яковлев**, к.п.н., доцент

Полесский государственный университет

Актуальность исследования. На современном этапе развития Беларуси изменилась система многоуровневого образования, которая пришла на смену советской модели, часто сопряжена с трудностями не только экономического характера.

В этой связи необходим поиск инновационного решения во временных параметрах для каждой личности, который позволит определить ценностные аспекты для дальнейшего её развития в современном обществе.

Интеграция в условиях экономических потрясений значительно возрастает, а вместе с этим и значимость системы образования, которая указывает нам на поиск инновационных решений, при которых педагогическая модель наиболее эффективно встраивается в социум и это необходимо в полной мере использовать, для улучшения качества жизни, снятия стрессовых состояний, повышения работоспособности, «встраивания» в модель успешной личности [1, 130 с; 2, С. 45-55; 3, С. 85-92; 4, С. 214-218].

Экспериментальной базой исследования является Полесский государственный университет (ПолесГУ). процесс обучения и воспитания студенческой молодежи

Объект исследования – процесс обучения и воспитания студенческой молодежи.

Предмет исследования. Система социально-личностного управления воспитанием студентов вузов с применением средств и методов физической культуры и спорта.

Основные направления исследовательской деятельности:

1. Анализ состояния физкультурно-спортивной деятельности в контексте ценностного отношения к телу в условиях педагогического процесса. Основные параметры отношения к здоровью – доминантность, модальность, широта, интенсивность и когерентность характеризуют направленность личности в сфере здорового образа жизни.

2. Сравнительная характеристика, представленная эмоционально-эстетическим, познавательным, практическим и этическим типами, которые отражают основные тенденции педагогического процесса на современном этапе поступательного развития страны.

3. Эффективность занятий физкультурно-спортивной деятельностью с учетом возрастных особенностей, развития ценностного отношения к телу и собственному здоровью.

Результаты исследований и их обсуждение. Одним из базовых видов физкультурно-спортивной деятельности является легкая атлетика. Нами рассматриваются основные аспекты спринтерского бега.

Специалисты единодушны в выборе основных средств в беге на короткие дистанции. К ним относятся: 1) общеразвивающие упражнения; 2) подвижные игры и игровые упражнения; 3) подготовительные упражнения с дополнительным сопротивлением; 4) элементы акробатики; 5) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 6) метание легких снарядов; 7) скоростно-силовые упражнения; 8) статические (изометрические) упражнения; 9) упражнения на подвижность в суставах и повышение свойств эластичности мышц.

К основным звеньям опорно-двигательного аппарата спринтера относятся скоростно-силовые (мощность, индекс и т.д.) и силовые (быстрая сила и силовая выносливость) показатели: 1) сгибатели и разгибатели туловища; 2) сгибатели и разгибатели тазобедренного, коленного и голеностопного суставов, плечевого пояса и рук характеризуют: 1) произвольное мышечное напряжение (ПМН); 2) произвольное мышечное расслабление (ПМР); 3) амплитуда между ПМН и ПМР; 4) динамометрия правой кисти; 5) динамометрия левой кисти.

К наиболее информативным показателям, определяющих уровень перспективности девушек-спринтеров на этапе начального обучения отнесены: 1) данные физического развития (весоростовой индекс); 2) данные физической подготовленности (результаты в беге на 30 метров с ходу, в прыжке в длину с места и их темпы прироста); 3) темпы биологического созревания; 4) психомоторики (время простой зрительно-моторной реакции); 5) дерматоглифики (количество завитков на пальцах обеих рук).

Для определения структуры объекта (доля компонентного состава типологии двигательных проявлений) отдельно рассматривается комплексная оценка силы мышц ОДА или комплексная оценка ОФП.

Вместе с тем, нами также изучалась динамика силы мышц верхних и нижних конечностей двигательного аппарата (ДА) с учетом конституционального типа сложения (астеноидный – АСТ, торакальный – ТСТ, мышечный – МСТ, дигестивный – ДСТ) в процессе физкультурно-спортивного онтогенеза студенток 17–19 лет. В исследованиях использовалась экспресс-оценка жировой массы тела спортсмена [4,5], которая сводилась к следующим измерениям. Определялась жировая масса тела и вычислена в процентном отношении к весу испытуемого. Затем у каждого из испытуемых были определены 4 показателя физического развития: a_1 – окружность шеи, a_2 – окружность талии, a_3 – рост, a_4 – вес. Исходя из математических условий постановки задачи результатом явилось регрессионное уравнение вида: $Y = a_1 \cdot X_1 + a_2 \cdot X_2 + a_3 \cdot X_3 + a_4 \cdot X_4$.

Выводы. В вузе у студенток различных соматотипов выявлено четыре качественно отличных функциональных особенностей, объективно оценивающих гетерохронность силы мышц-сгибателей и разгибателей на уровне региональных звеньев ДА (бедро, голень, стопа, туловище, плечевой пояс, руки).

Первая – связана со специфичностью динамики силы мышц-сгибателей и разгибателей нижних, верхних конечностей и туловища, которая носит увеличивающийся характер (независимо от соматотипа).

Вторая – связана со специфичностью динамики показателей сгибательной и разгибательной функции мышц нижних и верхних конечностей, туловища относительно быстрой силы и силовой выносливости по 5-балльной системе, которая характеризуется:

а) несущественной динамикой мышц-сгибателей нижних и верхних конечностей, особенно первых, на протяжении всего курса обучения (независимо от соматотипа);

б) наиболее низкий уровень активизации мышц ДА у представителей ДСТ (особенно в период 2–4 курсов), ниже среднего – АСТ, средний – ТСТ и хороший – МСТ;

в) наиболее существенные сдвиги суммированных показателей мышечной системы ДА на зрелом уровне отмечены в период 1–2 курсов, стабилизация в период 2–3 курсов и понижение в период 3–4 курсов (независимо от соматотипа);

г) преимущественное развитие: БС в период 1–2 курсов и СВ в период 2–4 курсов.

Исследование показало, что основной фундамент существующей методики силовой подготовки студентов формируется в диапазоне до 2 курса с акцентом на БС и для 3 курса – на СВ. Представители ТСМ и, особенно, МСТ, не столь подвержены такой закономерности.

Список использованных источников

1. Семенов, В.Г. Двигательный аппарат женщин-спринтеров в спортивном генезисе: монография. – 2-е изд. перераб. и доп. / В.Г. Семенов. – Смоленск: САФКСТ, 2008. – 130 с.

2. Физкультурно-спортивная деятельность школьников и студентов: проблемы и перспективы решения / А.Н. Яковлев [и др.] // Веснік Палескага дзяржаўнага ўніверсітэта. Серыя грамадскіх і гуманітарных навук : навучна-практычны журнал. - 2022. - № 1. - С. 45-55.

3. Шкирянов, Д. Э. Современные тенденции междисциплинарного исследования физкультурно-спортивной деятельности студентов в контексте подготовки к профессиональной деятельности / Д. Э. Шкирянов, Ю. В. Гапоненок, А. Н. Яковлев // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. - 2022. - № S1 (32): [Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)]. - С. 85-92.

4. Мацука, О. В. Особенности управления духовно-нравственным воспитанием студентов с использованием средств физической культуры и спорта / О. В. Мацука, А. Н. Яковлев // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : сборник научных статей / Витеб. гос. ун-т ; редкол.: Е. Я. Аршанский (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2025. – С. 214-218.