

## Список использованных источников

1. Старченко, В.Н. «Модель организации образовательного процесса в специализированном по спорту классе лица при университете гражданской защиты Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь» / В.Н. Старченко, Т. П. Рябкова // Современное образование: преемственность и непрерывность образовательной системы «школа – университет – предприятие» [Электронный ресурс] : XII международная научно-методическая конференция. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – С. 785-788.

2. Старчанка, У.М. Спартыўная метралогія: вучэбны дапаможнік / У.М. Старчанка : М-ва адукацыі Рэспублікі Беларусь, ГГУ імя Ф.Скарыны. – Гомель, - 2017. - 282 с.

УДК 796.011.3

## К ВОПРОСУ О СОСТАВЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**В. Н. Старченко**, кан. пед. наук, доцент

Учреждение образования «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»,  
Гомель, Беларусь, Starch@yandex.by

В статье с позиций системно-деятельностного и культурологического подходов определяется состав средств физического воспитания. В рамках данных подходов даны функциональные и структурные определения понятиям «физическая культура», «физкультурная деятельность», «физкультурное мышление», «физкультурные знания», «интеллектуальное упражнение» и другим. Установлено, что интегральным средством физического воспитания является физкультурная деятельность, а основными элементарными средствами – физические и интеллектуальные упражнения. Оздоровительные силы природы, а также технические средства отнесены автором к условиям (естественными и искусственными) выполнения физических упражнений, а гигиенические факторы – к условиям осуществления жизнедеятельности.

**Введение.** Остается дискуссионным вопрос о составе средств физического воспитания. Классический подход, утверждающий, что в состав средств физического воспитания входят физические упражнения, технические средства, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы представляется в настоящее время неудовлетворительным. В частности еще Л.П. Матвеев утверждал, что специфическим средством физического воспитания являются только физические упражнения, а естественносредовые факторы являются условиями, влияние которых может быть как положительным так и отрицательным, а гигиенические факторы содействуют общей оптимизации условий жизни [1, с. 83-84].

Новые представления о цели физического воспитания, его задачах требуют переосмысления состава средств физического воспитания в рамках системно-деятельностного и культурологического подходов.

**Целью исследования** является разработка научно обоснованного и системно упорядоченного состава средств физического воспитания.

**Методы исследования:** анализ, моделирование, систематизация, классифицирование, схематизация. Данное исследование осуществлялось нами в системно-деятельностном и культурологическом подходах [2].

**Результаты исследования.** Разрабатывая систему средств физического воспитания, следует исходить из его цели, поскольку именно цель является системообразующим фактором. В нашем исследовании мы придерживаемся положения о том, что целью физического воспитания является формирование физической культуры личности человека. Причем в функциональном отношении физическую культуру мы определяем, как

совокупность способов физкультурной (двигательной и интеллектуальной) деятельности человека. Ее естественное назначение состоит в обеспечении двигательной адекватности человека под которой мы понимаем его способность успешно решать двигательные задачи на практическом и теоретическом уровнях. Физкультурная же деятельность представляет собой процесс материализации физкультурных идей [3; 4].

В структурном отношении *физическая культура является системно организованным единством физкультурного мышления и знаний, физкультурных потребностей (мотивов и ценностей), физкультурных умений (навыков), физической подготовленности объединенных физкультурной деятельностью* [4; 5]. Перечисленные элементы объединяются в два компонента физической культуры: *мыследеятельностный* и *исполнительный* (рисунок 1).



Рисунок 1 – Модель физической культуры личности человека

Исходя из сказанного, физическое воспитание в функциональном отношении представляет собой процесс формирования физической культуры личности человека. В структурном отношении физическое воспитание представляет собой процесс формирования вышеперечисленных элементов физической культуры. Говоря конкретнее: *физическое воспитание это процесс формирования физкультурного мышления и знаний, физкультурных потребностей (мотивов и ценностей), физкультурных умений (навыков), обеспечения оптимального уровня физической подготовленности человека путем включения его в активную физкультурную деятельность.*

Данное определение позволяет выделить системные задачи физического воспитания:

- содействовать формированию физкультурного мышления человека;
- формировать систему физкультурных знаний человека;
- формировать потребностно-мотивационно-ценностную сферу (ПМЦС) физической культуры человека;
- формировать систему физкультурных умений и навыков человека;

- обеспечить оптимальный уровень физической подготовленности человека в двигательной и интеллектуальной физкультурной деятельности;
- включить человека в активную физкультурную деятельность.

Под каждую системную задачу физического воспитания следует подобрать адекватные средства ее решения.

Физкультурное мышление человека включает в себя мышление двигательное и теоретическое.

Двигательное мышление в функциональном отношении представляет собой способность человека разрабатывать и осуществлять новые способы решения двигательных задач [3]. Для его формирования подходят как интеллектуальные, так и физические упражнения.

Физкультурное теоретическое мышление в функциональном отношении представляет собой способность человека разрабатывать новые теоретические конструкты в предметной области «физическая культура». Для его формирования подходят интеллектуальные упражнения.

Физкультурные знания представляют собой устойчивые организованности мыследеятельности, подпрограммы физкультурного мышления которыми человек овладел и может пользоваться. Физкультурные знания включает в себя знания теоретического, методического и практического уровней [4; 5]. Для формирования физкультурных знаний подходят интеллектуальные упражнения.

ПМЦС физической культуры человека представляет собой систему физкультурных потребностей, мотивов и ценностей и в функциональном отношении обеспечивает активное и заинтересованное участие человека в физкультурной деятельности [6; 7]. Для формирования этой сферы подходят как интеллектуальные, так и физические упражнения.

Физкультурные умения и навыки человека включают в себя умения (навыки) двигательные, методические, интеллектуальные. В функциональном отношении они обеспечивают принципиальную способность человека осуществлять двигательную и интеллектуальную физкультурную деятельность. Для их формирования подходят как интеллектуальные, так и физические упражнения.

Физическая подготовленность включает в себя физическую подготовленность в двигательной деятельности и в деятельности интеллектуальной. В функциональном отношении она обеспечивает способность человека осуществлять реальную физкультурную деятельность с параметрами необходимыми для практического решения двигательных и интеллектуальных физкультурных задач. Средством формирования физической подготовленности в двигательной деятельности являются физические упражнения, а средством формирования физической подготовленности в интеллектуальной деятельности являются интеллектуальные упражнения.

Физкультурная деятельность включает в себя деятельность двигательную и интеллектуальную. В функциональном отношении она обеспечивает решение всех системных задач физического воспитания и поэтому является интегральным средством физического воспитания. Формирование физической культуры человека происходит исключительно *посредством* включения его в активную физкультурную деятельность. Тут нельзя не согласиться с Евстафьевым Б.В. утверждающим, что физическая культура носит деятельностный характер, и вне ее она перестает быть таковой, ибо деятельность является формой ее существования [8, с. 31].

В рамках системо-деятельностного подхода физкультурная деятельность может быть определена как процесс материализации физкультурных идей. Ее результатом является материальное воплощение физкультурных идей.

Используя прием схематизации, изобразим состав средств физического воспитания и их взаимосвязь с задачами физического воспитания (рисунок 2).

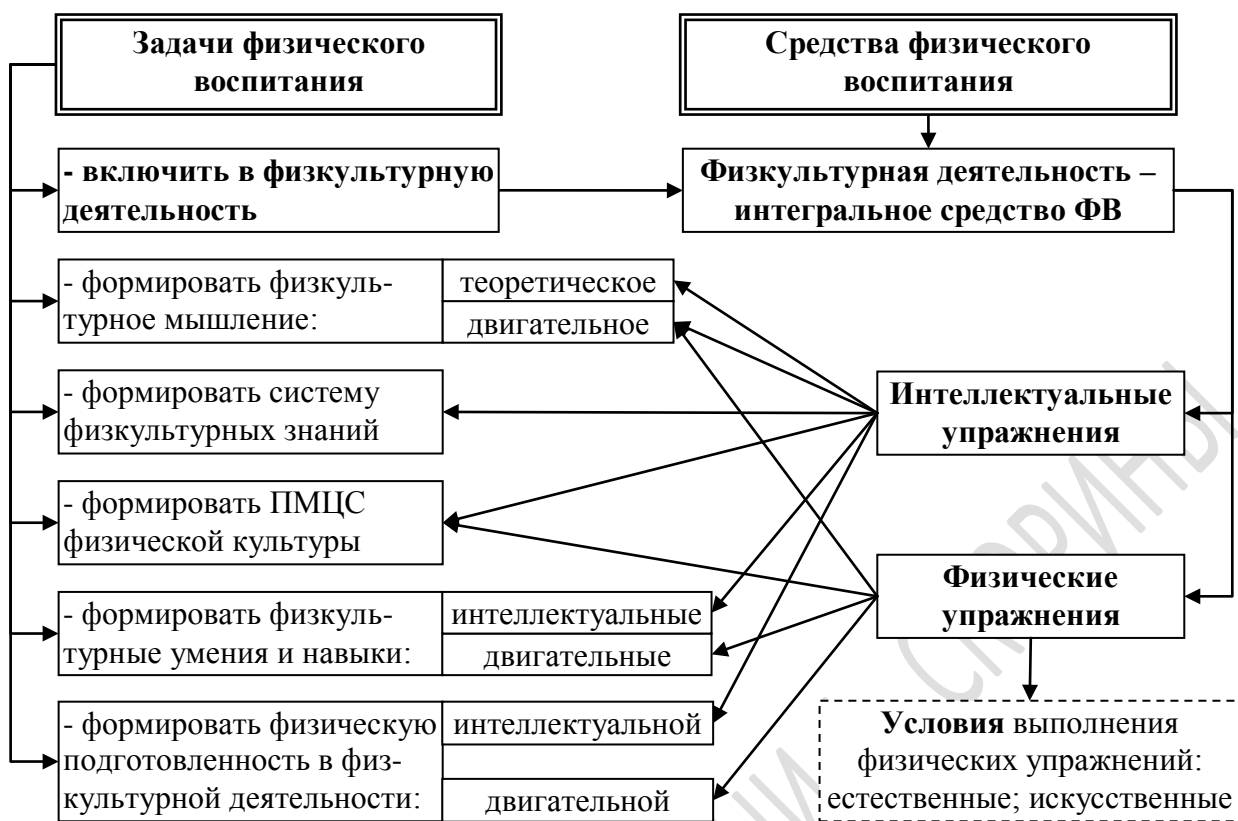


Рисунок 2 - Состав средств физического воспитания и их взаимосвязь с задачами физического воспитания

Педагогический эффект от использования физического упражнения зависит от некоторых факторов, которые традиционно хотя и ошибочно также относят к средствам физического воспитания. К таковым «средствам» причисляют оздоровительные силы природы и гигиенические факторы, а также технические средства. Однако упомянутые «средства» являются всего лишь *условиями* выполнения физических упражнений либо *условиями* осуществления жизнедеятельности.

Например, бег на коньках, выполняемый на уровне моря и в условиях среднегорья, дает различные педагогические эффекты, как и плавательные упражнения, выполняемые при низкой и высокой температуре воды или скорости течения. В этом случае речь идет о внешних естественных *условиях* выполнения физических упражнений. Однако это не отменяет того факта, что именно физические упражнения являются средством физического воспитания.

Если же физические упражнения выполняются с использованием технических средств (тренажеров, тренировочных приспособлений и устройств), то речь идет о искусственно созданных и регламентируемых *условиях* выполнения упражнений. Однако и в этом случае физические упражнения остаются средством физического воспитания.

Что касается гигиенических факторов, то они представляют собой *условия* осуществления жизнедеятельности человека.

Напомним, что естественные условия выполнения физического упражнения традиционно называют оздоровительными силами природы, искусственные – техническими средствами, а условия осуществления жизнедеятельности человека – гигиеническими факторами.

Не приходится много говорить о физическом упражнении как средстве физического воспитания. О нем сказано достаточно много. А вот на интеллектуальном упражнении как средстве физического воспитания следует остановиться поподробнее.

Начать следует с определения. Что же такое физкультурное интеллектуальное упражнение? Нам представляется, что физкультурное интеллектуальное упражнение – это

специально организованная мыследеятельность, направленная на решение задач физического воспитания.

В функциональном отношении физкультурное интеллектуальное упражнение – это специально организованная умственная деятельность, направленная на формирование мыследеятельностного компонента физической культуры личности.

В структурном отношении физкультурное интеллектуальное упражнение – это умственные действия (их совокупности), направленные на формирование основ физкультурного мышления (двигательного и теоретического), физкультурных знаний, интеллектуальных физкультурных умений (навыков), формирование физической подготовленности в интеллектуальной физкультурной деятельности.

Приведем примеры физкультурных интеллектуальных упражнений.

При формировании основ двигательного мышления учащимся предлагается проанализировать, и аргументировано оценить технику выполнения кувырка назад по 10-бальной шкале. Или с помощью «телесного алфавита» воспроизвести как можно более длинную фразу. Или сконструировать и осуществить новые способы решения двигательной задачи.

При формировании основ теоретического физкультурного мышления учащимся предлагается разработать проект и исследовать зависимость между весом тела и количеством подтягиваний в висе на перекладине. Или учащимся предлагается написать изложение (сочинение) на физкультурную тематику, самостоятельно подготовить научный доклад, разработать либо уточнить теоретическое положение.

При формировании физкультурных знаний учащимся предлагается выполнить задание предполагающее выбор правильного ответа на вопрос среди нескольких предлагаемых или устно ответить на вопросы педагога.

При формировании физкультурных интеллектуальных умений учащимся предлагается составить план-конспект учебного занятия. Или подобрать (разработать) физические упражнения для развития силы тех или иных мышечных групп с учетом возраста и пола занимающихся.

В процессе физического воспитания его средства обычно конструируются и применяются как элементы учебного задания. Последнее может иметь двигательный и интеллектуальный характер.

Одно или несколько физических упражнений, направленных на решение конкретной задачи учебного занятия, организационно-методически объединенных во времени и пространстве называют двигательным учебным заданием.

Одно или несколько интеллектуальных упражнений, направленных на решение конкретной задачи учебного занятия, организационно-методически объединенных во времени и пространстве называют интеллектуальным учебным заданием.

В заключение следует отметить некоторую искусственность нашего разделения упражнений на физические и интеллектуальные. Дело в том, что как физические упражнения имеют интеллектуальную составляющую, так и интеллектуальные имеют двигательную составляющую. Тем не менее, преимущественная направленность одних и других существенно различается. Упражнения задают вектор деятельности и соответственно направление трансформации физической культуры личности человека. Физические упражнения преимущественно формируют исполнительный компонент физической культуры, а интеллектуальные – мыследеятельностный.

**Выводы.** Интегральным средством физического воспитания является физкультурная деятельность.

1. Интеллектуальные и физические упражнения как составные элементы физкультурной деятельности могут рассматриваться как основные элементарные средства физического воспитания.

2. Оздоровительные силы природы, а также технические средства являются условиями (естественными и искусственными) выполнения физических упражнений. Гигиенические факторы – условиями осуществления жизнедеятельности.

3. Физкультурное интеллектуальное упражнение – это специально организованная мыследеятельность, направленная на решение задач физического воспитания. В

функциональном отношении физкультурное интеллектуальное упражнение – это специально организованная умственная деятельность, направленная на формирование мыследеятельностного компонента физической культуры личности. В структурном отношении физкультурное интеллектуальное упражнение представляет собой умственные действия (их совокупности), направленные на формирование основ физкультурного мышления (двигательного и теоретического), физкультурных знаний, интеллектуальных физкультурных умений (навыков), формирование физической подготовленности в интеллектуальной физкультурной деятельности.

#### Список использованных источников

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
2. Старчанка, У. М. Сутнасць дзейнасга падыхода і яго значэнне для педагагічнай тэорыі і практыкі / У. М. Старчанка // Становление социальной и профессиональной компетентности личности : сб. науч. ст. / Гомел. гос. ун-т ; редкол.: Ф. В. Кадол (науч. ред.), В. П. Горленко (отв. ред.), Л. И. Селиванова. – Гомель, 2012. – С. 95–102.
3. Старчанка, У.М. Рухальнае мысленне і тэхналогія яго развіцця / У.М. Старчанка // Известия гомельского государственного университета имени Франциска Скорины, № 1 (64), Гомель, 2011. – С.167-172.
4. Старчанка, У. М. Структура і змест фізічнай культуры беларуса / У. М. Старчанка // Пытанні метадалагізацыі адукацыйнай прасторы: Метадалагічныя чытанні, прысвечаныя памяці Г.П.Шчадравіцкага: Зборнік навуковых артыкулаў. – Гомель, УО “ГГОИПКиПРиСО”, 2005. – С. 95-99.
5. Старчанка, У.М. Спартыўная метралогія: вучэбны дапаможнік / У.М. Старчанка : М-ва адукацыі Рэспублікі Беларусь, ГГУ імя Ф.Скарыны. – Гомель, – 2017. С. 183-185.
6. Старченко, В. Н. Формирование потребностно-мотивационной сферы физической культуры учащихся / В. Н. Старченко, А. А. Курако // Фіз. культура і здароўе. – 2003. – № 4. – С. 43–56.
7. Старченко, В. Н. Структурно-содержательная модель целевой потребностно-мотивационно-ценностной сферы физической культуры человека и методика ее диагностики / В. Н. Старченко, А. Н. Метелица // Весн. Мазыр. дзярж. пед. ун-та. – 2017. – № 2. – С. 106–113.
8. Евстафьев, Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры / Б.В. Евстафьев : Л.: ВИФК, 1985 - 134 с.

УДК 796:[378.4:61-055/2]

## ОСОБЕННОСТИ МЕТОДА ПОВТОРНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ПРИ РАЗВИТИИ СИЛЫ МЫШЦ КИСТИ У СТУДЕНТОК ВИТЕБСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РУЧНОГО ЭКСПАНДЕРА

**В. В. Столбицкий**, канд. пед. наук, доцент

Учреждение образования «Витебский государственный Ордена дружбы народов  
медицинский университет», Витебск, Беларусь, 3745402@mail.ru

В данной работе отражено экспериментальное обоснование использования метода повторного воздействия при развитии силы мышц кисти у студенток Витебского государственного медицинского университета с использованием ручного экспандера.

**Введение.** Важное место в системе физической подготовки будущих медиков занимает проблема оптимизации учебно-тренировочного процесса, направленного на развитие