

Морозов

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ БЕЛОРУССКОЙ ССР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОРДЕНА ТРУДОВОГО КРАСНОГО ЗНАМЕНИ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
В СВЕТЕ РЕШЕНИЙ XXII СЪЕЗДА КПСБ

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ

Минск 1986

В В Е Д Е Н И Е

В настоящем сборнике публикуются статьи преподавателей, сотрудников и аспирантов Белорусского государственного института физической культуры, а также специалистов физкультурного движения, освещающие обобщенные итоговые результаты исследований по актуальным проблемам массовой физической культуры и спортивной тренировки, полученные в отрасли в годы XI пятилетки. Они содержат практические рекомендации по дальнейшему совершенствованию профессиональной подготовки специалистов в вузах, по теоретическим и методическим основам обучения и коммуникативного воспитания студентов, по содержанию модельных характеристик спортсменов различной квалификации, по индивидуализации и оптимизации учебно-тренировочного процесса, по совершенствованию системы контроля за подготовкой спортивных резервов в регионе Белорусской ССР.

К наиболее значительным научным разработкам, внедренным в практику физкультурно-спортивного движения по союзной тематике, относятся: использование биомеханической стимуляции мышц для развития подвижности в суставах, профилактики и лечения травм; определение морфологических, физиологических и биохимических критериев спортивного мастерства; исследование общей и специальной работоспособности спортсменов с использованием педагогических и биохимических методик; использование нормативов для оценки физического развития и физической подготовленности учащихся ПТУ г. Минска, студентов вузов республики, взрослого населения БССР в возрасте от 21 года до 60 лет; методика организационно-массовой работы в первичных физкультурных организациях.

Сборник состоит из трех разделов:

1. Массовая физическая культура и управление физкультурным движением.
 2. Педагогические и психологические проблемы повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.
 3. Медико-биологические аспекты спортивной тренировки.
- Среди авторов - специалисты в области педагогических, психологических, социологических, философских, медико-биологических

Рассматриваются вопросы массовой физической культуры и управления физкультурным движением, педагогические и психологические проблемы повышения эффективности учебно-тренировочного процесса, а также медико-биологические аспекты спортивной тренировки.

Предназначен для научных сотрудников, тренеров, преподавателей физического воспитания высших и средних учебных заведений.

Редакционная коллегия

В.И.Морозов (ответственный редактор), В.П.Стрельников, А.А.Гужаловский, Е.Я.Безносиков, В.Н.Корзенко, В.Н.Кряж, В.М.Киселев, Е.В.Некрасова.

А 4201000000 -207 I-86
М 341 - 86

© Белорусский государственный институт физической культуры, 1986.

ласти, где сейчас работает, что это нужно для дела.

Все бывшие олимпийцы проявляют высокую творческую активность в труде, в общественной работе, что во многом обусловлено наличием у них качеств, приобретенных в спорте. На это указывает тот факт, что 2,7% из них носят высокое почетное звание заслуженного тренера СССР, 3,6% - заслуженного тренера союзной республики, более 3% являются заслуженными деятелями физической культуры и спорта союзной республики. Важной характеристикой оценки труда бывших участников олимпийских игр является тренерская работа за пределами нашей страны. Большинство (86,5%) олимпийцев, закончивших выступления в спорте, полностью удовлетворены своей профессией, что является гарантией к осознанному творческому подходу к результатам труда [3].

Таким образом, можно отметить, что главным условием всестороннего и гармонического развития личности в сфере физкультурно-спортивной деятельности является оптимальность социальных условий в социалистическом обществе. Вся система коммунистического воспитания в современных условиях направлена на формирование идеального типа советского человека. Эффективность этого воспитания зависит от соответствия принципов поведения, вытекающих из требований всесторонности и гармоничности развития личности, и возможностей реализации этих принципов в конкретной среде, в частности, в физкультурно-спортивной деятельности.

В условиях социализма спорт выступает в качестве логического завершения всей системы физической культуры в обществе, в качестве одной из равноправных сфер деятельности. Соответственно этому социальная организация спорта в первую очередь способствует самоцельной и свободной самореализации личности как в спорте, так в любых других сферах деятельности.

С возрастанием значения физической культуры и спорта в социалистическом обществе повышается и социальная роль личности спортсмена. Одним из критериев социальной зрелости спортсмена является понимание им социальной сущности спорта, общественной его значимости, правильного соотношения общественных и личных интересов в спорте. Советский спорт и массовая физическая культура способствуют воспитанию коллективизма и трудолюбия, патриотизма и пролетарского интернационализма, принципов коммунистической морали. Показывая высокие спортивные результаты, спортсмены утверждают авторитет своего социалистического Отечества,

его престиж на мировой арене. Они выступают активными борцами за мир, за развитие взаимопонимания и дружбы между народами, за социальный прогресс. Именно поэтому спорт в социалистическом обществе прежде всего выступает как средство обеспечения самого широкого распространения современной физической культуры и как вид социальной деятельности создает все предпосылки для всестороннего и гармонического развития советских людей.

Литература

Материалы XXII съезда Коммунистической партии Советского Союза - М., 1986. - С.163. 2. Жвания Д.К. О сочетании занятий спортом с учебной и трудовой деятельностью // Теория и практика физической культуры. - 1973. - №6. - С.46-48. 3. Морозов В.И. Социальные основы управления физкультурным движением. - Минск, 1978. - С.36-38.

Я.Р.Вилькин, канд.ист.наук;

Л.К.Дворецкий, А.А.Середин

СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С НАСЛЕДИЕМ БЕЛОРУССКОЙ ССР

В Белоруссии сложились относительно новые организационные формы физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства. Это - физкультурно-спортивные комплексы, физкультурно-спортивные клубы и детские спортивные команды, физкультурно-оздоровительные группы при спортсоюзах и молодежных общежитиях. В финансовом отношении физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства обеспечивается разными способами: на хозрасчетных началах, за счет кооперирования средств, выделяемых предприятиями на социально-бытовые нужды, а также за счет части отчислений, получаемых организациями из фонда квартплаты.

В настоящее время в республике в 29 ФОКах городов и 60 оздоровительных участках в райцентрах занимаются около 40 тыс. человек. В XI пятилетке построены стационарные комплексы в Гомеле (в очередь), Гродно, Бресте, Могилеве, Витебске, Минске, Лиде. Многие объекты физкультурно-оздоровительного назначения переоборудовано 216 нежилых помещений [1]. Вместе с тем система ФОКов далеко не совершенна, нуждается в улучшении управления, порядка работы с кадрами, материально-технического, медицинского, про-

граммно-методического обеспечения.

Основной формой оздоровления и приобщения населения к регулярным занятиям физической культурой в ФОКах являются физкультурно-оздоровительные группы (ФОГ) различной направленности.

Несмотря на многочисленные рекомендации специалистов, практически комплектование ФОГ ведется без строго учета возраста, состояния здоровья и физической подготовленности, не учитываются возможности, а также интересы и потребности населения, что создает значительные трудности для эффективного ведения работы инструкторами-методистами.

Кроме того, до настоящего времени отсутствуют конкретные сведения о методике организации ФОГ, о системе их комплексного обеспечения, не разработаны структура и содержание деятельности инструктора-методиста и физкультурно-оздоровительных групп, отсутствуют научно обоснованные оценки их работы.

Имеются большие резервы по созданию абонементных групп здоровья, аэробики, ОФП и других на спортивных сооружениях республики.

Даже в крупнейших спортивных комплексах мало внимания уделяется самостоятельным физкультурно-оздоровительным клубам, например, на Минском стадионе "Динамо", центральном стадионе "Гомсельмаш", Гродненском стадионе "Красное Знамя", стадионе "БелАЗ" г. Жодино, Борисовском городском стадионе и других не созданы центры здоровья, клубы любителей бега, не оборудованы консультационные пункты и методические кабинеты.

В республике имеется 623 культурно-спортивных комплекса, в зонах расположения которых проживает более 4 млн. жителей. В состав культурно-спортивных комплексов (КСК) входит более 12 тыс. учреждений культуры, народного образования, физической культуры и спорта. КСК эпизодически проводят культурно-спортивные праздники, пытаются скорректировать и объединить планы работы культурных, медицинских и физкультурно-спортивных учреждений. Однако влияние КСК на развитие физкультурно-массовой работы недостаточно. Причины этого - невысокий уровень организаторско-управленческой и согласовательской деятельности координационных советов, слабая заинтересованность многих руководителей и работников местных организаций, недостаточные права КСК в финансово-хозяйственных и кадровых вопросах [2].

В республике создано 333 физкультурно-спортивных клуба (ФСК) при ЖЭСах. Однако они в подавляющем большинстве не выполняют предусмотренные для них задачи. В большинстве ФСК не удалось создать полноценных физкультурных коллективов, наладить систематические учебно-тренировочные занятия, организационно-кадровую, агитационно-пропагандистскую, воспитательную работу. Деятельность ФСК чаще всего ограничивается эпизодическими мероприятиями. Например, проведением соревнований "День бегуна", "Белорусская снежинка", матчей по футболу и других [3].

Не упорядочена деятельность многих общественных физкультурно-спортивных объединений "по интересам", наблюдается уменьшение числа самостоятельных клубов, в том числе любителей бега (КЛБ).

Как отмечают активисты этих клубов, главные причины снижения популярности КЛБ, помимо некоторого излишнего увлечения дальними пробегами, нехватка обуви, хороших трасс и, в большинстве случаев, равнодушие местных спортивных организаций в создании минимальных бытовых удобств для занимающихся. По этим же причинам медленно растет число занимающихся оздоровительным бегом самостоятельно.

Особую роль в организации массовой физкультурной и спортивной работы с населением играют места массового отдыха в городах и загородных зонах. Своеобразными центрами физкультурно-оздоровительной работы с населением должны быть парки культуры и отдыха. В этих целях в них могут располагаться разнообразные спортивные сооружения (дорожки здоровья и беговые трассы, игровые площадки, пункты проката спортивного инвентаря, спортивные аттракционы и другие). При всех парках культуры и отдыха могут быть созданы физкультурно-оздоровительные группы, проводиться праздники здоровья, агитационно-пропагандистские мероприятия. В Белоруссии имеются примеры успешного применения в парках культуры и отдыха средств физической культуры и спорта.

Одним из лучших в республике по постановке массовой физкультурно-оздоровительной работы является Витебский парк культуры и отдыха им. Советской Армии, отмеченный в 1982 г. дипломом ВЦСПС, Министерства культуры и Спорткомитета СССР. В этом парке утвердились традиционные формы массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий. Как показывает опыт работы, спортивные сооружения парков культуры и отдыха могут использоваться для учебно-тренировочной работы и физкультурно-оздоровительных ме-

роприятий коллективов физкультуры, ФОКов, ФСК в домоуправлениях. Открытые спортплощадки и трассы здоровья парков успешно используются людьми, самостоятельно занимающимися физической культурой [4].

Парки культуры и отдыха республики в системе Министерства культуры имеют ставки инструкторов-методистов физической культуры и спорта. За счет выручки средств от работы платных физкультурно-оздоровительных групп паркам разрешено вводить дополнительные ставки инструкторов-методистов и тренеров. В большинстве парков имеются спортивные площадки, создаются дорожки здоровья, беговые трассы. Например, трассы здоровья с тренажерными станциями оборудованы в парках Фрунзенского и Заводского районов г. Минска. Однако до сих пор в большинстве парков спортивные сооружения занимают лишь от 3 до 6% общей площади, что в 3-6 раз меньше установленных норм.

Таким образом, в целом состояние физкультурно-оздоровительной работы в парках культуры и отдыха республики нельзя считать удовлетворительным. Анализ работы 26 парков культуры и отдыха свидетельствует, что в каждом из них количество занимающихся физкультурой в 5-10 раз меньше, чем могли бы обслужить парки в зависимости от занимаемой ими площади [5]. Некоторые парки культуры и отдыха вообще не используются для массовой физкультурно-оздоровительной работы, хотя и располагаются в непосредственной близости от предприятий, учреждений, учебных заведений.

Как показали обследования, крайне плохо используются для физкультурно-оздоровительной работы загородные зоны отдыха. Между тем даже незначительные финансовые и ресурсные затраты на прокладку беговых и лыжных трасс, расчистку склонов холмов для катания на лыжах и санях, создание простейших раздевалок, пунктов общественного питания, проката спортивного инвентаря позволили бы в короткое время резко увеличить число отдыхающих в загородных зонах и полностью окупить затраты на их оборудование.

В физкультурном движении БССР накоплен значительный опыт физкультурной и спортивной работы. По ряду показателей физкультурная организация Белоруссии занимает ведущие позиции в СССР. Вместе с тем достигнутый республикой уровень развития физической культуры и спорта в настоящее время не в полной мере

отвечает возросшим потребностям населения, не обеспечивает необходимые темпы расширения и повышения эффективности физкультурно-массовой работы.

Литература

1. Кучий В., Супонев М. Вариант - ФОК // Физкультура и спорт. - 1986. - №3. - С.6-8.
2. Культурно-спортивный комплекс: создание, управление, планирование: (Инструктивно-нормативные материалы). - Минск, 1985. - 47 с.
3. Филипчик В. День вчерашний, день завтрашний // Физкультурник Белоруссии. - 1986. - II мая.
4. Ножников Н. Чем привлекает парк // Физкультурник Белоруссии. - 1986. - 25 июня.
5. Прецкайло В. Запретная зона // Физкультурник Белоруссии. - 1985. - II мая.

А.А. Гужаловский, д-р пед. наук.;
Л.А. Сушенок, канд. пед. наук;
Б.М. Фомиченко, канд. пед. наук;
Л.А. Шушко

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ БЕЛОРУССКОЙ ССР

В целях изучения особенностей физического развития и физической подготовленности взрослого населения Белорусской ССР в 1985 г. было проведено обследование 1304 женщин и 959 мужчин в возрасте от 21 до 60 лет, работающих на промышленных предприятиях гг. Бреста, Витебска, Минска. Программа обследования включала проведение общепринятых антропометрических измерений и педагогических контрольных испытаний (табл. I-4).

Анализ материалов исследования показал, что по большинству антропометрических признаков женщины 21-55 лет отличаются от мужчин соответствующего возраста. Так, по длине тела (стоя) различия между ними в пользу мужчин достигают в отдельных возрастных группах 12,6 см (31-35 лет), по длине тела (сидя) - 6,1 см (21-25 лет), по массе тела - 11,0 кг (26-30 лет), по окружности грудной клетки на паузе - 11,2 см (26-30 лет), по жизненной емкости легких - 1621,6 см³ (21-25 лет), по кистевой динамометрии - 27,87 кг (правой руки) в возрасте 36-40 лет. И лишь в одном показателе жизнедеятельности - частоте пульса, женщины в отдельные возрастные периоды (21-25 и 26-30 лет) имеют более высокие показатели, чем мужчины.

Результаты проведенных исследований целесообразно использовать для выработки действенных практических рекомендаций по дальнейшему внедрению физической культуры и спорта в повседневный быт и жизнь советских людей, повышению социальной активности различных контингентов населения через физическую культуру и спорт, совершенствованию системы управления физкультурным движением и подготовки специалистов в области физического воспитания и спорта, а также коммунистическому воспитанию физкультурников и спортсменов.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
РАЗДЕЛ I. Массовая физическая культура и управление физкультурным движением	
СОКОЛОВ В.А. Актуальные вопросы дальнейшего совершенствования системы подготовки физкультурных кадров в свете решений XXVI съезда КПСС	5
МОРОЗОВ В.И., МОШНОВ Ю.И. Пути совершенствования управления физкультурным движением в современных условиях	8
ЛУКОВИЧ Г.С., МЯСНИКОВ В.П., БОРИСОВА С.К. Формирование коммунистической идейности и убежденности у студентов физкультурного вуза.	15
МОРОЗОВ В.И. Проблемы формирования гармоничной личности в сфере спортивной деятельности.	20
ВИЛЬКИН Я.Р., ДВОРЕЦКИЙ Л.К., СЕРЕДИН А.А. Состояние и проблемы физкультурно-оздоровительной работы с населением Белорусской ССР	27
ГУЖАЛОВСКИЙ А.А., СУШЕНОК Л.А., ФОМИЧЕНКО В.М., ШУШКО Л.А. Физическое развитие и физическая подготовленность взрослого населения Белорусской ССР	31
РАЗДЕЛ II. Педагогические проблемы повышения эффективности учебно-тренировочного процесса	
ИНДЛЕР Г.В., МИРОНОВ В.М. Актуальные вопросы тренировочной деятельности гимнастов высокой квалификации в свете мировых тенденций спортивной гимнастики.	40
РЫБАЛКО Б.М., РУДНИЦКИЙ В.И. Пути повышения эффективности соревновательной деятельности борцов.	46
АЛЬШЕВСКИЙ И.И., ВУЛАТОВ П.П. Нормирование физической нагрузки в плане многолетней подготовки велосипедистов высокой квалификации	51