

монахам и, видимо, зная о различных целях союзников в этой войне, встретился с Витовтом и предложил ему заключить сепаратный мир с тевтонцами в обмен на Жемайтию и Судавскую землю. Витовт даёт согласие и Ягайло вынужден, видя переменившееся настроение Великого князя, согласиться с предложенными условиями. Ссылаясь на массовую болезнь желудка, постигшую войско ВКЛ, Витовт снимает осаду замка, оставляя у его стен польское войско [1, с. 128]. Его уход приводит к полному снятию осады Мариенбурга. Польские хронисты, в особенности Ян Длугош, обвиняют Ягайло в недостатке энергии и вялости ума, в превознесении проблем своей родины – ВКЛ – над вопросами Польского королевства [1, с. 129].

В 1411 г., вновь собирается большое союзное войско для похода против крестоносцев. Однако, совместно с этим велись активные переговоры о заключении «вечного мира», который и был подписан на Торунском острове и получил название Торунского мира. Этот мир расценивается Яном Длугошем и Мартином Кромером как позорный и пагубный для поляков [2, с. 820]. И вновь в хрониках главным виновным выставляется Ягайло: он обвиняется в возвращении всех завоёванных земель (кроме Жемайтии, которая отошла к ВКЛ). Также обвиняется его двоюродный брат-подстрекатель Витовт, по чьим наущениям и чьими стараниями и был создан этот мирный договор [2, с. 819].

Таким образом, хронисты приоткрывают завесу тайны о характере польско-литовских отношений во время борьбы с Тевтонским орденом. Полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что отношения имели очень сложный характер, что необходимо учитывать при изучении данного противостояния.

#### Литература

1 Длугош, Ян. Грюнвальдская битва / Ян Длугош. – М.-Л.: Издательство АН СССР. – 1962. – 214 с.

2 Kromer, Marcin Kronika Polska / Marcin Kromer. – Kraków: Księgarnia J.M. Himmelblaua, 1882. – 1500 s.

3 Хроника Быховца / отв. ред. М. Н. Тихомиров; предисл., коммент. и пер. Н. Н. Улащика. – М.: Наука, 1966. – 155 с.

4 Экдаль, Свэн. Уцёкі літвінаў у бітве пад Грунвальдам / Свэн Экдаль // АРСНЕ. – 2010. – N 10. – С. 47–56.

5 Гагуа, Р.Б. Грюнвальд в источниках: «Хроника конфликта Владислава, короля Польши, с крестоносцами в год Христов 1410» / Р. Б. Гагуа. – Пинск: ПолесГУ, 2009. – 208 с.

УДК 796.011.3:797.2-057.874

*А. В. Волочко*

### **ПОВЫШЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗДОРОВЬЮ С ДЕТЬМИ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Статья посвящена исследованию и разработке методики повышения оздоровительной эффективности занятий по плаванию на уроках по физической культуре и здоровью с детьми среднего школьного возраста. В ней раскрывается содержание оздоровительных занятий по плаванию на уроках по физической культуре и здоровью с детьми среднего школьного возраста; путем экспериментальных исследований определяется эффективность оздоровительных занятий по плаванию на физическое состояние подростков.*

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82–85 % дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16–19 % времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1–3 %. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50 %, снижаясь от младших классов к старшим. Установлено, что двигательная активность в 9–10 классе меньше, чем в 6–7 классе; девочки делают в сутки меньше шагов, чем мальчики; двигательная активность в воскресные дни больше, чем в учебные. Отмечено изменение величины двигательной активности в разных учебных четвертях. Двигательная активность школьников особенно мала зимой; весной и осенью она возрастает [1]. Школьникам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой или учебным столом.

Чтобы повысить физическую подготовку, необходимы новые организационные, методические и научные разработки, поиск новых подходов к физической подготовке. Один из таких подходов предполагает использование в качестве содержательной основы физического воспитания средств одного из видов спорта в сочетании со средствами общеподготовительной направленности, обеспечивающими разностороннюю физическую подготовленность.

Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма.

Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям. Подражание рождает эмоции, которые активизируют ребенка. Кроме того, заинтересованность положительно действует на двигательную активность детей, особенно малоподвижных и инертных [2].

Поэтому крайне важно правильно организовать физическое воспитание именно в этом возрасте, что позволит организму ребенка накопить силы и обеспечит в будущем не только полноценное физическое, но и умственное развитие. Укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности детей, приобщение их к здоровому образу жизни, а также повышение оздоровительной эффективности различных занятий сегодня является одной из наиболее острых проблем социальной политики.

В связи с этим целью нашего исследования была разработка методики повышения оздоровительной эффективности занятий по плаванию на уроках по физической культуре и здоровью с детьми среднего школьного возраста.

Для достижения поставленной цели нам было необходимо решить ряд задач, главными из которых являлись: раскрытие содержания оздоровительных занятий по плаванию на уроках по физической культуре и здоровью с детьми среднего школьного возраста; экспериментальным путем определить эффективность оздоровительных занятий по плаванию на физическое состояние подростков.

Исследования проводились с декабря 2012 по апрель 2013 года. В них принимали участие 2 группы: контрольная и экспериментальная по 12 школьников (мальчики) 6-го класса ГУО «СШ № 61 г. Гомеля». Контрольная группа занималась по программе «Физическая культура и здоровье» Республики Беларусь 2009 года, а экспериментальной группе была предложена методика, включавшая в вариативный компонент уроков плавания разнообразных упражнений аэробного характера, выполняемые в водной среде.

С целью проверки эффективности разработанной методики было проведено тестирование уровня физической подготовленности, физического развития и функционального состояния организма учащихся.

Для изучения динамики физической подготовленности мы использовали тесты, рекомендованные комплексной программой по «Физической культуре и здоровью»

Республики Беларусь 2009 года: наклон вперед из положения, сидя, подтягивание на перекладине, 6-ти минутный бег, проплывание дистанции «25 м кроль на спине» и «50 м кроль на груди» [3].

Проведенный анализ специальной литературы позволил сформировать комплекс тестов, отражающих физическое развитие подростков.

В него вошли следующие показатели: вес тела, длина тела, окружность грудной клетки (ОГК), кистевая динамометрия.

Для оценки функционального состояния организма исследуемого контингента мы использовали следующие показатели: жизненная емкость легких (ЖЕЛ), частота сердечных сокращений в покое и после нагрузки (ЧСС), артериальное давление в покое и после нагрузки (АД), проба Штанге, проба Гёнчи.

Сравнительный анализ уровня физического состояния испытуемых, работавших по экспериментальной методике, к концу эксперимента показал, что практически по всем рассматриваемым показателям отмечались статистически достоверные и достаточно существенные изменения в организме в положительную сторону.

Так мальчики 12 лет экспериментальной группы превзошли своих сверстников из контрольной группы в показателях физической подготовленности: в наклоне вперед из положения сидя на 10 %, в подтягивании на перекладине на 12,6 %, в 6-ти минутном беге на 5,3 % в проплывании дистанции «25 м кроль на спине» на 19,63 %, на дистанции «50 м кроль на груди» на 21,4 %. В показателях физического развития: в массе тела на 1,7 %, в показателях кистевой динамометрии на 11,3 %. В показателях функционального состояния: в показателе ЖЕЛ на 7,15 %, в показателе пробы Штанге и Гёнчи на 6%.

Проведенные исследования показали, что для повышения оздоровительной эффективности физического состояния детей среднего школьного возраста, необходимо выделить ряд методических и организационных особенностей:

- в результате проведенного исследования установлен прирост показателей физической подготовленности школьников, принимающих участие в эксперименте;
- учителя физкультуры, решая на уроках воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи должны сделать акцент на последней из них;
- необходимо предлагать учителям физкультуры разрабатывать в школе оптимальные варианты не только обязательных урочных, но также и внеурочных и самостоятельных форм оздоровительных занятий по плаванию;
- в процессе обучения в средних общеобразовательных школах необходим постоянный врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья, физического развития, физической подготовленности и функциональным состоянием занимающихся с целью своевременной коррекции объема и интенсивности используемых средств физического воспитания для исключения случаев их негативного влияния.

### Литература

1 Минх, А. А. Очерки о гигиене физических упражнений и спорта: учебник / А. А. Минх. – М.: Медицина, 1986. – 287 с.

2 Селуянов, В. Н. Основы теории оздоровительной физической культуры: учеб. пособие для инстр. оздор. физ. к-ры / В. Н. Селуянов, Е. Б. Мякинченко. – М.: РГАФК, 1995. – 68 с.

3 Учебная программа «Физическая культура и здоровье I–XI классы». – Минск: Национальный институт образования, 2009. – 111 с.