

бабочек», «Эстафета» и т.д.; игры, направление на развитие выносливости: «Кто быстрее», «Перехват мяча», «С кочки на кочку» и т.д.

При подборе подвижных и спортивных игр необходимо учитывать некоторые отличия в содержании и форме для детей разных возрастных групп, а также умело отбирать их, исходя из конкретных условий.

Таким образом, важнейший результат спортивных и подвижных игр – это радость, эмоциональный подъем, оздоровительный эффект.

Оптимизация двигательного режима школьников практически невозможна, если не использовать спортивные и подвижные игры. Их применение в начальной школе позволяет дополнять и усиливать их влияние на сохранение здоровья детей.

Литература

1. Баикалова Л.В. Физическая культура как основополагающий фактор сохранения, укрепления и формирования здоровья школьников // Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета им. Б. Хмельницкого. -- 2015. -- № 1а. – С. 16.

2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 368 с.

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Чжан Юэ, Знатнова Е. В., Знатнов В. С.
г. Минск, Беларусь*

The article presents material on the need to use strength exercises when conducting the discipline "Physical culture" for university students.

Проблема силовой подготовки студентов учреждений высшего образования представляет в настоящее время особый интерес в связи с выраженными изменениями социальных, экологических и экономических условий жизни общества. Однако разработка основополагающих методических рекомендаций по широкому использованию различных методов физической подготовки сдерживается дефицитом научных исследований. В этой связи изучение возрастной динамики мышечной силы студентов в процессе всего периода обучения в учреждении высшего образования представляет как научный, так и практический интерес. Это позволяет выявить педагогические и физиологические закономерности в развитии силовых возможностей и на этой основе более объективно планировать силовые нагрузки с учетом возраста занимающихся при проведении занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» в учреждении высшего образования.

Процесс силовой подготовки направлен на развитие различных силовых способностей, повышение активной мышечной массы, укрепление соединительной и опорной тканей, улучшение телосложения и на повышение способности занимающихся [1].

Анализ научной литературы в изучаемой области показывает, что для воспитания силовых качеств студентов можно использовать самые разнообразные физические упражнения с отягощениями (собственного веса, сопротивлением амортизатора, с предметами: гантели, гири, штанга, набивной мяч и т.д.), вес которых необходимо преодолевать. Двигательное разнообразие специальных силовых упражнений определяет

качественные различия и многообразие средств воспитания силовой подготовки. Однако при составлении комплекса специальных силовых упражнений важную роль играет правильная последовательность проведения, при которой задания выполняются в порядке расположения мышц. Здесь важно чередование упражнений для мышц-антагонистов: первыми выполняются упражнения для мышц разгибателей, вторыми для мышц сгибателей [1, 2].

По мнению исследователей в изучаемой области [1, 2, 3], при составлении комплекса упражнений силовой направленности следует руководствоваться следующими правилами:

- во-первых, в них обязательно должны присутствовать упражнения для основных мышечных групп: для мышц шеи, плечевого пояса и рук, мышц спины, брюшного пресса, ног;
- во-вторых, используемые на занятиях силовые упражнения должны учитывать три режима мышечной деятельности:

- 1) напряжение мышц без изменения их длины (статический, изометрический режим);
- 2) сокращение мышц с уменьшением их длины;
- 3) увеличение длины мышц (уступающий режим).

Кроме того, необходимо учитывать, что обязательным компонентом при применении силовых упражнений является необходимость включать в ход проведения занятия и упражнения на гибкость. Специальные упражнения, связанные с проявлением активной и пассивной гибкости, могут быть включены: в разминку, как средство подготовки суставов к возрастающей нагрузке; в основную и заключительную части занятия, как средство дополнительного развития и активного восстановления мышц между подходами к силовым заданиям. Для этих целей, как правило, упражнения выполняются на полу, на снарядах и с предметами. Все более активным становится использование в занятиях системы «стретчинг».

Нельзя забывать и о развитии выносливости, в особенности силовой выносливости, в значительной степени определяющей работоспособность студентов. Если силовая выносливость будет расти по мере увеличения количества повторений собственно силовых упражнений, то улучшение показателей общей выносливости будет происходить при использовании продолжительной работы умеренной мощности, включающей функционирование большей части мышц занимающихся [2].

Из вышесказанного следует, что с помощью специальных силовых упражнений на занятиях по физическому воспитанию осуществляется воздействие на отдельные органы и отдельные мышечные группы, что способствует развитию различных физических качеств и непосредственно воспитанию силовой подготовки студентов. Посредством данных упражнений на занятиях по физическому воспитанию достигается максимальная моторная плотность, создается положительный психоэмоциональный фон. Разнообразие упражнений привлекает студентов к участию в них. Направленность с преимущественным содержанием в занятиях силовых упражнений с использованием стандартных гимнастических снарядов, отягощений, различных тренажеров направлены на укрепление здоровья, достижение более высокого уровня общефизической подготовленности студентов.

Литература:

1. Воробьев, А.Н. Сила как физическое качество и методы ее развития // Тяжелая атлетика: Ежегодник-81. – М.: ФИС. – 1981. – С. 117–131.
2. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание: учеб. пособ. / Р.И. Купчинов. – Мн.: Тэра Системс. – 2006. – 352с.
3. Медведев, В. А. Оптимизация методики занятий физическим воспитанием в регионах с неблагоприятной экологической обстановкой / В. А. Медведев // Проблемы физической культуры и спорта : науч. тр. ученых Беларуси. – Минск : БГУФК, 2001. – Ч. 2. – С. 45–51.

ЭСТЕТИКА ЗДОРОВЬЯ КАК ТРАДИЦИЯ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ КИТАЯ

Чжэн Ин
г. Минск, Беларусь

The article examines one of the topical problems of pedagogical science - health aesthetics. The analysis of the traditions of health aesthetics education in Chinese pedagogical science and practice is carried out.

Эстетика всегда осознавалось как важнейший фактор, влияющий на формирование у человека отношения к действительности. Вся система китайской традиционной педагогики была призвана научить видеть ребенка прекрасное: в окружающей действительности, природе, человеческих взаимоотношениях. Эстетическое начало заложено и в самом человеке, красоте его тела, движениях, деятельности, направленной на преобразование, облагораживание окружающей действительности, жизни, в которую он стремится внести красоту.

Эстетика здоровья всегда была в центре внимания китайских мыслителей. Наиболее полно эта проблема отражена в педагогическом наследии Конфуция, Мэн-цзы, Ван-Янмина, Цай Юань-пэя, Лян Шу-мина, Чжун Цзин-вэня, Ло Чжи-пина и других. Развитие человека должно осуществляться на основе согласованного развития ума и тела, души и тела. Знаменитый Конфуций большое значение в развитии нравственно-эстетических качеств усматривал в красоте здорового тела - незаменимом источнике прекрасного. Основным содержанием воспитания и обучения в период династий до Цин было не только изучение этикета и норм поведения, счета, письма, но и овладение такими умениями, как стрельба из лука; управление лошадью и боевой колесницей.

В теории эстетического воспитания Цай Юаньпэя эстетическое воспитание понимается как «цзиньлянь» и «нервная система» [4], что подчеркивало ценность понимания эстетического воспитания как средства физического развития личности. Взгляды Цай Юаньпэя оказали влияние на усиление внимания представителей педагогической науки к разработке концепций эстетического воспитания (Лян Цичао, Ван Говэй, Тао Синчжи, Фэн Цзыкай, Чжу Гуанцян и др.

В развитии взглядов на эстетического воспитание выделяется подход, для которого характерно понимание эстетического воспитания как своего рода метавоспитания, благодаря которому возможно совершенствование человеческой природы, развитие не только специальных, но и общих способностей человека, его личности в целом (Гу Ифань). Эта идея утвердилась в качестве одной из национальных образовательных целей в государственной политике Китая.