

и методов работы, совершенствования системы подготовки кадров [1, с. 254]. В Республике Беларусь система оздоровительных мероприятий детей и подростков проводится круглогодично в образовательно-оздоровительных и оздоровительных центрах; сезонно в оздоровительных и спортивно-оздоровительных лагерях [2, с. 10].

Выделяют следующие направления оздоровительных мероприятий: организация рационального распорядка дня; обеспечение оптимального двигательного режима с использованием индивидуального подхода; организация режима и культуры питания; формирование у воспитанников мотивации на ведение здорового образа жизни и понимания ценности собственного здоровья; создание оптимальных санитарно-гигиенических и экологических условий в оздоровительном учреждении; обеспечение психологически комфортной обстановки; сочетание природно-климатических факторов с физкультурно-оздоровительной работой и закаливанием [2, с. 9].

В Республике Беларусь ведущим учреждением образования в системе отдыха и оздоровления является Национальный детский образовательно-оздоровительный центр «Зубренок» (НДЦ «Зубренок»). В соответствии с программой воспитания детей, нуждающихся в оздоровлении НДЦ «Зубренок» разработал комплексно-целевую программу «Шаги к здоровью». Цель программы – укрепление и сохранение здоровья в процессе проведения оздоровительных мероприятий, формирование культуры здоровья детей на основе осознания здоровья как ценности. Оздоровление проходит неотрывно от образовательной деятельности [3].

Итак, организация оздоровления и отдыха детей и подростков в Республике Беларусь – один из важнейших компонентов реализации здоровьесберегающих технологий воспитания, который позволяет не только укрепить физическое здоровье, но и улучшить моральное и психологическое состояние детей.

### Литература

1 Башаркина, Е. А. Сохранение и укрепление здоровья в условиях образовательного процесса / Е. А. Башаркина, А. Н. Левицкий // Дошкольное образование: наука – практике : сборник научных статей Международной научно-практической конференции / под ред. О. О. Прокофьевой, Е. А. Мурашко. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2015. – С. 254–258.

2 Борисова, Т. С. Медико-гигиенические аспекты организации и проведения летней оздоровительной работы среди детей и подростков: учебно-метод. пособие / Т. С. Борисова. – Минск : БГМУ, 2018. – 68 с.

3 «Зубрятская» педагогика / Н. Г. Онуфриева [и др.]. – Издатель: Учреждение образования «Национальный детский образовательно-оздоровительный центр «Зубренок», 2019. – 596 с.

*В. В. Скудный*

*Науч. рук. Д. А. Лавшук,*

*канд. пед. наук, доцент*

### СОДЕРЖАНИЕ ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Годичный макроцикл подготовки квалифицированных бегунов на средние дистанции разбивается на два полугодичных подцикла, что предполагает наличие двух средней продолжительности подготовительных периодов двух соревновательных

периодов, и двух коротких переходных этапа [1, с. 481]. Учитывая календарь соревнований, возможности спортсменов и тренировочных баз, подготовка спортсменов предполагает наличие трех сборов: один в среднегорье и двух сборов в высокогорье (табл. 1).

Таблица 1 – Структура годового цикла подготовки бегуна на средние дистанции

X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Подготовительный период			Соревновательный период			Переходный	Подготовительный период		Соревновательный период		Переходный
ОП этап		СП этап	Этап основных соревнований				ОП этап	СП этап	Этап основных соревнований		
Равнина	Равнина	Высокогорье (24-28 дней)	Равнина			Равнина	Высокогорье (14 дней)	Среднегорье (21-25 дней)	Равнина		Равнина

Общеподготовительный этап подготовительного периода состоит из 2 мезоциклов – втягивающего и базового. Тренировки в этих мезоциклах проходят в условиях равнины и направлены на повышение функциональных возможностей организма и мощности аэробных процессов, развитие силы всех мышечных групп, укрепление связок и сухожилий.

Специально-подготовительный этап подготовительного периода решает задачи совершенствования специальных аэробных возможностей в сочетании с анаэробными гликолитическими; повышения способности к двигательным переключениям.

В предсоревновательном мезоцикле решаются задачи совершенствования аэробных и анаэробных возможностей, повышения уровня развития специальной выносливости, совершенствования техники бега и тактического мастерства.

На этапе основных соревнований длительностью 2 и 3 месяца основная задача – обеспечить высокую функциональную и психологическую готовность спортсмена к соревновательной деятельности. Основные средства тренировки – повторный и интервальный бег, контрольные старты и соревнования.

Переходный период предполагает активный отдых и восстановление спортсменов после длительного соревновательного периода.

### Литература

1 Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Москва : Советский спорт, 2005. – 820 с.

**В. А. Старовойтова**  
 Науч. рук. **Л. В. Лещенко**,  
 канд. пед. наук, доцент

### ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ИЗУЧЕНИЯ ПЛОЩАДИ В 3–4 КЛАССАХ

Величина, наряду с числом, является одним из базисных математических понятий, изучаемых на первой ступени общего среднего образования. В традиционных программах по математике, в том числе и в действующей в Республике Беларусь, вначале вводится