

## **К ВОПРОСУ О СООТНОШЕНИИ БЕГА С РАЗЛИЧНОЙ ИНТЕНСИВНОСТЬЮ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

*А.Я. Пташиц*

*УО «Белорусский государственный университет транспорта»*

Особую роль в построении тренировочного процесса играет выбор и распределение беговых нагрузок, а также оперативный медико-биологический контроль жизненно важных параметров.

С целью изучения влияния реальных вариантов структуры соревновательного периода на результаты бегунов на средние и длинные дистанции нами было проведено исследование, в котором динамика нагрузок в мезоциклах, их логическое соединение и общая последовательность отличались от распространенного в оперативной практике варианта планирования, когда в соревновательном периоде объемы бега снижаются, а скорость возрастает (переход количества в качество).

Соревновательный период 105 дней был разделен на пять мезоциклов, продолжительность по три недели 21 день каждый.

В начале мезоциклов бегуны получали планы, в которых указывались параметры беговой нагрузки, основными средствами подготовки были: продолжительный бег в аэробном режиме при ЧСС 140–160 уд/мин до 1,5 часа.

Интервальный бег в смешанном аэробно-анаэробном режиме при ЧСС до 180 уд/мин с восстановлением ЧСС до 130 уд/мин.

Повторный бег с преимущественно анаэробном режиме с ЧСС свыше 180 уд/мин с отдыхом до восстановления ЧСС в границах 100–120 уд/мин. Анализ тренировочных планов позволяет сделать вывод о том, что построение соревновательного периода с пятью мезоциклами в сочетании с системным чередованием продолжительного, интервального и повторного бега (на реальной ЧСС) является эффективным, на что указывает рост спортивных результатов бегунов на средние и длинные дистанции. Это позволяет разносторонне воздействовать на общие факторы выносливости и планирование достижения спортивной формы к определенному периоду подготовки.

## **ПРОБЛЕМЫ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Л.А. Пшеницына, Ма Цзэцуу, Мо Сяохэ*

*ГУО «Минский городской педагогический колледж»  
УО «Белорусский государственный университет имени М. Танка»*

В условиях развития современного общества особое внимание обращено на решение проблем воспитания здорового поколения. В этой связи важной задачей является поиск эффективных средств, способствующих физическому воспитанию и укреплению здоровья детей, начиная с самого раннего возраста. Одним из таких средств физического воспитания является досуговая деятельность, которая несет в себе

одновременно оздоровительную, образовательную и воспитательную ценность, расширяет кругозор и обогащает духовную жизнь личности, развивает двигательные навыки, формирует социальные качества, способы безопасной жизнедеятельности, воспитывает интерес и любовь к спорту, желание самостоятельно заниматься физической активностью.

Досуговая деятельность и ее виды рассматриваются в зарубежных и отечественных психолого-педагогических исследованиях (М.Б. Зацепина, Данг Лан Фыонг, М.В. Крулехт, Т.С. Комарова, М.В. Созинова, Б.А. Титов и др.).

Вместе с тем, в практике работы учреждений дошкольного образования данный вид деятельности применяется в ограниченном масштабе, и организуется только в форме традиционного проведения спортивных досугов и праздников, что снижает степень подготовленности детей дошкольного возраста к восприятию и самостоятельному освоению более широкого круга действий различной направленности в современном информационном пространстве. Для рассмотрения указанной проблемы необходимо обратиться к нормативным документам, определяющим основные направления развития дошкольного образования в Республике Беларусь и к отечественным психолого-педагогическим исследованиям по досуговой деятельности.

Так, например, согласно Постановления Министерства образования Республики Беларусь от 30 ноября 2017 г. № 156 «О внесении изменений и дополнений в постановление 27 ноября 2012 г. № 133» в учебную программу дошкольного образования внесены изменения, которые могут быть использованы для решения проблемы практического использования досуговой деятельности в целях физического воспитания детей дошкольного возраста. Предложенные изменения касаются содержания образовательных услуг сверх базового компонента по образовательной области «Физическая культура» для воспитанников от пяти до семи лет по таким направлениям, как «Юные туристы» и «Детский фитнес» [3]. Содержание вышеуказанных программ может быть, на наш взгляд, направлено на решение задач физического воспитания в досуговой деятельности, способствующей обеспечению высокого уровня здоровья детей, развитие навыков здорового образа жизни, воспитание физической культуры личности средствами двигательной деятельности.

Важным для решения проблемы практического использования досуговой деятельности является также рассмотрение исследований отечественных ученых. Досуг в работах Л.Д. Глазыриной рассматривается как активный отдых, служащий для восстановления жизненных сил ребенка, и включающий разнообразную, специально подобранную деятельность (двигательную, умственную, творческую и др.) на основе развлечений с элементами различных творческих заданий, спортивных видов деятельности, обеспечивающих перенос навыков и умений, полученных в образовательном процессе, в практику досуговой деятельности и наоборот [1, 3]. Автором выделены направления (оздоровительное, воспитательное, образовательное и др.), организация которых поможет решить проблему практического использования досуговой деятельности в целях физического воспитания детей дошкольного возраста.

Е.В. Милькова определяет досуговую деятельность как равноправный с другими вид деятельности, ориентированной на себя, удовлетворяющей личные интересы человека, его потребности, притязания, обеспечивая состояние удовлетворенности и основанный на свободе [2, 23]. В этой связи организация досуговой деятельности, основанной на свободном выборе детей, позволяет ориентировать воспитанников на самостоятельное выполнение разнообразных двигательных действий.

Вышеназванные авторы отмечают, что важным в организации досуговых мероприятий является широкое включение различных средств – физических упражнений, подвижных и спортивных игр, направленных на физическое воспитание, развитие двигательных умений и навыков детей дошкольного возраста. Одновременно необходимо проводить большую воспитательную работу по выработке у детей старшего дошкольного возраста таких личностных качеств, как умения преодолевать различные виды препятствий, с которыми ребенок может сталкиваться в процессе эстафет, походов, прогулок, экскурсий. Особое внимание при этом уделяется формированию знаний правил культуры поведения со сверстниками и взрослыми и умений их самостоятельно применять в процессе различных видов досугов.

На основании анализа нормативных документов и психолого-педагогических исследований становится возможным выделить следующие организационно-педагогические условия, необходимые для решения проблемы практического использования досуговой деятельности в физическом воспитании детей дошкольного возраста:

- наличие комплекса досуговых мероприятий для воспитанников от пяти до семи лет по образовательной области «Физическая культура»;
- разработка методических материалов и повышение квалификации педагогических работников по проблеме физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в досуговой деятельности;
- педагогическое просвещение родителей по проблеме организации досуговой деятельности, направленной на решение задач физического воспитания в семье.

#### **Литература:**

1. Глазырина, Л.Д. Досуг в воспитании и развитии детей дошкольного возраста / Л. Д. Глазырина // Пралеска. – № 2. – 2016. – С. 3–9.
2. Милькова, Е.В. Педагогические основы профессиональной подготовки студентов педагогического училища (колледжа) к организации досуговой деятельности учащихся младших классов: дис... канд. пед. наук: 13.00.08 / Е.В. Милькова. – Липецк, 1998. – 187 с.
3. Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 30 ноября 2017 г. №156. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 20.12.2017, 8/32592.
4. Учебная программа дошкольного образования / Министерство образования Республики Беларусь. – Минск: Национальный институт образования, 2012. – 415 с.

### **ОВЛАДЕНИЕ ОСНОВАМИ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ БУДУЩИМИ УЧИТЕЛЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Ю.В. Сак*

*УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»*

Овладение техникой передвижения на лыжах будущему учителю физической культуры необходимо для понимания правильной структуры движения, качественного владения демонстрацией техники скольжения, формирования у учащихся мотивации к занятиям на лыжах. Свободно и уверенно чувствуя себя на лыжах, учитель сможет профессионально объяснять учащимся учебный материал, исправлять ошибки в технике, объективно оценивать уровень их технической подготовленности.