

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
И ПРОДОВОЛЬСТВИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования
«Витебская ордена «Знак Почета» государственная
академия ветеринарной медицины»



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ ЖИЗНЕННОЙ СТРАТЕГИИ ЛИЧНОСТИ

МАТЕРИАЛЫ

Международной научно-практической конференции,
*посвященной 90-летию образования
кафедры физического воспитания и спорта
и памяти мастера спорта СССР международного класса,
кандидата педагогических наук, профессора*

Прохорова Ю.М.

г. Витебск, 19–20 мая 2021 г.

Текстовое электронное издание сетевого распространения

ISBN 978-985-591-120-4

© УО «Витебская ордена «Знак Почета»
государственная академия ветеринарной
медицины», 2021

Учреждение образования
«Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ ЖИЗНЕННОЙ СТРАТЕГИИ ЛИЧНОСТИ

МАТЕРИАЛЫ

**Международной научно-практической конференции,
*посвященной 90-летию образования
кафедры физического воспитания и спорта
и памяти мастера спорта СССР международного класса,
кандидата педагогических наук, профессора
Прохорова Ю.М.***

(г. Витебск, 19–20 мая 2021 г.)

Витебск
ВГАВМ
2021

УДК 796
ББК75

ОРГКОМИТЕТ КОНФЕРЕНЦИИ:

Гавриченко Н.И. – ректор УО ВГАВМ (председатель);

Белко А.А. – проректор по научной работе (зам. председателя);

Прохоров Ю.М. – профессор кафедры физического воспитания и спорта (зам. председателя);

Журба В.А. – проректор по учебной работе;

Федотов Д.Н. – проректор по воспитательной работе;

Кабанов Ю.М. – заведующий кафедрой физического воспитания и спорта;

Гичевский А.В. – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта (ответственный секретарь);

Корниенко М.В. – начальник спортивного клуба;

Луговая О.В. – заведующий редакционно-издательским отделом.

Физическая культура как базовый компонент жизненной стратегии личности [Электронный ресурс] материалы Международной научно-практической конференции, Витебск, 19–20 мая 2021 г. / УО ВГАВМ; редкол. : Н. И. Гавриченко (гл. ред.) [и др.]. — Витебск : ВГАВМ, 2021. — Режим доступа : <http://www.vsavm.by>. Свободный. — Загл. с экрана. — Яз. рус.

В сборник включены работы специалистов в области физической культуры и спорта, профессорско-преподавательского состава учреждений высшего образования Республики Беларусь, Туркменистана, России.

**УДК 796
ББК 75**

ISBN 978-985-591-120-4

© УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», 2021

Научное электронное издание

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ ЖИЗНЕННОЙ СТРАТЕГИИ ЛИЧНОСТИ

МАТЕРИАЛЫ

Международной научно-практической конференции,
посвященной 90-летию образования
кафедры физического воспитания и спорта
и памяти мастера спорта СССР международного класса,
кандидата педагогических наук, профессора Прохорова Ю.М.
(г. Витебск, 19–20 мая 2021 г.)

Текстовое электронное издание сетевого распространения

Для создания электронного издания использовались
следующее программное обеспечение:
Microsoft Office Word 2007, DoPDF v 7.

Минимальные системные требования:
Internet Explorer 6 или более поздняя версия;
Firefox 30 или более поздняя версия;
Chrome 35 или более поздняя версия.
Скорость подключения не менее 1024 Кбит/с.

Ответственный за выпуск А. А. Белко
Технический редактор
и компьютерная верстка О. В. Луговая
Все материалы публикуются в авторской редакции.

Дата размещения на сайте 13.07.2021 г.
Объем издания 3304 Кб.
Режим доступа: <http://www.vsavm.by>

Учреждение образования «Витебская ордена «Знак Почета»
государственная академия ветеринарной медицины».
Свидетельство о государственной регистрации издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий
№ 1/362 от 13.06.2014.
ЛП № 02330/470 от 01.10.2014.
Ул. 1-я Доватора, 7/11, 210026, г. Витебск.
Тел.: (0212) 48-17-82.
E-mail: rio_vsavm@tut.by
<http://www.vsavm.by>



Прохоров Юрий Михайлович

профессор кафедры физического воспитания и спорта,
кандидат педагогических наук,
мастер спорта СССР международного класса по боксу

11 ноября 1957 год – 25 апреля 2021 год

Юрий Михайлович Прохоров в 1976 г. окончил Витебский государственный техникум физической культуры, в 1982 г. – Витебский государственный педагогический институт им. С.М. Кирова, факультет начальных классов, в 1985 г. – аспирантуру при ВГПИ им. С.М. Кирова. В 1998 г. защитил кандидатскую диссертацию на соискание ученой степени кандидата педагогических наук.

Обучался в докторантуре при Белорусском государственном педагогическом университете М.Танка. В 2001 г. окончил Академию управления при Президенте Республики Беларусь по специальности «Деловое администрирование».

В 1978 г. Юрию Михайловичу присвоено звание мастера спорта СССР международного класса по боксу. С 1989 по 2018 гг. работал на разных должностях в Витебском государственном университете П.М. Машерова.

С января 2018 г. – профессор кафедры физического воспитания и спорта академии.

Секция 1

Физическая культура как специфический и незаменимый вид деятельности человека

УДК 796

УПРАВЛЕНИЕ В СПОРТИВНОЙ СФЕРЕ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ: ОРГАНИЗАЦИОННО-ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ

Буяков В.А., Нарижная Е.П.

УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации», г. Гомель, Республика Беларусь

В Беларуси физическая культура, спорт и туризм выступают самостоятельной и крайне динамичной отраслью экономики с сформировавшейся исторически системой управления, системой государственных и общественных спортивных и специализированных физкультурно-оздоровительных организаций, учреждений и учебных заведений, кадровым и материально-техническим потенциалом. Предназначение данной отрасли серьезно отличает ее от других сфер экономической деятельности и имеет взаимосвязь с культурной, медицинской и образовательной отраслями.

Государственное регулирование спортивной сферы осуществляется Президентом Республики Беларусь, Правительством Республики Беларусь, Министерством образования Республики Беларусь, Министерством здравоохранения Республики Беларусь, Министерством обороны Республики Беларусь, местными исполнительными и распорядительными органами, иными уполномоченными государственными органами общей и ведомственной компетенции.

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, как орган власти и управления специальной компетенции, осуществляет функции по нормативно-правовому регулированию развития физической культуры, спорта и туризма в республике, а также по: а) реализации единой государственной политики в данной сфере с координацией деятельности в этой сфере иных республиканских органов государственного управления; б) разработке проектов государственных программ развития физической культуры, спорта и туризма (включая подготовку и проведение крупных международных соревнований) с межотраслевой координацией их выполнения; в) руководству подготовкой спортивного резерва, спортсменов высокого класса; г) обеспечению совместно с заинтересованными формированиями, подготовки и участия национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта в официальных международных спортивных соревнованиях; д) координации деятельности специализированных учебно-спортивных учреждений, детско-юношеских спортивных школ (специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва); е) управлению государственным имуществом в сфере физической культуры, спорта и туризма. Пределы его компетенции (полномочий) определены Законом Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» 2014 г. №125-З (в ред. от 9 января 2018 г. №92-З) [1], постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29 июля 2006 г. №963 (в ред. от 24 февраля 2021 г. №104) [2].

Общественное регулирование и управление в сфере физической культуры и спорта осуществляется Национальным олимпийским комитетом Республики Беларусь, Паралимпийским комитетом Республики Беларусь, организациями, возглавляющими дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларуси; федерациями (союзами, ассоциациями) по видам спорта, республиканскими государственно-общественными объединениями, осуществляющими развитие

технических, авиационных, военно-прикладных, служебно-прикладных и иных видов спорта, профессиональными союзами в пределах их полномочий в соответствии с законодательством. Все эти субъекты физической культуры и спорта и органы их управления, равно как и отдельные граждане, занимающиеся физкультурой и спортом, как такие же субъекты физической культуры и спорта, включены в систему управления спортивной сферой Республики Беларусь, состоящую из различных подсистем-органов власти и управления различной компетенции.

Правовое регулирование спортивной сферы в Республике Беларусь осуществляется следующими нормативными актами: Конституцией Республики Беларусь [3], Законом Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» 2014 г. № 125-З (в ред. от 9 января 2018 г. №92-З) [1], постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29 июля 2006 г. № 963 (в ред. от 24 февраля 2021 г. №104) [2], Государственной программой «Физическая культура и спорта» на 2021-2025 годы [4], постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь «Об утверждении Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом» от 31 августа 2018 г. №60, постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь «Об установлении форм «Медицинская справка о состоянии здоровья», «Выписка из медицинских документов» и утверждении «Инструкции о порядке их заполнения» от 9 июля 2010 г. № 92 (в ред. от 26 мая 2020 г. №55), постановлением Совета Министров Республики Беларусь «Об утверждении перечня мероприятий технического (технологического, поверочного) характера» от 30 ноября 2012 г. № 1105 (в ред. от 11 мая 2020 г. № 277) и др.

Конституцией Республики Беларусь (ст. 45) предусмотрено, что развитием физической культуры и спорта обеспечивается право граждан Республики Беларусь на охрану здоровья [3]. Данное положение развивает ст. 4 Закона №125-З, определяя, что каждый гражданин Республики Беларусь имеет право на занятие физической культурой и спортом. В самом Законе Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» № 125-З закреплены правовые и организационные основы деятельности в сфере физической культуры и спорта, предусмотрено создание условий для развития физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, а также для проведения спортивных мероприятий и участия в них спортсменов (команд спортсменов). В нем содержатся положения о: мерах по охране общественного порядка и обеспечению общественного порядка и обеспечению общественной безопасности при проведении спортивно-массовых мероприятий; признании видов спорта, реестре видов спорта; правах и обязанностях спортсменов, тренеров, судей по спорту; спортивных спорах и разрешении спортивных споров; субъектах профессионального спорта, заключении с ними трудовых и (или) гражданско-правовых договоров, переходе (трансфере) профессионального тренера; стандарте спортивной подготовки; выплате компенсации за подготовку спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса, а также ряд других [1].

Целями государственной политики в сфере физической культуры и спорта являются развитие и поддержка физической культуры и спорта. В качестве мер и средств по их достижению определено: создание условий всем категориям и группам населения для занятия физической культурой и спортом; вовлечение населения в занятия физической культурой и спортом; содействие формированию у спортсменов и иных физических лиц, занимающихся физической культурой и спортом, патриотизма и национального самосознания; обеспечение безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятий; физическое воспитание подрастающего поколения, содействие развитию школьного, студенческого спорта; обеспечение подготовки спортивного резерва, спортсменов высокого класса; обеспечение участия спортсменов в международных спортивных

мероприятиях, формирование национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта, их материально-техническое, медицинское, научно-методическое и (или) иное обеспечение; поддержка олимпийского движения Беларуси, паралимпийского движения Беларуси, дефлимпийского движения Беларуси, специального олимпийского движения Беларуси; предотвращение допинга в спорте и борьба с ним; развитие видов спорта, признанных в Республике Беларусь; пропаганда физической культуры и спорта; обеспечение условий для создания и функционирования организаций физической культуры и спорта, иных юридических лиц (их объединений), осуществляющих деятельность в сфере физической культуры и спорта; обеспечение медицинского наблюдения за состоянием здоровья спортсменов и иных физических лиц, занимающихся физической культурой и спортом; подготовка, переподготовка и повышение квалификации кадров в сфере физической культуры и спорта; проведение научных исследований и разработок в сфере физической культуры и спорта; финансирование физической культуры и спорта за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов, создание условий для привлечения физической культуры и спорта.

Государственная программа «Физическая культура и спорт» на 2021-2025 годы выступает основополагающим документом для развития отрасли на пятилетку и подготовлена с учетом задач социально-экономического развития Республики Беларусь. Приоритетами Государственной программы «Физическая культура и спорт» на 2021-2025 годы являются: успешное выступление белорусских спортсменов на Олимпийских играх и других крупнейших спортивных соревнованиях; приобщение населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом; создание условий для развития детско-юношеского спорта [4]. Реализация данной программы позволит закрепить устойчивую и позитивную динамику в сферах оздоровления населения, развития детско-юношеского спорта, физической подготовки военнослужащих, подготовки спортивного резерва, спортсменов высокого класса, в том числе национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта.

В Концепции Национальной стратегии устойчивого развития Республики Беларусь на период до 2035 года ведущим направлением физической культуры и спорта определена цифровизация в спорте, предусматривающая развитие мультимедийных возможностей спортивных объектов, широкое использование различных датчиков и модулей и связанного с ними ПО в подготовке спортсменов, а также различных платформ и мобильных приложений в продвижении спортивных брендов [5].

Усилия Министерства спорта и туризма Республики Беларусь по совершенствованию практики государственного управления нацелены на более глубокое и эффективное взаимодействие государственных органов управления и общественных федераций (союзов, ассоциаций), объединений различного уровня; расширение мер по организации занятий физической культурой и спортом для ведения полноценного образа жизни и повышения ее качества; формирование инфраструктуры для активного отдыха; популяризацию здорового образа жизни; развитие системы реабилитации и адаптации людей с инвалидностью к полноценной жизни средствами физической культуры и спорта; развитие новых форм семейного досуга и отдыха; повышение доступности для семейных занятий физической культурой и спортом. Таким образом, в Республике Беларусь для успешного функционирования спортивной отрасли сформирована система управления и разработаны основные нормативные правовые акты, созданы необходимые предпосылки для массового физкультурно-спортивного движения, обеспечена доступность занятий физической культурой, массовым спортом и туризмом для всех категорий населения, независимо от их подготовленности и способностей.

Литература.

1. *О физической культуре и спорте : Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-3 (в ред. от 9 января 2018 г. №92-3) // КонсультантПлюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр». – Минск, 2021.*
2. *Вопросы Министерства спорта и туризма Республики Беларусь : постановление Совета Министров Республики Беларусь от 29 июля 2006 г. №963 (в ред. от 24 февраля 2021 г. №104) // КонсультантПлюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр». – Минск, 2021.*
3. *Конституция Республики Беларусь // КонсультантПлюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр». – Минск, 2021.*
4. *Государственная программа «Физическая культура и спорта» на 2021-2025 годы // КонсультантПлюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр». – Минск, 2021.*
5. *Концепция Национальной стратегии устойчивого развития Республики Беларусь на период до 2035 года // КонсультантПлюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр». – Минск, 2021.*

УДК 796.012

ВЛИЯНИЕ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ, КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР ВЗАИМОСВЯЗИ: «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Казимиров Е.П.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск Республика Беларусь

Социальная сущность свободного времени в том, что оно превращает того, кто им обладает, в иной субъект, и в качестве этого иного субъекта он вступает затем в непосредственный процесс производства. В человеке воедино заключены объект и одновременно субъект деятельности свободного времени, а также субъект трудового процесса.

Безусловно, различаются особенности личного отношения человека к трудовой деятельности, с одной стороны, и к занятиям в сфере свободного времени, — с другой. Если в первом случае определяющим фактором выступает необходимость, то во втором преимущественную роль играет свободное волеизъявление при выборе форм и видов деятельности. Общество в историческом процессе развития выявило и определило ценности свободного времени, которые необходимы для дальнейшего социального прогресса. Общество заинтересовано в том, чтобы такого рода ценности, и в частности занятия физическими упражнениями, спортом, избирались и включались индивидом, разумеемся, с личной добровольностью, в состав деятельности свободного времени. Осознанное принятие личностью необходимых видов социального поведения составляет сущность свободной деятельности в свободное время [1].

Свободное время используется отдельным человеком преимущественно в соответствии с его индивидуальными представлениями о целесообразности его расходования, которые складываются, как правило, эмпирическим путем. В поведении человека в свободное время, в том числе в занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом, играми, сказываются социально-психологические явления традиций и конформизм в принятии норм поведения непосредственно окружающей общественной среды.

ФКС имеют в современных условиях весьма высокую социально-экономическую значимость для общества в целом и для отдельного человека, поскольку занятия ими развивают, совершенствуют многие важные социальные и биологические качества людей, оказывают прогрессивное влияние на формирование и гармоническое развитие, и воспитание человека. Это учитывается обществом при планировании и осуществлении затрат свободного времени общества в целом и отдельными людьми, поскольку свободное время должно использоваться рационально и эффективно с точки зрения интересов общества в целом. В свою очередь, каждый человек должен получить в сфере свободного времени максимум реально возможного в конкретных условиях и обстоятельствах для своего всестороннего и гармоничного развития, постоянного совершенствования личности [2].

Наиболее объективным показателем развития ФКС является время, затрачиваемое на занятия физическими упражнениями, и для взрослых оптимальные временные режимы в недельном объеме колеблются от 6 до 10 часов [3].

Опрос же показал, что 86 % занимающихся физической культурой не выходят на оптимальные режимы занятий. Среди рабочих занимались в неделю 6 — 8 часов 6,3 %; среди работников сферы обслуживания — 8; среди ИТР — 8,7; среди интеллигенции — 10,7; среди пенсионеров — 4; среди учеников 9 — 10-х классов — 6 %.

В 80-х годах все более широкое распространение получили самостоятельные индивидуальные и групповые физкультурно-оздоровительные занятия. Все больше людей ориентировались не на традиционные тренировки в спортивных секциях или на подготовку к сдаче нормативов комплекса ГТО, а на либерализованные занятия по интересам, увлечениям, пристрастиям, организованные вблизи места жительства или в зонах отдыха, в парках, на пляжах.

В числе основных причин прекращения занятий в период социально-экономических реформ было, по мнению большинства респондентов, отсутствие времени, большая занятость домашними делами и уходом за детьми, плохое состояние здоровья и отсутствие спортивной одежды и обуви. В последние полтора — два года существенно изменилось отношение широких слоев населения к занятиям спортом. Систематические учебно-тренировочные занятия существенно сокращены (до 2—4 раз) многими любителями спорта. Все возрастающую популярность получили самостоятельные групповые и индивидуальные физкультурно-оздоровительные занятия по месту жительства и отдыха. Этот период в отношении городского населения к физической культуре и спорту можно оценивать, как современную тенденцию развития и функционирования физкультурно-спортивного движения.

Увеличение свободного времени, расширение досуга может сопровождаться растущим распространением пассивных форм деятельности, потреблением материальных благ информации и сокращением активной деятельности, в том числе занятий ФК при условии, если регуляция досуга, свободного времени будет осуществляться стихийно, самотеком.

Важную социально-педагогическую роль играет организующая и регламентирующая деятельность общества, в частности необходимая стандартизация уклада быта, которая в той или иной степени имела место во все времена и в различных социальных общностях.

Прогрессивная стандартизация бытового уклада означает выбор и активное потребление полезных и ценных для развития и совершенствования человека и общества благ и оптимальную структуру затрат добровольно расходуемого времени.

Она отвергает бесполезные, бесцельные и вредные для гармоничного развития человека виды досуга, наполняя его полезным и приятным содержанием в соответствующих гуманистическому назначению этой деятельности привлекательных формах.

Включение и использование средств ФКС в свободном времени зависит от сложившихся или создаваемых заново условий бытового режима, повседневного быта семьи, обычного распределения затрат времени на различные виды деятельности.

При этом определяющее влияние оказывают экономические условия семьи, существующие в ней и преобладающие ценностные ориентации и социально-психологические отношения, а также интенсивность и эффективность воздействия внешних стимулов, формирующих социальное поведение членов семьи.

ВЫВОД. Здоровье зависит от множества факторов. Ныне преобладает мнение, что здоровье народа на 50% определяется ЗОЖ, на 20% – экологическими; на 20% – биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной. Следовательно, если человек ведет ЗОЖ, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья. И, наоборот, человек, ведущий нездоровый образ жизни, подрывает свое здоровье, обрекает себя на страдания и мучения, преждевременную старость и безрадостную жизнь.

Литература.

1. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. *Физиологические основы двигательной активности* / Н.А.Фомин, Ю.Н.Вавилов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224с.

2. Хлебников В. А. *Физическая культура как компонент здорового образа жизни* / А.В. Хлебников // *Современные социально-гуманитарные исследования: теоретико-методологические и прикладные аспекты : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 30 ноября 2019г. : в 2-х ч. Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2019. Часть II. С. 135-139*

3. Виноградов П.А, Жолдак В.И, Нифонтова Л.Н, Окуньков Ю.В. *Физиологические основы двигательной активности* / П.А. Виноградов, В.И. Жолдак, Л.Н. Нифонтова, Ю.В. Окуньков. – М.: Физкультура и спорт, 1973. С. 56-78.

УДК 796.012

ДОЛГОЛЕТИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ

Казимиров Е.П.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Для работников умственного труда систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет, сидячий, образ жизни и не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Напротив, тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками. Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет сердечную мышцу. У людей с неразвитой мускулатурой мышца сердца слабая, что выявляется при любой физической работе.

Физкультура и спорт весьма полезны и лицам физического труда, так как их работа нередко связана с нагрузкой какой-либо отдельной группы мышц, а не всей мускула-

туры в целом. Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему.

В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечнососудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.). Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т. е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту. Наиболее адекватным выражением количества произведенной мышечной работы является величина энергозатрат. Минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составляет 12—16 МДж (в зависимости от возраста, пола и массы тела), что соответствует 2880—3840 ккал. Из них на мышечную деятельность должно расходоваться не менее 5,0—9,0 МДж (1200—1900 ккал); остальные энергозатраты обеспечивают поддержание жизнедеятельности в состоянии покоя, нормальную деятельность систем дыхания и кровообращения, обменные процессы и т. д. (энергия основного обмена)[1]. В экономически развитых странах за последние 100 лет удельный вес мышечной работы как генератора энергии, используемой человеком, сократился почти в 200 раз. Это привело к снижению энергозатрат на мышечную деятельность (рабочий обмен) в среднем до 3,5 МДж. Резкое ограничение двигательной активности в последние десятилетия привело к снижению функциональных возможностей людей среднего возраста. Так, например, величина МПК у здоровых мужчин снизилась примерно с 45,0 до 36,0 мл/кг. Таким образом, у большей части современного населения экономически развитых стран возникла реальная опасность развития гипокинезии. Синдром, или гипокинетическая болезнь, представляет собой комплекс функциональных и органических изменений и болезненных симптомов, развивающихся в результате рассогласования деятельности отдельных систем и организма в целом с внешней средой. В основе патогенеза этого состояния лежат нарушения энергетического и пластического обмена (прежде всего в мышечной системе). Механизм защитного действия интенсивных физических упражнений заложен в генетическом коде человеческого организма. Скелетные мышцы, в среднем составляющие 40 % массы тела (у мужчин), генетически запрограммированы природой на тяжелую физическую работу. «Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечнососудистой систем», — писал академик В. В. Парин (1969). Чем интенсивнее двигательная деятельность в границах оптимальной зоны, тем полнее реализуется генетическая программа и увеличиваются энергетический потенциал, функциональные ресурсы организма и продолжительность жизни. Различают общий и специальный эффект физических упражнений, а также их опосредованное влияние на факторы риска. Наиболее общий эффект тренировки заключается в расходе энергии, прямо пропорциональном длительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать дефицит энергозатрат. Немаловажное значение имеет повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, радиации, травм, гипоксии. В результате повышения неспецифического иммунитета повышается и устойчивость к простудным заболеваниям. Однако использование предельных тренировочных нагрузок, необходимых в большом спорте для достижения «пика» спортивной формы, нередко приводит к противоположному эффекту—

угнетению иммунитета и повышению восприимчивости к инфекционным заболеваниям. Аналогичный отрицательный эффект может быть получен и при занятиях массовой физической культурой с чрезмерным увеличением нагрузки. Специальный эффект оздоровительной тренировки связан с повышением функциональных возможностей сердечнососудистой системы. Он заключается в экономизации работы сердца в состоянии покоя и повышении резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности. Один из важнейших эффектов физической - тренировки — ухудшение частоты сердечных сокращений в покое и более низкой потребности миокарда в кислороде. Увеличение продолжительности фазы диастолы (расслабления) обеспечивает больший кровоток и лучшее снабжение сердечной мышцы кислородом. Таким образом, с ростом уровня тренированности потребность миокарда в кислороде снижается как в состоянии покоя, так и при максимальных нагрузках, что свидетельствует об экономизации сердечной деятельности [2]. Физическая культура является основным средством, задерживающим возрастное ухудшение физических качеств и снижение адаптационных способностей организма в целом и сердечнососудистой системы в частности, неизбежных в процессе инволюции. Возрастные изменения отражаются как на деятельности сердца, так и на состоянии периферических сосудов. С возрастом существенно снижается способность сердца к максимальным напряжениям, что проявляется в возрастном уменьшении максимальной частоты сердечных сокращений. С возрастом функциональные возможности сердца снижаются даже при отсутствии клинических признаков. Так, ударный объем сердца в покое в возрасте 25 лет к 85 годам уменьшается на 30 %, развивается гипертрофия миокарда. Минутный объем крови в покое за указанный период уменьшается в среднем на 55—60 %.. С возрастом также происходят изменения в сосудистой системе: снижается эластичность крупных артерий, повышается общее периферическое сосудистое сопротивление. В результате к 60—70 годам систолическое давление повышается на 10—40 мм рт. ст. Все эти изменения в системе кровообращения, снижение производительности сердца влекут за собой выраженное уменьшение максимальных аэробных возможностей организма, снижение уровня физической работоспособности и выносливости. кальция в пище усугубляют эти изменения. Адекватная физическая тренировка, занятия оздоровительной физической культурой способны в значительной степени приостановить возрастные изменения различных функций. В любом возрасте с помощью тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости — показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности. Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечнососудистых заболеваний: снижением веса тела и жировой массы, содержания холестерина в крови, снижением артериального давления и частоты сердечных сокращений. Кроме того, регулярная физическая тренировка позволяет в значительной степени затормозить развитие возрастных инволюционных изменений физиологических функций, а также дегенеративных изменений различных органов и систем (включая задержку и обратное развитие атеросклероза). В этом отношении не является исключением и костно-мышечная система. Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоночным дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза[3].

Одними из самых популярных упражнений, рекомендованных для профилактики, оздоровления являются бег, ходьба, плавание. Необходимо также добавить, что данные упражнения не будут эффективны, если они выполняются, время от времени, по воле случая, ведь одним из основных достоинств подобных упражнений является их систе-

матичность, цикличность. Также трудно ожидать эффекта без «дополнительных» мер: правильного питания, закаливания, здорового образа жизни.

Литература.

1. Виноградов П.А. *Физическая культура и здоровый образ жизни* / П.А. Виноградов / *Физическая культура и здоровый образ жизни* Москва., 1990.
Воронов Н.А. *Основы здорового образа жизни современного человека* / Н.А. Воронов // *Вестник современных исследований*. 2018. С. 120-122.
2. Пономарев Г.Н. *Физическая культура в системе профессионального образования: стратегия развития в XXI веке* / Г.Н. Пономарев // *Культура физическая и здоровье*. – 2006. – № 3 (9). – С. 24-27.
3. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. *Физиологические основы двигательной активности*. – М.: *Физкультура и спорт*, 1991. – 224с.

УДК 796.012: [378.1:61]

ВЛИЯНИЕ НОВЫХ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ НА ДИНАМИКУ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

**Маслак С.А., Серeda А.В., Позняк Ж.А., Константинова А.В.,
Орешенков К.М.**

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет»,
г. Витебск, Республика Беларусь

УО «Витебская ордена «Знак почета» государственная академия ветеринарной
медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. Одним из определяющих факторов здоровья человека является двигательная активность. Наряду с этим, в образе жизни большинства студентов отмечается повсеместное ее снижение, присутствует проблема гипокинезии, отмечается ухудшение физического развития, функционального состояния и уровня физической подготовленности, что нельзя восполнить в полной мере на обычных учебных занятиях в рамках дисциплины «Физическая культура».

Решение данной проблемы возможно при использовании студентами различных средств и форм физической рекреации. В свободное от занятий время, представляющей собой часть физической культуры, нерегламентированную двигательную активность, которая направлена, в конечном счете, на оптимизацию физического состояния человека, нормализацию функционирования его организма в конкретных условиях жизни [1, 3, 5]. Как правило, занятия не связанные с большими физическими и волевыми усилиями, однако создающими мощный дисциплинирующий, тонизирующий и гармонирующий фон для всех сторон его деятельности. Это состояние достигается благодаря специализированной двигательной активности (А. Г. Фурманов, В. А. Горовой и др.).

Цель исследования. Определение динамики уровня физической подготовленности студентов первых курсов медицинского университета, в процессе применения новых средств и методов физической рекреации.

Материалы и методы. В данном исследовании приняли участие студенты первых курсов лечебного и фармацевтического факультетов учреждения образования «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», основного и подготовительного учебных отделений в количестве 38 человек.

При проведении данного исследования мы использовали следующие методы: анализ научно-методической литературы; педагогическое тестирование уровня физической подготовленности, включающее тест на силовую выносливость – поднимание туловища из исходного положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту), быстроту – бег 100 метров (с), общую выносливость – бег 1000 метров (с), скоростно-силовые качества – прыжок в длину с места (см), гибкость – наклон туловища вперед (см) в исходном положении сед, которое проводилось в начале и в конце учебного года; методы математической статистики.

Первоочередной задачей для нас явилось определение уровня физической подготовленности студенток в начале осеннего семестра. Проанализировав результаты тестирования можно достоверно констатировать, что начальный уровень физической подготовленности у студенток контрольной и экспериментальной групп находился на низком уровне и существенных отличий между собой не имеют ($p \leq 0,05$), о чем свидетельствуют результаты, приведенные в таблице (таблица 1).

Таблица 1 – Уровень физической подготовленности студенток в начале учебного года

Контрольные испытания	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Прыжок в длину с места (см)	157,3±7,1	158,1±3,6
Поднимание туловища (кол.раз.)	46,4±5,1	45,9±4,7
Наклон туловища (см)	9,1±1,8	9,3±2,6
Бег 100 метров (с)	17,8±0,2	17,6±0,9
Бег 1000 метров (с)	4,59±4,7	4,57±6,1

Для решения поставленной цели был проведен педагогический эксперимент. Экспериментальной группе были предложены дополнительные занятия новыми формами физической рекреации в свободное от учебы время на выбор: занятия в группе здоровья (по интересам), различными видами фитнеса степ-аэробика, фитнес-бокс, light-fitness, фитнес на мини-батутах, посещение бассейна, спортивно-массовые мероприятия выходного дня, занятия в тренажерном зале [3, 4, 7]. Объем двигательной активности составлял дополнительно 4-6 часов в неделю. В сформированной контрольной группе занятия проводились только согласно учебной программе для учреждений высшего образования (УВО) (легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, гимнастика, плавание) в объеме 4 академических часа в неделю [2, 6].

В конце учебного года было проведено повторное педагогическое тестирование уровня физической подготовленности. Результаты тестирования представлены в таблице (таблица 2).

Таблица 2 – Уровень физической подготовленности студенток в конце учебного года

Контрольные испытания	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Прыжок в длину с места (см)	161,8±6,9	159,4±6,1*
Поднимание туловища (кол. раз)	50,1±4,7	46,1±5,9*
Наклон туловища (см)	13,2±2,9	9,9±4,8*
Бег 100 метров (с)	16,9±0,7	16,3±0,7
Бег 1000 метров (с)	4,51±2,9	4,56±4,9

Примечание: * – статистически значимые различия ($p \geq 0,05$) в начале и в конце учебного года

Результаты и обсуждения. Анализ результатов, полученных в конце эксперимента (окончание учебного года) позволяет констатировать достоверно, что в экспери-

ментальной группе средний уровень развития скоростно-силовых качеств, гибкости, силовой выносливости вырос в значительной степени ($p \geq 0,05$) и достиг границы выше среднего уровня, быстрота и общая выносливость до границы среднего уровня. В контрольной группе средние показатели скоростно-силовых качеств, силовой выносливости, гибкости изменились менее выражено, быстроты и общей выносливости повысились до верхней границы среднего уровня.

Выводы. 1. Полученные данные исследования позволяют сделать заключение, что студенты, поступающие на первый курс в УВО, в основной своей массе, имеют низкий исходный уровень физического развития и физической подготовленности.

2. Объем двигательной активности студенток первых курсов посещающих только академические занятия (2 раза в неделю) в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» не может значительно улучшить уровень физической подготовленности и подготовиться их к более успешной сдаче контрольного тестирования по физической подготовке.

3. Использование различных средств и форм физкультурно-рекреативной деятельности можно рекомендовать студентам во время учебы в УВО, как дополнительные средства для поддержания оптимального двигательного режима, повышения жизненного тонуса, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности.

Литература.

1. Костючик, И. Ю. Место и значение физической рекреации в сфере физического воспитания студентов Полесского государственного университета / И.Ю. Костючик // *Здоровье для всех: материалы II Междунар.науч.-практ. конф., Пинск, 20-22 мая 2010 г.: в 2 ч. / Нац Банк РБ [и др.]; редкол.: К. К.Шебеко [и др.]. – Пинск, 2010. – С. 227–229.*

2. Маслак, С. А. Основы техники и методики обучения видов легкой атлетики: учебно-методическое пособие // С. А. Маслак [и др.]. – Витебск: ВГМУ, 2020. – 112 с.

3. Перевозчиков, А. С. Оздоровительный потенциал двигательной активности студентов нефизкультурных вузов / А. С. Перевозчиков, М. В. Шапошникова // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 1. – С. 59–61.*

4. Позняк, Ж. А. Структура и содержание фитнес-бокса в физическом воспитании студентов непрофильных учреждений высшего образования / Ж. А. Позняк // *Современное состояние и пути развития системы непрерывного профессионального образования в области физической культуры, спорта и туризма: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 17 мая 2019 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: М. Б. Юспа (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2019. – С. 202–206.*

5. Фурманов, А. Г. Физическая рекреация как фактор укрепления и сохранения здоровья структуре учебного и свободного времени студентов / А. Г. Фурманов, В. А. Горовой // *Мир спорта. – 2009. – № 2. – С. 64–67.*

6. Физическая культура: типовая программа для высших учеб.заведений / В. А. Коляда (и др.); под ред. В. А. Коляды. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.

7. Шкирьянов, Д. Э. Фитнес на мини-батутах в физическом воспитании студентов непрофильных УВО: история возникновения, предпосылки внедрения, структура и содержание занятия. / Д. Э. Шкирьянов, А. В Константинова // *Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта. – 2018. – №4 (101). – С.109–117.*

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕС-ПРОГРАММАМИ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ

Маслак С.А., Серета А.В., Филиппенко Е.Г.

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. В последнее время в Республики Беларусь отмечается стойкая тенденция к ухудшению состояния здоровья молодежи. Социально-экономическая нестабильность, увеличение психоэмоционального напряжения существенно повышают требования к функциональному и физическому состоянию молодежи, которое является основным трудовым и ресурсным потенциалом государства.

С каждым годом все острее поднимаются проблемы оздоровительной направленности образовательного и воспитательного процесса средствами физической культуры и спорта. Состояние здоровья молодежи является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации, поэтому сохранение и развитие здоровья студентов, и формирование у них здорового образа жизни сегодня имеет приоритетное значение. Неслучайно в последнее время повышается роль Высшей школы как социального института, формирующего не только компетентного специалиста, но и полноценную, здоровую личность с такими сформированными качествами и свойствами личности как социальная активность, ориентация на здоровый образ жизни, эстетические идеалы и этические нормы жизни. Целью физического воспитания и образования в медицинском университете является сохранение и укрепление здоровья молодежи, формирование у студентов сознательного и активного отношения к физической культуре [1, 5]. Одной из форм физической активности в свободное от учебы время являются занятия light – fitness используемое как средство в рекреационных и адаптивных направлениях в повышении уровня функционального развития внешнего дыхания.

Цель исследования. Определить влияние занятий фитнес- программами (light – fitness), во внеучебное время, на уровень функционального развития внешнего дыхания студенток медицинского университета.

Материалы и методы. Педагогическое исследование проводилось на базе УО «Витебский государственный медицинский университет» (ВГМУ), в котором приняли участие студентки первого курса лечебного факультета, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, имеющие приблизительно одинаковый уровень физического развития и физической подготовленности. Для решения поставленной задачи мы использовали следующие методы: анализ научно – методической литературы, метод анкетирования, педагогический эксперимент. Для проведения педагогического эксперимента студенток распределили на две группы по их желанию: контрольная, в которую вошли студентки (n = 17), занимающиеся по типовой учебной программе по учебной дисциплине «Физическая культура» для УВО Республики Беларусь (рег. номер ТД-СГ. 025/тип. от 27.06.2017). Вторую группу экспериментальную (n = 17), составили студентки, занимающиеся по программе light – fitness во внеучебное время кроме плановых учебных занятий.

Тестирование студенток проводилось вначале семестра и по окончании, и включало в себя: антропометрию (определение массы тела, длины тела, жизненной емкости легких), функциональных проб Штанге и Генчи с оценкой длительности задержки дыхания на вдохе (проба Штанге) и на выдохе(проба Генчи) для суждения о комплексном

развитии механизмов формирования антигипоксической устойчивости организма и волевых качествах студенток.

Результаты и обсуждения. Проведя анализ показателей функциональных проб вначале эксперимента можно сделать вывод, что существенных отличий в результатах не отмечается. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели функциональных проб на начало эксперимента

Показатели	Группы	Результаты тестирования
Жизненная емкость легких, л	контрольная	1,58 ± 0,05
	экспериментальная	1,59 ± 0,03
Длительность задержки дыхания на вдохе, с	контрольная	39 ± 1
	экспериментальная	38 ± 1
Длительность задержки дыхания на выдохе, с	контрольная	18 ± 1
	экспериментальная	19 ± 1

Во время проведения эксперимента студентки контрольной группы занимались согласно типовой учебной программе (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, ОФП, ОРУ) по 4 часа в неделю. В экспериментальной группе каждое дополнительное занятие light-fitness сопровождалось выполнением определенного объема тренировочной деятельности, где легочная и сердечно-сосудистая системы студенток работали интенсивно, с определенным напряжением, что стимулировало развитие соответствующих механизмов адаптации к физическим нагрузкам и перекрестной адаптации к гипоксическим состояниям, сопровождающимся постоянной перестройкой системы внешнего дыхания [2, 3]. При выполнении физических упражнений особое внимание уделялось дыханию, которое выполнялось на усилие на счет 1–2 вдох через нос, на расслабление на счет 1–8 длительный выдох через рот. В конце заключительной части заканчивали диафрагмальным дыханием, которое продолжалось 1 мин 3–4 повторения. После пятимесячного периода занятий были проведены повторные пробы Штанге и Генчи. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты функциональных проб в конце эксперимента

Показатели	Группы	Результаты тестирования
Жизненная емкость легких, л	контрольная	1,67 ± 0,05
	экспериментальная	1,59 ± 0,03
Длительность задержки дыхания на вдохе, с	контрольная	45 ± 1
	экспериментальная	38 ± 1
Длительность задержки дыхания на выдохе, с	контрольная	25 ± 1
	экспериментальная	19 ± 1

Дополнительные занятия фитнес-программами во внеучебное время ускоряют формирование механизмов, обеспечивающих антигипоксическую устойчивость организма, а также процессов развития внешнего дыхания. Увеличение показателей жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и показателей функциональных проб Штанге и Генча в фитнес- группе по сравнению с контрольной группой, за период эксперимента значительно выросли, о чем говорят данные таблицы 2.

Выводы. 1. Результаты проведенного исследования говорят о том, что студенты, поступающие на первые курсы, имеют средний и ниже среднего уровень физического развития и физической подготовленности [4].

2. Академические занятия проводимые в УВО (4 часа в неделю) не могут в полной мере обеспечить достаточное развитие уровня внешнего дыхания студенток.

3. Проведенный педагогический эксперимент свидетельствует об эффективности использования дополнительных фитнес-программ во внеучебное время, для повышения уровня функционального развития, формирование у девушек осознанного понимания в необходимости самостоятельных занятиях физическими упражнениями для поддержания и улучшения здоровья и красоты, подготовки к профессиональной деятельности.

Литература.

1. Беляничева, В. В. *Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов* / В. В. Беляничева, Н. В. Грачева // *ФКиС : интеграция науки и практики. Вып. 2. – Саратов : Наука, 2009. – С. 6–10.*
2. Коробов, А. В. *Выносливость и ее физиологические основы* / А. В. Коробов // *Теория и практика физической культуры. – 1968. – №8. – С. 55–59.*
3. Михайлов, В. В. *Дыхание спортсмена* / В. В. Михайлов. – М. : *Физкультура и спорт, 1983. – 103 с.*
4. Позняк, Ж. А. *Тенденции к внедрению раздела «Фитнес-бокс» в физическое воспитание студентов медицинского учреждения высшего образования* / Ж. А. Позняк // *Ученые записки. Сборник научных трудов Белорус. гос. ун-та физ. культуры. – 2020. – № 23. – С. 323–330.*
5. Смагин, Н. И. *Физическая культура в жизни студента* / Н. И. Смагин // *Инновационные педагогические технологии: материалы междунар. Науч. Конф. Казань. Бук. – 2014. – С. 34-37.*

УДК 796/799

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ В ВОЗРАСТЕ ОТ 18 ДО 20 ЛЕТ

Моисейчик Э.А., Зинкевич Г.Н., Ларюшина С.Г.

УО «Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина»,
г. Брест, Республика Беларусь

Физическая культура и спорт являются той областью, которая в существенной мере обеспечивает физическое здоровье людей. Как мы знаем, важную роль в сохранении здоровья каждого человека играют также и несколько других факторов, например, образ жизни, питание и сон, привычки и режим дня. Несоблюдение какого-либо из этих критериев может привести к негативным последствиям и плохо отразится на здоровье молодого поколения. Для того чтобы избежать этого, каждый человек должен знать методы, с помощью которых можно поддерживать своё здоровье на должном уровне.

Целью нашего исследования было: выявить актуальные сегодня проблемы в сфере физической культуры студенческой молодёжи в возрасте от 18 до 20 лет.

Методы исследования. Нами был применён метод анонимного анкетного опроса студентов второго курса филологического факультета БрГУ имени А. С. Пушкина. Цель данного опроса – понять, какие именно проблемы, связанные с физической культурой, актуальны для студентов.

Наличие проблем в сфере спорта не подлежит сомнению[1]. Но вот какие именно проблемы наблюдаются у студентов? И с чем они связаны? Это мы попытались выяснить в ходе опроса студентов.

В нашем анонимном опросе приняло участие 30 студентов. Первый вопрос звучит так: «Занимаетесь ли Вы каким-либо видом спорта?» Из 30 опрошенных нами только семеро ответили «да» (четверо из них занимаются волейболом и трое – настольным

теннисом). Этот результат показывает, что у большинства попросту отсутствует интерес к спорту. Предположительно, это связано с недостаточной популяризацией спорта среди студентов. Несмотря на то, что в университете действуют разные спортивные секции, в связи с загруженным графиком учебы, студенты не могут достаточно времени уделить физической активности. Это подтверждается ответами на следующий вопрос: «Много ли времени занимает у Вас учеба в университете и домашняя подготовка к занятиям в целом?» Порядка двадцати двух опрошенных тратят на учебу более 8 часов в день. При этом занятия в университете длятся в среднем 5-6 часов. Это говорит о сидячем образе жизни молодежи от 18 до 20 лет.

Также проблемой в сфере спорта является и отсутствие хорошей мотивации здорового образа жизни у студентов. Мотивация здорового образа жизни – это побуждение, вызывающее активность организма к активному существованию личности в условиях благоприятного психофизического пространства, не проявляя по отношению к себе и к пространству агрессивности в опасных формах [2]. Хотя все знают, что физическая активность благополучно влияет на здоровье и общее состояние человека, большинство не уделяет этому должное внимание.

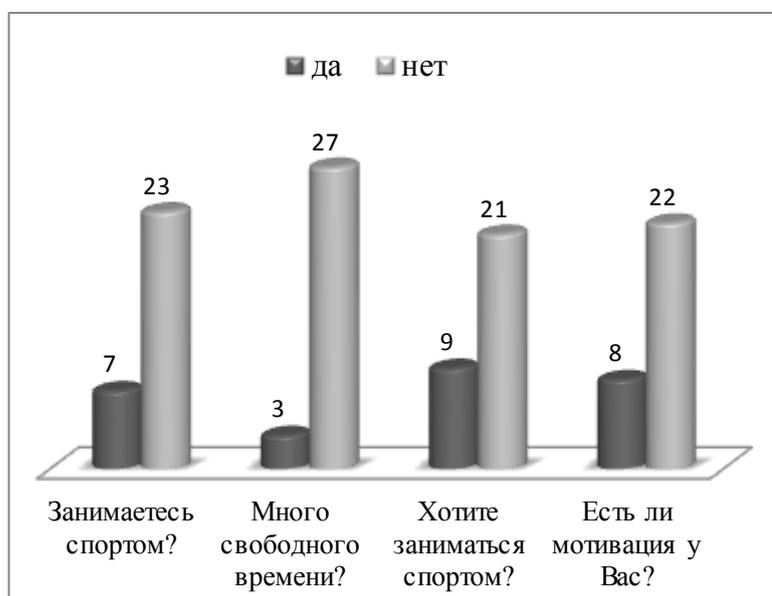


График – результаты опроса

Как показывают результаты нашего опроса, самая распространенная проблема в сфере физической активности у студентов связана с нехваткой свободного от учёбы времени. Также важной является проблема незаинтересованности и нежелания заниматься в свободное время спортом. Еще одна проблема отражена в отсутствии должной мотивации у молодежи. И это в основном проблемы психологического характера. А ведь в сфере физической культуры есть и проблемы, связанные с социальными, экономическими и другими факторами.

Литература.

1. Виленский, М. Я. *Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие* / М. Я. Виленский. – М. : КНОРУС, 2012. – 158 с.
2. Визитей, Н. *Теория физической культуры: к корректровке базовых представлений* / Н. Визитей. – М. : Советский спорт, 2009. – 189 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЕЙ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИЦ 8–17 ЛЕТ, ИМЕЮЩИХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНУЮ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Новицкая А.И.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Широко представленные в литературе данные свидетельствуют, что уровень развития скоростно-силовых способностей (ССС) у девочек с легкой степенью интеллектуальной недостаточности (ЛСИН), обучающихся во вспомогательных школах, заметно ниже показателей этих способностей у сверстниц массовых школ. Различные причины этого связываются авторами с малоактивным образом жизни, недостаточной социализацией и интеграцией в обществе этих детей, органическими нарушениями в развитии ЦНС и др. В тоже время в литературе имеются и другие данные, которые показывают что при систематической высокоорганизованной спортивной работе, дети с ЛСИН показывали результаты ПДМ на уровне сверстников массовых школ и даже превышающие их значения [1].

Решение многих практических задач в адаптивном физическом воспитании детей с интеллектуальной недостаточностью, связанных с мониторингом и рациональным планированием учебного и тренировочного процесса, созданием новых или коррекцией существующих педагогических методик, в настоящее время сталкиваются с проблемой объективного определения уровней развития тех или иных двигательных способностей у наблюдаемого контингента. Непосредственно в учебной программе по предмету «Физическая культура и здоровье» преподаваемому во вспомогательных школах в Беларуси [2], каких-либо других методических материалах сопровождающих данный образовательный процесс, оценочные данные, позволяющие, определить уровень физической подготовленности данной категории учащихся мы не встретили.

Отсюда, цель выполненной нами работы заключалась в разработке норм оценки развития СССР у учащихся с легкой степенью интеллектуальной недостаточности, обучающихся во вспомогательных школах.

В настоящей публикации рассматриваются данные для определения уровней развития СССР у девочек (девушек). В ранее представленном в литературе материале, оценочные таблицы разработаны для 8 - 17-летних мальчиков и юношей, также имеющих легкую степень интеллектуальной недостаточности [3].

В исследовании использовались данные тестирования девочек (девушек) с ЛСИН, обучающихся в 1-10 классах вспомогательных школ Республики Беларусь. Сбор информации о СССР учащихся осуществлялось с помощью анализа результатов выполнения «Прыжка в длину с места» (ПДМ), с использованием средств мотивации и стимулирования при выполнении упражнения.

Для оценки уровней развития СССР использовалась шкала результатов тестирования, построенная нами на основе стандартных отклонений от средней арифметической [4]. В качестве среднеарифметической и стандартного отклонения были взяты статистические данные из опубликованных в научной литературе исследований, полученные в результате массового тестирования учащихся вспомогательных школ с количеством 100 и более человек в каждой возрастно-половой группе [5].

Результаты и их обсуждение. Установленные уровни развития скоростно-силовых способностей у девочек (девушек) 8-17 лет с легкой степенью интеллектуальной недостаточности представлены в таблице 1.

В таблице 1. отражены границы результатов прыжка в длину с места, соответствующие 5 уровням развития скоростно-силовых способностей: низкому, ниже среднего, среднему, высокому и очень высокому. Каждый уровень можно оценивать также по 10-балльной шкале оценок, предоставляя учителю возможность использования табличных данных в качестве примерных (ориентировочных) нормативов физической подготовленности своих подопечных.

Таблица 1 – Показатели уровней развития скоростно-силовых способностей у девочек (девушек) с легкой степенью интеллектуальной недостаточности (по результатам выполнения прыжка в длину с места)

Уровни	Баллы	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Очень низкий	1	46 и менее	51 и менее	56 и менее	66 и менее	77 и менее	80 и менее	84 и менее	87 и менее	103 и менее	103 и менее
	2	56	61	67	78	88	92	96	99	113	113
Низкий	3	66	71	78	90	98	104	108	111	123	123
	4	76	81	89	102	109	116	120	123	133	133
Средний	5	86	91	100	114	119	128	132	135	143	143
	6	106	112	123	139	142	153	157	160	164	164
Высокий	7	117	122	134	151	152	165	169	172	174	174
	8	127	132	145	160	163	177	181	184	184	184
Очень высокий	9	137	142	156	175	173	189	193	196	194	194
	10	138 и более	143 и более	157 и более	176 и более	174 и более	190 и более	194 и более	197 и более	195 и более	195 и более

Релевантность, представленных норм распространяется в первую очередь на контингент учащихся, обучающихся в учреждениях специального образования в Республике Беларусь. Однако, они могут быть использованы и российскими специалистами, поскольку в ранее известных публикациях не отмечалась статистически значимая разница в показателях выполнения ПДМ у белорусских и российских учащихся с ЛИН [1], а географическая и климатическая разобщенность близлежащих с Беларусью субъектов Российской Федерации не столь значительны. Репрезентативность расчетных данных подкреплена количеством школ из различных регионов Беларуси и числом учащихся в рассматриваемых возрастных группах.

Заключение. Для обеспечения возможности объективного планирования физической подготовки детей с учетом исходного уровня развития скоростно-силовых способностей, а так же оценки эффективности педагогического процесса и определения дальнейшего содержания программы занятий (продолжение или внесение коррективов), учителю физической культуры необходимо располагать, как минимум ориентировочными данными определения (или оценки) различных показателей физического состояния учащихся. Разработанные нормы (табл. 1), могут использоваться в физическом воспитании детей с интеллектуальной недостаточностью как индивидуальные (для оценки уровня актуального развития двигательных способностей ученика), так и как сопоставительные (для текущего или итогового мониторинга изменения скоростно-силовых способностей учащихся в наблюдаемом периоде времени).

Литература.

1. Новицкий, П.И. Сравнительный анализ развития скоростно-силовых способностей у учащихся специальных учреждений образования Республики Беларусь и Российской Федерации // *Вестник ВДУ / П.И. Новицкий, О.А. Барабаш. - Витебск, Изд-во ВГУ им. П.М.Машерова, №4 (42), 2006. – С.56-62.*
2. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для VI—X классов первого отделения вспомогательной школы (вспомогательной школы-интерната) с русским языком обучения. – Минск : НИО, 2016. – 52 с.
3. Новицкая, А.И. Оценка уровней развития скоростно-силовых способностей у учащихся с интеллектуальной недостаточностью / А.И. Новицкая // *Наука – образованию, производству, экономике : материалы 73-й Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 11 марта 2021 г. / Витеб. гос. ун-т ; редкол.: Е.Я. Аршанский (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – С.493 -495.*
4. Зацюрский, В.М. Основы спортивной метрологии / В.М.Зацюрский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.
5. Новицкий, П.И. Развитие скоростно-силовых способностей у учащихся с различной степенью интеллектуальной недостаточности / П.И.Новицкий // *Адаптивная физическая культура.- Санкт-Петербург. - № 1 (37), 2009. - С.12-18.*

УДК 796.011.1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Полубок В.С., Белявский В.Т., Олешкевич Р.П.

УО «Гродненский государственный медицинский университет»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Под понятием культура можно охарактеризовать степень раскрытия потенциальных возможностей личности в различных областях деятельности. Культура представлена по результатам материальной и духовной деятельности человека в различных областях его жизнедеятельности. Он развивается в социальной среде как носитель и создатель культурных ценностей, со своими принципами, которые необходимы для развития культуры последующих поколений [1].

Цель физической культуры – оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование индивидуально необходимых физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

Большое значение для человека имеет прежде всего всестороннее развитие физических качеств. Во многих сферах трудовой деятельности, в разных, порой необычных условиях среды широко используется потенциал двигательной активности. Физическое воспитание за время учебного процесса обеспечивает долгосрочное сохранение высокого уровня физических способностей, тем самым увеличивает продолжительность работоспособности людей.

1. Физическая культура на момент обучения в вузе

В современной жизни от студентов требуется более динамичная и эффективная работа над собой, а уровень здоровья абитуриентов резко снизился, так как увеличилось число студентов с отклонениями в здоровье и освобожденных от занятий физической культурой.

Физическое воспитание студентов – важная часть высшего образования, с помощью которого формируется гармонично развитая личность. Оно помогает мобилизовать все ресурсы организма, которые повышают работоспособность для выполнения максимальных задач во время рабочего дня, развивает стремление к организации здорового образа жизни.

Одна из главных задач на данный период для физической культуры – профессионально-прикладная ее направленность, то есть применение полученных знаний в профессиональной деятельности, с учетом особенности будущей специальности. Важно помнить, что занятия физической культурой и спортом положительно влияют на повышение умственной работоспособности. Чтобы иметь возможность обеспечивать активную мозговую деятельность в течение всего учебного года, студенту крайне важно иметь высокую физическую подготовленность. Взаимосвязь физических упражнений и занятий спортом позволяет формировать как привлекательный вид человека, так и его внутренний мир, который характеризуется морально-волевыми качествами, поступками и поведением в обществе [3].

В процессе тестирования некоторого количества студентов, которые постоянно, активно и систематически занимаются физической культурой и спортом, нами отмечено повышение их уверенности в себе и в своих силах, общего жизненного тонуса, иммунитета. Как правило, эти студенты – лидеры с присущими им чертами характера: настойчивость, решительность, целеустремленность, добросовестность, собранность, легкость при исполнении любой работы. Нельзя забывать и о незаменимой профилактике различных заболеваний дыхательной, сердечнососудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Таким образом, занятия физической культурой и спортом во время обучения в вузе закладывают фундамент для будущей успешной профессиональной деятельности.

2. Физическая культура в период трудовой деятельности

С завершением общего и профессионального образования люди приступают к многолетней трудовой деятельности. В этот момент физическая культура является одним из факторов, оказывающих положительное влияние на трудовую деятельность человека в современном производстве.

Любой трудовой процесс имеет фазу вработывания, а при его большой продолжительности и напряженности – фазу снижения работоспособности. Но средства физического воспитания ускоряют вработывание и замедляют падение работоспособности, производительности труда, способствуют более быстрому восстановлению утраченной в процессе труда нервно-психической и мышечной энергии. Некоторые современные виды труда характеризуются малой мышечной активностью или локальной нагрузкой на отдельные части тела и функции организма. Поэтому активные занятия физической культурой и спортом могут предупредить отклонения в физическом состоянии и развитии, возникающие в силу специфики данного труда. В современном производстве еще не исключены факторы и условия, вызывающие ряд профзаболеваний. В этом случае с помощью средств физвоспитания можно снизить вероятность появления типичных заболеваний и травм. Многие профессии требуют специальной физической подготовленности, которая может быть обеспечена только специфическими средствами и методами физической подготовки [2].

В процессе непосредственной трудовой деятельности необходимо способствовать оптимальной динамике-ускорению вработывания, поддержанию высокой работоспособности и замедлению темпов ее снижения. По окончании рабочего дня, путем специально направленного активного отдыха можно способствовать восстановлению работоспособности, а также устранению негативных сдвигов в физическом состоянии организма, вызванных неблагоприятными условиями труда.

Непосредственно в рамках трудового процесса физическая культура представлена главным образом производственной гимнастикой. Это вводная гимнастика (для быстрого вработывания), физкультурная пауза (для достижения срочного адаптативного отдыха), физкультурная пауза (во время коротких перерывов). В свободное от работы время используются следующие формы физической культуры:

- базово-продолжающая ФК (продолжает ту базу общефизической подготовки, которая была заложена в период обучения; секции ОФП и самостоятельные занятия);

- гигиеническая и реактивная ФК (основное направление в оптимизации восстановления организма в рамках повседневного отдыха; это утренняя гимнастика, турпоходы, лыжные прогулки, пробежки и игры на свежем воздухе, купание, рыбалка);

- оздоровительно-реабилитационная ФК (проходит в группах ЛФК при больницах, врачебно-физкультурных диспансерах, в группах здоровья при коллективах ФК на физкультурно-спортивных базах, а также самостоятельные занятия по предписанной врачами программе и методике);

- базовый спорт – наиболее эффективное средство повышения общей и специальной работоспособности человека (включает занятия разными видами спорта).

В возрасте 20-30 лет организм находится в стадии эволюционного развития, где еще можно добиться хороших спортивных результатов. На рубеже 30-40 лет спортивная активность и ее результаты снижаются. Спорт постепенно заменяется базово-продолжающей ФК, а в дальнейшем – гигиенической и реактивной ФК.

3. Физическая культура в пожилом возрасте

В пожилом возрасте все большее предпочтение отдается гигиеническим и естественным факторам оздоровления, которые представляют сравнительно невысокие требования к организму и легко могут быть дозированы по нагрузке.

К числу основных средств сохранения и восстановления функции двигательного аппарата в пожилом и старческом возрасте относится гигиеническая, основная и лечебная гимнастика. Эти специальные комплексы гимнастических упражнений позволяют направленно влиять на ослабленные группы мышц и не допускать утраты силовых качеств и гибкости. В общеоздоровительных целях и для направленного воздействия на функции сердечнососудистой и дыхательной системы, широко применяются дозированная ходьба, прогулки на лыжах, езда на велосипеде, плавание и другие упражнения циклического характера. Кроме того, в этом возрасте доступным и эффективным средством является дыхательная гимнастика для укрепления дыхательного аппарата и его поддержки на достойном уровне. Пожилым людям можно заниматься спортом, но с ограничением тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности, при условии тщательного врачебного контроля и лишь в тех видах спорта, которые не относятся к высокоинтенсивным (стрелковый спорт, выездка в конном спорте, и т. д.) [2].

В целом удельный вес двигательной активности в жизни пожилых людей может не только не уменьшаться по сравнению с предыдущим возрастным периодом, но и возрастать, хотя интенсивность двигательного режима становится меньшей. Увеличивается возможность использования оздоравливающих факторов окружающей среды для адекватного соблюдения режима сна, отдыха, питания и гигиенических условий.

В нашей стране здоровье населения рассматривается как самая большая ценность, и это главное условие для полноценной деятельности и счастливой жизни людей. На фундаменте крепкого здоровья и хорошего развития физиологических систем организма, может быть достигнут высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координационных способностей, гибкости.

Физическая культура выступает как главное условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития.

Литература.

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
2. Готовцев П.И. Долголетие и физическая культура. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 96 с.
3. Давиденко Д.Н., Щедрин Ю.Н., Щеголев В.А. Здоровье и образ жизни студентов / Учебное пособие. – СПб: СПбГУ ИТМО, 2005. – 124 с.

УДК 376.016:796+616.28+159.91

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СЛАБОСЛЫШАЮЩИХ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Полякова, Т.Д., Макаревич А.В.

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»
г. Минск, Республика Беларусь

Для человека с ограниченными возможностями здоровья, в том числе, с нарушениями слуха спорт – это стимул жизни, постоянно расширяющий его возможности во всех сферах жизнедеятельности. Через движение осуществляется процесс бытовой, психической, физической, социальной и культурной адаптации [1].

Анализ литературы показывает, что в условиях высокой мотивации достижения насыщенного образа жизни, спорт для детей-инвалидов по слуху является мощным фактором для развития личности и социализации в обществе. Однако стремление к занятиям спортом наталкивается на проблему, связанную с недостаточным уровнем сформированности у детей-инвалидов по слуху двигательных функций. Это требует обязательного психолого-педагогического сопровождения данных детей, как в процессе обучения, так и на занятиях видами спорта.

Психологически обоснованное педагогическое сопровождение – это целая система деятельности профессионалов, направленная на оптимизацию индивидуального развития ребенка при его взаимодействии с окружающим миром, оказания ему психологической помощи по развитию собственных сил для преодоления возникающих на его пути трудностей и препятствий различного характера, т. е. успешного освоения образовательных и бытовых ситуаций в ходе процессов обучения, воспитания, занятий спортом и социализации.

При организации психолого-педагогического сопровождения детей, занимающихся спортом, следует учитывать особенности функционирования организма при наличии у них сенсорной звуковой депривации.

Важной особенностью формирования двигательных навыков у детей с нарушением слуха является преобладание зрительной формы восприятия. Частое сочетание расстройства слуха и патологии вестибулярного аппарата приводит к координационным расстройствам в виде нарушения функции равновесия [1,2].

Для лиц с частичной утратой слуха, особенно позднооглохших, характерно искажение основных локомоций в связи с компенсаторной установкой головы для наилучшего звукового восприятия, что проявляется в виде снижения общей координации и повышении утомляемости. Для них характерно изменение функционального состояния двигательной сенсорной системы: возникает снижение ориентации в пространстве, снижается качество координационных взаимоотношений нервно-мышечной системы и опорно-двигательного аппарата. Как следствие, наблюдается отрицательная динамика в точности и скорости выполнения двигательных действий, что приводит к формирова-

нию искаженных динамических стереотипов, истощаемости познавательной активности и быстрой физической утомляемости. Наблюдается пониженная работоспособность, что приводит к затруднениям при освоении двигательных действий.

При построении образовательного и учебно-тренировочного процессов с детьми, имеющими сурдологические нарушения необходимо учитывать особенности высшей нервной деятельности, а именно фрагментарность и замедленность слухового восприятия, искаженность и несформированность словесных представлений, гиперактивность и нарушения формирования личности, связанные с сенсорной звуковой депривацией [2].

Актуальным является исследование проблемы физического воспитания детей с недостатками слуха, основанные на изучении взаимосвязи моторных и сенсорных компонентов в организации их двигательной активности, будь то физкультурно-оздоровительная или спортивная деятельность. Одним из эффективных путей нивелирования отсутствия данного канала сенсорной информации может компенсировать организованная двигательная активность и сенсорные притоки с использованием технических средств при соответствующем психолого-педагогическом сопровождении.

В течение двух лет 2019-2020 г. г. на базе Учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» под руководством кандидата медицинских наук Д.К. Зубовского при непосредственном участии аспиранта А.В. Макаревича выполнялось задание «Разработать на основе аудиовизуальных воздействий методику улучшения физических качеств, психологического и вегетативного статуса детей-инвалидов по слуху на этапе предварительной подготовки по легкой атлетике» подпрограммы 2 «Подготовка спортивного резерва, физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа» Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016-2020 годы.

Как показали исследования, эффективным оказался кластерный подход в организации психолого-педагогического сопровождения слабослышащих школьников в виде согласованной формы сотрудничества трех структур: Государственное учреждение образования «Ждановичская специальная общеобразовательная школа-интернат», СДЮШОР «Буревестник», лаборатория функциональной диагностики и восстановительных технологий БГУФК. Обследованы 40 школьников 12-16 лет, обучающихся в специализированной общеобразовательной школе-интернате, которые были разделены на три группы и выполняли различные виды деятельности [3,4].

В школе-интернате проводились физкультурно-оздоровительные занятия, спортивные мероприятия по видам спорта, занятия по БОС-технологиям, использовались сенсорные комнаты для всех без исключения детей. На базе СДЮШОР «Буревестник» одна из групп слабослышащих школьников осваивала на протяжении двух лет азы легкой атлетике на этапе предварительной подготовки с использованием разнонаправленной двигательной активности (бег, прыжки, метания, общефизические упражнения), проводилось этапное тестирование уровня их физической подготовленности.

В лаборатории функциональной диагностики и восстановительных технологий БГУФК одной из групп проводилась аудиовизуальная стимуляция, и оценивался психофизический статус всех групп слабослышащих школьников, а также осуществлялся сравнительный анализ полученных результатов исследования.

В психолого-педагогическом сопровождении слабослышащих школьников принимали участие специалисты различного профиля: учитель по физической культуре, психолог, тренер по инваспорту (легкой атлетике), врач, ведущие специалисты, осуществлявшие оценку психофизического статуса обследованных.

Общеизвестно, что сенсорные притоки в виде звуковых сигналов играют важную роль в формировании физического и психического здоровья слабослышащего ребенка, воздействуя на моторные и сенсорные компоненты, благодаря которым в компенсатор-

ный процесс активно включаются не только проекционные зоны слуховой сенсорной системы, но и неспецифические моторные и ассоциативные лобные зоны [5].

Исследователями установлено, что применение курса из 10 процедур АВС в режиме «Антистресс 2» от аппарата AVS-D приводило к улучшению показателей ЭЭГ как при визуальном, так и компьютерном анализе ЭЭГ (уменьшение десинхронизации биопотенциалов, повышение максимальных значений мощности альфа-ритма, уменьшение медленно волновой активности). Произошедшие изменения трактуются как отображение улучшения метаболических процессов и повышения активизирующих влияний ствола головного мозга [6].

А.В. Ильютик, А.Ю. Асташова, Д.К. Зубовский [7] отмечают, что выявленные корреляционные связи показателей вариационной пульсометрии и стабилотрии свидетельствуют об улучшении постуральной устойчивости при усилении автономного контура регуляции после прохождения слабослышащими школьниками курса процедур АВС. Таким образом, у обследованных школьников после прохождения курса процедур АВС с использованием режима «Антистресс 2» отмечено увеличение количества статистически значимых корреляционных зависимостей между показателями вариабельности сердечного ритма и стабилотрии. Данный факт может отражать совершенствование функций регуляторных систем после прохождения курса обучающимися аудиовизуальной стимуляции. Улучшение состояния вертикальной устойчивости тела депривированных по слуху школьников с помощью компьютерной аудиовизуальной стимуляции (и любых иных коррекционных технологий) должно строиться на основе учета регуляторных влияний вегетативной нервной системы [5].

В разные этапы компенсации каждая функция организма вкладывает свою долю участия в устранение имеющегося дефекта. Под общим регулирующим влиянием центральной нервной системы и коры головного мозга весь этот процесс заканчивается положительным приспособительным эффектом в интересах всего организма. Следовательно, в компенсацию нарушенных функций оказывается неизбежно втянутым весь организм в целом. Сенсорные притоки в виде звуковых сигналов играют важную роль в формировании физического и психического здоровья слабослышащего ребенка, воздействуя на моторные и сенсорные компоненты, благодаря которым в компенсаторный процесс активно включаются не только проекционные зоны слуховой сенсорной системы, но и неспецифические моторные и ассоциативные лобные зоны. Сенсорные притоки у детей со звуковой депривацией являются важной составляющей образовательного и учебно-тренировочного процессов при соответствующем психолого-педагогическом сопровождении.

Литература.

1. *Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.*
2. *Программа спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (спорт глухих). – Тюмень: ГАУДО Тюменской области «ОСДЮШОР», 2015. – С. 2–3.*
3. *Макаревич, А.В. Моторные и сенсорные компоненты в организации двигательной активности юных спортсменов-легкоатлетов с нарушениями слуха / А.В. Макаревич, Т.Д. Полякова // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : сборник научных статей / М-во образования Республики Беларусь, ВАГУ имени П.М. Машерова; Учреждение «Витебский обл. центр физвоспитания и спорта учащихся и студентов», М-во спорта РФ ФГБОУ ВО «СГАФКСТ» [и др.]; редкол.: П.И. Новицкий (гл. ред.) [и др.]. [и др.], 2020. –С. 307–312.*
4. *Полякова, Т.Д. Синергетический подход в нивелировании сенсорной депривации у слабослышащих детей / Т.Д. Полякова, В.А. Макаревич // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи: сборник*

научных статей / М-во образования Республики Беларусь, ВАГУ имени П.М. Машерова; Учреждение «Витебский обл. центр физвоспитания и спорта учащихся и студентов», М-во спорта РФ ФГБОУ ВО «СГАФКСТ» [и др.]; редкол.: П.И. Новицкий (гл. ред.) [и др.]. [и др.], 2020. – С.318–321.

5. Москвин, В.А. Метод аудиовизуальной стимуляции как способ психофизиологической подготовки спортсменов /В.А. Москвин, Н.В. Москвина //Спортивный психолог. – 2009. – №3. – С. 54–59.

6. Зубовский, Д.К. Влияние аудиовизуальной стимуляции на биоэлектрическую активность головного мозга депривированных по слуху детей /Д.К. Зубовский, Н.Н. Мисюк, Т.М. Зубовская // сб. научных трудов БГУФК «Ученые записки». – Минск: БГУФК. – Вып. 23, 2020. – С. 399–406.

7. Ильютик, А.В., Взаимосвязь параметров variability сердечного ритма и стабиллометрических показателей депривированных по слуху детей в условиях применения аудиовизуальной стимуляции /А.В.Ильютик, Д.К. Зубовский, А.Ю. Асташова // сб. научных трудов БГУФК «Ученые записки». – Минск: БГУФК. – Вып. 23, 2020. – С. 406–412.

УДК 796:378

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ: ПУТИ И СПОСОБЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Прохоров Ю.М.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины, г. Витебск, Республик Беларусь

Физическая культура и спорт – важное направление образовательной политики, которое реализуется на всех этапах обучения, а также и в трудовых коллективах. Данное направление деятельности затрагивает все социальные и возрастные группы населения. Оно актуально среди детей и учащейся молодежи, работающих и ветеранов.

Целостность физической культуры может быть представлена единством внутреннего, т.е. *мировоззренческого* и внешнего – *поведенческого* сегментов. Первый напрямую связан с сознанием личности и его базовую основу составляют образование и социальный опыт индивида. Мировоззрение позволяет человеку правильно и объективно оценивать явления и события, в частности, роль и значение физической нагрузки, занятий физическими упражнениями и спортом, определять их ценностную природу для жизнедеятельности человека. Знания теории, методики и практики физического воспитания, развития и совершенствования физических качеств, характеризуются способностями индивида наиболее правильно организовать занятия физическими упражнениями или процесс спортивной тренировки, здорового образа жизни, физического здоровья в целом.

Теоретические знания приобретаются при работе с литературой, при изучении лекционных материалов, в процессе поиска ответов на актуальные и интересующие вопросы в сети Интернет. Анализ программных документов показывает, что теоретический курс по физической культуре имеет крайне ограниченные рамки и читается только на этапе обучения в учреждениях высшего образования в объеме 16 час [2]. Этого, крайне недостаточно для формирования мировоззренческих убеждений, понимания сущностных основ дидактики и методики организации практических занятий. Ответы студентов старших курсов на дифференцированном зачете, отличаются общефилософским подходом обыденных рассуждений, а не системным научно-педагогическим ана-

лизом и логикой обоснования концептуальных вопросов и проблем организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

Специалистами всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) установлено, что потенциальные возможности организма человека рассчитаны на 150 лет, однако средний возраст в Беларуси составляет 68 лет у мужчин и 73 года у женщин. Среди наиболее важных факторов влияющих на состояние здоровья они выделяют образ жизни человека, определяя ему большую часть влияний (50%), генетических - 20%, климатических – 20% и медицинских – 10%. что предопределяет действенное участие самого человека в формировании своего здоровья. Довольно странным является тот факт, что студенческая молодежь, знает достаточно о вредности курения, чрезмерно выпитого пива или алкоголя, употребления наркотиков, но многие на это не реагируют, как курили, так и курят, прикрываясь мифическими заявлениями о необходимости снятия стресса, расслабится, уйти от проблемы. Здоровый образ жизни – неперемное условие крепкого здоровья человека и не только физического, но и психического, в том числе и нравственного [1].

В результате анкетного опрос студентов учреждений высшего образования (379 чел) было установлено, что:

во-первых, абсолютное число респондентов принимают категорию здоровья как неоспоримую ценность, однако о необходимости его действенного укрепления пока еще серьезно не задумываются, вспоминая о его важности при наличии болезненного состояния, или по дороге в аптеку. Обещают себе, что завтра или с понедельника, непременно займусь утренней зарядкой, буду соблюдать режим дня, вести активный образ жизни, брошу курить и, забывая о своих обещаниях, сразу же после выздоровления – есть более нужные дела.

Студенты согласны с тем, что занятия физическими упражнениями и спортом, «.. определенно имеют ценностный смысл и позитивно воздействуют на организм человека, но физической культурой и спортом в своем большинстве (80%), в свободное время не занимаются. Физическую нагрузку они целенаправленно получают только на занятиях по физической культуре в соответствии с расписанием учебных занятий (2 раза в неделю, по 1,5 час).

Учебно-тренировочные занятия по физической культуре в вузе проводятся поточным методом, где присутствуют студенты разного уровня физической и функциональной подготовки основного и подготовительного отделений [2]. В таких условиях, преподавателю, трудно массово обеспечить оптимальную физическую нагрузку для всех. Низкой физическую нагрузку на занятиях считают 22% студентов, участвующих в опросе, средней - 55% и высокой 17%. «Посещают учебные занятия по физической культуре с целью получения зачета» -52 % студентов, и 8%, «..потому, что этот предмет имеется в учебном расписании». 20 % респондентов считают, что «..учебная дисциплина «Физическая культура» в вузе крайне необходима». Такое же количество респондентов считают физическую культуру в вузе, как предмет лишним;

во-вторых, специалисты считают, что физическая нагрузка не заменима другими видами деятельности, ее системность приводит к тренированности мышц, участвующих в работе систем и органов жизнеобеспечения организма человека. В этой связи хорошим примером является тренировочный эффект жевательных мышц, которые, несмотря на ежедневную нагрузку, остаются работоспособными в течение всей жизни. Однако, ответы студентов, утверждающих, что «..не каких позитивных изменений, в связи с изучением предмета «Физическая культура» они не ощутили (45%), затрудняются ответить на данный вопрос 38%», настораживают. Студенты, которые высоко оценивают уровень и качество преподавания физической культуры (10-8 бал.) составляет 49%. Примерно такое же количество студентов считают, что преподавание ведется на достаточно низком уровне качества (3-1бал.) – 42%. На вопрос, «Если бы занятия по

физической культуре были не обязательны (без зачета)» студенты ответили следующим образом: - посещали регулярно - 9%; не посещали - 35%. Это указывает на необходимость повышения уровня профессионального мастерства преподавателей кафедры и совершенствования методов работы, с одной стороны, и о слабом деятельном участии молодежи в области формирования физических потенций и совершенствования физических качеств личности.

Традиционные формы обучения продолжают доминировать в учебно-тренировочном процессе, хотя в последнее время появились многие мобильные приложения, способствующие развитию познавательного интереса, обеспечивающие инструкторское сопровождение, дозирующие физическую нагрузку. Экспериментальное введение в структуру занятий компьютерного сопровождения, наполняет занятие зрелищностью, наглядностью, оригинальностью, где студенты получают необходимый уровень двигательной и эмоциональной активности. Они с удовольствием выполняют тематические задания, такая форма занятий им нравится. В этой связи актуальным является и разработка специальных курсов здорового образа жизни, сбалансированного питания, закаливания и восстановления работоспособности организма и другие [3].

Современная концепция образования ориентирует нас на повышение роли самостоятельной работы, воспитание инициативного и творчески-деятельного субъекта социума, способного к реализации своих потенциальных способностей и возможностей во имя блага, как общества, так и самой личности. В этом плане физическая культура и спорт является важным механизмом укрепления здоровья, через развитие адаптационных механизмов и систем жизнеобеспечения организма, повышающих его сопротивляемость факторам, негативно воздействующим на состояние человека.

Профессионально-прикладная физическая подготовка – одна из важнейших сторон подготовки специалистов высшей квалификации. Физической культуре как учебной дисциплине отводится значительное время на 1 – 4 курсах, в объеме более 500 часов, с аттестацией в каждом семестре. Вместе с тем, общее представление и восприятие учебной дисциплины «Физическая культура» как второстепенного вида деятельности, характерно для многих руководителей не специализированных вузов. Такое отношение явно не способствует формированию аксиологических отношений и мировоззренческих установок студентов о незаменимости физической нагрузки в жизни человека, искажая истинный смысл физической культуры как базового компонента жизненного обеспечения органов и систем организма, личного благополучия, жизнедеятельности человека в целом [3].

Таким образом, результаты проведенных нами исследований подтверждают, что стратегические цели физического воспитания молодежи: формирования постоянной потребности к занятиям физическими упражнениями и спортом, а также основ здорового образа жизни в массовой практике остаются актуальными и сегодня, ориентируя нас на важность содержательных и организационных изменений учебной программы.

Литература.

1. Васильков П.С. Организация физкультурно-оздоровительной работы со студентами: пособие / П.С. Васильков. – Минск. – РИВШ, 2019. – 158 с.
2. «Физическая культура» : Типовая учебная программа для учреждений высшего образования / В.А. Коледа, Е.А. Куликович, И.И. Лосева, В.А. Овсянкин С.В. Хожемпо. – Минск: Минобр. РБ, 2017. – 33с.
3. Прохоров Ю.М. Компетентностный подход к формированию психофизической готовности студентов, будущих специалистов высшей квалификации на этапе их обучения в вузе / Ю. М. Прохоров // *Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта.* – 2018. – № 1. – С. 102–107.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Сидоров В.В.

Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины, г. Витебск, Республика Беларусь

В эволюционном совершенствовании организма человека и отдельных систем, сыграла важную роль большая двигательная активность при взаимодействии с природой. Физическая работа является естественной потребностью организма. Нормальная жизнедеятельность сердечнососудистой, дыхательной, нейроэндокринной систем, тканей организма возможна лишь при определенной организации разнообразной мышечной нагрузки.

Как показали исследования, суммарная двигательная активность студентов в период учебных занятий составляет 56-65%, а во время экзаменов и того меньше – 39-46% от ее уровня, когда учащиеся на каникулах. А именно уровень физической нагрузки во время каникул отражает естественную потребность молодых людей в движениях. То есть на лицо дефицит движений у большинства студентов в течение 80% времени учебного года. Зато чрезвычайно высоки физические нагрузки у студентов, ориентированных на высокий уровень спортивных достижений, они выполняют в день до 38 тысяч локомоций.

Важная социальная задача состоит в определении оптимального уровня двигательной активности студентов. Минимальные границы должны характеризовать тот уровень движений, который необходим для сохранения нормального функционального состояния организма. Речь идет о двигательном режиме гимнастического характера.

Оптимальные границы определяют уровень физической активности, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма, высокий уровень выполнения трудовой и общественной деятельности. Этим требованиям отвечает режим организации движений, необходимый для подготовки и освоения норм и требований к сдаче контрольных нормативов.

Максимальные границы должны предостерегать от чрезмерно высокого уровня физических нагрузок, который может привести к переутомлению, перетренировке, резкому снижению работоспособности, к одностороннему развитию личности. Вполне естественно, что эта граница обусловлена требованиями различных видов спорта, уровнем тренированности занимающихся и еще многими факторами.

Наши исследования убедительно показали, что излишне высокие двигательные нагрузки не обеспечивают полноценного восстановления двигательной активности, в том числе и у высоко тренированных студентов - спортсменов. Эффект сверх восстановления наблюдается при оптимальных нагрузках, соответствующих уровням физической подготовленности. Нейтральны по воздействию относительно малые мышечные усилия.

Корни многих серьезных заболеваний, ограничивающих жизнедеятельность человека, современная медицина связывает с недостаточной физической активностью, которая особенно низка у большей части представителей умственного труда. Так, у педагогов вузов и учителей школ она составляет в среднем за день 2,1-4,3 тысячи шагов. У геологов, геодезистов, топографов наблюдается резкое колебание двигательных нагрузок. Во время экспедиций они преодолевают за день в среднем 18-25 километров, а в период камеральных работ – всего 3,5-4,0 километра. Такие перепады не полезны для общего состояния и работоспособности организма.

Многие отечественные и зарубежные авторы научно обосновали нормы двигательной активности современно человека – 10-14 тысяч шагов в день (7-10км.). До такой нормы, даже до половины ее не дотягивает более половины студентов. Немало студентов, кто отождествляет с физической работой суету по кабинетам, аудиториям, коридорам учреждений, учебного заведения, передряги на городском транспорте, хождение по магазинам и т.п. Такие нагрузки создают ощущение большой психологической усталости, но не физической. Измерения показывают, что субъективная оценка преодоленного за день маршрута почти вдвое превышает реальную. Проверьте это с помощью шагомера.

Измерить уровень своей двигательной активности студент сможет с помощью табл. 1. Для самопроверки проставьте соответствующие баллы и суммируйте их. Не забудьте вычесть штрафные очки. Если итоговая сумма составит 70 и более баллов, можете оценить свою двигательную активность «отлично», 50 – хорошо, больше 30 – удовлетворительно и неудовлетворительно, если набралось меньше 30 очков.

Таблица 1 – Оценка физической активности студента

Виды нагрузок	Число баллов		
	Регулярно	Нерегулярно	Не выполняю
Утренняя гимнастика (или другие движения)	10	7	0
Подъем по лестнице без лифта	5	3	0
Передвижение на учебу пешком	5	3	0
Передвижение с учебы пешком	5	3	0
Занятия физической культурой 2 раза в неделю	10	5	0
Физкультурные занятия в свободное время (секции, группы, самостоятельно)	30	10	0
Физкультурные занятия в выходные дни	15	7	0
Закаливающие мероприятия	5	3	0
Участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях	10	5	0
Подготовка к сдаче контрольных нормативов	10	5	0
Выполнение физической работы по дому	5	3	0
Штрафные баллы:			
- Курение	- 10		
- Употребление алкоголя	- 10		
- Нарушение режима дня	- 5		
- Несоблюдение режима питания	- 5		

Мы не очень ошибаемся, если скажем, что большинство студентов, при оценке своей мышечной нагрузки, да еще с вычитанием штрафных очков за отклонение от норм здорового образа жизни, не наберут и 50 баллов.

Как же компенсировать недостаток двигательной активности, выравнять ее зигзаги? Вопрос этот достаточно сложен, особенно трудно давать заочные рекомендации, поскольку каждый человек индивидуален. Поэтому каждый из вас должен конкретизировать общие рекомендации применительно к себе.

Литература.

1. Динейка К.И *Движение дыхание, психофизическая тренировка/ К.И.Динейка. – М., 1986.*

УДК 796.332.015.12

ВЗАИМОСВЯЗЬ ИНТЕГРАЛЬНОГО ПОКАЗАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Яглык В.И., Гузаревич И.М., Сидоревич П.Ф.

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»,
г. Брест, Республика Беларусь

Анализ научно-методической литературы и практики показывает, что форма и методы физической и функциональной подготовки студентов нуждаются в совершенствовании. Это обусловлено главным образом снижением общего уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов к концу обучения в вузе, отсутствием системного подхода к организации процесса обучения. Исследование пути комплексного воспитания двигательных способностей во взаимосвязи с функциональным состоянием организма студентов позволит объективно судить о специфических закономерностях управления процессом их физической подготовки в период обучения в университете.

Особенно велика роль умеренных физических нагрузок для снятия стрессовых явлений во время экзаменационной сессии. В силу этого увеличивается значимость самостоятельных занятий физическими упражнениями, интенсивность и эмоциональность которых легко реализуется самими студентами[1].

Вместе с тем в последние годы многие ученые относят эту проблему к числу главных в процессе физического совершенствования студентов[2].

В этой связи предпринятая дифференциация учебных групп по уровню физической подготовленности и взаимосвязи показателей физического состояния представляется своевременной и актуальной поскольку способствует построению научно-обоснованной тренирующей программы.

Для решения поставленных задач помимо анализа литературы и практического опыта работы были использованы педагогические контрольные испытания, динамометрия, оценивающие общий уровень подготовленности и велоэргометрия, давшая представление о функциональном состоянии организма студентов. Все полученные данные были подвергнуты математико-статистической обработке.

В исследовании приняло участие 2-е группы студенток с высоким (26 чел.) и низким (30 чел.) уровнем физической подготовленности.

Дифференциация групп по уровню подготовленности проводилась на основании комплексной оценки суммы 5-и тестов:

1. бег на 100 м;
2. прыжок в длину с места;
3. подтягивание на низкой перекладине;
4. поднятие туловища из положения лёжа, руки за голову 1 мин;
5. бег 1500 м.

Исследование данных показателей физического состояния студентов выявило существенные различия между группами разной физической подготовленности как по количеству, так и по качеству связей.

Анализ взаимосвязи отдельных сторон подготовки студенток с высоким уровнем подготовленности показал, что уровень интегрального показателя физической подго-

товленности во многом определяется уровнем функционального развития, связь выявлена на уровне показателя работоспособности (PWC170) и максимального потребления кислорода (МПК).

Взаимосвязь между показателями, характеризующими отдельные стороны подготовленности носит избирательный характер.

Так, результат в беге на 100 м имеет достоверную связь с результатом относительной силой мышечных групп и упражнениями взрывного характера.

Результат в беге на 1500 м – с показателями функциональных возможностей организма.

В группе студенток с низким уровнем подготовленности отмечается лишь две достоверные связи интегрального показателя подготовленности студенток. Из 120 пар корреляции в группах среди студенток с высоким уровнем подготовленности 30,8% пар находятся на статически достоверном уровне взаимосвязи между собой против 5 в группе с низким уровнем подготовленности. В обеих группах не отмечено достоверной связи между показателями относительной силы отдельных мышечных групп, например: мышц ног и рук, туловища и рук, что указывает на отсутствие зависимости в силовой подготовленности отдельных мышечных групп у студенток.

Анализ теоретических и экспериментальных научно-методических положений физической подготовленности студенток позволяет сделать следующее заключение.

Использование в практике индивидуальной подготовки студенток дифференцированного комплектования учебных групп, данных взаимосвязи показателей различных сторон физической подготовленности и функционального состояния будет способствовать правильной ориентации при подготовке учащихся, оптимизации планирования и систематизации средств подготовки, что в конечном итоге повысит эффективность учебно-тренировочного процесса.

Литература.

1. Горелов А.А. К вопросу об использовании самостоятельной физической тренировки в образовательном пространстве современного вуза // *Физическое воспитание студентов. Москва. 2013. С.17-18.*

2. Набиев Т.Э., Изаак В.И., Карташев В.П. Оценка эффективности соревновательных действий гандболистов // *Вестник. - Т.: Таиш.ГУ, 2004. - 264 с.*

Секция 2

Массовый и профессиональный спорт. Олимпизм и его национальные особенности

УДК 796.8.015.12

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ РУКОПАШНОГО БОЯ

Барышев Е.С., Григоревич И.В.

УО «Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка», г. Минск, Республика Беларусь

Рукопашный бой - рациональное применение грубой физической силы с использованием специальных приёмов борьбы, ударной техники [1].

Основной формой обучения является учебное занятие, которое условно делится на три части.

Занятие начинается с подготовительной части (10-20% от общего времени тренировки).

Необходимо подготовить учеников к предстоящей физической нагрузке.

В подготовительной части занятия проводится общая и специальная разминка, которая включает общеразвивающие упражнения на месте и в движении, упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, укрепление ударных частей рук и ног (набивка), координации движений и равновесия, выполнение упражнений для отдельных групп мышц, специальных подготовительных упражнений, приемов самостраховки, а также упражнений со спарринг партнерами.

На всех занятиях в подготовительную часть необходимо включать акробатические элементы: кувырки на полу с мягким покрытием в максимально быстром темпе, прыжки с разбега через различные препятствия.

По мере изучения приемов рукопашного боя подготовительная часть занятия должна приобретать более специальную направленность. Подготовительную часть необходимо проводить с большой плотностью, эмоционально, с нарастанием темпа.

В основной части занятия (75-85% от общего времени тренировки):

- изучается техника выполнения приемов и действий рукопашного боя;
- повторяется и совершенствуется техника ранее изученных приемов и действий;
- проводится тренировка специальных приемов;
- выполняется комплексная тренировка с обязательным включением приемов и действий рукопашного боя, изученных на данном занятии и выполняемых в сочетании с ранее изученными приемами и действиями;
- изучается тактика рукопашного боя;
- выполняются упражнения для повышения уровня общей физической подготовленности.

В заключительной части (3-5% от общего времени тренировки):

- выполняются специальные дыхательные упражнения;
- выполняются упражнения на расслабление и напряжение мышц в сочетании с глубоким дыханием;
- легкий бег и ходьба;
- подведение итогов, постановка задач на следующую тренировку, домашнее задание.

Изучение техники выполнения приема – это основа рукопашного боя.

При изучении каждого приема нужно дать необходимые знания о данном приеме, обучить правильной технике и выработать прочность навыка в правильном и быстром выполнении этого приема в реальной обстановке.

Обучение каждому приему производится в приведенной последовательности:

- ознакомление/показ;
- разучивание/освоение техники;
- тренировка/отработка/совершенствование.

Тренер называет и показывает прием в целом так, как он должен выполняться в реальной боевой обстановке. Объясняя технику выполнения, показывает удар замедленно, объясняя положение рук, ног, туловища, указывает направление усилий и согласованность действий всех частей тела, конечное положение после выполнения приема. Указывает на характерные ошибки при выполнении приема или действия, как их избежать, на что обратить особенное внимание при проведении приема.

Показ приема должен вызывать у обучаемых чувство восхищения его выполнением, уверенность в его эффективности и желание выполнять прием так же как он выполнен тренером.

Для ознакомления с приемом необходимо: а) назвать прием, б) показать прием в боевом темпе, в) объяснить назначение приема, в какой обстановке наиболее эффективно его применение, г) показать прием еще раз в медленном темпе (по частям) с кратким объяснением техники выполнения, д) указать на главные элементы в технике приема.

Разучивание направлено на освоение техники выполнения приема.

В зависимости от сложности действий и уровня подготовленности обучаемых разучивание осуществляется тремя основными методическими приемами: в целом, по разделениям и с помощью подготовительных упражнений.

Разучивание в целом проводится в том случае, когда прием прост и делить его на элементы невозможно или нецелесообразно (стойки, изготовка к бою, удары рукой, ногой и др.).

Разучивание по разделениям (частям, элементам) проводится, когда прием сложный и делится на части, при этом возможны остановки в его выполнении.

После того как ученики освоят прием в целом, им необходимо дать задание для самостоятельного выполнения приема с целью закрепления приобретенных навыков.

Разучивание заканчивается выполнением приема в боевом темпе в различных условиях.

Разучивание с помощью подготовительных упражнений применяется тогда, когда прием сложный, в целом выполнить его нельзя и нет возможности расчленить его на части, зафиксировав отдельные элементы техники приема.

Разучивание приемов необходимо проводить с особенной тщательностью, исправляя по ходу все ошибки, необходимо, чтобы обучаемые после каждого проведенного приема или действия анализировали их и закрепляли удачные. Если прием в основном изучен и выполняется без грубых ошибок, можно приступить к полноценной тренировке. При тренировке вырабатывается умение выполнять прием быстро, точно и в различной обстановке. В результате многократного повторения прием или действие выполняется легко и уверенно, автоматически.

Заключительный этап обучения – отработка приема, начинается в строгом смысле этого слова с момента, когда прием в целом правильно выполняется и тренер начинает увеличивать скорость и силу его исполнения.

Наиболее рациональной является приведенная последовательность изучения и отработки приемов и их сочетаний:

- «в воздух» (т. е. в воображаемого противника);

- «в снаряд» (т. е. в любое тренировочное устройство или в специальные «лапы», надетые на руки партнера);
- «в партнера» (на месте и в движении в партнера, облаченного в защитную амуницию);
- повторно «в воздух», однако уже с ощущением реального сопротивления материала снаряда или защитного снаряжения партнера.

Изучение и отработка приемов могут производиться также в различных темповых режимах, важнейшими из которых являются следующие:

- «на форму» – медленно, плавно, с минимальными мышечными усилиями;
- «на силу» – медленно, плавно, с возрастающим мышечным усилием, как бы проделывая упражнения изометрической гимнастики;
- «на скорость» – быстро, плавно;
- в режиме «боя» – с максимальной скоростью и концентрацией мышечных усилий, особенно в конце движения в момент соприкосновения с целью.

Характерной особенностью предлагаемой методики обучения рукопашному бою является также и то, что броски, болевые и удушающие приемы рассматриваются и изучаются как продолжение отдельного набора связок, начинающихся ударом или защитой с обязательным выполнением вслед за броском или болевым приемом завершающего («добивающего») удара рукой или ногой.

При отработке связок, кроме того, необходимо вводить еще один темпо-силовой режим – «слитно», в котором приемы, составляющие связку, после того, как они разучены и исполнены раздельно, выполняются как один прием. Разумеется, таким образом можно отрабатывать связку во всех четырех вышеперечисленных режимах.

В результате многократного повторения изученные связки прочно откладываются в «мышечной памяти», откуда они могут быть мгновенно извлечены в соответствующий момент тренировочной схватки или реального рукопашного боя.

Совершенствование специальных приемов рукопашного боя – длительный процесс. Он требует постоянного и постепенного усложнения условий, в которых применяются те или иные приемы и действия. Это усложнение создается не только направленностью учебных занятий по рукопашному бою, но и отработкой приемов в комплексе с другими разделами физической подготовки, в полевых условиях или максимально приближенных к боевым условиям.

Сегодня рукопашный бой не утрачивает своей популярности. Благодаря ему человек становится физически крепким, уравновешенным, способным постоять за себя практически в любой ситуации.

Нельзя недооценивать и прикладное значение этой дисциплины. Рукопашный бой выступает обязательной составляющей при подготовке сотрудников спецподразделений [2].

Литература.

1. Захаров, Е.Н., Карасев, А.В., Сафонов, А.А. *Рукопашный бой. Самоучитель* / Е.Н. Захаров, А.В.Карасев, А.А.Сафонов // М.: «Культура и традиции», изд. второе. 1994 г. - 240 с.
2. Захаров, О. Ю., Линниченко, А. Н. *Боевая подготовка работников служб безопасности* / О. Ю. Захаров, А. Н. Линниченко // М.: Издательский дом АСТ: Астрель. Серия: Бойцовский клуб. 2008 г. - 352с.

ОСОБЕННОСТИ ОЛИМПИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Вашкевич К.С.

УО «Белорусский государственный университет»,
г. Минск, Республика Беларусь

Олимпизм – это учение или понимание ценностей олимпийских игр, в которых есть три элемента, а именно: исполнительность, уважение и дружба. Данные элементы нужны обществу. Вопрос, часто появляющийся в социуме, приводит к спорту, который часто становится фактором, вызывающим возникновение анархии, почему? Потому что, по сути, спорт – это игра, которая очень любима народом, которую можно рассматривать как объединяющий инструмент, а также и наоборот.

Понимание олимпизма происходит от исторических древних олимпийских игр, которые учат ценностям глубокой философии о спорте. Согласно Лоланду, олимпизм – это философия жизни, возвышающая и сочетающая в сбалансированном качестве тело, волю и разум, сочетающая спорт с культурой и образованием [2].

Олимпийское движение представляет собой согласованную, организованную, универсальную и постоянную деятельность всех лиц и организаций, вдохновляемых ценностями олимпизма, осуществляемую под руководством МОК. Эта деятельность охватывает пять континентов [1].

На наш взгляд, к ценностям олимпизма следует отнести:

1. Дисциплину
2. Честную игру
3. Превосходство
4. Уважение
5. Дружбу
6. Честь

Целью олимпийского движения является моральное и физическое развитие детей и молодежи благодаря спорту и физической деятельности. Ее актуальность обусловлена факторами снижения физической подвижности, определенной пассивности к процессу самоактуализации, девальвации гуманистических ценностей [4].

Что касается правового закрепления на национальном уровне, можно обратиться к Олимпийской хартии, которая является основополагающим нормативно-правовым актом. Именно данный международно-правовой документ закрепляет основополагающие принципы и определяет основные цели олимпизма, а также права и обязанности каждой из составных частей Олимпийского движения: Международного олимпийского комитета, международных федераций и национальных олимпийских комитетов, а также организационных комитетов по проведению Олимпийских игр, которые обязаны соблюдать положения Олимпийской хартии.

Олимпийская хартия также служит в качестве устава Международного олимпийского комитета [1]. Следовательно, можно выделить общие принципы Олимпийского движения:

1. На основе данного принципа спорт соединяется и балансируется с образованием, культурой и стремится к образованию такого образа жизни, в котором человек берет на себя социальную ответственность и уважительно относится к всеобщим этическим принципам.

2. Второй принцип преследует цели построения гармоничного развития человечества, способствует созданию мирного общества, заботящегося о сохранении человеческого достоинства.

3. Третий принцип вытекает из определения «Олимпийское движение», главным достоянием которого являются Олимпийские игры.
4. Четвертый принцип закрепляет право каждого на занятие спортом.
5. Пятый принцип подразумевает обязанность спортивных организаций внутри Олимпийского движения соблюдать политический нейтралитет.
6. Шестой принцип является одним из важнейших: полное отсутствие какой-либо формы дискриминации.
7. Заключительный принцип состоит в соблюдении положений Олимпийской хартии.

Особое внимание стоит уделить Олимпийским играм, которые выступают как важное общественно-социальное явление и способны оказывать воздействие на развитие оздоровительной физической культуры. В определенной степени специальные физкультурно-оздоровительные мероприятия могут выступать в роли средства пропаганды олимпизма [3].

Национальный олимпизм базируется на таких же принципах и ценностях, как и международный, но в силу менталитета, многовековой истории белорусского народа, развития и становления государственности имеет свои особенности:

1. Уважение прав и интересов всех участников различных видов спорта;
2. Позиция неконфликтной стороны;
3. Толерантность белорусских участников.

Олимпийское движение в Республике Беларусь основывается на историческом опыте, общих принципах, содержании и целях Олимпийского движения как международного общечеловеческого, социокультурного, спортивного явления, имеет свою специфику и представляет собой сложноорганизованную социально-педагогическую систему [5].

Можно сделать вывод о том, что национальный белорусский олимпизм, в большей своей степени, основывается на тех же ценностях и принципах что и международный. Но в силу своей долгой истории имеет и особенности, в целом, как и каждое государство.

Литература.

1. *Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.noc.by/olympic-movement/charter/>. – Дата доступа: 05.04.2021.*
2. *Loland, S. (1995). Coubertin's Ideology of Olympism from the Perspective of the History of Ideas. OLYMPIKA: The International Journal of Olympic Studies, IV, 49–78. Retrieved from http://library.la84.org/SportsLibrary/Olympika/Olympika_1995/olympika0401e.pdf.*
3. *Научные публикации факультета физического воспитания: [Электронный ресурс] – Олимпийские идеалы в жизнь. – Режим доступа: <http://elib.bspu.by/handle/doc/12032>. – Дата доступа: 06.04.2021.*
4. *Белорусский олимпийский учебник : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальности физ. культуры, спорта и туризма (с электрон. прил.)/М.Е. Кобринский [и др.]. - 2-е изд., перераб., и доп. - Минск: РИВШ, 2012. -226 с.*
5. *Гуслистова, И. И. Международный опыт олимпийского образования и его роль в формировании ценностных ориентиров системы образования Беларуси / И. И. Гуслистова // Мир спорта. – 2005. – № 1. – С. 82–85.*

ГИРИВОЙ СПОРТ КАК СРЕДСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Галлер В.Н.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) специалистов требует создания условий интенсивного и напряженного творческого учебного труда без перегрузки, переутомления и в сочетании с активным отдыхом и физическим совершенствованием на занятиях по физическому воспитанию и тренировках. Этому требованию должно отвечать такое использование средств физической культуры и спорта, которое способствует поддержанию достаточно высокой и устойчивой учебно-трудовой активности и работоспособности будущих инженеров сельскохозяйственного производства.

Целью профессионально-прикладной физической подготовки является развитие или поддержание требуемого уровня профессионально важных психофизических качеств и связанных с ними способностей к профессиональной деятельности специалистов сельскохозяйственного производства, а также защите Родины на базе разносторонней общей физической подготовки.

Совершенствование ППФП студентов высших учебных заведений имеет особенности, одна из которых связана с приобретением специальных знаний, практических умений и навыков в области физической культуры и спорта. Будущему специалисту сельскохозяйственного производства необходимо в стенах вуза получить хорошие знания по специальности, хорошую физическую подготовку, невосприимчивость к простудным заболеваниям, научиться уметь сохранять высокую работоспособность в сложных погодных условиях. Иметь достаточный уровень физического развития, физической подготовленности, овладеть знаниями, умениями в своей будущей профессии. Основные задачи ППФП состоят в следующем:

1) Определить совокупность факторов, влияющих на здоровье студентов вуза и инженеров сельскохозяйственного производства. Очевидно, что трудовая деятельность специалистов вузов аграрно-промышленного комплекса (АПК) требует от них высокого уровня развития не только психофизических качеств, но и соответствующей профессионально-прикладной физической подготовки.

2) Выявить требования к психофизическим качествам специалиста и к содержанию физической подготовки в вузах АПК. Учеными установлено двоякое воздействие занятий физической культурой и спортом на человека. С одной стороны эти занятия воспитывают физические качества (силу, силовую выносливость, гибкость и т. д.), а с другой – воздействие физической и спортивной подготовленности способствует совершенствованию психических качеств. Прикладными психическими качествами являются: внимание, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, волевые качества (смелость и решительность, инициативность, самообладание, выдержка, настойчивость и уверенность в своих силах), которые тренируются упражнениями с элементами риска и опасности, а также упражнениями с большой физической нагрузкой.

Практическая реализация примерной учебной программы для вузов ППФП в каждом Вузе имеет свои конкретные особенности, который каждый студент должен четко представлять. Трудовая деятельность инженера сельскохозяйственного производства принадлежит к числу наиболее сложных, напряженных и ответственных видов челове-

ческой деятельности. Она характеризуется умственной нагрузкой, устойчивостью к неблагоприятным воздействием погодных условий, требует внимания, высокой работоспособности, физических усилий и выносливости [4, 5].

Гиревой спорт – один из популярных видов спорта на селе, активный помощник в развитии физических и морально-волевых качеств молодежи. С давних времен упражнения с тяжестями служили эффективным средством физического развития людей. Сильных людей любили на Руси, о них слагались легенды, сказания, былины. Народ в них видел хороших работников и надежных защитников. Гиревой спорт является средством профессионально-прикладной физической подготовки студенческой молодежи и занимает важное место в физической подготовке специалистов. В процессе учебно-тренировочных занятий по гиревому спорту воспитываются необходимые физические качества: гибкость, ловкость, сила, силовая выносливость, высокая физическая работоспособность, формируется хорошая осанка и красивое телосложение гиревика, но, прежде всего – здоровье специалистов агропромышленного комплекса.

Гиревой спорт имеет принципиальное отличие от других видов спорта силовой направленности (тяжелая атлетика, атлетическая гимнастика) прежде всего активным воздействием на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Гиревой спорт является средством профессионально-прикладной физической подготовки студентов АПК, занимает важное место в физической подготовке специалистов. ППФП является составной частью курса физического воспитания и призвана решать на основе широкой общей физической подготовки специальные задачи.

Одним из структурных компонентов профессионально-прикладной физической культуры (ППФК) является профессионально-прикладной спорт (ППС). В настоящее время для современного специалиста очень важен гиревой спорт. В процессе учебно-тренировочных занятий воспитываются необходимые физические качества: сила, силовая выносливость, высокая физическая работоспособность, формируется осанка и красивое телосложение. Все эти качества необходимы специалисту. На учебных и тренировочных занятиях по гиревому спорту можно решать многие задачи по совершенствованию профессионально важных качеств будущих специалистов АПК. В процессе организации учебных занятий по физической культуре возможно, а порой просто необходимо включать элементы силовой подготовки в одну из частей занятия. В соответствии с требованиями вузовской программы, подбор упражнений на учебных занятиях должен предусматривать качественное развитие выносливости и силы.

Проведенные занятия по физическому воспитанию по методу круговой тренировки силовой направленности приобрело особое значение в подготовке спортсменов – гиревиков (1-разрядов и КМС) и общей физической подготовке студенческой молодежи. Этот метод позволяет студентам выполнять упражнения одновременно с использованием максимального количества спортивного инвентаря и оборудования. Метод круговой тренировки силовой направленности хорошо зарекомендовал себя на занятиях по тяжелой атлетике в ВГАВМе. В соревновательных упражнениях гиревого спорта (толчке и рывке) оценивается максимальное количество подъемов гири за определенное время (не превышая 10 мин). Для занятий используют следующий комплекс упражнений развития силы и выносливости: 1. Подъем туловища для мышц спины. 2. Подпрыгивание с гантелями или гирями. 3. Попеременный жим двух гирь от груди. 4. Протяжка одной гири вдоль туловища вверх на прямые руки. 5. Подъем с помоста двух гирь на грудь. 6. Толчок двух гирь от груди, каждый раз на максимум. 7. Сидя, ноги врозь, отягощение за головой, наклоны вперед. 8. Жим гири от груди. 9. Подъемы грифа штанги на бицепс. 10. Отжимание из упора на скамейке. Выполнять комплекс примерно от 3-4 подходов по 10-12 раз. Подбираются 8-10 упражнений (соответственно 8-10 мест - «станций» - снарядов). Время выполнения упражнений – 30-35 секунд (в спокойном темпе). Начинать занятие следует с 16-килограммовых гирь. Через 1...2 мес. ре-

гулярных занятий можно перейти к упражнениям с 18, 20, 24-килограммовыми гирями. Величина интервалов отдыха между подходами составляет 28-55с и не следует сидеть, лучше ходить, можно делать дыхательные упражнения. Учебные группы комплектуются с учетом состояния здоровья физической подготовленности студентов.

Использование такого комплекса упражнений круговой тренировки в контрольной (занятия проводились по общепринятой методике) и в экспериментальной группе занятия, проводились по данной методике в группах. Это позволяет повысить объем нагрузки в два раза и более с сохранением высокого уровня интенсивности без каких-либо негативных явлений. При систематических занятиях физическими упражнениями сила кисти постепенно возрастает, сгибание, и разгибания рук в упоре на брусьях увеличивается более чем два раза по сравнению с контрольной группой. Выносливость и развитие силы у студентов увеличилась на 12,21%.

Использование в круговой тренировке несложных гимнастических упражнений, а также движений в гиревом спорте позволяет повторять их многократно и комплексно как одну целостную точно дозированную тренировочную работу. Таким образом, обеспечивается последовательное воздействие на все основные мышечные группы и внутренние органы (сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы). [1-3].

Организация занятий по круговому методу силовой направленности позволяет повысить объем нагрузки в 2 раза и более с сохранением высокого уровня интенсивности без каких-либо негативных явлений. Сравнивая средние результаты контрольных и экспериментальных групп, можно отметить, что в беге на 100 м результаты в экспериментальных группах повысились на 7,9 %, в контрольных – на 4,2 %. В экспериментальных группах становая сила увеличилась на 4,2 % , сила правой и левой руки увеличилась на 2,8 % в сравнении с контрольными группами.

Определено, что методы круговой тренировки силовой направленности позволяют достичь большой экономии времени в обучении, при этом получена возможность контролировать одну из мало исследованных в теории физического воспитания частей занятий – отдых между подходами к снарядам. Установлено, что применение на учебных занятиях разработанной методики положительно влияет на развитие основных физических качеств, что способствует более успешному выполнению программных требований. Автором разработана, опробована и исследована методика круговой тренировки оздоровления и реабилитации, которая позволяет в условиях вуза улучшить физическое, психологическое, духовное здоровье студентов, повысить эффективность образования, Данные рекомендации и комплексы упражнений позволяют улучшить силовые, скоростно-силовые показатели студентов и совершенствовать их физическую подготовленность в соответствии с профессионально-прикладной физической подготовкой как будущих инженеров агропромышленного комплекса.

Как видно, что наибольших сдвигов во всех результатах добились, группы, применением методом круговой тренировки. Еще большие сдвиги по всему комплексу тестов наблюдалось, когда круговая тренировка чередовалась с методом комплексных занятий и применением отягощений при кроссовой и лыжной подготовке. Таким образом, использование гиревого спорта на учебно-тренировочных занятиях методом круговой тренировки силовой направленности является эффективным условием сохранения здоровья молодежи. Профессионально-прикладная физическая подготовки будущих специалистов сельского хозяйства должна осуществляться в форме теоретических и практических занятий, как в учебное, так и во внеурочное время.

Литература.

1. *Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых. – М.: Советский спорт, 2002 с. 272 .*

2. *Сторчевой Н.Ф., Тарасов А.И. Гиревой спорт в вузе: Учебнометодические рекомендации. – М.: ФГОУ ВПО МГАУ, 2008. – 46 с.*
3. *Стародубцев М. В. Таблица оценки результатов в гиревом спорте. – Воронеж, 1996*
4. *Поляков В.А., Воропаев В.И. Гиревой спорт: Метод. пос. – М. : ФиС, 1988*
5. *Ильинич В.И. О некоторых проблемных вопросах профессионально-прикладной физической подготовки (вопросы теории) // Теория и практика физической культуры, 1990, № 3*

УДК 796

ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЕ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ АГРАРНОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

Галлер В.Н.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной
медицины», г. Витебск, Республика Беларусь.

Современный процесс профессионально-производственной деятельности аграрно-промышленного комплекса (АПК) предполагает широкое использование высококвалифицированного труда, в связи с чем возросла ценность человеческого потенциала как стратегического фактора развития общества. Успешная профессиональная деятельность любого специалиста АПК предполагает не только высокий уровень развития профессиональных качеств, но и высокую культуру личности, хорошее здоровье, определенный уровень сформированности физических качеств.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности [3]. В широком смысле ППФП представляет собой составляющую всей системы физического воспитания, главная цель которого – формирование физической культуры личности.

Поскольку основу работоспособности человека составляют его специальные знания, умения, навыки, а так же определенные психофизиологические (память, внимание, восприятие), физиологические (особенности сердечно-сосудистой, эндокринной систем, мышечно-двигательного аппарата) и психологические качества, основной целью ППФП является психофизическая готовность человека к успешной профессиональной деятельности [4]. В зависимости от характера будущей профессиональной деятельности различают следующие задачи ППФП: формирование необходимых прикладных знаний, освоение прикладных умений и навыков, воспитание прикладных психофизических качеств, воспитание прикладных специальных качеств [3].

Организация профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов в высших учебных заведениях предполагает использование специализированной подготовки в учебное и свободное время. Организация ППФП на учебных занятиях определяется рабочей программой по учебной дисциплине физическая культура. Для расширенной психофизической подготовки с профессиональной направленностью в основном учебном отделении могут быть организованы специализированные учебные группы по ППФП, а в спортивном – учебные группы по прикладным видам спорта [3].

Применение профессионально-прикладных видов спорта и их элементов в учебном процессе по физическому воспитанию студентов аграрных специальностей должно осуществляться в соответствии с ранжированными требованиями профессии к орга-

низму на основании анализа профиограмм и спортограмм, учитывающими направленность вида спорта и его элементов. При этом если физические и психофизиологические качества, двигательные умения и навыки, освоенные в ходе спортивного совершенствования, совпадают с профессиональными, то такие виды спорта можно считать профессионально-прикладными. Таким образом, при подборе средств профессионально-прикладных видов спорта важно, чтобы их психофизиологическое воздействие соответствовало формируемым физическим и специальным качествам, необходимым в будущей профессиональной деятельности. Данное совпадение направленностей обеспечивает высокий тренировочный эффект, который сказывается и после прекращения спортивных занятий.

Спортивное ориентирование, сущность соревновательной деятельности которого состоит в умении с помощью компаса и спортивной карты преодолеть определенный маршрут через контрольные пункты, фиксированные на местности и обозначенные на карте, принято относить к прикладным видам спорта, поскольку в результате регулярных занятий у занимающихся развиваются навыки ориентирования на местности. Данный вид спорта характеризуется большими физическими нагрузками, а также напряженной умственной деятельностью, включающей комплекс операций и процессов, обеспечивающих целенаправленное передвижение по дистанции. Анализируя эффективность развития физических качеств студентов в процессе регулярных занятий спортивным ориентированием, следует отметить, что занятие данным видом спорта позволяет развивать как общую, так и специальную выносливость в студенческом возрасте. Об этом свидетельствуют результаты педагогического эксперимента, проведенного М.Г. Сухановой [5], в процессе которого были выявлены изменения показателей в беге на 3000м как у юношей, так и у девушек. Объемная нагрузка невысокой интенсивности, которую получали студенты, преодолевая учебные дистанции спортивного ориентирования, способствовала развитию выносливости и повышению общей работоспособности. Таким образом, к основным факторам, определяющим эффективность применения спортивного ориентирования в процессе физического воспитания студентов, можно отнести степень сформированности прикладных навыков будущего специалиста по топографической подготовке, уровень развития общей выносливости, уровень развития прикладных навыков по преодолению естественных препятствий.

Вопрос применения спортивного ориентирования в учебном процессе студентов аграрных специальностей нашел свое отражение в ряде работ, посвященных проблеме физического воспитания и ППФП студентов аграрных вузов, где авторами [2, 1] отмечается профессионально - прикладной характер спортивного ориентирования, играющего важную роль в подготовке будущих работников полевых специальностей, в силу своей профессии связанных с картографическим материалом. Среди работников аграрных профессий к группе полеводов могут быть отнесены землеустроители, а период полевых работ агрономы, садоводы и др. Трудовая деятельность специалистов данной группы проходит на открытом воздухе практически в любых метеорологических условиях. Их работа связана с ежедневными переходами по пересеченной местности (бездорожью, пашне), что вызывает значительное общее утомление, в особенности усталость мышц ног и спины. Поэтому такой труд требует от человека проявления, главным образом, хорошей выносливости и способности организма противостоять неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Таким образом, сопоставив условия и характер труда перечисленных выше профессий с факторами, определяющими эффективность применения спортивного ориентирования в процессе физического воспитания студентов, можно отметить возможность интегрирования данного вида спорта в процесс ППФП студентов специальностей землеустроитель, агроном. При этом, говоря о применении спортивного ориентирования в учебном процессе по физическому воспитанию студентов данных специальностей

стей, стоит обратить внимание на обеспечение избирательности воздействия средств данного вида спорта на профессионально важные качества будущих работников.

Литература.

1. Евсеев, Ю.И. *Физическая культура* / Ю.И. Евсеев. – Изд. 8-е, испр. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – с. 444.
2. Ильинич, В.И. *Профессионально-прикладная физическая подготовка работников сельского хозяйства лесостепной зоны* / В.И. Ильинич, А.А. Костин. – Саратов: ССХИ, 1972. – 124 с.
3. Ильинич, В.И. *Физическая культура студента и жизнь: учебник* /
4. В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010. – 366 с.: ил.
5. Севастьянов, В.В. *Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов аграрных вузов вузов* / В.В. Севастьянов // *Инновационные технологии и технические средства для АПК: Материалы Международной научно-практической конференции молодых ученых и специалистов.* – Ч.2. – Воронеж: ВГАУ, 2014. – С. 217-221.
6. Суханова, М.Г. *Спортивное ориентирование как одно из средств воспитания физических и интеллектуальных способностей студентов: Автореф. дисс. канд. пед. наук.* – М., 2004. – 24 с.

УДК 796.081

ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ГИРЕВИКОВ

Демиденко М.Г., Ильков В.А., Руденко Т.Н.

УО «Гомельский государственный технический университет им. П.О. Сухого»,
г. Гомель, Беларусь

В современном обществе большое внимание уделяется развитию и возрождению исконно национальных видов спорта. В Беларуси одним из таких видов является гиревой спорт. Популяризация гиревого спорта в Беларуси стремительно распространяется по всем регионам республики. Важным и порой определяющим фактором в этом является то, что данный вид спорта не требует больших финансовых вложений, для тренировочных занятий и соревновательных мероприятий достаточно небольшого помещения, а стоимость инвентаря далека от заоблачных цен. Важными мотивирующими факторами для массового вовлечения всех слоев населения к занятиям данным видом спорта являются: его общедоступность, практически в любом возрасте этот вид спорта не противопоказан; возможность заниматься людям с различным уровнем достатка, а также «историческое прошлое» - это исконно русский вид спорта, сочетающий в себе силу, мужество и выносливость. Исходя из всего выше сказанного и неподдельного интереса к данному виду спорта со стороны населения и государства, становится актуальной необходимостью целенаправленного изучения специфики гиревого спорта, и проведения научно-методической работы по поиску наиболее эффективного построения учебно-тренировочного процесса.

Анализируя научно-методическую литературу, можно отметить развитие различных подходов к решению проблем повышения качества учебно-тренировочного процесса. На наш взгляд наиболее перспективным направлением в этом вопросе является моделирование, создание моделей и эталонных характеристик, способствующих наиболее эффективному управлению тренировочным процессом.

Не будет открытием, что перспектива достижения высокого спортивного результата в гиревом спорте, как и в любом другом, определяется оптимальным уровнем физической подготовленности в юношеском и подростковом возрасте. Эталонные характеристики выступают первоначальным ориентиром и более достоверной основой для эффективного научно обоснованного проведения учебно-тренировочного процесса гиревиков. В исследованиях последних лет в системе управления физической подготовкой спортсменов очень большое признание завоевало моделирование различных сторон мастерства спортсменов и методов тренировки.

В этой связи актуальным видится целенаправленная работа по решению следующих задач:

1. Обосновать важность построения учебно-тренировочной деятельности начинающих спортсменов-гиревиков таким образом, чтобы учитывались наиболее качественные показатели их физической готовности с учетом возрастных особенностей.

2. Выявить возможности эталонных показателей физической готовности с учетом нормативных показателей к развитию двигательных способностей у спортсменов.

3. Создать и внедрить в тренировочный процесс комплекс диагностического инструментария и методик, позволяющих эффективно оценивать показатели физической подготовленности спортсменов-гиревиков с учётом специфики двигательных качеств и биомеханических особенностей техники гиревого спорта.

4. Разработать научное обеспечение и методики повышения уровня физической подготовленности с использованием эталонных показателей в учебно-тренировочном процессе спортсменов-гиревиков.

Для внесения вклада в решение поставленных работ нами были проведены следующие исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, анализ научно-исследовательских работ по данной тематике. Нами был разработан и использован диагностический инструментарий: педагогическое наблюдение, анкетирование, контрольные испытания физической подготовленности спортсменов. Полученные результаты мы обработали с помощью инструментов анализа данных и статистических методов обработки данных.

Опираясь на анализ и результаты проведенного диагностического исследования, мы выявили особенности динамики физической подготовленности спортсменов-гиревиков, разработали нормативные требования и произвели расчёт модельного уровня. Опираясь на учебные программы, а также на разработки ведущих тренеров по гиревому спорту, мы использовали на диагностическом этапе 10 двигательных тестов, по результатам которых мы смогли определить показатели основных двигательных качеств необходимых для дальнейшего развития и улучшения результатов спортсменов, занимающихся гиревым спортом. В число вошли: бег 30 м, бег 1000 м, подъём гирь на грудь, прыжок в длину с места, подтягивание в висе на высокой перекладине, толкание набивного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, бросок мяча двумя руками снизу вперёд, наклоны вперёд и кистевая динамометрия [1].

На этом этапе исследования нам представилась возможность выявить, что контингент занимающихся новичков не даёт оснований рассчитывать на высокие спортивные результаты в ближайшей перспективе по причине недостаточно развитых важных качеств спортсменов-гиревиков. В совокупности анализа результатов исследований, проведенных нами и результатов исследований учёных (Л.С. Дворкин, Кадилов Н.Н., Тихонов В.Ф. и др.), мы можем сделать следующее заключение. Во время исполнения соревновательных упражнений в работу, прежде всего, активно включаются мышцы плечевого пояса, туловища и ног, именно они имеют принципиально важное значение для обеспечения качественного выполнения упражнения. В момент поднятия снаряда и его фиксации, когда спортсмен выполняет упражнение классического двоеборья, наибольшая нагрузка приходится на мышцы ног и рук. В этой ситуации работа спортс-

мена носит ярко выраженный скоростно-силовой характер. Выполнение одного упражнения продолжительностью 10 минут во время соревнований и тренировок требует от спортсмена достаточно высокого уровня развития специальной выносливости и скоростно-силовой выносливости. Одним из главных качеств спортсмена-гиревика является – гибкость, обусловленная способностью позвоночного столба, а также локтевых и коленных суставов обеспечивать правильное исходное положение с наименьшим напряжением мышц [2].

По результатам тестирования нами были спрогнозированы эталонные характеристики и уровень модельного развития физической подготовленности, оптимально способствующие росту физических качеств, при этом они должны быть не завышенными и реально достигаемыми.

Полученные на первом этапе нашего исследования результаты позволили выработать стратегию проведения экспериментальной работы. Так на базе УО Гомельского технического университета в период с 2017 года по 2019, в учебно-тренировочном процессе мы использовали разработанные эталонные характеристики, комплекс упражнений, направленный на развитие отстающих физических качеств, для статистического отчёта были разработаны табличные данные, которые позволяют перевести результаты тестирования в баллы. Таким образом, в ходе осуществления тренировочного процесса определялся уровень развития физической подготовленности по комплексу предложенных тестов, результаты, полученные в ходе тестирования, переводились в баллы, параллельно выявлялась величина расхождения с эталонными характеристиками. Как результат составлялось заключение, где выявлялись слабые и сильные стороны физической подготовки спортсмена. Каждый испытуемый вёл дневник самоконтроля, в который вносились индивидуальные показатели диагностики тестирования его специальной физической подготовленности по конкретному двигательному тесту.

По итогам анализа результатов спортсменов-гиревиков, участвующих в исследовании, отчётливо прослеживается тенденция к развитию у тех занимающихся, которые использовали в тренировочном процессе разработанную методику. В экспериментальной группе большее количество испытуемых достигли модельного уровня как по количеству итоговых оценок, так и по количеству показателей двигательных тестов. Данное исследование установило чёткую зависимость между уровнем физической подготовленности спортсмена и соревновательным результатом. Так спортсмены демонстрирующие высокие результаты в соревновательной деятельности, имели высокие показатели в тестировании физической подготовленности. В этой связи, можно с полной уверенностью утверждать, что достижение значений модельного уровня в предложенных контрольных упражнениях реально способствует повышению спортивного результата.

Таким образом, разработанные модельные характеристики различных сторон подготовленности начинающих спортсменов позволяют целенаправленно осуществлять учебно-тренировочный процесс, эффективность которого на прямую влияет на достижение запланированных спортивных результатов. Именно опора на модельные характеристики способствует обеспечению повышения качества процесса физической подготовки спортсменов-гиревиков, который, в свою очередь, обеспечивает гармоническое физическое развитие занимающихся, позволяет его своевременно корректировать, а также исключает форсированную подготовку спортсменов.

Литература.

1. Алексеенко, А.Ф. Система подготовки гиревиков от новичка до мастера спорта. Учебное пособие для студентов, обучающихся по циклу ГСЭД / А. Ф. Алексеен-

ко, А. В. Холопов; М-во сел. хоз-ва Рос. Федерации, Федер. гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Ом. гос. аграр. ун-т". Омск, 2005. - 90 с.

2. Павлов, В.Ю. Особенности подготовки юношей 15 лет в гиревом спорте / В.Ю. Павлов // Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта: Материалы III Международной научно-практической конференции (11 ноября 2012 г.). – Владимир: Изд-во ВГУ, 2012 С. 95-97.

УДК. 796.853

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АСИММЕТРИЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Дубко Т.В., Новицкий П.И., Шкирьянов Д.Э.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»
г. Витебск, Республика Беларусь

Физическая подготовка юных баскетболистов, связанная с развитием физических качеств на этапе начальной подготовки, является ведущей стороной тренировочного процесса, выступает основой формирования базовых технических приемов игры в баскетбол [1, 2]. Особую актуальность эта задача приобретает в связи часто наблюдаемым посредственным уровнем физической подготовленности детей в спортивных секциях внеклассной работы в учреждениях общего среднего образования и даже среди детей, занимающихся баскетболом в ДЮСШ. Так, результаты проведенного нами исследования физической подготовленности юных баскетболистов первого года обучения в ДЮСШ выявили у учащихся низкий уровень как специальной, так и общей физической подготовленности. Причем, проблема уровня развития физических качеств, затрагивает все основные из них (сила, скоростно-силовые, гибкость, ловкость) [3].

Низкий уровень общей физической и специально-технической подготовленности юных баскетболистов групп начальной подготовки безусловно выступает отрицательным фактором для последующих этапов многолетней подготовки спортсменов с перспективой достижения высокого уровня.

В теории и методике спортивной тренировки юных баскетболистов известны различные взгляды о путях и ведущих аспектах совершенствования данного процесса. Одни связывают это с селекционной работой (Д. Вуден, В.З. Бабушкин и др.), другие - со специально-технической подготовленностью (В.И. Лях и др.), с методическим обеспечением адекватным возрастным и индивидуальным особенностям юных спортсменов (В.П. Филин, М.Я. Набатникова, В.Н. Платонов и др.) и т.д.

Изучение специальной литературы и собственный практический опыт тренерской работы с группами начинающих баскетболистов показывают, что одним из не достаточно реализованных методических решений в направлении снижения остроты данной проблемы, является не достаточное внимание тренеров к более широкому и рациональному использованию в группах начальной подготовки упражнений асимметрической направленности.

Непосредственная экспериментальная апробация специально отобранных асимметричных упражнений, используемых с учетом физической и специально-технической подготовленности начинающих баскетболистов, строго регламентированных по параметрам тренировочной нагрузки, постоянно включаемых в тренировочный процесс при решении задач, как физической, так и технической подготовки, подтвердила правильность и педаго-

гическую целесообразность их применения на этапе начальной подготовки. В частности, представленный ниже комплекс асимметричных упражнений, используемый при обучении ведению мяча и направленный на опережающее формирование вариативной техники, позволил повысить не только результативность освоения данного технического действия, но и комплексно отразился в улучшении уровней развития различных физических качеств. В отличие от контрольной группы, занимавшейся по традиционной программе тренировок, применение комплексов упражнений асимметричной направленности (в том числе представленного ниже) показало значительно более высокие сдвиги результатов во всех проведенных тестах («Прыжок в длину с места», «Сгибание рук в упоре лежа», «5 минутный бег», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «Наклон вперед, сидя», «Бег 10 м») у учащихся экспериментальной группы (приросты от 10,6 до 66,6%) ($p < 0,05$); в контрольной группе (6,4 – 50,0%) ($p < 0,05$). В специальной физической подготовленности юных баскетболистов также произошли достоверные приросты результатов (по выполнению тестов: «Перемещение с мячом 5 м x 6», «Броски с точек (40 бросков)», «Штрафные броски (30 бросков)», «Комплексное упражнение» и др.). Однако в контрольной группе учащихся, по итогам завершения учебного года, эти изменения были существенно меньше, чем в экспериментальной ($p < 0,05$).

Комплекс асимметричных упражнений для юных баскетболистов первого года обучения, повышающий эффективность формирования техники ведения мяча (Дубко Т.В.):

Ведение двух мячей одной рукой на месте, затем в движении вперед, назад. Упражнение выполнять в стойке баскетболиста, ноги слегка полусогнутые, ведение выполнять без зрительного контакта. В движении вперед, назад выполнять мелкие шаги. Дозировка: 3 минуты (2 мин. – левой рукой, 1 мин. - правой), 4 повторения.

Ведение мяча, левой рукой, правой подбрасывая теннисный мяч. Затем руки поменять. Во время упражнения, ноги в коленном суставе должны быть в полусогнутом состоянии. Зрительный контакт направлен на теннисный мяч. Дозировка: 3 минуты (2 мин. - левой, 1 мин. - правой), 4 повторения.

Ведение мяча, с использованием координационной лестницы. Ведение мяча, выполнять поочередно левой и правой рукой. Делать выпад в сторону в каждый сектор лестницы правой ногой. Можно усложнить и добавить показ тренера номера на пальцах, дети должны отвечать. Дозировка: 3 минуты (2 мин. - левой, 1 мин. - правой), 4 повторения.

Ведение мяча, прыгая через скакалку. Учащиеся с мячами размещаются по кругу, выполняя ведение мяча на месте. Тренер, находясь в центре вращает длинную скакалку. Задание - во время прыжка удерживать мяч и снова продолжить ведение левой рукой. Дозировка: 3 минуты (2 мин. - левой, 1 мин. - правой), 4 повторения.

Ведение мяча вокруг конусов. Баскетбольным мячом выполняются ведение, одновременно другой рукой два теннисных мяча катятся по полу, обходя змейкой либо конусы, расположенные в линию и по кругу. Дозировка: 5 минут (3 мин. - левой, 2 мин. - правой), 4 повторения.

Различные переводы мяча левой и правой рукой. Используются конусы, расставленные по кругу. Для лучшего эффекта переводы выполняются в движении, в зависимости от цвета конуса или фишки нужно выполнить переводы, за спиной, перед собой (кроссовер), через ногу. Дозировка: 5 минут (3 мин. - левой, 2 мин. - правой), 4 повторения.

Ведение мяча с использованием гимнастической скамейки. Ведение мяча, переступая гимнастическую скамейку (со зрительным контролем и без). Дозировка: 3 минуты (2 мин. - левой, 1 мин. - правой), 4 повторения.

Ведение мяча на скорость левой рукой, затем правой. Выполняется челночный бег с ведением мяча и касанием линий рукой. Дозировка: 3 минуты (2 мин. - левой, 1

мин. - правой), 4 повторения.

Ведение мяча с остановками. По кругу расставляются конусы. Осуществляя ведение мяча, возле каждого конуса нужно остановиться, сесть на пол и встать (не касаясь руками площадки), не прерывая ведение мяча. Дозировка: 5 кругов (3 левой, 2 правой).

Заключение. Непосредственный практический опыт тренерской работы и результаты экспериментальной апробации с учащимися ДЮСШ, подтверждают что использования асимметричных упражнений в тренировочном процессе юных баскетболистов первого года обучения, выступает эффективным средством повышения результативности освоения учащимися основ техники ведения мяча, формирования разносторонности выполнения технических приемов, а также повышения уровней специально-технической и общей физической подготовленности баскетболистов. Представленный комплекс асимметричных упражнений рекомендуется к широкому использованию в тренерской работе с юными баскетболистами ДЮСШ первого года обучения при формировании основ и вариативной техники ведения мяча, а также в планировании содержания физической подготовки учащихся.

Литература.

1. Иванов, С. В. *Формирование основ техники игры в баскетбол на этапе начальной подготовки* / С. В. Иванов. – *Всеросс. науч.-исслед. ин-т физ. культ. и спорта.* – Москва, 2006. – 26 с.

2. Корягин, В. М. *Теоретико-методические основы системы подготовки юных баскетболистов* / В.М. Корягин // *Национальный университет «Львовская политехника».* – 2010. – №10. – С. 3–7.

3. Дубко, Т. В. *Характеристика физической подготовленности баскетболистов-мальчиков 7-8 лет* / Т. В. Дубко, Д. Э. Шкирьянов // *Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма [Текст]: сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов* / [под ред. Савинковой О.Н., Ежовой А.В.]. – Воронеж: ООО «РИТМ», 2020. – С. 351-354.

УДК 159.9:37.015.3:796.88

О ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНОВ-ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Заика В.М., Рабиковский М.Н., Кремез А.С.

ГУ «Республиканский центр олимпийской подготовки «Стайки»»,

г. Минск, Республика Беларусь

АО «Нейроком», г. Москва, Россия

В тяжелоатлетическом спорте нельзя добиться высоких результатов, если не хватает выдержки и самообладания (волевых качеств), умения сконцентрировать свои силы на выполнении упражнения [1]. Поднятие тяжелой штанги в соревновательном упражнении, требует мобилизации атлетом своих психофизических возможностей как на соревновательную деятельность в целом, так и на выполнение отдельных попыток. Случаи снижения результативности в условиях соревнований рассматриваются как отказы в работе, характеризующие ненадежную деятельность спортсмена.

Психорегулирующие методики повышают способность спортсмена управлять своими эмоциональными состояниями в экстремальных условиях соревнований и соответственно повышают надежность его деятельности [2]. Их использование определяется: видом спорта, условиями соревнований, индивидуально-типологическими особен-

ностями спортсменов, психическим состоянием. Усовершенствованная система самоуправления, саморегуляции как важнейшая характеристика личности спортсмена позволяет ему полней реализовать глубоко скрытые резервные возможности и в тренировке, и в соревнованиях.

Применение компьютерных методов, разработанных на основе современных достижений психологии, способствуют развитию когнитивных функций и формирования навыков самоконтроля действий и саморегуляции по методу обратной связи [3]. На занятиях могут использоваться как специализированные программы подготовки, ориентированные на тренировку конкретных профессионально важных психологических качеств (ПВК), так и индивидуальные программы. При этом успешное выполнение заданий высокого уровня сложности не может быть достигнуто обучающимися просто за счет многократного повторения заданий. Методики способствуют развитию того или иного профессионального важного психологического качества только при условии осознанного изменения сложившегося ранее способа восприятия и переработки информации, а также изменения стереотипа психомоторного реагирования. Для этого спортсмену приходится, с помощью психолога или самостоятельно, анализировать содержание задания каждой методики и находить свой оригинальный способ усовершенствования своего стереотипа восприятия и реагирования, а далее – закреплять формируемый навык.

Владение психорегуляцией становится самостоятельной и важной стороной подготовки спортсменов-тяжелоатлетов высокой квалификации. При прочих равных условиях выигрывает тот спортсмен, который умеет регулировать свое психофизиологическое состояние, уравновешивая процессы торможения и возбуждения до уровней, наиболее благоприятно влияющих на технику выполнения упражнения.

Литература.

1. Дворкин Л. С. *Тяжелая атлетика [Текст] : учеб. для вузов / Л. С. Дворкин; 1-я и 2-я главы Л. С. Дворкин, А. П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.*
2. Заика, В. М. *Технология формирования соревновательной надежности в процессе психолого-педагогической подготовки: монография / В. М. Заика; Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Брест : БрГУ, 2016. – 209 с.*
3. Кремез, А.С. *Транспортная психология (лабораторный практикум): учеб. пособие / А. С. Кремез, В. В. Бонч-Бруевич, В. Е. Андреев, В. Я. Буйленко. – М.: Техполиграфцентр, 2017. – 115 с.*

УДК 796.026

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ТАЭКВОНДИСТОВ

Зданевич А.А., Шукевич Л.В.

УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»,
г. Брест, Республика Беларусь

Введение. Хорошая двигательная подготовленность, определяемая уровнем развития основных двигательных способностей, является основой высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности.

Таэквондист должен обладать хорошей общей и специальной подготовленности, то есть среди многих факторов, определяющих достижения таэквондистов, является высокий уровень развития двигательных способностей.

Уровень технико-тактического мастерства таэквондистов также базируется на высоком потенциале его двигательной подготовленности.

Скоростно-силовая подготовка таэквондистов является одним из важнейших сторон двигательной подготовки.

Целенаправленное использование средств скоростно-силовой подготовки является одним из необходимых условий тренировочного процесса как юных, так и высококвалифицированных таэквондистов.

Ю. В. Верхошанский [1, 2, 3] отмечал, что самое лучшее средство специальной скоростно-силовой подготовки – само соревновательное упражнение. Но в практике частое его использование связано с большими затратами нервной и физической энергии. В тренировках применяют больше упражнений, воздействующих с различной степенью на отдельные параметры соревновательного движения.

Отмечается, что очень важно повышать уровень развития специальной двигательной подготовленности у таэквондистов за счет развития специальных скоростно-силовых способностей, которые позволяют повысить эффективность технического мастерства. Особенно большое внимание следует уделять их развитию на этапе начальной спортивной специализации.

Считается, что таэквондо характеризуется большой динамичностью и именно высокая скорость выполнения действий, умение управлять скоростью и способность сохранять ее на всем протяжении соревнования – является залогом успеха спортивной деятельности [2].

Цель исследования – определение темпов прироста скоростно-силовых способностей у таэквондистов.

В исследовании приняли участие юные таэквондисты группы начальной подготовки в возрасте 11 лет (12 человек), занимающиеся 3 раза в неделю по 2 часа; учебно-тренировочной группы 1-го года обучения в возрасте 12 лет (10 человек), занимающихся 4 раза в неделю по 2 часа; учебно-тренировочной группы 2-го года обучения в возрасте 13 лет (12 человек), занимающиеся 5 раз в неделю по 2 часа; учебно-тренировочной группы 3 года обучения в возрасте 14 лет (10 человек), занимающиеся 5 раз в неделю по 3 часа.

Проводилось тестирование уровня развития скоростно-силовых способностей у таэквондистов различных учебно-тренировочных групп и возрастов, на примере прыжки в длину с места.

Результаты исследования. Для определения эффективности развития скоростно-силовых способностей таэквондистов различных учебно-тренировочных групп был проведен сравнительный анализ темпов прироста у них скоростно-силовых показателей. Сравнивались среднегрупповые результаты в начале (исходные) учебно-тренировочного года и в конце (конечные) года (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели уровня развития скоростно-силовых способностей таэквондистов, на примере прыжка в длину с места (см)

Группы	Статистические параметры							
	– Исходные			– Конечные			t	p
	x	σ	v	x	σ	v		
Группа начальной подготовки	143,0	10,2	7,1	164,2	12,3	7,4	5,933	<0,01
Учебно-тренировочная группа 1 года обучения	151,0	12,1	8,0	175,3	14,2	8,1	5,825	<0,01
Учебно-тренировочная группа 2 года обучения	165,2	14,2	8,5	187,1	11,6	6,1	5,341	<0,05
Учебно-тренировочная группа 3 года обучения	189,4	14,8	7,8	204,3	12,8	6,2	3,405	<0,05

Как следует из таблицы, результаты исследования показали, что в каждой изучаемой учебно-тренировочной группе таэквондистов происходят существенные достоверные темпы прироста показателей скоростно-силовых способностей в течение года. Такой высокий прирост скоростно-силовых показателей обусловлен как возрастом, так и тренировочной деятельностью таэквондистов.

Но наиболее высокие темпы изучаемого показателя наблюдаются в группе таэквондистов начальной подготовки, посещающих занятия 3 раза в неделю.

Выводы. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют, что скоростно-силовые способности (на примере прыжка в длину с места) имеют достаточно высокие темпы развития у всех изучаемых групп таэквондистов, особенно в группе начальной подготовки, на протяжении годового цикла тренировочного процесса.

Определение исходного уровня и темпов развития скоростно-силовых способностей является весьма значимым при отборе и дальнейшей спортивной ориентации, а также при планировании содержания тренировочного процесса различных групп таэквондистов.

Литература.

1. *Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсмена / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.*

2. *Миронов, А. О. Направленность методики повышения надежности защитных действий в единоборствах в зависимости от уровня развития координационных способностей / А. О. Миронов, С. В. Олин // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры. – Челябинск : Урал ГАФК, 2008. – С. 22–25.*

УДК 7:62.54

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЫСОКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПАРАЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ

Малашков Н.Г.

УО «Гомельский государственный технический университет имени
П.О. Сухого» г. Гомель, Республика Беларусь.

Утрата нижних конечностей вовсе не ставит крест на занятиях спортом и даже более того – возможности бегунов со специализированными протезами для бега даже возрастают! Сравнивая результаты бегунов на Олимпийских и Паралимпийских играх, исследователи пришли к выводу, что узкоспециализированные современные спортивные протезы ног с особенной конструкцией стопы и шарнирного сустава могут даже улучшать показатели профессиональных спортсменов. Происходит это благодаря улучшенному сцеплению и амортизации специальных С-образных и L-образных протезов, имеющих высокий подъем и усиленную конструкцию голеностопа специфической формы.

Модульное протезирование для различных видов спорта

Протезы для занятий спортом изготавливаются индивидуально. При этом учитываются особенности культуры, физиология и анатомия пациента, его образ жизни – в случае спортивных протезов учитывается вид спорта и нагрузки. Существуют варианты для самых разных занятий:

- для бега;
- для прыжков;

- для езды на велосипеде;
- для занятий командными играми с мячом – футбол, волейбол и т.д.;
- для лыжного спорта;
- для альпинизма;
- для тяжелой атлетики;
- для занятий боевыми искусствами, фехтованием и т.д.

По индивидуальной мерке изготавливается гильза культеприемника, которая должна максимально плотно прилегать к культе, обеспечивая удобство и надежную фиксацию. Остальные части протеза являются типовыми, но с возможностью точно настраивать размер под рост, длину и пропорции ног пользователя и его нагрузки. Это стало возможным благодаря изобретенной инженерами немецкой компании Otto Bock технологии модульного протезирования, которая постоянно совершенствуется с 60-х годов XX века.

Модульное протезирование позволяет собрать из изготовленных промышленным способом и прошедших сертификацию деталей индивидуальный протез под нужды каждого пользователя.

Материалами для изготовления спортивных протезов служат современные слоистые углеродные полимеры и легкие сплавы, благодаря чему изделия получаются очень легкими и прочными, прекрасно справляясь с ударными и динамическими нагрузками, возникающими во время занятий спортом. В месте сцепления протеза с поверхностью применяется материал с повышенным коэффициентом трения – для разных видов спорта он может быть различным.

Наиболее широко распространены беговые протезы, главная особенность которых – отсутствующая пятка. Конструктивно такая схема напоминает лапу самого быстрого наземного животного – гепарда. Пользователь при беге приземляется на носок, после чего протез сжимается, амортизируя ударную нагрузку, и, разжимаясь как пружина, толкает бегуна вперед. Для минимизации потерь скорости и силы площадь контакта бегового протеза с поверхностью минимизирована, а для противодействия скольжению в этом месте на подошву нанесен слой материала с высоким коэффициентом трения.

Как видно из описания, такой протез не очень подходит для постоянной ходьбы, так как не обеспечивает равновесие, что не играет роли во время бега. Но модульная технология имеет то преимущество, что позволяет менять протезы буквально за минуту – как спортсмен меняет беговые кроссовки на повседневную обувь и обратно.

Примером такого узкоспециализированного бегового протеза можно назвать карбоновые стопы C-Sprint производства все той же Otto Bock. На стороне бегуна играет не только их форма, но и ультрамалый вес, который, тем не менее, не создает проблемы смещения центра тяжести.

Но могут давать протезы преимущество в спорте? Исследователи из университета Борнмута изучили, как протезы ног влияют на спортивные результаты, а именно, имеют ли спортсмены с протезами несправедливое преимущество над здоровыми спортсменами.

В 2008 году в Южной Африке Оскар Писториус состязался в беге со здоровыми спортсменами и показал хорошее время в олимпийской квалификации в забеге на 400 метров. В 2012 году он перевернул отношение к инвалидности во всем мире, приняв участие одновременно в Олимпийских и Паралимпийских играх в том же году. Споры вызваны тем, что технология протезирования конечностей может давать паралимпийцам дополнительное преимущество.

Хосейн Хасани, научный сотрудник университета Борнмута принявший участие в проекте, сказал от имени своих коллег: «Эта технология, как правило, предусматривает использование композитных `C` или `J` образных протезов. И хотя средства массовой

информации окрестили их «Гепардами», они просто представляют собой форму сохранения энергии по принципу возвратных пружин».

Преыдушие исследования изучили отношение к этой технологии в мире спорта и то, каким образом она может усиливать производительность. Теперь команда университета Борнмута продолжила эту череду исследований, используя ряд статистических методов для того, чтобы выяснить, имеют ли спортсмены с протезами ног несправедливое преимущество.

В исследовании проанализированы результаты беговых соревнований среди мужчин в Лондоне на Паралимпийских играх 2012 года по трем различным группам спортсменов с ампутацией. В эти группы вошли спортсмены с ампутацией выше или ниже колена и одной или двух конечностей. Исследователи провели сравнение внутри и между группами этих спортсменов.

Хоссейн Хоссани продолжает: «В конечном счете, это исследование представило статистические данные, согласно которым количество протезированных конечностей, их конструкция и дистанция забега, в которых они используются, оказывают существенное влияние на результаты в забегах на Паралимпийских играх».

«Наше исследование показывает, что в этом вопросе необходимо учитывать не только технологию протезирования, но также тип забега, в котором они используются, и метод классификации спортсменов для этих соревнований.»

«Кроме того, исследование предлагает рассмотреть возможность использования такой технологии физически здоровым спортсменам, так как с помощью пружиноподобной конструкции протеза здоровые спортсмены могут развивать еще большую скорость».

Их выводы подтвердились в ходе второго исследования, в рамках которого был проведен обзор результатов бегунов с ампутацией нижних конечностей на Паралимпийских играх в период между 2004 и 2012 г. Этот обзор позволил исследователям получить более подробную информацию о том, как спортсмены используют свои протезы нижних конечностей во время бега, и изучить эволюцию технологии протезирования, позволившей спортсменам получить конкурентное преимущество.

Литература.

1. *Спортивные протезы ног [Электронный ресурс] – 2020 – режим доступа <https://health-ukraine.com.ua/sportivnie-protezy/>.*
2. *Протезы дают преимущества [Электронный ресурс] – 2015 – режим доступа https://www.sportmedicine.ru/news_science/composite_legs.php.*

УДК 378.016:796.015.572

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ

Мартынова Е. И., Сучков А. К.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины, г. Витебск, Республика Беларусь

УО «Витебский государственный университет имени П. М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Решению одной из основных задач профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов – формированию уровня физической подготовленности

для их предстоящей профессиональной деятельности, традиционно уделяется большое внимание в теории и практике физического воспитания [1, 3].

В специальной литературе имеются заслуживающие внимания публикации по решению указанной проблемы [4]. Тем не менее, в настоящее время существует выявленная тенденция к снижению сопротивляемости организма человека факторам, способствующим снижению уровня физической подготовленности студентов [5, 6], что говорит о необходимости продолжения поиска эффективных методик ППФП.

В настоящее время прогрессивных технологий по-прежнему требуется наличие у выпускников учреждений высшего образования физической подготовленности, необходимой для работы в неблагоприятных погодных условиях, вредных условиях окружающей среды, при нестабильном рабочем графике и сохраняющейся в отдельных производственных операциях высокой доле ручного труда. Вместе с тем, большинство хронических недомоганий, оказывающих негативное влияние на качество выполнения профессиональных обязанностей, приобретаются именно в студенческие годы, вследствие недостаточного внимания к образу жизни. Следовательно, актуальным является формирование грамотного, здорового, гармонически развитого специалиста начиная с первых дней обучения [6].

У студентов специального учебного отделения подготовка к их будущей профессиональной деятельности на учебных занятиях по «Физической культуре» организуется более сложным путем вследствие ограничений к выполнению ряда физических упражнений.

Кроме подбора комплекса упражнений профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), которые показаны студентам с отклонениями в состоянии здоровья, большое значение для достижения психофизической готовности к предстоящей производственной деятельности имеет формирование у них осознания необходимости занятий этими упражнениями. На качество и эффективность таких занятий в свою очередь оказывают влияние как возможности занимающихся, так и их потребности, предпочтения, а также мотивация на достижение профессиональной физической пригодности.

Материал и методы исследования. Анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, беседы, опрос, анкетирование, педагогический эксперимент.

Результаты исследования и их обсуждение. Обязательная для изучения в учреждениях высшего образования (УВО) учебная дисциплина «Физическая культура» решает задачи, связанные с укреплением и поддержанием физического, психического и нравственного здоровья студентов. Негативными факторами, влияющими на эффективность решения вышеуказанных задач, являются низкая физическая подготовленность, низкая двигательная активность учащейся молодежи, низкая мотивация будущих специалистов на достижение профессиональной физической пригодности.

Проведенные в 2020/2021 учебном году беседы, анкетирование, опрос студентов 1–4 курсов УО ВГАВМ и тестирование уровня физической подготовленности первокурсников подтверждают сказанное выше.

Так студенты 1-х и 2-х курсов в профессионально-прикладной физической подготовке отдают приоритет развитию физических качеств, тогда как студенты 3-х, 4-х курсов – совершенствованию умений и навыков, способствующих эффективному выполнению трудовых операций будущей профессиональной деятельности. Мнения респондентов не противоречат тому факту, что на начальных этапах обучения студентов по дисциплине «Физическая культура» в УВО базой для их физического совершенствования логично считать развитие физических качеств. В дальнейшем, по мере детального изучения учащимися специфики будущей производственной деятельности, студенты старших курсов проходят подготовку профессионально-прикладную, с учетом конкретных условий выполнения профессиональных функций.

Анкетирование показало, что 52 % респондентов посещают учебные занятия по дисциплине «Физическая культура» с целью получения зачета и не рассматривают занятия как подготовку к условиям будущей производственной деятельности. В то же время 54,9 % опрошенных студентов рассматривают учебную дисциплину «Физическая культура» как средство для повышения уровня физической подготовленности.

Вместе с тем, в свободное от учебных занятий время 39,5 % опрошенных не занимаются самостоятельно физическими упражнениями и не готовы посещать спорт-комплекс для самосовершенствования.

Вышеизложенное подчеркивает важность формирования осознанной потребности студентов в физкультурных занятиях – мотивации. Мотивация студентов к самосовершенствованию, повышению уровня здоровья и физической подготовленности зависит, в числе прочего, от предоставления им востребованных в студенческой среде средств физической подготовки.

Важным фактором применения в профессионально-прикладной физической подготовке студентов тренировочных средств определенного вида спорта является его популярность, востребованность в студенческой среде. Исходя из этого, приведем первую пятерку рейтинга видов спорта, составленного по данным анкетирования студентов 1-4 курсов УО ВГАВМ, проведенного на кафедре физического воспитания и спорта: 1) волейбол;

2) аэробика; 3) легкая атлетика; 4) атлетическая гимнастика; 5) баскетбол.

Поскольку студентам в ходе проведения опроса было предложено выбрать наиболее приемлемый для их физического совершенствования вид спорта из культивируемых в УО ВГАВМ, аэробику можно считать востребованным тренировочным средством достижения профессиональной физической пригодности будущих специалистов.

В наши дни под «аэробикой» в основном понимают синтез общеразвивающих гимнастических и танцевальных упражнений, выполняемых под музыку поточным методом [2].

Вопрос научного обоснования применения оздоровительной аэробики на физкультурных занятиях в учреждениях образования изучен достаточно широко; результативность таких занятий оценивается положительно. Многие авторы указывают на возможность включения оздоровительной аэробики в содержание физкультурных занятий и со студентами специального учебного отделения [7].

При анализе специальной литературы мы выяснили, что в физическом воспитании студентов широко используются средства оздоровительной аэробики, однако, мы не встретили в изученных источниках разработок, позволяющих использовать средства оздоровительной аэробики для ППФП студентов специального учебного отделения. В связи с этим необходимо провести исследования, которые давали бы возможность разработать соответствующую методику.

В заключение следует отметить, что использование в профессионально-прикладной физической подготовке тренировочных средств популярных, востребованных в студенческой среде видов спорта является значимым фактором формирования у студентов осознанной потребности в занятиях физической культурой, что в свою очередь способствует эффективному достижению профессиональной физической готовности выпускников к будущей профессиональной деятельности. Резюмируя вышеизложенное можно заключить, что оздоровительная аэробика является с одной стороны средством физического совершенствования обучающихся на занятиях по «Физической культуре» в специальном учебном отделении, а с другой стороны – составляющей достижения студентами профессиональной физической пригодности. Интеграция этих направлений образовательного процесса будет способствовать подготовке здоровых, высококвалифицированных специалистов в учреждениях высшего образования.

Литература.

1. Виленский, М. Я. *Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие* / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : КНОРУС, 2012. – 240 с.
2. Ивлев, М. П. *Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учеб. пособие для студентов вузов физической культуры* / М.П. Ивлев, П.И. Котов, Т.В. Левченкова и др.; под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М., ТВТ Дивизион. – 2006. – 304 с.
3. Изаак, С. И. *Физическое развитие и физическая подготовленность в системе мониторинга состояния физического здоровья населения (возрастно-половые особенности студентов)* / С. И. Изаак, Т. В. Панасюк // *Теория и практика физической культуры*. – 2004. – № 11. – С. 51–52.
4. Лотоненко, А. В. *Приоритетные направления в решении проблем физической культуры студенческой молодежи* / А. В. Лотоненко // *Теория и практика физической культуры*. – 1998. – № 6. – С. 21–24.
5. *Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : материалы V научно-практической конференции, Гомель, 2003 г.* / Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины ; редкол.: Г.И. Нарскин (отв. ред.) [и др.]. – Гомель, 2003. – 268 с.
6. Саноян, Г. Г. *Физическая культура для трудящихся : учеб. пособие* / Г. Г. Саноян. – М. : Физическая культура, 2007. – 288 с.
7. Романченко, С. А. *Коррекция состояния здоровья студентов в процессе занятий физической культурой: автореф. дис. ... канд. пед. наук* / С.А. Романченко. – СПб, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – 2006. – 20 с.

УДК 796.07

ОЛИМПИЗМ И ЕГО НАЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Недосеков Ю.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Олимпизм – это своеобразная концепция жизни людей, занимающихся спортом, возвышающая гармонию тела, воли и разума. Олимпийское движение – это организованная деятельность всех лиц и организаций соблюдающих положения Олимпийской хартии, направленная на реализацию ценностей олимпизма и осуществляемая под руководством Международного олимпийского комитета (МОК). Символом олимпийского движения являются пять переплетенных колец. Целью олимпизма является объединение спортсменов всего мира на великом спортивном празднике – Олимпийские игры.

По некоторым историческим свидетельствам появление Олимпийских игр относится к IX веку до н.э. Исторически неопровержимым фактом является памятник, поставленный в Олимпии победителю состязаний в беге – Корэб из Элиды, и дата его воздвижения – 776 год до н.э., его и стали считать датой проведения I Олимпийских игр. В то время многочисленные войны разоряли греческие государства. В доказательство своих миролюбивых устремлений и в благодарность богам царь Ифит учреждает атлетические игры, которые будут проходить раз в четыре года на территории Олимпии. На период проведения Олимпийских игр, которые проводились раз в четыре года все откладывали оружие и направлялись в Олимпию, чтобы восхищаться атлетами и славить богов. Отсюда и их название – Олимпийские игры. Первоначально программа Олимпийских игр ограничивалась бегом на один стадий. В дальнейшем она расширялась: бег на два стадия, на четыре; бег с вооружением; пентатлон (пятиборье) – бег и

прыжки, метание диска и копья, борьба, скачки на колеснице, кулачный бой. С 632 г. до н.э. в программу Игр стали включаться и детские соревнования.

Главной наградой победителя Олимпийских игр – «олимпионика» – была оливковая ветвь. Ее срезали со старого дерева (считалось, что это дерево посадил Геракл). Имя атлета высекалось на мраморной плите. Жители города, который представлял атлет, одаривали олимпионика дорогими подарками, его освобождали от налогов, предоставляли бесплатное место в театре. Возвращение домой олимпионика превращалось в триумфальное шествие, его имя увековечивалось в гимназиях и храмах, велся учет его достижений, на его примере воспитывалась молодежь, а особо выдающимся – воздвигались памятники, их почитали наравне с богами. Римский император Феодосию I в 392 году принял свод законов по борьбе с язычеством и сооружения и храмы Олимпии были разрушены.

С идеей возрождения Олимпийских игр, которые согласно Олимпийской хартии, «...объединяют спортсменов-любителей всех стран в честных и равноправных соревнованиях... не допускается никакой дискриминации по расовым, религиозным или политическим мотивам», выступил общественный французский деятель Пьер де Кубертен. В выступлении он заявил, что нужно возродить Олимпийские игры, сделав спорт интернациональным. В результате в Париже (16–23 июня 1894 г.) состоялся международный конгресс по возрождению Олимпийских игр. На конгрессе единогласно было принято решение о создании Международного олимпийского комитета и определено, что I Олимпийские игры современности должны состояться в Греции. 6 апреля 1896 года на восстановленном мраморном стадионе в Афинах в присутствии 80 тысяч зрителей I Олимпийские игры современности были объявлены открытыми. В играх участвовал 241 спортсмен из 14 государств. Разыгрывалось 43 комплекта медалей. По результатам соревнований награды получили 11 стран: первое место – США – 20 медалей. Из них: 11золото; 7серебро; 2 бронзовые. Второе место заняла Греция – 46 медалей (10+17+19). Кроме этого, медалей были удостоены спортсмены Австралии, Австрии, Великобритании, Венгрии, Германии, Дании, Франции и Швейцарии.

Программа Игр включала соревнования по: греко-римской (классической) борьбе, велоспорту, гимнастике, легкой атлетике, плаванию, пулевой стрельбе, теннису, тяжелой атлетике и фехтованию. Парусная и гребная гонки не были разыграны из-за сильного ветра и волнения моря.

Счет *летним Олимпийским играм* ведется с 1896 г. и проводятся в первый год Олимпиады – 4-летнего периода между играми. Олимпиады получают свой номер и даже в том случае, когда Олимпийские игры не проводятся (например, XII – 1940–1943 гг., XIII – 1944–1947 гг.). *Зимние олимпийские игры* – крупнейшие международные соревнования по зимним видам спорта. Они проводятся также под эгидой Международного олимпийского комитета один раз в 4 года. Зимние Олимпийские игры начали проводиться с 1924 года. С 1924 по 1992 год зимние Олимпийские игры проводились в те же годы, что и летние. С 1994 г. зимние Олимпийские игры проводятся со сдвигом в 2 года относительно летних Олимпийских игр. Программа Игр может меняться по решению МОК.

Возникновение видов спорта, в которых могут участвовать инвалиды, связывают с именем английского нейрохирурга Людвиг Гуттмана, который собрал британских ветеранов, вернувшихся после Второй мировой войны с поражением спинного мозга, для участия в спортивных соревнованиях. Он был сторонником использования спорта для улучшения качества жизни инвалидов с поражением спинного мозга. Сток-Мандевилльские игры колясочников (1948 г.). Начиная с 1948 года, британские Сток-Мандевилльские игры проводились ежегодно, а в 1952 году, с приездом голландской команды спортсменов-колясочников для участия в соревнованиях, Игры получили статус международных и насчитывали 130 участников. В дальнейшем они получили офи-

циальный статус и были названы «Паралимпийские игры» (1980 год). Паралимпийские игры являются самыми престижными соревнованиями для спортсменов с инвалидностью, отбор на которые проходит в рамках национальных, региональных и мировых состязаний. В связи с широким распространением этого вида соревнований возникла необходимость создания управляющего органа. В 1982 году был создан Координационный совет международных спортивных организаций для инвалидов.

Паралимпийские, также как и Олимпийские, игры проходят раз в четыре года через две недели после окончания Олимпийских игр по месту проведения последних. В 2001 году эта практика закреплена соглашением между Международным олимпийским комитетом и Международным паралимпийским комитетом (МПК). Летние Паралимпийские игры проводятся с 1960 г., а зимние Паралимпийские игры – с 1976 года.

Впервые семь белорусских спортсменов выступали на XV летних Олимпийских играх в составе сборной команды СССР в 1952 году (г. Хельсинки, Финляндия). Медалей им завоевать не удалось, но зато удалось приобрести опыт участия в столь масштабных соревнованиях. В 1956 году на XVI летних Олимпийских играх в Мельбурне выступали 9 спортсменов из Беларуси (гребля на байдарках – 1, легкая атлетика – 6, фехтование – 2) и они открыли счет олимпийским медалям: легкоатлет Михаил Кривососов и был награжден серебряной медалью (метание молота).

На IX зимних Олимпийских играх (1964 г., г. Инсбрук, Австрия) принимали участие 1091 спортсмен из 36 стран. В том числе и в составе спортивной делегации СССР были и представители Белорусской Советской Социалистической Республики. Первый почин зимних олимпийских наград белорусских спортсменов начала Рита Ачкина, которая завоевала бронзовую медаль в эстафетной гонке в составе сборной команды СССР (была 6-ой в лыжном спринте) на X зимних Олимпийских играх (1968 г., г. Гренобль, Франция).

Беларусь по праву может гордиться своей историей участия в Олимпийских играх. Так, за годы суверенитета Беларуси наши спортсмены выступили на 11 Олимпийских играх – 6 зимних и 5 летних. Чемпионами и призерами Игр стали 91 спортсмен, которые завоевали: 18 – золотых, 28 – серебряных и 45 – бронзовых медалей. Начиная с 1992 года Республику Беларусь на каждых олимпийских играх – летних и зимних, представляет национальная сборная команда, которая фактически всегда возвращалась на родину с олимпийскими наградами. Результаты выступлений белорусских спортсменов бывали лучше и хуже, но триумфа наши спортсмены добились на XXII зимние Олимпийские игры, где принимали участие 2800 спортсменов из 88 стран. Спортсмены Беларуси завоевали 5 золотых, 1 серебряную медаль. В неофициальном командном зачете по количеству завоеванных медалей Беларусь заняла 8-е место.

Белорусскими атлетами в составе сборной команды СНГ на IX летних Паралимпийских играх 1992 года в Барселоне, где соревновалось 3200 паралимпийцев из 86 стран по 15 видам спорта было завоевано 46 медалей: 17(З) + 14(С) + 15(Б).. Впервые белорусские паралимпийцы выступили самостоятельной командой на X летних Паралимпийских играх в Атланте (1996 г.) и выступили довольно успешно. Было завоевано 13 медалей: 3(З) + 3(С) + 7(Б); 2000 г. (Сидней) – 23 медали: 5(З) + 8(С) + 10(Б); 2004 г. (Афины) – 28 медалей: 10(З) + 11(С) + 7(Б); 2008 г. (Пекин) – 13 медалей: 5(З) + 7(С) + 1(Б); 2012 г. (Лондон) – 10 медалей: 5(З) + 2(С) + 3(Б); 2016 г. (Рио-де-Жанейро) – 10 медалей: 8(З) + 0(С) + 2(Б).

Спорт в нашей стране уделяется огромное внимание. Вопросы его развития находятся на постоянном контроле. 22 марта 1991 года в суверенной Беларуси, на учредительной конференции в Минске создается Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь, который является самостоятельным общественным объединением. На 101-й сессии Международного олимпийского комитета, состоявшейся 21-24 сентября 1993 года в Монако, Национальный олимпийский комитет Республики Бела-

русь получил официальное признание, так как его статус, роль, методы и направления работы полностью соответствуют Олимпийской Хартии. Руководителем Национального олимпийского комитета избран президент Республики Беларусь А.Г. Лукашенко, который На Олимпийском собрании (2012 г.) говорил, что спорт не только здоровье и трудовой ресурс нации, но и огромный пласт нашей идеологической работы, а значит – один из приоритетов государственной политики. Благодаря победам белорусских атлетов на международных аренах формируется имидж государства, воспитывается патриотизм у молодого, подрастающего поколения белорусов.

Таким образом, олимпизм является одним из основополагающих компонентов физической культуры. Данное направление предполагает формирование профессионального мастерства спортсмена международного уровня, способного к завоеванию самых престижных достижений в области спорта. Олимпизм формирует определенную субкультуру личности спортсмена, психологию победителя, успешного и счастливого человека. Учит быть честным, дисциплинированным, творчески активным человеком, гражданином, патриотом, тружеником.

В 2021 году в Токио (Япония) пройдут XXXII летние Олимпийские игры и наша страна с нетерпением наблюдает за выступлениями белорусских спортсменов на международных аренах и мы верим в наших спортсменов, которые имеют все шансы завоевать олимпийские награды. Вперед Беларусь!!!

Литература.

1. Базунов Ю.В. *Эстафета олимпийского огня* – М. : Инфра, 2003. – 12 с.
2. Барвинский В.Р. *Рождено Олимпиадой*. – М. : Арго, 2003. – 35–36 с.
3. Колобова К.М., Озерецкая Б.Л. *Олимпийские игры*. – М. : Знание, 2000. – 16–17 с.
4. Шанин Ю.В. *От элинов до наших дней /Ю.В. Шанин : Юнона, 2000. – 14 -18 с.*
5. Шебель Т.Ю. *Олимпия и ее игры. Пер. с нем.* – М. : Знание, 2000. – 20–22 с.
6. Андриевич В.В., Маринина Н.В., Милевская Р.М. *Беларусь Олимпийская / М, Знание, 2008, –. 8–35 с.*

УДК 796.89.015

СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ БОКСЕРА — РЕЗУЛЬТАТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ ТРЕНЕРА

Прохоров Ю.М.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины, г. Витебск, Республик Беларусь

Учебно-воспитательный процесс характеризуется системой взаимоотношений преподавателя и воспитанника, занимающегося боксом, где основу профессиональной компетенции составляет базовый уровень профессионального мастерства тренера его способностей к вариативному поиску единственно правильного решения, его умений качественно решать задачи подготовки спортсмена к соревнованиям [3]. Спортсмен и его результаты – это соответствие профессиональной компетенции тренера и стараний ученика в освоении тренерских замыслов.

Опираясь на результаты исследований в области компетентности, проведенные В.И. Андреева, В.Н.Введенского, И.А.Зимней, Н.В.Кузьминой, В.А. Слостенина и другие, нами были выделены наиболее значимые знания, умения, способности и навыки позволяющие решать педагогические задачи дидактики и совершенствования профес-

сионального мастерства боксера тренером на высоком профессиональном уровне. Было установлено, что профессиональная компетентность тренера включает несколько составляющих:

Во-первых, это специальные знания, относящиеся непосредственно к предмету профессиональной деятельности – боксу. Они включают: - знания истории развития бокса; - понимание концептуальных основ и тенденций развития современного бокса; - олимпизм как стратегический ориентир высоких спортивных достижений; - результаты и достижения спортсменов национальной сборной команды; - законы и закономерности, принципы, методы и средства дидактики и методов воспитания, развития и совершенствования физических качеств; - научно-педагогических основ спортивной тренировки и специфики специальной подготовки боксера: технической и тактической подготовки, специальной выносливости, психологической устойчивости, воспитание воли и другие.

Второй сегмент профессиональной компетенции тренера-преподавателя непосредственно связан с психолого-педагогическими знаниями сопряженных с боксом дисциплин: педагогики, психологии, социологии, физиологии, валеологии и другие. Бокс – олимпийский вид спорта и обучение специальным видам деятельности имеет научно-методологическую основу. Дидактика базируется на системном взаимодействии и сотрудничестве субъектов педагогического, учебно-тренировочного процесса. При этом необходимо учитывать уровень биологического и физиологического развития, социальные условия жизни спортсмена, его генетическую предрасположенность и задатки, физические и функциональные возможности его организма [2].

Физическое развитие понимается нами как процесс становления, формирования и совершенствования физического здоровья личности боксера. Оно характеризуется изменениями трех групп показателей: - *телосложения* (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жираотложения и др.), определяющих биологические формы, или морфологию человека; - *здоровья*, характеризующие морфологические и функциональные состояния и сдвиги в работе систем жизнеобеспечения организма: сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др.; - *совершенствованием физических качеств личности*: силы, скоростных способностей, выносливости, гибкости и ловкости.

Функциональную подготовленность характеризуют возможности органов и систем полноценно работать в условиях физической нагрузки. В процессе физических нагрузок повышаются функциональные возможности организма за счет их адаптации и более экономного их использования. Основная задача функциональных проб заключается в проверке функций (деятельности) систем организма с учетом реакций на воздействия определенной, дозируемой физической нагрузки. В боксе физические и психические нагрузки достигают высокого уровня. Это связано, во-первых, с психологией человека и его стрессовым состоянием перед боем, особенно с сильным противником и, во-вторых, с интенсивностью выполняемой работы непосредственно в условиях боя на ринге. Оценка и диагностика, как физического развития, так и функциональных возможностей организма спортсмена может быть осуществлена с применением антропометрических методов, функциональных проб и тестов, предельных и дозированных нагрузок. Могут тестироваться как общая физическая подготовка, так и специальная.

Еще одним компонентом компетентности следует считать спортивно-педагогический опыт тренера-преподавателя, хотя практика показывает, что хороший спортсмен не всегда становится хорошим тренером, а хороший тренер не обязательно был известным спортсменом. Здесь нет прямолинейной или обратной зависимости, все зависит от трудолюбия, творческого поиска, таланта и везения. Вместе с тем спортивный и педагогический опыт помогают найти наиболее правильные технологические

методы для качественного решения задач спортивного совершенствования боксера. Создает условия для более глубокого анализа специальных действий, что способствует оптимальному выбору содержания учебно-тренировочных занятий [1].

Профессиональное мастерство в боксе имеет много составляющих: - владение боевыми стойками, оптимально соответствующими той или иной ситуации боксерского поединка; - способами передвижения боксера на ринге; - атакующими и защитными действиями; - работа на дальней, средней и ближней дистанциях; - встречный бой; - владение специальными, нокаутирующими ударами и другое. Знания и опыт профессионально-педагогической деятельности составляют теоретическую основу профессиональной компетенции специалиста. Однако, в силу многоаспектности спортивного мастерства боксера, тренеру кроме теоретических знаний, требуются разноплановые комплексные умения и навыки [3]. В числе наиболее значимых групп практических умений, навыков и способностей тренера-преподавателя по боксу нами выделены:

- гностические умения, связанные с систематизацией и отбором необходимой информации с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и способностями тренера компетентно и доступно объяснять содержание и смысл учебно-тренировочных заданий, ожидаемые результаты от их освоения. Когнитивные процессы: анализ, синтез, творческий поиск, выбор и принятие решения – составляющие компетентной деятельности любого специалиста, в том числе и тренера, мастера, профессионала;

- прогностические умения характеризуют способности тренера-преподавателя предвидеть перспективность решения той или иной задачи. Они формируются с учетом индивидуальных особенностей спортсмена-боксера, с одной стороны, его способностей и задатков, таланта. С другой, с учетом его трудолюбия, дисциплины, исполнительности, преданности боксу. Тренер как художник, должен ясно представлять каким боксер будет в перспективе, формируя его индивидуальность. Профессиональное предвидение и интуиция - важные составляющие профессионального мастерства тренера, во многом определяющие содержательные и организационные основы учебно-тренировочного процесса.

- конструктивные (содержательные) умения и способности. Соответствие содержания направленное на решение образовательных, воспитательных или развивающих задач – обязательное условие спортивного совершенствования боксера. Сложность содержания учебно-тренировочного процесса в боксе обусловлена многообразием не только технического и тактического мастерства спортсмена, но и его физической и функциональной, психологической подготовленностью. В связи с этим тренер, наряду с тематическим содержанием, вынужден планировать и режимы нагрузки и восстановления, подбирать наиболее эффективные формы организации учебно-тренировочных занятий и занятий в целом;

- организаторские умения, определяются способностями тренера включать воспитанника в различные виды деятельности и организовать педагогическое взаимодействие тренера с каждым воспитанником, воспитанников между собой и всех, как коллектива боксеров в целом. Кроме этого тренер, как руководитель учебно-тренировочного процесс должен владеть современными методиками повышения профессионального мастерства спортсмена и технологиями решения образовательных и воспитательных задач формирования гармонично развитой личности спортсмена, занимающегося боксом.

- коммуникационные умения преподавателя являются одной из наиболее важных групп умений. Разнообразие и содержательность занятий развивают познавательные интересы и увлеченность воспитанников тренировочным процессом, формируют творческие способности и инициативность, способствуя субъектному взаимодействию между воспитанником – исполнителем, и преподавателем – руководителем учебно-тренировочного процесса. В нашем случае предметом взаимодействия является бокс:

его история и результаты, общая физическая и специальная подготовка, техника и тактика, система подготовки и профессиональное мастерство боксера. Основным средством педагогического взаимодействия определяется слово. Беседа, диалог, дискуссия – организационные формы межличностной коммуникации.

Наличие и способность к эффективной реализации личностных компетенций тренера позволяет:

во-первых, говорить о творческой природе специалиста, что проявляется в подвижности и открытость тренера к новым идеям, принятии неожиданных решений, во внедрении инноваций, в чувствительности к успехам и неудачам боксера, в способности и своевременности корректировки учебно-тренировочного процесса;

во-вторых, сформировать познавательный интерес, закрепив его в мотивационной сфере, как постоянство стремлений к самосовершенствованию и развитию специальных качеств боксера как обязательного условия спортивных достижений;

в-третьих, организовать научно-педагогический поиск и реализацию наиболее оптимальных средств и приемов, обеспечивающих высокий уровень профессионального мастерства спортсмена с учетом его индивидуальных особенностей;

в-четвертых, в полном объеме реализовать потенциальные возможности профессиональной компетенции тренера на высоком уровне качества.

в-пятых, утверждать, что спортивные достижения боксера – не что иное как свидетельство профессиональной компетенции тренера, умноженное на трудолюбие ученика.

Литература.

1. Волков И.П. *Тренер (Coach). Спортсмен (Sportsman). Тренировка (Training): пособие.* – Минск: БГПУ, 2017. – 380 с.

2. *Педагогик многообразия: учебное пособие / авт. кол.: О. Грауманц, В. Гребенникова, М. Емельянова, Г. Нестеренко и др.: под общ. ред. Г. Нестеренко; науч. ред. С. Цымбал.* – Херсон: ОЛДИ-ПЛЮС, 2016. – 420 с.

3. Прохоров Ю.М. *Инновационные компоненты учебно-тренировочного процесса Витебских боксеров / Ю.М. Прохоров // Мир спорта № 3 (60): изд-во ГУО БГУФК.* – Мн., 2015. – С.38 – 43

УДК 796.093.62:796.058

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЩЕЙ И СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕСЯТИБОРЦЕВ (КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ)

Романов И.В.

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Десятиборье – это сложная дисциплина легкой атлетики, состоящая из десяти разных по структуре и характеру упражнений. Соревнования проводятся последовательно в течение двух дней: в 1-й день – бег на 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег на 400 м, во 2-й день – бег на 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег на 1500 м. Предложенная более 100 лет назад программа по десятиборью не утратила своей актуальности до настоящего времени и сохранилась в своем первоначальном виде. Единственное исключение составили Олимпийские игры 1912 года, – десятиборье проводилось в три дня вместо двух [1, 2].

Различают два вида выносливости: общую и специальную. Общая выносливость для многоборца – это способность к продолжительной физической работе умеренной интенсивности с функционированием большей части мышечного аппарата. Показателем развития общей выносливости у десятиборца является результат в дисциплине бег на 1500 м. В тренировочном процессе – длинный бег, кроссовый бег, передвижение на лыжах, плавание и др. Специальная выносливость – это способность спортсмена выполнять отдельные виды заданной работы вопреки нарастающему утомлению. В десятиборье можно выделить ее следующие виды: силовая выносливость, скоростная, координационная [3].

Целью данной работы является выявление контрольных тестов для определения общей и специальной выносливости у десятиборцев.

Методы исследования. В нашей работе были использованы следующие методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, анализ и обобщение материалов, контрольное тестирование, методы математической статистики.

В нашей статье мы попытаемся подобрать контрольно-педагогические испытания для определения оптимального развития общей и скоростной выносливости на этапах спортивной подготовки десятиборца.

Проведение контрольно-педагогических испытаний имеет своей целью определение состояния физической подготовленности многоборцев, а также выявление сдвигов, произошедших в показателях общей и специальной физической подготовленности во время тренировочного процесса.

На основании теоретических положений и рекомендаций из обширного круга контрольно-педагогических испытаний, широко применяющихся в практике физической культуры и спорта, нами были отобраны наиболее информативные тесты, имеющие высокую корреляционную связь между показателями общей и скоростной выносливости, необходимой многоборцу для достижения высоких результатов.

При отборе тестов мы исходили из того, что они должны выполнять не только контрольные функции, но и органически вписываться в учебно-тренировочный процесс. Выбор тестов осуществлялся, исходя из следующих соображений:

- практический опыт и рекомендации по использованию данных тестов в качестве контрольных;
- теоретическое предположение, что данный тест измеряет именно общую и скоростную выносливость многоборца;
- доступность и простота в исполнении.

Использовались следующие тестовые задания.

Бег на 300 м (показатель уровня развития преимущественно скоростной выносливости). У линии старта испытуемый принимает положение «высокого старта». Затем, по мере готовности, произвольно начинает бег. В этот момент тренер включает секундомер, а в момент пересечения спортсменом финишного створа выключает секундомер. Выполнялась одна попытка.

5-минутный бег (показатель уровня развития преимущественно общей выносливости). Тест выполняется на стадионе (манеже). Десятиборцы начинают бег с общего старта, преодолевая максимально возможное расстояние за 5 минут непрерывного бега. Расстояние определяется суммой целых кругов и количеством метров сверх того. В ходе испытания через 4 минуты после старта подается первый сигнал (свисток), предупреждающий, что пошла последняя минута бега. Ровно через 5 минут подается второй, останавливающий сигнал. Положение опорной ноги в это мгновение и определяет пройденное расстояние. Счет кругов и затем общий метраж ведут участники забега или исследователь, проводится один забег [4].

Одним из главных звеньев управления подготовкой спортсменов-многоборцев является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффек-

тивность избранной направленности тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке спортсменов. Он используется не для отчисления спортсмена из группы за невыполнение теста, а для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. В таблице мы приблизительно приведем данные общей и скоростной выносливости для достижения определенного результата (таблица 1).

Таблица 1 – Нормативные оценки в общей и скоростной выносливости на различных этапах подготовки десятиборцев

Квалификация спортсмена	Бег на 300 м (с)	5-минутный бег (м)
Юношеские разряды	47	1100
III разряд	45	1200
II разряд	42	1300
I разряд	40	1400
КМС	38,5	1500
МС	37,5	1550
МСМК	36	1600
МСМК и выше	36 и быстрее	1650

Для получения более объективных данных условия тестирования должны быть максимально стандартизированы (контрольные упражнения выполнять в одних и тех же условиях, предусмотренных соответствующими методиками; осуществлять инструктаж спортсменов с ориентацией на демонстрацию максимальных результатов; исследования проводить в одно и то же время суток в условиях относительно полного восстановления и т.д.) [5].

Первый раз педагогический контроль по перечисленным тестам для получения исходной информации наиболее целесообразно проводить в начале подготовительного периода, когда спортсмен начинает приобретать устойчивое спортивное состояние.

Второе контрольное тестирование проходит в конце специально-подготовительного этапа. Цель его – проверка эффективности выполненных нагрузок в течение первого подготовительного периода.

Третье тестирование проводится в конце второго специально-подготовительного этапа, накануне первых весенних соревнований. Цель – проверка эффективности применяемых нагрузок в течение зимнего соревновательного периода.

После второго и третьего тестирования возможна определенная коррекция тренировочных нагрузок в зависимости от степени достижения контрольного норматива.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки за 1-1,5 месяца до соревнований [5].

Таким образом, для определения общей выносливости у десятиборцев рекомендуется использовать контрольное тестирование 5-минутный бег, для определения скоростной выносливости – бег на 300 м. Результаты в контрольно-педагогических испытаниях не должны сильно отличаться от рекомендуемых. Если спортсмен не вкладывается в нормативы по развитию выносливости, то ему сложно соревноваться в беге на 400 м и на 1500 м и в целом поддерживать высокие результаты на протяжении выступления в десятиборье. Если нормативы многоборцем выполняются значительно выше рекомендуемых, то ему сложно выступать в метаниях и спринтерских видах десятиборья, поэтому многоборцу важно придерживаться оптимального развития общей и скоростной выносливости.

Литература.

1. Куду, Ф.О. Размышления о decatлоне / Ф.О. Куду // Легкая атлетика. – 1968. – №9. – С. – 6–7.
2. Романов, И.В. Анализ стартовой реакции многоборцев: совершенствование тренировки в десятиборье / И.В. Романов // Весн. Віцебск. дзярж. ун-та. – 2018. – №2(99). – С. 99–103.
3. Романов, И.В. Использование современных средств для развития специальной и общей выносливости у десятиборцев / И.В. Романов // Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры и спорта. Материалы X всероссийской научной конференции (2-3 октября 2018 г.) – Иркутск : ООО «Мегапринт», 2018. – С. 54–57.
4. Баранаев, Ю.А. Прогнозирование двигательных способностей спринтеров на этапе начальной спортивной специализации : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ю.А. Баранаев. – Минск, 2010. – 155 с.
5. Легкая атлетика (многоборье): программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / А.Л. Новиков, Ю.А. Баранаев. – Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2009. – 92 с.

УДК 796.032.2:[327.8+338.2]

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЛИМПИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ КАК СРЕДСТВА ПОЛИТИЧЕСКОГО И ЭКОНОМИЧЕСКОГО ДАВЛЕНИЯ

Синютич А.А., Лагош Е.И., Азарко Д.А.

УО «ВГУ имени П.М. Машерова»
г. Витебск, Республика Беларусь

Международное олимпийское движение, как и любое общественное явление с более чем вековой историей, по ходу своего формирования и развития сталкивается с различными препятствиями. Глобальные проблемы МОД вызваны как внутренними, так и внешними противоречиями. Среди внутренних наиболее существенным стало противоречие между идейно-педагогической основой олимпийского движения и его зависимость от социально-экономических и политических условий развития общества. Результат этого противоречия ярко проявился во второй половине XX века, когда одного «гуманизма» стало недостаточно для организации и проведения олимпийских форумов, поддержке спортсменов слабо развитых стран, проведению социальных программ.

Среди внешних противоречий следует выделить такие глобальные как:

- использование олимпийских соревнований как средства политического и экономического давления: «политика двойных стандартов» в отношении отдельных стран и команд-участниц, международный терроризм, бойкотирование олимпийских игр [1];
- повышение физических возможностей спортсменов для демонстрации высоких достижений за счет фармакологических воздействий, т.е. использование допинга в спорте;
- негативное влияние на экологию окружающей среды.

Цель исследования – выявить формы политического воздействия на Олимпийские игры.

Материалы и методы исследования. Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Олимпийские игры имеют большую социальную значимость и международную популярность, повышают престиж страны-организатора.

Для лоббирования своих интересов Олимпиады стали использовать политики, террористы, крупные концерны.

Первыми на Олимпийских играх заявили о себе террористические организации. В 1972-м в Мюнхене террористы из «Черного сентября» захватили, а потом расстреляли 11 членов израильской делегации. Игры были прерваны на день, но потом приняли решение их продолжить. В 1996-м в Атланте в результате взрыва в Олимпийском парке погибли два и были ранены 111 человек. Организаторы усилили меры безопасности, но соревнования не отменили. В Сочи в 2014 году ФСБ был предотвращен ряд диверсий. Использование олимпийских соревнований как арены для устрашения и насилия вынуждает страну-организатора задействовать дополнительные ресурсы для обеспечения безопасности спортсменов, гостей, зрителей.

Огромной проблемой для Олимпийских игр стали бойкоты. Наиболее массовые произошли в 1936, 1956, 1980 и 1984 годах. В 1936 году европейские государства и США призывали к бойкоту Игр в Берлине в связи с тем, что к власти в Германии пришла националистическая партия во главе с Гитлером. Олимпийские игры в Мельбурне в 1956 году бойкотировали команды Нидерландов, Испании и Швейцарии в знак протеста подавления восстания в Венгрии. Кроме них участвовать в Играх отказались команды Египта, Ирака, Ливана и Камбоджи в знак протеста против событий на Суэцком канале. Команда КНР не приехала из-за приглашения на Игры команды Тайваня [2].

В Монреаль-1976 не приехали представители 26 африканских государств. Таким образом они выразили протест против матча сборной Новой Зеландии по регби в Южной Африке и требовали исключить присутствие новозеландцев на Олимпиаде. На Игры-80 в Москву в столицу СССР не приехали американцы и их союзники по НАТО. Решили бойкотировать Олимпийские игры за ввод советских войск в Афганистан. В Лос-Анджелес-1984 не поехали уже страны Варшавского договора (СССР, ПНР, ВНР, ГДР, Болгария, Румыния, Чехословакия). Четыре года спустя в Сеуле не было КНДР и ещё шести стран, поддержавших северокорейцев. Но при этом сам факт проведения Игр ни разу не ставился под вопрос вне зависимости от количества бойкотирующих стран. МОК после Игр 1980 и 1984 гг. определил наказывать страны, бойкотировавшие игры, пропуском следующих соревнований или даже исключением из олимпийского движения. Учитывая всеобщее признание и престиж олимпийского движения, этот фактор сдерживания оказался весьма эффективным. Однако при грамотной политической аргументации угроза бойкота продолжает существовать всегда. Так, под вопросом оказалась зимняя Олимпиада в Сочи 2014 г. В связи с вооруженным конфликтом в Южной Осетии в августе 2008 г. странами Запада был предложен американо-европейский бойкот.

Политическая ситуация сложившаяся в Республике Беларусь после 9 августа 2020 года (выборов президента) повлияла и на 84-й по счёту Чемпионат мира по хоккею с шайбой, который должен был проходить с 21 мая по 6 июня в 2021 году. Изначально планировалось, что турнир будет организован совместно Республикой Беларусь и Латвией. Под давлением США и стран Евросоюза в декабре 2020 года 47 членов Европарламента направили письмо президенту Международной федерации хоккея на льду Рене Фазелю, в котором потребовали отозвать чемпионат из нашей страны. Спонсоры начали один за другим отказываться от финансирования чемпионата мира в том случае, если он пройдёт в Минске. 18 января 2021 года члены Совета ИИХФ приняли окончательное решение о переносе чемпионата. Официальная версия – из-за соображений безопасности во время протестных движений. Ни в чём неповинный белорусский народ лишили права насладиться игрой сильнейших сборных мира.

Олимпиада-2020 должна была состояться в Токио (Япония), однако в марте 2020 года Всемирная организация здравоохранения объявила пандемию COVID-19, игры пришлось перенести на лето 2021 года. Белорусская оппозиция и Евросоюз выступили

с призывом не допускать белорусскую сборную к участию в Олимпиаде.

Заключение. Одним из главных принципов Олимпийской хартии является «спорт – вне политики». В современном мире политика постоянно в той или иной степени оказывает влияние на спортивные состязания и достижения спортсменов. Основными формами политического и экономического воздействия стали террористические акты, бойкоты, санкции, дискредитации. Глобально спорт стал одним из факторов конкурентоспособности и престижа государства.

Литература.

1. Юдина, А.В. Спорт как инструмент политического противостояния // *Среднерусский вестник общественных наук.* – 2017. – №2. – С.194–203.

2. Воинов, Д.Е. Типологизация влияния политики на современные Олимпийские игры // *Социология и социальная антропология.* – 2013. – №4. – С.21–37.

УДК 378.147.091 : 796.5

АСОБАСНА-ДЗЕЙНАСНЫ ПАДЫХОД У НАВУЧАННІ СТУДЭНТАЎ СПАРТЫЎНАМУ АРЬЕНТАВАННЮ

¹Сняжыцкі П.У., ²Сняжыцкі М.П., ³Грыгарэвіч В.У.

¹УА “Гродзенскі дзяржаўны аграрны ўніверсітэт”, г. Гродна, Рэспубліка Беларусь

²УА “Гродзенскі дзяржаўны ўніверсітэт імя Я. Купалы”, г. Гродна, Рэспубліка Беларусь

³УА “Гродзенскі дзяржаўны медыцынскі ўніверсітэт”, г. Гродна, Рэспубліка Беларусь

Спартыўнае арыентаванне – даволі малады, але ўжо досыць папулярны від спорту. Можна адзначыць вялікую зацікаўленасць да заняткаў спартыўным арыентаваннем нават у нестабільнай эканамічнай сітуацыі ў свеце на фоне зніжэння актыўнасці заняткаў многімі іншымі відамі спорту за апошнія дзесяцігоддзі. Яго папулярнасць у насельніцтва заключаецца ў даступнасці і прастаце асваення на аматарскім узроўні, калі прытрымлівацца жыццёвага афарызму “стаў і пабег”. Спакушае таксама спалучэнне падчас заняткаў спартыўным арыентаваннем асноўных здароўефарміруючых фактараў, так званых “складнікаў здароўя”: прыроднае асяроддзе, свежае паветра, аэробная нагрузка і актыўны разумовы працэс падчас працы з картай на мясцовасці. На наш погляд, спартыўнае арыентаванне валодае нерэалізаваным патэнцыялам, як вучэбная дысцыпліна ў ВНУ Рэспублікі Беларусь, накіраваная на фарміраванне здоровага ладу жыцця студэнтаў, развіццё спадарожных навыкаў прафесійнай дзейнасці і падрыхтоўку спартсменаў-разраднікаў у гэтым відзе спорту [1].

Ва УА “Гродзенскі дзяржаўны аграрны ўніверсітэт” (ГДАУ) фізічная культура з’яўляецца важным складнікам адукацыйнага працэсу і накіравана на ўмацаванне здароўя, развіццё фізічных і псіхафізічных якасцяў, якія з’яўляюцца асновай фарміравання прафесійных навыкаў для эфектыўнага прымянення ў далейшай прафесійнай дзейнасці. Навыкі спартыўнага арыентавання для будучых работнікаў аграпрамысловага комплексу будуць актуальныя не толькі ў побыце, але і на працоўным месцы, улічваючы перавагу прыроднага асяроддзя ў прафесійнай дзейнасці [2, 3].

Паколькі спартыўнае арыентаванне з’яўляецца адным з тых відаў спорту, якія дапускаюць рашэнне тактычных і стратэгічных задач спартсменам пераважна ў поўнай аўтаноміі ад астатніх удзельнікаў спаборніцкай дзейнасці, то на этапе фарміравання ведаў, уменняў і навыкаў па гэтаму відзе спорту роля асобы павінна быць у

прыярытэтнай пазіцыі. Гэта спрыяе фарміраванню ў студэнтаў такіх рыс асобы, як самавалоданне, адказнасць, мэтанакіраванасць, а таксама развіццю здольнасці хутка рэагаваць на пастаянна зменлівыя ўмовы спаборніцкага асяроддзя і прымаць найбольш рацыянальныя рашэнні па дасягненні пастаўленай мэты. У сувязі з гэтым, выкарыстанне асобасна-дзеяснага падыходу ў адукацыйным працэсе па фізічным выхаванні ў ВНУ пры навучанні спартыўнаму арыентаванню становіцца досыць актуальным [4, 5].

Асновы асобасна-дзеяснага падыходу былі закладзены ў псіхалогіі працамі Л. С. Выгоцкага, А. М. Лявонцьева, С. Л. Рубінштэйна, Б. Г. Ананьева, дзе асоба разглядаецца як суб'ект дзейнасці, якая сама, фарміруючыся “ў дзейнасці і ў зносінах з іншымі людзьмі, вызначае характар гэтай дзейнасці і зносін”. Пры гэтым падкрэслім бясспрэчнасць значэння не толькі ўліку, але і спецыяльнай арганізацыі ў працэсе навучання цэлага шэрагу індывідуальна-псіхалагічных характарыстык навучэнца: матывацыі, адаптацыі, здольнасцяў да камунікацыі, ўзроўню дамаганняў, самаацэнкі, кагнітыўнага стылю і т. д. У сувязі з чым усялякая дзейнасць, і навучальная ў тым ліку, вызначаецца патрэбай для выкладчыка, які рэалізуе асобасна-дзеясны падыход, у асноўным і першарадным пытаннем па фарміраванні не толькі камунікатыўнай і вучэбна-пазнавальнай патрэбнасці студэнтаў у зносінах з ім, але і іх уласнай вучэбнай патрэбы ў выпрацоўцы імі абагульненых спосабаў і прыёмаў вучэбнай дзейнасці, у засваенні новых ведаў, у фарміраванні больш дасканалых уменняў у відах дзейнасці, прысутных у спартыўным арыентаванні [5, 6, 7, 8, 9].

Калі ў пачатку станаўлення спартыўнага арыентавання як віду спорту поспехаў дамагаліся спартсмены, якія маюць у асноўным добрую фізічную падрыхтоўку, то ў цяперашні час, пры высокім узроўні насычанасці карты і тэхнічнай складанасці трасы, неабходны трывалы падмурак тапаграфічнай падрыхтоўкі. Будучыя арыенціроўшчыкі павінны не толькі хутка і правільна чытаць карту (г.зн. умець бачыць за ўмоўнымі знакамі сапраўдны малюнак мясцовасці), але і мець навыкі тактычнага мыслення, умення хутка прымаць правільныя рашэнні на трасе. Такім чынам, развіццё гнуткасці тактычнага мыслення і добрая тапаграфічная падрыхтоўка спартсмена даюць больш поўную інфармацыю аб мясцовасці і магчымасць хутка перапрацаваць яе ва ўмовах спаборніцтваў на фоне вялікіх фізічных нагузак і паказаць высокі спартыўны вынік.

Асобасна-дзеясны падыход у адукацыйным працэсе па спартыўным арыентаванні з пазіцыі студэнта перш за ўсё прадугледжвае свабоду выбару навучэнцамі шляху, падручніка, метадаў, а ў асобных выпадках – нават партнёра навучання (педагога альбо больш дасведчанага старэйшага таварыша) [8, 10]. Такі падыход псіхалагічна забяспечвае:

- бяспеку асобаснага праяўлення навучэнца ва ўсіх навучальных сітуацыях і стварэнне ўмоў яго асобаснай самаактуалізацыі і асобаснага росту;
- актыўнасць самога студэнта, яго гатоўнасць да вучэбнай дзейнасці, да вырашэння праблемных задач за кошт роўна-партнёрскіх, даверлівых суб'ек-суб'ектных адносін з педагогам;
- адзінства знешніх і ўнутраных матываў: знешнім з'яўляецца матыў дасягнення, а ўнутраным – пазнавальны матыў;
- прыняцце навучэнцам вучэбнай задачы.

Выкладчык пры такім падыходзе да навучання забяспечвае студэнтам досыць высокую ступень дзейснай самастойнасці. Катэгорыя дзейнасці для дадзенага разгляду з'яўляецца адной з асноўных, дзе той, хто навучае (выкладчык), і той, каго навучаюць (студэнт), вызначаюцца як суб'екты педагагічнай дзейнасці, а авалоданне навучальным матэрыялам – як вучэбная дзейнасць. Пры арганізацыі адукацыйнага працэсу па спартыўным арыентаванні ў ГДАУ ў якасці сродкаў навучання выкарыстоўваецца распрацаваны на кафедры фізічнага выхавання і спорту вучэбна-

метадычны комплекс з актуальным для пачынаючых арыенціроўшчыкаў дыдактычным матэрыялам, якія прадугледжвае шырокі выбар студэнтамі шляху, сродкаў і метадаў авалодання спартыўным арыентаваннем на ўзроўні, які адпавядае асабістым спартыўным дамаганням.

Акрамя таго, асобасна-дзейнасны падыход да адукацыйнага працэсу па спартыўным арыентаванні варта разглядаць у выглядзе сукупнасці цэлага шэрагу звёнаў стваральнай дзейнасці выкладчыка і студэнтаў (студэнта і студэнта) у фарміраванні навыкаў:

- малявання спартыўных карт;
- планавання і пракладвання трас;
- працы судзейскага корпуса на ўсіх этапах спаборніцтваў;
- медыцынскага і бытавога абслугоўвання ўдзельнікаў спаборніцтваў;
- пераадолення дыстанцыі спартсменамі, якія прымаюць удзел у спаборніцтвах.

Найбольш эфектыўна, у дадзеным выпадку, пры арганізацыі вучэбнай дзейнасці, прымяненне спосабу перыядычна зменлівых па сваім складзе (па меры авалодання навыкам) невялікіх (2 – 4 чалавекі) навучальных рабочых груп, калі роўны навучае роўнага на аснове пабудовы перспектывы развіцця асабістай дзейснай стратэгіі для кожнага, хто займаецца.

Дзейнасны аспект функцый выкладчыка ў адукацыйным працэсе па фізічным выхаванні выяўляецца ў кіраванні вучэбнай дзейнасцю студэнтаў у абраным імі выглядзе спорту, у дадзеным выпадку – спартыўным арыентаванні, на аснове ўжо існуючай у іх (у працэсе папярэднім навучанню ў ВНУ) жыццядзейнасці (бытавога і прафесійнага вопыту) адукацыйных кампетэнцый [4, 8]. У сувязі з чым праграмны матэрыял, улічваючы спецыфіку навучання і выхавання ва ўстанове вышэйшай адукацыі, аб'яднаны ў цэласную сістэму спартыўнай падрыхтоўкі і прадугледжвае вырашэнне наступных асноўных задач:

- прыцягненне максімальна магчымай колькасці студэнтаў да сістэматычных заняткаў спортам;
- садзейнічанне ўсебаковаму гарманічнаму фізічнаму і інтэлектуальнаму развіццю і ўмацаванню здароўя студэнтаў;
- выхаванне высокіх валявых і маральна-этычных якасцей;
- падрыхтоўка спартсменаў-арыенціроўшчыкаў трэцяга і другога разрадаў, а таксама больш высокай кваліфікацыі.

У праграму заняткаў дысцыпліны «Спартыўнае арыентаванне» ўключана вывучэнне наступных раздзелаў:

- асновы пешаходнага турызму;
- спартыўная тапаграфія;
- арганізацыя правядзення спаборніцтваў;
- тактыка-тэхнічная падрыхтоўка;
- агульная і спецыяльная фізічная падрыхтоўка;
- агульны кантроль і самакантроль.

Неабходны тэарэтычны матэрыял прапануецца да вывучэння ў другой палове заняткаў пасля выканання практыкаванняў агульнай і спецыяльнай фізічнай падрыхтоўкі, а таксама ў якасці хатніх заданняў. Такая арганізацыя адукацыйнага працэсу прадугледжвае выкарыстанне сродкаў сучасных інфармацыйных тэхналогій (ПК, смартфонаў, планшэтаў і г.д.) і класнай дошкі, наяўнасць якой у спартыўнай зале неабходна. Гэта дазваляе спалучаць вербальны з візуальным і тактыльным аспектамі пры фарміраванні ведаў, навыкаў, уменняў і пры аналізе вынікаў вучэбнай дзейнасці студэнтаў. Паколькі ў агульным кантэксце тэорыі вучэбнай дзейнасці з пазіцыі яе суб'екта вылучаюцца дзеянні мэтапакладання, праграмавання, планавання, кантролю, ацэньвання, а з пазіцыі самой дзейнасці – пераўтваральныя, выканаўчыя,

кантрольныя, то вялікая ўвага ў агульнай структуры вучэбнай дзейнасці адводзіцца дзеянням кантролю (самакантролю) і ацэнкі (самаацэнкі). Самакантроль і ацэнка выкладчыка спрыяюць фарміраванню самаацэньвання ў студэнтаў. Для паспяховасці гэтага працэсу выкладчык улічвае ўтрыманне ацэньвання (спосаб, вынік, удзельнікаў вучэбнай сітуацыі, іх адносіны) і форму ацэньвання [11 – 13]. Пры чым, выкарыстанне самааналізу і ўзаемааналізу, роўна як самаацэнкі і ўзаемаацэнкі асабістых і калектыўных дасягненняў у выніку вучэбнай дзейнасці па спартыўным арыентаванні, адбываецца на кожным занятку кожным студэнтам пад кіраўніцтвам выкладчыка незалежна ад практычнага альбо тэарэтычнага яго складніка.

Істотнай характарыстыкай вучэбнай дзейнасці з'яўляецца яе матываванасць, пры разглядзе якой звяртае на сябе ўвагу перш за ўсё пачатковы момант дзейнасці, г.зн. яе перадумова – патрэба, якая знайшла сябе ў прадмеце. Для студэнтаў, акрамя вонкавага (сацыяльнага) матыву як атрыманне заліку па прадмеце, з'яўляюцца небеспадстаўнымі і ўнутраныя (асобасныя) матывы, якія часта становяцца вядучымі і забяспечваюць эфектыўнае рашэнне адукацыйных задач. У канкрэтным выпадку гэта можа быць магчымасць самарэалізацыі ў спаборніцкай дзейнасці па віду спорту, выкананне высокага спартыўнага разраду па спартыўным арыентаванні, рэалізацыя патрэбы ў зносінах з аднагодкамі, падтрыманне добрай фізічнай спартыўнай формы і здаровы лад жыцця [12].

У ГДАУ за перыяд 2019 – 2020 навучальнага года ў групе колькасцю 17 навучэнцаў, якія займаюцца ў секцыі па спартыўным арыентаванні, дасягнуты станоўчыя вынікі як ва ўзроўні фізічнай падрыхтаванасці студэнтаў, так і ў іх спаборніцкай дзейнасці. Адбыліся пэўныя змены ($p \leq 0,05$) у паказчыках агульнай вынослівасці ў бегу на 1000 м у дзяўчат на 13,2 % і ў бегу на 3000 м у юнакоў на 11,4 %; у паказчыках спрыту ў чаўночным бегу 4 x 9 м як у дзяўчат, так і ў юнакоў на 14,5 %. Павысілася на 31,7 % эфектыўнасць іх удзелу ў вучэбна-спаборніцкіх стартах «Магнітная стрэлка». Па выніках каррэктурнай пробы ў студэнтаў намеціліся станоўчыя тэндэнцыі ў развіцці разумовых здольнасцяў і канцэнтрацыі ўвагі, пра што гаворыць рост паказчыкаў на 21,4 %.

Такім чынам, выказанае вышэй з відавочнасцю паказвае, што ўжыванне асобна-дзейнаснага падыходу на фізкультурных занятках з выкарыстаннем прыватных метадык выкладання (арганізацыя заняткаў у малых групах (2 – 4 чалавекі) з перыядычна зменлівым складам, элементаў педагагічных тэхналогій калектыўнага спосабу навучання і развіваючага навучання, выкарыстання інфармацыйных тэхналогій, якія выкарыстоўваюцца на асабістых партатыўных камунікацыйных прыладах) дазваляе вырашыць цэлы шэраг адукацыйных праблем, звязаных са змяненнем распаўсюджанай пазіцыі выкладчыка-інфарматара як крыніцы ведаў і кантралёра на пазіцыю фасілітатара, а таксама вырашае праблему стварэння вучэбнай сітуацыі разняволення чалавека, зняцця сацыяльных бар'ераў, якія абцяжарваюць педагагічныя зносіны. У выніку гэта дазваляе значна павысіць эфектыўнасць адукацыйнага працэсу ў ВНУ па фізічным выхаванні ў цэлым і спартыўным арыентаванні ў прыватнасці.

Літаратура.

1. Шырынян, А. А. Сучасная падрыхтоўка спартсмена-арыенціроўшчыкі / А. А. Шырынян, А. В. Іваноў. – М.: Савецкі Спорт, 2011. – 112 с.
2. Сняжыцкі, П. У. Спартыўнае арыентаванне як адзін з асноўных аспектаў фарміравання ваенна-прыкладных навыкаў у моладзі з дапамогай ваенна-патрыятычнай гульнівай дзейнасці / П. У. Сняжыцкі, М. П. Сняжыцкі // Арыентаванне ў Беларусі: сучасны стан і тэндэнцыі развіцця [Электрон. рэсурс]: зб.

наук. арт. Гал. рэд. Э. С. Ародзь. – Электрон. дадзен. (1 МБ). – Гродна: ГрДУ, 2016. – 1 электрон. апт. дыск (CD-ROM). – С 39–40.

3. Сняжыцкі, П. У. Рэалізацыя дублінскіх дэскрыпцый у фізічным выхаванні з дапамогай метадыкі індывідуалізацыі рухальных рэжымаў студэнтаў у ГДАУ / П. У. Сняжыцкі, А. М. Марчук, М. П. Сняжыцкі // *Перспектывы развіцця вышэйшай школы: матэрыялы IX Міжнароднай навука.-метада. канф. / Рэдкал. : В. К. Песціс [і інш.].* – Гродна: ГДАУ, 2016. – С 240–243.

4. Багатаў, С. Ф., Крукаў В. Г. *Спартыўнае арыентаванне.* – М. : Ваеннае выдавецтва, 1982. – 102 с.

5. Выготскі, Л. С. *Педагагічная псіхалогія* / Л. С. Выготскі. – М. : Педагогіка, 1991. – 479 с.

6. Выготскі, Л. С. *Пытанні тэорыі і гісторыі псіхалогіі: у 6 т.* / Л. С. Выготскі. – М., 1982. – 6 т.

7. Лявонцьеў, А. М. *Дзейнасць. Прытомнасць. Асоба* / А. М. Лявонцьеў – М. : Палітвыд., 1975. – 304 с.

8. Зімовая, І. А. *Асобасна-дзейнасны падыход як аснова арганізацыі адукацыйнага працэсу* / І. А. Зімовая // *Маскоўскі дзяржаўны псіхалага-педагагічны ўніверсітэт [Электронны рэсурс]* – 2016. – Рэжым доступу: <http://psychlib.ru/mgppri/>. – Дата доступу: 12.10.2016.

9. Рубінштэйн, С. Л. *Асновы агульнай псіхалогіі: у 2-х т.* / С. Л. Рубінштэйн – М., 1989. – 2 т.

10. Брэггінс, А. *Арыентаванне па сцэжках* / А. Брэггінс. – М.: 1997. – 147 с.

11. Смірноў, С. Дз. *Педагогіка і псіхалогія вышэйшай адукацыі: ад дзейнасці да асобы.* М., 1995. – 221 с.

12. Талызіна, Н. Ф. *Педагагічная псіхалогія* / Н. Ф. Талызіна. – М., 1998. – 256 с.

13. Якіманская І. С. *Асобасна-арыентаванае навучанне ў сучаснай школе.* М., 1996. – 168 с.

УДК 796.92

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЫЖНИКОВ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ

Станский Н.Т., Алексеенко А.А.

УО «Витебский государственный университет им.П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

В последние годы в связи со сложившейся климатической обстановкой и отсутствием снега в европейских странах все больше соревнований по лыжным гонкам и биатлону проводятся в среднегорье. Естественно изменилась и система подготовки спортсменов, поэтому акклиматизация организма в условиях среднегорья является актуальным вопросом теории и практики лыжного спорта. Таким образом, целью нашего исследования является определение эффективности влияния однонаправленного распределения тренировочных нагрузок на развитие специальной работоспособности лыжников в микроциклах горной подготовки.

Во многих исследованиях (В.И. Маджуга, Е.А. Грозин) прослежена трехступенчатая акклиматизация спортсменов к гипоксическим условиям среднегорья. Ряд авторов (И. Г. Огольцов, Ф.П. Суслов, А. А. Семенов) рекомендуют проводить тренировочный процесс в среднегорье в течение 21 дня со снижением суммарного объема и интенсив-

ности тренировочной нагрузки в первом микроцикле горной подготовки и постепенным повышением в последующих микроциклах.

Материалы и методы. Нами был проведен педагогический эксперимент в среднегорье на учебно-тренировочном сборе со сборной командой витебской области в с. Яблонца, Ивано-Франковской области Украины на высоте 1200м над уровнем моря. В нем приняли участие 8 лыжников и 8 лыжниц старших разрядов в возрасте 19-23 года с тренировочным стажем 4-7 лет.

В ходе педагогического эксперимента были составлены две тренировочные программы для лыжниц и лыжников-гонщиков, однонаправленные по динамике распределения тренировочных нагрузок, но отличающиеся по соотношению объема и интенсивности. Тренировочные программы строились по типу развивающего мезоцикла аэробной направленности со следующей структурой: микроцикл восстановительный – микроцикл ординарный – микроцикл ударный. В первом микроцикле обеих тренировочных программ объем и интенсивность нагрузки снижались до 20% по отношению к последнему микроциклу, до выезда в среднегорье. В основном применялись поддерживающие тренировочные нагрузки, не превышающие зоны ЧСС 160 ± 10 уд/мин. Во втором микроцикле горной подготовки осуществлялось плавное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок до уровня, соответствующего последнему микроциклу предгорной подготовки. В третьем микроцикле объем и интенсивность нагрузки двух тренировочных программ превысили этот уровень на 20%. В этом микроцикле создавались предпосылки создавались предпосылки для приобретения спортивной формы.

Общий объем тренировочной нагрузки и объем нагрузки скоростного характера в группе лыжников-гонщиков составил 369 км, из них слабой интенсивности (ЧСС 140 ± 10 уд/мин) – 115, средней (ЧСС 160 ± 10 уд/мин) – 159, сильной (ЧСС 180 ± 10 уд/мин) – 95 км. В группе лыжниц-гонщиц общий объем и объем нагрузки скоростного характера составил 298 км, из них слабой интенсивности (ЧСС 140 ± 10 уд/мин) – 94, средней (ЧСС 160 ± 10 уд/мин) – 124, сильной (ЧСС 180 ± 10 уд/мин) – 80 км.

Степень воздействия тренировочных нагрузок в среднегорье определялась по результатам педагогических тестов и медико-биологическим показателям. В исследовании использовались следующие тесты: прохождение стандартного километрового отрезка с максимальной скоростью, количество повторений подъема крутизной 5-7 градусов и длиной 400 м, прохождение 5-километровой дистанции, прыжок вверх, динамометрия станова и кистевая. Медико-биологические методы включали определение физической работоспособности по показателям PWC170, максимального потребления кислорода (МПК). Результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по методу Стьюдента [2].

Результаты и их обсуждение. Анализ результатов свидетельствовал о неравномерности адаптационных сдвигов по величине и направленности у лыжниц и лыжников-гонщиков по дням пребывания в среднегорье. В первые дни не наблюдалось значительных изменений специальной работоспособности и функционального состояния спортсменов. На 4-5 день акклиматизации у лыжников наблюдалось снижение показателей PWC170 на 200 кГм, увеличение времени прохождения 1 км на 10 сек., снижение количества подъемов в 2.5 раза. К 8-9 дню все показатели достигли исходного уровня. У лыжниц-гонщиц самые низкие показатели были отмечены на 6-7 день пребывания в среднегорье, снижение результатов у них было менее выражено, чем у лыжников-гонщиков. Показатели PWC170 снизились на 95 кГм, время прохождения 1км увеличилось на 7 сек., количество прохождений подъема длиной 400 м снизились в 1.5 раза. Исходного уровня все показатели в женской группе достигли к 11-13 дню пребывания в среднегорье. В последующие дни акклиматизации прирост показателей был выше в мужской группе. Результаты проведения педагогических тестов в начале и в конце эксперимента приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика показателей специальной подготовленности лыжниц и лыжников-гонщиков в условиях среднегорья (средние данные $M \pm m$)

Тесты	Группы	Средний исходный уровень	Сдвиги	Прирост %
Бег на лыжах 400м в подъем, кол-во раз	Муж	6	+3	50
	Жен	5	+2	40
Бег на лыжах 1км, сек	Муж	209	-17	8.1
	Жен	234	-8	3.4
Бег на лыжах, сек 10 км	Муж	2410	-112	4.7
	Жен	1380	-41	2.9
Прыжок вверх	Муж	56.7	+3.3	7.7
	Жен	42.6	+12.4	18.1
Динамометрия становая, кг	Муж	167	+12.4	18.1
	Жен	96	+1.8	1.8
Динамометрия кистевая, кг	Муж	54.3	+5.1	9.4
	Жен	38.8	+2.3	5.9
PWC170, кгМ	Муж	1700	+310	18.2
	Жен	1050	+110	10.4
МПК, л/мин	Муж	4.83	+0.87	18.2
	Жен	3.31	+0.34	10.4

Оценка субъективного состояния двух групп по дням пребывания в среднегорье показала, что лыжницы легче переносили тренировочные нагрузки, их не покидало повышенное желание тренироваться, сон был продолжительный, без нарушений, за время сна они восстанавливались [3].

Заключение. Результаты педагогического эксперимента позволили сделать следующие выводы: при предложенном варианте одновременного распределения тренировочных нагрузок по объему и интенсивности акклиматизация лыжниц и лыжников-гонщиков к гипоксическим условиям среднегорья проходила неравномерно; снижение объема и интенсивности тренировочных нагрузок до 20% в первом микроцикле пребывания в среднегорье с плавным повышением в последующих микроциклах, имело положительный эффект при подготовке в условиях среднегорья.

Литература.

1. Булкин, В. А. Комплексный педагогический контроль в системе подготовки квалифицированных спортсменов // Средства и методы этапного педагогического контроля и индивидуализация тренировочного процесса: сб. науч. тр./ В. А. Булкин. — Л.: ЛНИ-ИФК, 1983. — С. 3-13.
2. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки. / Л. П. Матвеев. Учебное пособие для ин-тов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1977. — 271 с.
3. Зимкин, В.А. Физиологические основы физического воспитания и спорта/ В.А. Зимкин. Учебное пособие для ин-тов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1975. — 336 с.

ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Сулейманова М.И.

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»,
г. Брест, Республика Беларусь

Все более важное место в системе образования, воспитания и обучения подрастающего поколения и молодежи занимает олимпийское образование. Формируя представления школьников об олимпизме и олимпийском движении, можно успешно решать задачи не только физического, но и умственного, эстетического, нравственного, патриотического воспитания. Именно в этот период важно сформировать элементарные представления об Олимпийских играх, их символах, основных идеалах и ценностях, о спорте, его разновидностях, о роли физической культуры и спорта в здоровом образе жизни человека.

Цель нашей работы – повышение уровня сформированности патриотизма студентов вуза и воспитание социально значимых личностных качеств учащихся посредством знакомства с Олимпийским движением.

Основными задачами являются: формирование у детей и учащейся молодежи устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, стремлению к физическому совершенствованию; воспитание чувства гордости за достижения спортсменов города, республики, страны; использование форм и методов организации внеурочной, внеучебной деятельности обучающихся.

На современном этапе развития нашего общества олимпийское образование стало частью государственной политики Республики Беларусь в формировании приоритетов, направленных на сохранение здоровья нации, нравственное становление личности, создание условий для ее реализации. Олимпийское образование в Республике Беларусь развивается в рамках общественно-государственной системы, состоит из двух подсистем (учебно-образовательная и олимпийско-спортивная) и включает принципы и ценности олимпизма, методы обучения и воспитания, социально-функциональное содержание спорта, а также деятельность олимпийских и спортивных институтов, учреждений образования, направленных на реализацию целей олимпийского образования в обществе.

Сегодня должна актуализироваться проблема направленного педагогического сопровождения на патриотическое воспитание. Это в большей мере относится к молодежи и спортсменам, защищающим честь страны на международных соревнованиях различного уровня.

Учитывая важность формирования представлений об олимпизме как части физического, эстетического и нравственного воспитания молодежи на факультет физического воспитания был разработан и реализован творческий идея-проект «Олимпийское образование: на пути к победам».

Исходя из поставленных задач, были определены формы и методы работы с разными категориями участников проекта. Безусловно, основное внимание в своей работе уделялось школьникам, однако вовлечение студентов в активное олимпийское образование, пропаганде олимпийских идей и ценностей внутри обучающейся молодежи вуза были для нас также очень значимы.

Проект является комплексным мероприятием, включающим следующие блоки: учебно-образовательный и спортивно-массовый, аккумулирующие различные формы воспитательной работы в учреждениях образования г. Бреста.

Реализация проекта осуществлялась в соответствии с разработанными блоками, в которых подробно описаны формы совместной деятельности студентов и учащихся, формы взаимодействия студентов с ведущими спортсменами Брестской области и выпускниками факультета, участниками Олимпийских игр.

Учебно-образовательный блок включал «Урок олимпийских знаний» – проводился в школе на классном часу в форме диалога, который формирует у учащихся не только определенную систему знаний об Олимпийском движении, истории Олимпийских игр, идеалах и ценностях олимпизма, но также направлен на эффективное выявление и развитие интеллектуально-творческого потенциала личности, на формирование активного и гуманистического отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

Проведение «Урока олимпийских знаний» в школе включало видеопрезентацию «Брестчина спортивная» (демонстрировались спортивные сооружения Бреста и Брестской области, предоставлялась информация о видах спорта, включенных в программу XXXII летних Олимпийских игр) и Викторину «Знатоки олимпизма», включающую вопросы об истории возникновения Олимпийских игр, символики, традиций и т.д.

Выпускники факультета физического воспитания являются основными педагогическими кадрами системы внеклассной работы по олимпийскому образованию. Однако многие специалисты отмечают низкий уровень подготовленности будущих педагогов в области олимпийского образования учащейся молодёжи. Это связано, прежде всего с тем, что работа в области олимпийского образования в некоторых физкультурных средних и высших учебных заведениях, является недостаточной для подготовки высококвалифицированных специалистов в области педагогической деятельности, направленной на приобщение подрастающего поколения к идеалам и ценностям олимпизма.

Сопровождение олимпийского образования студентов факультета физического воспитания осуществлялось с использованием «Музея истории физической культуры и спорта (ФКиС) Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина». Основными разделами музея являются: история развития физической культуры и спорта в нашем университете, а также развитие олимпийского движения, где особое место отводится истории кафедры физической культуры; заслуженные деятели в области образования и спорта, которые внесли весомый вклад в развитие олимпийского движения среди студенческой молодежи; участники и победители Олимпийских игр Брестской области, где ведущее место отводится выпускникам нашего вуза и тренерам.

Также музей располагает разнообразными тематическими коллекциями музейных предметов: кубки, вымпела, значки, медали, предметы спортивной экипировки, личный спортивный инвентарь, памятные сувениры. Ежегодно, на базе музея проходят выставки олимпийской тематики, приуроченные к различным значимым событиям факультета физического воспитания и университета.

Спортивно-массовый блок включал спортландию «Веселые старты» среди учащихся 5 и 7 классов; конкурс «Спортсмен года – 2020» на факультете физического воспитания в online формате; круглый стол-встреча с ведущими спортсменами Бреста и области.

В результате проведённой работы можно сделать вывод, что данный проект направлен не только на получение студентами теоретических знаний и мотивационных установок на пропаганду идей олимпизма, физической культуры и спорта, здорового образа жизни, укрепления здоровья нации, но и на получение практических навыков по методике организации мероприятий по внедрению Олимпийского движения в образовательную среду учащихся как в учебное, так и внеучебное время, на усиление взаимодействия учреждений образования Университет – Школа по созданию условий для оздоровления учащихся и совер-

шенствования практико-ориентированной подготовки студенческой молодежи к дальнейшей профессиональной деятельности.

Литература.

1. *Белорусский олимпийский учебник: учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальности физ. культуры, спорта и туризма / М. Е. Кобринский [и др.]. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : РИВШ, 2012. – 226 с.*

2. *Кобринский, М. Е. Олимпийское движение. Олимпизм. Олимпийские игры : пособие для педагогов учреждений общего сред. образования / М. Е. Кобринский, И. И. Гуслистова, Н. В. Апончук. – Минск: Нац. ин-т образования, 2013. – 104 с.*

УДК 796.856.2

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ ТАЭКВОНДИСТОВ

Тальман В.А., Григоревич И.В.

УО «Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»,
г. Минск, Республика Беларусь

В настоящее время отсутствует единое представления о месте координационных способностей в подготовке спортсменов таэквондистов. Кроме того, методы совершенствования координационных способностей для некоторых возрастных групп спортсменов недостаточно разработаны или вообще отсутствуют.

Существует множество работ, посвященных координационным способностям в целом и развитию координационных способностей в таэквондо в частности, в которых выделяют различные координационные способности. Анализ данной литературы позволил определить перечень наиболее значимых координационных способностей для таэквондистов, а именно: способность к быстрому реагированию на внезапно возникающие ситуации, пространственное ориентирование, устойчивость к раздражению вестибулярного анализатора за счет вращательных движений, способность к равновесию, координированность движений, способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений, сенсорно-перцептивные возможности. Также можно выделить статокINETическую устойчивость, способность к согласованию и перестроению движений, ориентирование в пространстве. [4].

Рассмотрим отдельно некоторые координационные способности. Способность к ориентированию в пространстве можно характеризовать как умение точно определять и в соответствии с этим своевременно изменять положение тела, осуществлять движение в нужном направлении. Для спортсмена таэквондиста эта способность имеет исключительное значение, так как в значительной степени определяет поведение спортсмена в ходе спарринга, влияя как на нахождение спортсмена в границах борцовского ковра, так и на реакцию на действия движущегося объекта - соперника. Основным методическим подходом, специально направленным на совершенствование этой способности, является системное выполнение заданий, содержащих последовательно возрастающие требования к скорости и точности ориентирования в пространстве.

Способность сохранять устойчивость позы (равновесие) в статистических положениях тела или по ходу выполнения движений (динамическое равновесие) имеет ключевое значение для таэквондистов. Основной способ совершенствования способности

сохранять равновесие – выполнение последовательно усложняющихся заданий (упражнений в статическом и динамическом равновесии).

Способность к перестроению - это умение быстро преобразовывать выработанные формы двигательных действий или переключаться от одних к другим соответственно меняющимся условиям. [1]

Эти способности в большинстве своем основаны на мышечной восприимчивости, на точности и тонкости двигательных ощущений и восприятий, выступающих нередко в сочетании со зрительными и слуховыми. В каждом виде спорта и физических упражнениях мышечно-двигательные ощущения и восприятия носят специфический характер. Специализированные восприятия в спортивной деятельности иначе называются чувствами. Для таэквондистов в этом смысле можно выделить чувство ковра и дистанции.

Развитие наиболее значимых для таэквондистов координационных способностей рассмотрим в возрастной группе 10-12 лет.

Выбор данной возрастной группы обусловлен малым количеством исследований, рассматривающих данный возрастной диапазон, встретившихся нам в ходе анализа литературных источников. В работах ряда авторов [2, 3] рассматриваются группы 12-15 лет.

Возрастная группа занимающихся от 10-12 лет стоит на границе периодов сенситивного развития пассивной и активной гибкости. В целом данная возрастная группа характеризуется большой растяжимостью мышечно-связочного аппарата, что можно учитывать в рамках формирования методов развития координационных способностей.

В рассматриваемой возрастной группе наиболее эффективными способами развития координационных способностей является использование в тренировочной деятельности игровых видов спорта (различные подвижные игры, игры с мячом). Это способствует развитию способности к быстрому реагированию на изменяющиеся внешние условия.

Для совершения координационных возможностей можно внедрять комплексные упражнения, содержащие большое количество базовых упражнений, требующих различного сочетания движений. При освоении спортсменом двигательных действий, требующих сложной координации движений, развивается и совершенствуется ловкость.

При формировании таких комплексов упражнений и при подборе упражнений в целом необходимо учитывать все аспекты нагрузки: непосредственную сложность движений, интенсивность работы, продолжительность отдельного упражнения, количество повторений, продолжительность и характер пауз между упражнениями, отсутствие или наличие предварительной нагрузки, характер предварительной нагрузки.

Существуют следующие подходы к постепенному усложнению упражнений, направленных на развитие координационных способностей:

1. Сокращение интервалов между упражнениями; уменьшение времени выполнения упражнения;
2. Выполнение упражнений после предварительной физической нагрузки;
3. Изменение пространственных и динамических параметров; внешних условий;
4. Изменения площади опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.;
5. Комбинирования двигательных навыков: сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов;
6. Выполнения упражнения по сигналу или в определенном ритме.

Координационные способности влияют на все аспекты тренировочного процесса, в том числе оказывают положительное влияние на силовые и скоростно-силовые способности человека, составляют основу подготовки спортсменов таэквондистов. Именно поэтому вместо оценки уровней отдельных координационных способностей, можно су-

дить об эффективности применяемых методов на основе более общих мероприятий, охватывающих максимально возможное количество различных тренировочных аспектов. К примеру, на основе результатов турниров по общей физической или специальной физической подготовке, на основе результатов соревновательной деятельности.

Литература.

1. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 145 с.
2. Павлова, В. И. Развитие координационных способностей юных тхэквондистов моделированием соревновательской деятельности/ В. И. Павлова, М. С. Терзи, Д. А. Сарайкин // Вест. Южно-Уральского госуд. гуманитар.-педагог. ун-та, - 2013. -№2. 291-295 с.
3. Пашков, И. Н. Методика совершенствования координационных способностей юных тхэквондистов на этапе предварительной базовой подготовки / И. Н. Пашков // - Харьков -2015. - 32 с.
4. Спиридонов, Е.А. Совершенствование координационных способностей спортсменов при смене вида единоборств: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.А. Спиридонов. - Алматы, 2006. - 134 с.

УДК 796.01:612

ОСОБЕННОСТИ ПОСТУРАЛЬНОГО БАЛАНСА СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Тишутин Н.А.

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»,
г. Минск, Республика Беларусь.

В настоящее время под постуральным балансом (ПБ) понимается способность по поддержанию и управлению общим центром массы тела относительно опоры с целью недопущения потери равновесия или падения [1]. Его необходимо рассматривать с учётом положения тела или условий, в которых оно находится. В статических условиях постуральный баланс есть способность уменьшения раскачивания тела в обычных позах, а также способность сохранять равновесие тела в сложных статических положениях. В динамических задачах ПБ – это способность по управлению балансом тела во время сложных движений и трудных постуральных условий для предотвращения падения. Например, во время внешних механических воздействий: смещение опоры, толчок в игровых видах спорта, необходимость избегания столкновения [2].

Эффективность поддержания ПБ зависит от афферентной информации, которая поступает к центральной нервной системе от трех основных сенсорных систем: зрительной, вестибулярной, двигательной [1]. Временно ограничивая поступление информации от одной из перечисленных сенсорных систем, можно оценивать в частности эффективность постуральной системы при ограниченном количестве поступающей информации, а в целом уровень адаптивности механизмов системы поддержания ПБ.

В легкой атлетике, как и в любом другом виде спорта, имеются свои особенности, связанные с поддержанием постуральной устойчивости. Несмотря на преимущественно циклический характер упражнений легкоатлетов, при каждом контакте тела с опорой осуществляются коррекционные операции по сохранению оптимального положения тела, которое влияет на эффективность выполняемого двигательного действия. Следовательно, крайне актуальным является изучение специфических особенностей поддержания ПБ легкоатлетами.

Цель: анализ особенностей поддержания постурального баланса спортсменов-легкоатлетов при выполнении теста Ромберга.

Материалы и методы. Обследовано 20 спортсменов-легкоатлетов (10 – мужского пола, 10 – женского), их средний возраст составлял 19 ± 1 лет. Исследования проведены в утреннее время с 9.00 до 11.00. На момент обследования спортсмены не болели острыми респираторными и другими заболеваниями.

Стабилометрическое исследование проведено в модификации «теста Ромберга», при котором спортсмены поддерживали вертикальную позу на стабиллоплатформе в течение 30 секунд с открытыми глазами (ОГ) и 30 секунд с закрытыми глазами (ЗГ). Колебания общего центра давления (ЦД) фиксировались с использованием стабилометрической платформы «ST-150» с программным обеспечением STPL (ООО Мера-ТСП, г. Москва) [15]. Данный аппарат прошёл метрологическую проверку и соответствует международным стандартам стабилометрических методов.

Статистическая обработка данных проводилась с применением программ Microsoft Excel 2010 и Statistica 12. Статистически результаты представлены в виде медианы (Me). Для определения уровня достоверности различий применялся непараметрический U-критерий Манна-Уитни.

Результаты и их обсуждение. В настоящем исследовании для анализа особенностей постурального баланса легкоатлетов проводился тест Ромберга на стабиллоплатформе. Поскольку полученные результаты стабилометрии практически не различались в зависимости от пола, то они рассмотрены в общей совокупности. На диаграмме 1 представлены данные длины и площади статокинезиограммы в стойке с открытыми и закрытыми глазами группы обследованных легкоатлетов.

Так, средние значения длины статокинезиограммы в стойке с ОГ составляли 223 мм, а после депривации зрительного анализатора они достоверно увеличились на 49% ($p < 0,05$) и составили в среднем 333 мм. Площадь колебаний ЦД также различалась в зависимости от наличия зрительного контроля: ОГ – 109 мм^2 , ЗГ – 165 мм^2 .

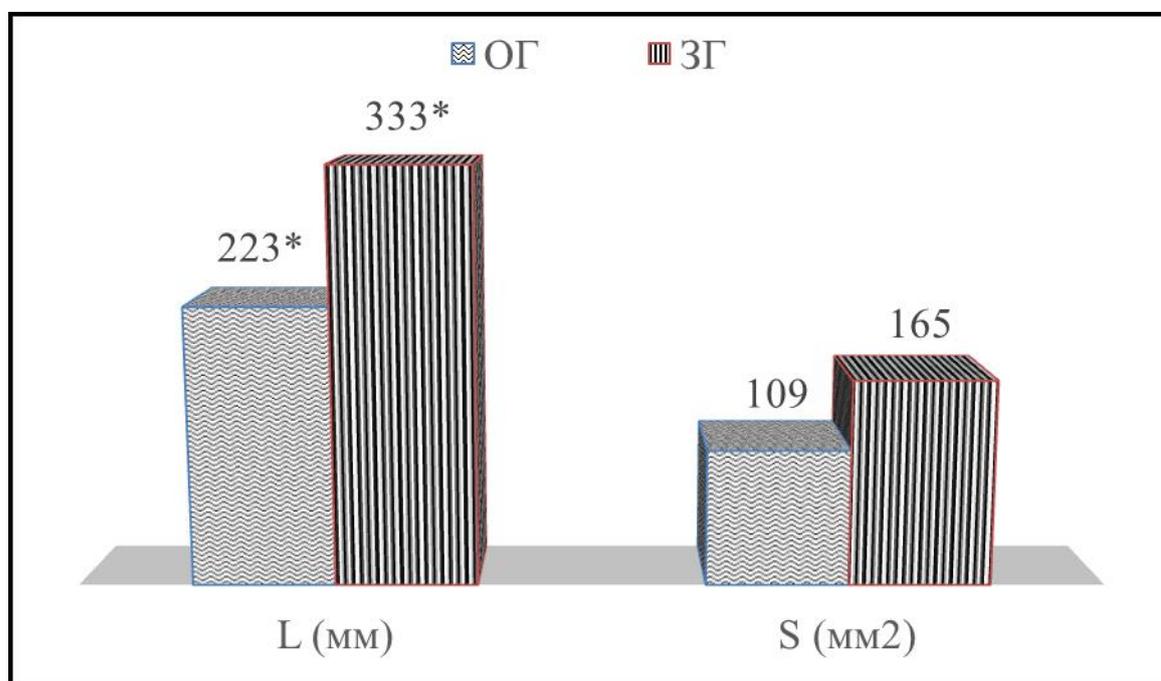


Диаграмма 1 – Данные длины и площади статокинезиограммы при проведении теста Ромберга ($n=20$; * – $p < 0,05$ по U-критерию Манна-Уитни)

На диаграмме 2 графически представлены данные по скорости отклонения ЦД, среднеквадратическому отклонению ЦД во фронтальной и сагиттальной плоскостях, а также расчётным показателем энергозатрат в стойке с открытыми и закрытыми глазами.

Скорость колебаний ЦД достоверно увеличилась на 50% ($p < 0,05$) относительно исходных при переходе на поддержание баланса без зрительного контроля. Анализируя значения показателей среднеквадратического отклонения ЦД во фронтальной и сагиттальной плоскостях установлено, что колебания во фронтальной плоскости, находясь на исходно более низком уровне, чем в сагиттальной, после депривации зрительного анализатора становятся значительно большими. Колебания в передне-заднем направлении Q_y в стойке с ЗГ остаются практически такими же, как и в стойке с ОГ. Такая особенность поддержания постурального баланса спортсменами-легкоатлетами, по-видимому, может быть связана со спецификой данного вида спорта. Тренировочный и соревновательный процесс легкоатлетов состоит преимущественно из циклически повторяющихся двигательных действий, которые не создают серьёзных координационных трудностей для поддержания вертикальной позы. Соответственно в нашем исследовании выявлены незначительные увеличения колебаний в сагиттальной плоскости при отсутствии зрительного контроля. В отличие от Q_y , колебания Q_x в стойке с ЗГ усиливаются на 50% от исходных, что является свидетельством низкого уровня развития адаптивных механизмов системы поддержания постурального баланса легкоатлетов во фронтальной плоскости.

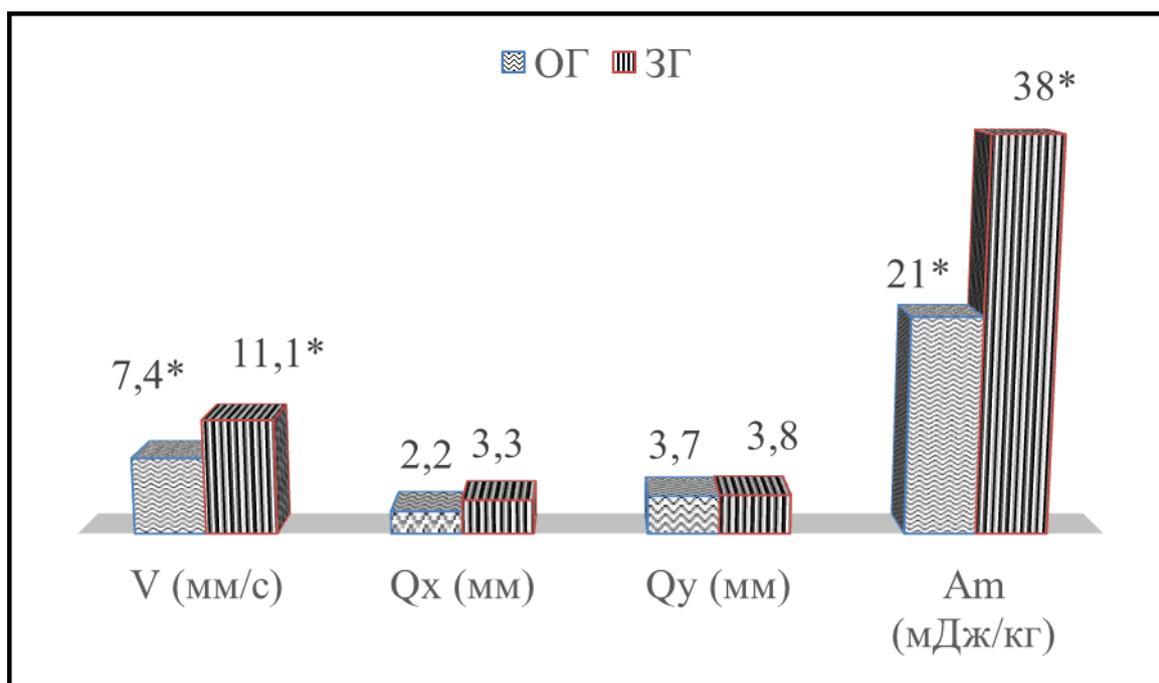


Диаграмма 2 – Данные стабилметрических показателей при проведении теста Ромберга ($n=20$; * – $p < 0,05$ по U-критерию Манна-Уитни)

Расчётный показатель, указывающий на уровень механической энергии, которую испытуемые затрачивали в процессе выполнения теста Ромберга достоверно различался в зависимости от участия зрительной сенсорной системы. Поддержание вертикальной позы с открытыми глазами легкоатлетам обходилось в среднем 21 мДж/кг, а при отключении зрительного анализатора энергозатраты в среднем увеличивались до 38 мДж/кг ($p < 0,05$).

Заключение. Таким образом, несмотря на преимущественно циклический характер упражнений легкоатлетов, им крайне важно оптимальное поддержание пострурального баланса, которое влияет на эффективность выполняемого двигательного действия. Депривация зрительного анализатора легкоатлетов приводит к снижению уровня поструральной устойчивости, в сравнении с значениями с открытыми глазами. Причём наибольшие колебания при закрытых глазах наблюдаются во фронтальной плоскости, что вероятно связано со спецификой данного вида спорта.

Литература.

1. Грибанов, А. В. Физиологические механизмы регуляции пострурального баланса человека (обзор) / А. В. Грибанов, А. К. Шерстенникова // *Вестн. Сев. (Арктич.) федер. ун-та. Сер.: Мед.-биол. науки.* – 2013. – № 4. – С. 20–29.

2. Paillard, T. *Relationship between sport expertise and postural skills* / T. Paillard // *Frontiers in psychology.* – 2019. – Vol. 10. – P. 1428. DOI 10.3389/fpsyg.2019.01428.

Секция 3

Аксиологическая основа физической культуры

УДК. 796.093.35

СОЦИАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Васильев А.А.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной
медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Проблема исследования аксиологических оснований современного спорта относится к числу относительно новых. Следует отметить, что позитивная тенденция к исследованию социально-ценностного основания спорта обусловлена осмыслением интегративной функции физической культуры и спорта в формировании духовной культуры как общества в целом, так и индивида в частности, воздействующей на достижение достойного образа жизни с богатыми прогрессивными традициями, способствующей решению стратегических задач по улучшению качества жизни населения, обеспечению трудовыми ресурсами программы экономического развития Беларуси. Спорт как уникальная в своем роде и специфике сфера деятельности, обладающая глубоким аксиологическим, нравственным, гуманистическим потенциалом, в современных условиях является одним из действенных средств консолидации общественных сил, направленных на преобразование общества и человека. Спорт в качестве ценности, имеющей социальную природу, бесспорно, нуждается в комплексной рефлексии в рамках социально-философского знания.

Аксиологические основания физической культуры представляют собой совокупность относительно устойчивых ценностей, овладевая которыми студент субъективирует их, делает лично значимыми. Субъективное восприятие и присвоение ценностей студентом определяется богатством его личности, развитым общекультурным мышлением и сознанием, опытом деятельности в сфере физической культуры, наличием индивидуальной системы использования ее средств, соответствующих направленности личности, ее интересам, актуальному состоянию психофизических и функциональных возможностей и способностей.

В процессе физического воспитания студент актуализирует лишь те ценности физической культуры, которые приобретают для него жизненный и профессионально необходимый смысл. На этой основе в его сознании формируется образ культурной личности будущего профессионала как совокупность целей, идей, установок, корректирующих индивидуальный опыт культурной практики и связанные с ними переживания, убеждения, связи и отношения. Ассимилируя и преобразуя общественно необходимые и социально-групповые ценности, студент строит собственную систему ценностей.

Ценности физической культуры могут быть дифференцированы по следующим основаниям. Ценности-цели - раскрывают значение и смысл индивидуальных целей включения в систематическую физкультурно-спортивную деятельность и достижения посредством ее культурной стратегии и тактики жизнедеятельности, успешности реализации профессиональных планов и намерений психического и физического благополучия, сохранения и укрепления здоровья и др. Ценности-знания - определяют упорядоченную систему теоретико-методологических, научно-практических (философских, социологических, психолого-педагогических, медико-биологических) и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов сопряженного функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптив-

ного, творческого использования для личностного и профессионального самосовершенствования при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. Ценности-средства - создают основу для достижения ценностей-целей: овладение закономерностями, принципами, средствами, формами, методами, приемами и условиями их использования в физкультурно-спортивной деятельности для развития творческой индивидуальности в самоизменении, самообучении, самовоспитании, свободном самоопределении в рекреативно-восстановительных мероприятиях, в достижении необходимого психоэмоционального состояния, культуры межличностного общения, в оценке и контроле за эффективностью их использования и др. Ценности-отношения - характеризуют студента как активного субъекта физической культуры с определенным мотивационно-личностным отношением к самому себе, профессиональной деятельности, к природной и социальной среде, в которых осуществляется его физкультурно-спортивная деятельность, к ее участникам, где степень его самовыражения определяется удовлетворенностью личности и признанием результатов ее деятельности социально значимыми. Ценности-качества - раскрывают значение и смысл приобретения, развития, воспитания и коррекции многообразия взаимосвязанных качеств и свойств личности (индивидуальных, психофизических, коммуникативных, статусно-позиционных, деятельностно-профессиональных), обеспечивающих ей полноценное самовыражение и самореализацию в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах при выполнении физкультурно-спортивной деятельности, профессиональной и жизнедеятельности в целом.

Выделенные группы ценностей образуют систему как содержательную основу физической культуры личности студента. В качестве доминирующих в ней выступают ценности-цели. Очевидна связь между группами ценностей: ценности-цели определяют характер ценностей-знаний и ценностей-средств; ценности-отношения определяются характером ценностей-целей и ценностей-качеств и т.д.

Таким образом, система ценностей служит основой и критерием принятия или непринятия личностью новых или ранее выработанных ценностей. Чем богаче мир ценностей студента, тем эффективнее и целенаправленнее идут отбор и приращение новых ценностей, их переход в мотивы поведения и деятельности.

Теория физической культуры исходит из основных положений теории культуры и опирается на ее понятия. В то же время она имеет специфические термины и понятия, которые отражают ее сущность, цели, задачи, содержание, а также средства, методы и руководящие принципы. Главным и наиболее общим является понятие «физическая культура». Как вид культуры она в общесоциальном плане представляет собой обширнейшую область творческой деятельности по созданию физической готовности людей к жизни (укрепление здоровья, развитие физических способностей и двигательных навыков). В личностном плане физическая культура — мера и способ всестороннего физического развития человека.

Гуманитарная значимость физической культуры предполагает достижение целостности знаний о человеке, понимание значения человеческих ценностей в современном мире, осознание своего места в культуре, развитие культурного самосознания, способностей и возможностей к преобразовательной культурной деятельности. Она проявляется через гармонизацию духовных и физических сил личности, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, телесная культура, повышенная работоспособность, физическое совершенство, хорошее самочувствие и др. Физическая культура направлена на развитие целостной личности, ее способности и готовности полноценно реализовать свои сущностные силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности, в построении необходимой социокультурной комфортной среды.

Ценности физической культуры в образовательном процессе необходимо рассматривать как совокупность ценностей объективных форм и субъективных форм физической культуры. Ценностное отношение личности к физической культуре является интеграцией более частных отношений: отношений личности к различным формам и средствам физической культуры и включает аксиологический, интеллектуальный, эмоциональный и деятельностный компоненты.

Литература.

1. *Новейший философский словарь: 3-е изд., исправл.* Минск: Книжный Дом, 2003. – 1280 с.
2. *Анисимов, С. Ф. Введение в аксиологию: учеб. пособие для изучающих философию / С. Ф. Анисимов. М.: Современные тетради, 2001. — 128 с.*
3. *Акчурина, Б. Г. Физкультурная деятельность как форма воспроизводства духовного и социального здоровья / Б. Г. Акчурина // Теория и практика физической культуры. 2009. - № 12. - С. 13-16.*
4. *Алексеев, П. В. Социальная философия / П. В. Алексеев. — М.: Проспект, 2003. — 256 с.*
5. *Виленский, М.Я. Направленное использование физических нагрузок как фактор управления профессиональной работоспособности студентов / М.Я. Виленский, В.П. Русанов // Теория и практика физической культуры. – 1977. – № 6. – С. 44-46.*
6. <https://iknigi.net/avtor-vladislav-stolyarov/126723-filosofiya-sporta-i-telesnosti-cheloveka-kniga-i-vvedenie-v-mir-filosofii-sporta-i-telesnosti-cheloveka-vladislav-stolyarov/read/page-1.html>

УДК 796

АКСИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Недосеков Ю.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
Витебск Республика Беларусь

Всеобщим явлением нашей повседневной жизни, «болезнью» нашего общества стали всеобщая спортизация, конкуренция, соперничество. Причем, логически именно в такой последовательности идет становление данных явлений. Спортизация проявляется везде и во всем: на производстве, в искусстве, в повседневной жизни. В производственной деятельности для поднятия производительности труда прибегают к старому советскому способу мотивирования – «социалистическому соревнованию», трудовой гонке перепроизводства. Искусство превратилось из средства приятного, культурного времяпрепровождения, целью которого являлось простое эстетическое наслаждение, в совокупность проходящих везде и всюду конкурсов, соревнований, суть в ту же гонку-соревнование талантов. В повседневной жизни мы стремимся быть впереди соседей, коллег по работе, преуспеть в личной жизни, быть в голове очереди и т.д.

В современном обществе, все больше стремящемся к общей гуманизации, правовому государственному устройству, понятия эволюции, конкуренции и естественного отбора стоит рассматривать в аспекте гуманистической концепции. Поэтому явление спортизации – всеобщей соревновательности и конкуренции – не должно стать основной ценностью общества. Современный спорт, как явление общественное, учит и учится у общества. Он учится коммерции, бескомпромиссной борьбе и учит нас всегда быть первыми во всем. И эта взаимосвязь отнюдь не односторонняя. Можно поспорить с

тем, научило ли общество спорт соперничеству или же это спорт научил соперничать субъектов общества. Объективно спортивные ценности развились из системы общественных ценностей, сложившихся во второй половине 20-го столетия, однако влияние спорта на общество также было настолько обширным (в виде рекламы, подражания, идолизации моды), что общество также переняло у спорта определенные признаки и формы общественного устройства.

Спорт, как социальный институт, часть общей системы – общества, исходя из законов синергетики, не может самоорганизоваться от всей системы в самостоятельную систему, поэтому должен подчиняться общественным законам. Сложная система, какой является наше современное общество, будет развиваться и совершенствоваться лишь в том случае, если развиваются и совершенствуются по тем же принципам и закономерностям ее структурные элементы. Если же хоть один элемент не подчиняется общей тенденции развития, то и вся система будет находиться в стационарном состоянии. Для развития системе необходимы определенные ориентиры, указатели, цель, а также определенные средства и методы, по которым это движение будет осуществляться. Если у общества сейчас есть объективная цель – достижение материального благополучия человечества, прагматическое существование – то и спорт объективно должен следовать к этой цели при помощи тех же методов. Отсюда стремление спортивных ценностей подстроиться под общественные идеалы. Спорт в настоящее время изживает себя как воспитательный общественный элемент. Он становится исключительно элитарным занятием. И причиной тому является не только то, что все в нем построено на деньгах и материальной выгоде. То, что мы видим в настоящее время в нашей стране – падение интереса к занятиям спортом – связано в первую очередь с «подстраиванием» спорта к требованиям современного общества. И немалую отрицательную роль в подобном умерщвлении спорта сыграла реформация олимпийского движения во второй половине 20-го века.

Занятия физическими упражнениями в нашей стране часто сводятся лишь к одной крайности – спорту. Причиной является то, что этому людей учили на уроках физической культуры: физкультура в системе образования фактически приравнивается к спортивным тренировкам. Уроки физической культуры не предполагают указания и устремленности на формирование здорового образа жизни как основной цели физического воспитания. Специализация и спортизация стали основной формой физического воспитания во всех учреждениях образования страны. Из-за противоречий ценностей, которые испытывает современный спорт, он теряет свое былое значение мощного социального фактора воспитания и социализации.

Современный спорт высших достижений стал абсолютно неприемлем как средство воспитания подрастающего поколения. Былые ценности, такие как честность, стремление к духовному и физическому совершенствованию, самовоспитанию, сменились ценностями и устремлениями современного общества: прагматичностью, коммерциализацией, погоней в первую очередь за зрительским интересом, стремлением к первенству любыми путями, в том числе и запрещенными. Спорт, как шоу, как зрелище, где приоритетом в установлении правил пользуется тот, кто это зрелище организует.

С высоты современного положения физической культуры можно констатировать, что такие системы были бы идеальными претендентами на роль так называемой массовой физической культуры. Единственным недостатком было то, что системы эти носили военизированный характер, были формой начальной военной подготовки. Однако разработанная российским педагогом П.Ф. Лесгафтом система физического образования, вобрав в себя то лучшее, что было у европейских систем гимнастики, пошла «мирным» путем, демилитаризовав физическую культуру для детей в целостную концепцию физического образования. Достичь вершин в спорте гораздо труднее, чем в какой-либо иной сфере деятельности, поэтому родители в настоящее время альтернативой занятиям спортом видят активную учебную деятельность и даже раннюю трудовую деятель-

ность, полагая, что таким образом их ребенок быстрее станет материально независимым. Из двух зол просто выбирается меньшее. Никаких идеалов, основанных на любви к спорту, таланте ребенка, его желании заниматься, стремлении к гармоничному развитию, к самореализации посредством спорта и т.д. – ничего этого не наблюдается и в помине. Основным критерием является возможная материальная выгода от занятий. Поэтому детей отдаются в те виды спорта, где в будущем существует возможность зарабатывать деньги при помощи спортивных выступлений, а не висеть спортивным иждивенцем на родительской шее. Ложные идеалы и ценности современного спорта превращают современных детей в рабов денег и собственности. Стоит сказать, что вину за формирование этих ложных ценностей у детей можно всецело возложить на родителей. Планируя свой «будущий успех», дети и их родители забывают о самом главном (ими, впрочем, воспринимаемом как само собой разумеющемся) – тренировочном процессе, воспитании, образовании, которые сопутствуют спортивной деятельности. И на каждом этапе подготовки тренировочный процесс сталкивает детей с все новыми трудностями, которые зачастую они преодолеть не способны, потому что не настроены на тяжелый и упорный многолетний труд, на длительный и кропотливый процесс роста спортивных результатов. Ведь видящая в своем сыне или дочери только чемпиона, мама молодого спортсмена хочет результата практически сразу, потому что ребенок для нее инвестиция, которая в будущем должна принести прибыль. Результаты нужны здесь и сейчас, а этого невозможно добиться, не покалечив при этом психику и здоровье ребенка. Из всего сказанного следует, что ценностные ориентиры и идеалы, связанные с занятиями спортом, в настоящее время должны быть пересмотрены, так как существующие ценности спорта не соответствуют социальному заказу, установленному обществом.

Спорт не может выступать самоцелью человеческой жизни, т.е., как спорт ради спорта, он может быть лишь средством. Следовательно, в аксиологическом плане все внешние формы спортивной деятельности равны, это дело лишь сложившегося эстетического вкуса, традиций и индивидуального практического интереса.

Выбор формы «физической культуры» исходит главным образом из их оздоровительного влияния, и ценность таких занятий зависит от многообразия внешних форм, определяющих гармоничность развития человека в процессе занятий. Разница между физической культурой и спортом для человека строится исходя из его индивидуальных ценностей.

Пока основными ценностями в выполнении физических упражнений остаются здоровье и нормальное физическое развитие, это не будет являться для человека спортом. «Физическая культура» может допускать участие в соревнованиях, не вырастая при этом до уровня спорта, если не несет в себе цели достижения высших спортивных результатов или максимальных достижений, а имеет целью общение, пропаганду здорового образа жизни и оздоровление, полезное проведение досуга.

Этот аксиологический парадокс можно объяснить не только тем, что игровые виды спорта разнообразней, интересней для самого занимающегося, но и тем, что для зрителей и болельщиков спорт – это в первую очередь развлечение, а потом уже какие-то ценности и идеалы.

Говоря о ценностных ориентациях в спортивной деятельности, нельзя разграничивать при этом общечеловеческие и узкоспортивные ценности самого спортсмена. Это связано с тем, что для спортсмена спортивные занятия и соревнования являются самоценностью, независимо от того, несут ли они в себе какую-либо пользу и имеют ли какой-то смысл для него. Аксиологические ориентации спортсмена исходят из его потребности в реализации своего физического потенциала, достижения максимального для него на данный момент результата, самоутверждения и превосходства над противником и других компонентов мотивационного фона.

Спортсмены, подчас не задумываясь, зачем они тренируются выступают на соревнованиях, вынуждены идти на поводу своих стереотипов и отдельных компонентов мотивации к спортивным занятиям. Этот стереотип связан с тем, что в спортивной деятельности занятия не несут в себе конкретной цели долгое время, а потом со временем спорт для занимающегося превращается в самоцель, теряется связь цели занятий с результатом и спортсмен уже не может установить причину и мотивацию занятий, объяснить привязанность к спортивной деятельности, для него становятся незначительными основные формы деятельности вне занятий спортом (работа, отдых и др.). В этом случае спорт просто превращается во вредную привычку, негативный стереотип, разрушить который можно только устранив основные компоненты мотивации к занятиям спортом.

Необходимо помнить, что спортивные занятия для человека, для которого спорт не является средством зарабатывания денег, должны быть не более чем приятным времяпрепровождением, средством общения с друзьями и единомышленниками.

Литература.

1. Соломатин, С.А. Аксиологические особенности занятий физической культурой и спортом в современном обществе / С. А. Соломатин. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2011. — № 7 (30). — Т. 2. — 164-167 с.

2. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание: учебное пособие для студентов подготовительных учебно-тренировочных групп учреждений, обеспечивающих получение высшего образования / Р.И. Купчинов. — Минск : ТетраСистемс, 2006. — 349 с.

3. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. — Москва : Советский спорта, 2003. — 224 с.

4. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. — 4-е изд., стер. — Москва : Издательский центр Академия, 2005. — 152 с.

УДК. 376.057.1

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ИМЕЮЩИХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНУЮ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Николаева Е.В.*, Эйвазов Д.Т.*, Новицкая А.И.*****

* ГУО «Вспомогательная школа №24 г. Орши»;

** ГУО «Вспомогательная школа №26 г. Витебска»;

*** УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Показатели скоростных способностей у учащихся с интеллектуальной недостаточностью существенно отличаются от сверстников с сохранным интеллектом. В первую очередь это связано с ведущими факторами, определяющими проявление человеком быстроты движений, многие из которых у детей с интеллектуальной недостаточностью являются нарушенными: функциональный потенциал ЦНС, сенсорных систем, психических функций, уровень координационных способностей и др. Поэтому развитие скоростных способностей у детей с интеллектуальной недостаточностью, особенно имеющих тяжелые формы нарушений психической деятельности, представляет собой коррекционно-развивающий педагогический процесс, направленный, главным образом, на коррекцию и устранение недостаточности в функционировании психомоторных свойств организма, обеспечивающих проявление скоростных способностей.

Как свидетельствуют данные многих исследований у учащихся с интеллектуальной недостаточностью существенно нарушены пространственная ориентация, быстрота двигательной реакции, частота движений, согласованность движений различных звеньев опорно-двигательного аппарата и др. (Самыличев А.С., Мозговой В.В., Дмитриев А.А., Новицкий П.И. и мн. др.). Особую трудность у учителя физической культуры в решении педагогических задач, связанных с развитием скоростных способностей вызывают учащиеся младшего школьного возраста. Даже в физическом воспитании учащихся с легкой степенью интеллектуальной недостаточности (первое отделение вспомогательной школы), проблемы полноценной реализации двигательных заданий, направленных на развитие быстроты, на уроках с многими учащимися мало отличаются от трудностей работы с детьми второго отделения вспомогательной школы (имеющих умеренную и тяжелую умственную отсталость). Дети не выполняют с необходимой (максимально доступной) интенсивностью специальные упражнения, имеют трудности с пониманием основной двигательной задачи, поставленной учителем, проявлением внимания, воли, других способностей, востребованных от занимающихся при развитии данных способностей. Все это обуславливает сложность поиска и выбора эффективных методик физической подготовки, адаптированных к такой категории детей, а научная разработка этих технологий остается актуальной практической проблемой [1].

С целью актуализации реального состояния проблемы развития скоростных способностей у учащихся с интеллектуальной недостаточностью нами было проведено настоящее исследование.

Цель исследования – анализ развития скоростных способностей у учащихся с легкой степенью интеллектуальной недостаточности.

Выбор детей с легкой степенью интеллектуальной недостаточности обуславливался тем, что дети первого отделения вспомогательной школы наиболее многочисленная часть учащихся во вспомогательных школах, а младший школьный возраст, для полноценной реализации средств и методов физической подготовки является наиболее сложным возрастным периодом в педагогической деятельности учителя физической культуры с рассматриваемым контингентом учащихся,

Анализировались данные тестирования скоростных способностей по результатам выполнения контрольного упражнения «Бег 30 м», проведенного учителями физической культуры и здоровья в двух вспомогательных школах. Бег выполняли 8–12-летние учащиеся обоего пола, имеющие легкую степень интеллектуальной недостаточности (n=57). Для определения уровней развития скоростных способностей использовались возрастные оценочные таблицы показателей физической подготовленности учащихся с интеллектуальной недостаточностью, разработанные Новицкой А.И.

Статистические данные результатов тестирования, представленные в уровнях развития скоростных способностей у учащихся с легкой степенью интеллектуальной недостаточности отражены в таблице 1.

Таблица 1 – Количество 8-12 летних учащихся с легкой степенью интеллектуальной недостаточности с различными уровнями развития скоростных способностей (по данным бега 30 м)

Уровни развития	Количество учащихся, %
Низкий	37,04
Ниже среднего	24,07
Средний	35,19
Выше среднего	3,7
Высокий	–

Результаты тестирования показывают, что в возрастном диапазоне 8-12 лет более 60% учащихся имеют сниженные (ниже среднего и низкий уровни) развития скоростных способностей, у наименьшей половины учащихся (38,8%) уровни развития соответствуют среднему и выше среднего уровням. В течении рассматриваемого возрастного периода (в 9, 10, 11, 12 лет) количество детей имеющих сниженные уровни развития скоростных способностей в 2-3 раза превышают численность сверстников со средними и выше среднего уровнями их развития (см. рисунок 1).

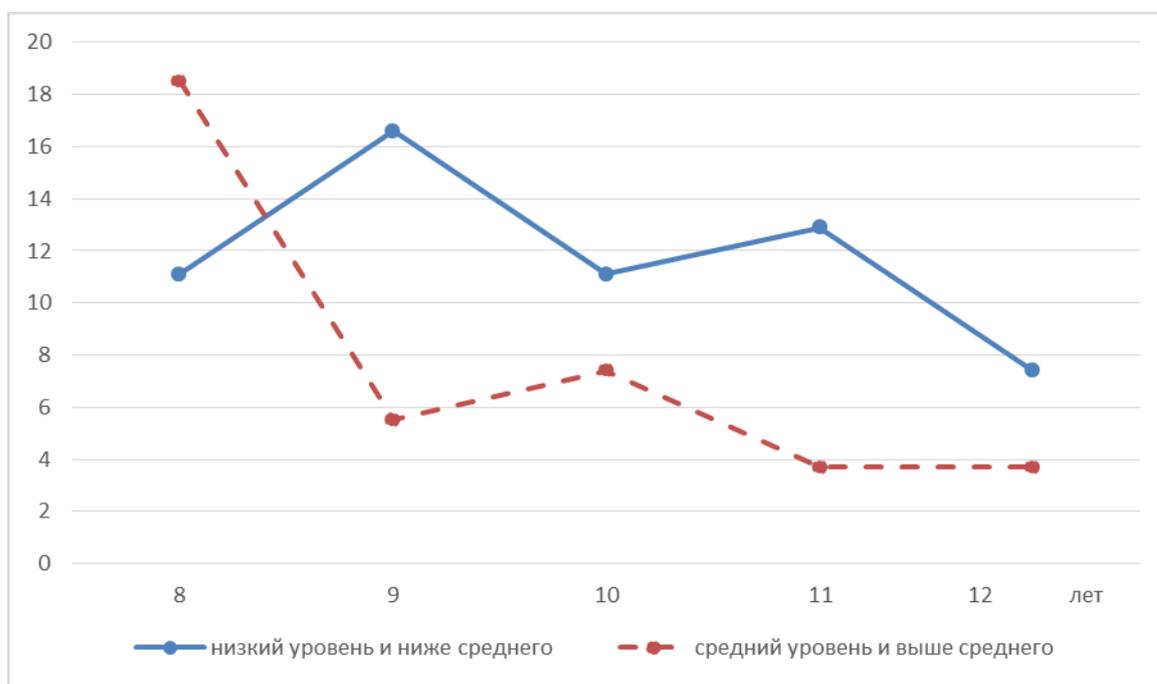


Рисунок 1 – Соотношение учащихся (%) со сниженными уровнями развития скоростных способностей и учащихся со средним и выше среднего уровнями (в %).

Заключение. Результаты изучения уровней развития скоростных способностей у учащихся младшего школьного возраста с интеллектуальной недостаточностью актуализируют необходимость дальнейшего поиска новых адаптивных методик физической подготовки данного контингента, в частности направленных на развитие скоростных способностей. В настоящее время у значительной части учащихся первого отделения, обучающихся в младших классах вспомогательной школы (61,1%) показатели скоростных способностей находятся на сниженных уровнях развития.

Литература.

1. Новицкий, П.И. Адаптивная физическая культура во вспомогательной школе / П.И. Новицкий // Специальная адукацыя. – 2010. – №3. – С.55 – 65.

Секция 4

Концептуальные основы физического воспитания и физической подготовки у учащейся молодежи: традиционное и инновационное образование

УДК 796:004

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Атдаева О.Г.

УО «Туркменский государственный институт экономики и управления»,
г. Ашхабад, Республика Туркменистан

В век стремительного расширения сфер применения информационно-коммуникационных технологий, ускорения оборота знаний в мире формируется новая образовательная среда, в которой традиционная педагогика сочетается с передовыми цифровыми технологиями обучения. Информационные сети, персональные мобильные устройства, открытые образовательные ресурсы и т.д. меняют архитектуру образовательных процессов. Цифровая образовательная среда кардинально меняет цель образования, смещая акцент с усвоения определенной суммы знаний на умение ориентироваться в огромном количестве постоянно обновляющихся и усложняющихся знаний.

В нашей стране вопросу подготовки образованного молодого поколения уделяется огромное внимание. Создаются все условия для успешного становления духовно богатой и высоконравственной личности. Государство заинтересовано в том, чтобы максимально использовать потенциал молодежи в интересах развития экономики и социальной сферы. Именно образование как система формирования интеллектуального капитала нации и как одна из главных сфер генерации инноваций создает базовые условия для быстрого роста рынка на основе обновления технологий и продуктов.

Избранная Туркменистаном инновационная модель развития требует высокого профессионализма от специалистов всех сфер и отраслей, постоянного наращивания научно-образовательного потенциала, то есть воспитания все новых поколений высококвалифицированных кадров - хорошо подготовленных, творчески мыслящих, свободно ориентирующихся во всех достижениях научно-технического прогресса [1].

В целях всестороннего развития сферы образования, в нашей стране осуществляется ряд коренных реформ, направленных на внедрение инновационных методов обучения, развитие информационно-коммуникационных и компьютерной технологий, на подготовку высококвалифицированных кадров в разных областях, в том числе и в области физкультуры и спорта. В стране проводится огромная работа по наращиванию потенциала сферы физкультуры и спорта, формированию сопутствующей многофункциональной инфраструктуры. В 2020 году Президент Туркменистана принял участие в торжественном открытии факультета олимпийских видов спорта Туркменского государственного института физической культуры и спорта. На факультете созданы прекрасные условия для многопрофильной подготовки спортсменов олимпийского резерва с широким использованием наукоёмких информационных технологий, в частности, в диагностическом зале установлено инновационное оборудование для оценки основных факторов работоспособности спортсменов и помогающего на основе этих данных подбирать методики и индивидуальные программы их подготовки. В соответствии с кон-

цепцией комплексной подготовки, учебные аудитории располагают современным компьютерным обеспечением.

Научная база факультета позволяет использовать высокие технологии медико-биологического и психологического сопровождения учебно-тренировочного процесса, методы экспресс-диагностики состояния спортсменов.

Физкультура и спорт оказывают большое влияние на физическое и духовное совершенствование человека. В нашем институте проводится активная работа в области развития физической культуры и спорта. Для студентов нашего института занятия физкультурой и спортом является нормой, что помогает им становиться не только физически закалёнными, но и укреплять свою волю, упорство и настойчивость в преодолении любых сложностей, достижении новых рубежей в учёбе, работе, совершенствоваться в избранной профессии. В спортивных залах и площадках института студенты укрепляют свое здоровье. На соревнованиях, проводимых среди студентов высших учебных заведений, а также на международных играх, студенты института добиваются хороших результатов и занимают призовые места. В современную эпоху туркменской молодёжи предоставлены широкие возможности совершенствоваться, приобретать профессиональный опыт, применяя на практике передовые научно-технические достижения.

Одно из перспективных направлений последовательной модернизации национальной системы образования – разработанная по поручению Президента Туркменистана Концепция развития цифровой образовательной системы страны. Ее основная цель – обеспечение высококачественной электронной образовательной информацией на всех ступенях образования, обогащение содержания и повышение качества образовательных услуг, совершенствование методики обучения [2].

Качественное совершенствование системы образования, развитие массового спорта и поддержка олимпийского движения, воспитание здорового, физически крепкого и эрудированного молодого поколения в стране являются приоритетами социально-ориентированной государственной политики, успешно реализуемой Президентом Туркменистана.

В целях совершенствования образовательной системы, широкого применения цифровых ресурсов, обогащения учебного процесса и обеспечения его соответствия мировым стандартам в Туркменском государственном институте экономики и управления функционирует образовательный портал «Bilim», разработанный на цифровой платформе Moodle. Цифровой портал включает все преподаваемые в институте дисциплины, а также электронную библиотеку. У каждого преподавателя сформирован свой личный кабинет, в котором он размещает материалы (лекции, лабораторные задания, тесты, тематику курсовых работ и проектов и т.д.) по преподаваемым дисциплинам. Особое внимание уделяется разработке новых учебников и пособий, внедрению инновационных технологий, учебно-техническому оборудованию. Ведется большая работа по реализации научно-технических, инновационных государственных программ, укреплению взаимосвязи научной сферы с отраслями национальной экономики.

Функционирование интегрированной информационной системы в нашем институте основывается на современной компьютерной базе, а телекоммуникационные средства связи базируются на новейших технологиях, включая оптоволоконные каналы, которые объединяют все учебные корпуса института, обособленные структурные подразделения и общежития в единую информационную инфраструктуру.

Особенностью функционирования информационной системы института является то, что все программно-технические средства объединены в единый информационный комплекс и каждое подразделение института может получить необходимые данные для его функционирования из общеинститутской информационной базы данных.

Для решения задач цифровизации занятий по физической подготовке необходимо определить цели использования возможностей информационно-коммуникационных

технологий, в том числе программных продуктов, направленных на обеспечение учебно-тренировочных занятий, способы и методы использования программно-педагогических средств обучения в профессиональной деятельности, а также осуществления поиска, обработки и хранения научно-методической информации.

В физкультурном образовании, с точки зрения функциональных и педагогических возможностей используется ряд цифровых информационных ресурсов. К таким ресурсам прежде всего можно отнести: цифровые программы оценки результативности обучения; цифровые многоцелевые обучающие системы, обладающие функцией обучения, контроля, самоконтроля и тренажа; цифровые мультимедийные презентации, используемые как для передачи знаний, так и для контроля знаний; различные базы данных образовательного назначения, например базы подвижных игр, используемых на уроках физической культуры в различных классах, конспектов уроков, музыкальных сопровождений и иного; образовательные ресурсы, подготовленные для размещения в Интернете; курсы для онлайн и сетевые технологии; цифровые видеофильмы и видеоуроки; мобильные приложения [3].

В условиях цифровизации для организации образовательного процесса необходимо в полной мере использовать возможности электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Основным инструментом для достижения одной из целей цифровизации образования – обеспечения непрерывности процесса обучения являются дистанционные образовательные технологии.

Будучи системно организованной совокупностью средств передачи данных информационных ресурсов, информационно-образовательная среда системы дистанционного обучения ориентирована на удовлетворение потребностей пользователей в информационных услугах и ресурсах образовательного характера с применением передовых Интернет-технологий, мультимедийных средств и дистанционных образовательных технологий.

В создании цифровой образовательной среды Туркменистан опирается как на свой растущий экономический и интеллектуальный потенциал, так и на международное сотрудничество. В последнее время в нашей стране активизировалось международное движение, ориентированное на расширение цифрового образовательного пространства. Оно вовлекает в свою среду все новых и новых участников инновационного формата обучения и профессиональной подготовки специалистов для различных секторов экономики. И в этом процессе немаловажную роль выполняют задачи международного партнерства, основанные на распространении в мире самого передового опыта.

Необходимо изучать и осваивать передовой опыт и прогрессивные практики, ориентируясь на создание собственной цифровой модели, основанной не только на импорте готовых решений, но и на своём научно-технологическом потенциале.

Литература.

1. Гурбангулы Бердымухамедов. *Государственное регулирование социально-экономического развития Туркменистана. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений в II-х томах. Том I.* - А.: Туркменская государственная издательская служба, 2010. – 28 с.

2. Президент Туркменистана утвердил Концепцию цифровой образовательной системы. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://turkmenistan.gov.tm/> – Дата доступа: 15.09.2017.

3. Петров П.К. *Информатизация физкультурного образования: опыт и проблемы //Теория и практика физической культуры. 2017. № 1. – 6 с.*

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ И ИХ РОЛЬ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Валько О.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Как мы указывали, в своих предыдущих публикации [1, 2, 3, 4], физическая социализация и ее разновидность адаптивная физическая социализация являются одними из важных предпосылок включения индивидов, включая и лиц с ограниченными возможностями, в различные сферы жизнедеятельности социума. Эти способствуют созданию благоприятных условий для сохранения и развития их анатомо-физиологического, психологического и интеллектуального потенциала. На наш взгляд, обозначенные предпосылки обязаны занимать приоритетные позиции в социальной интеграции личности и лиц с инвалидностью. Ведь без физических упражнений, физкультурно-оздоровительных мероприятий, соревновательной деятельности, адаптивного спорта и других составляющих физической социализации здоровому человеку, а тем более лицам с ограниченными возможностями, не так просто войти в коммуникативную жизнь общества, инкорпорирование (включение), в которое обязано быть эффективным и действенным.

Внимательное знакомство с отечественными и зарубежными научными источниками показало, что понятие «физкультурно-оздоровительная группа» не достаточно разработано: оно еще на должном, логико-методологическом уровне, до сих пор не эксплицировано. В то же время, физкультурно-оздоровительные группы являются значимыми структурными единицами и физической социализации личности, и адаптивной физической социализации лиц с инвалидностью.

Проблема физкультурно-оздоровительных групп – далеко не нова. Она очень тесно связана с проблемой социальных групп в целом, представляющих собой объединение людей, формирующиеся в процессе их повседневной жизнедеятельности, которые выступают предметом изучения ряда научных дисциплин: философии, социологии и социальной психологии, и др.

Следует принципиально подчеркнуть, что и в отечественных, и зарубежных научных источниках физкультурно-оздоровительные группы, как структурные единицы физической социализации личности в целом и адаптивной физической социализации лиц с ограниченными возможностями в частности, не анализируются. Они даже не прописаны в качестве рабочего определения ни в учебной, ни в учебно-методической литературе. А между тем, эти группы в повседневной жизни весьма востребованы: ускоряют актуализацию ценностей и физической культуры, и адаптивной физической культуры, и адаптивного спорта. Более того, физкультурно-оздоровительные группы способствуют выработке у личности здорового образа жизни, а также развивают ее психологические качества - силу воли, дисциплинированность, организованность, состязательный дух.

Поскольку, понятие «малая группа» достаточно хорошо исследовано доктором философских наук, профессором Г.М. Андреевой [5], то нет смысла подробно анализировать их сущность, типологию и классификацию.

Заострим внимание, прежде всего, на том, что физкультурно-оздоровительные группы, выступающие в качестве малых групп, формируются как сознательным, так и стихийным путем. К сознательным факторам формирования этих групп следует отне-

сти дошкольные учреждения, общеобразовательные школы, лицеи, колледжи, средне специальные учебные заведения и учреждения высшего образования. Здесь сделаем принципиальное уточнение: физкультурно-оздоровительные группы, как таковые, в указанных воспитательно-образовательных учреждениях отсутствуют. Но как только эти группы на академических уроках физической культуры приобщаются к соответствующим ценностям (занимаются физическими упражнениями, осваивают ее духовные приоритеты, которые транслируются педагогами-профессионалами) они непроизвольно, сами по себе, начинают выполнять (и практически выполняют) функцию физкультурно-оздоровительных групп. Таким образом, последние в перечисленных образовательных учреждениях носят функциональный характер. Помимо указанных учебных групп, в образовательных учреждениях действуют различные спортивные секции, кружки, организовываются специальные медицинские группы, в которых также целенаправленно и сознательно также приобщается учащаяся и студенческая молодежь к ценностям физической культуры, развиваются ее физические и духовно-психологические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, дисциплинированность, ответственность и другие приоритеты физического образования). Перечисленные структурные единицы являются сознательными факторами физической социализации личности.

К сознательным же факторам адаптивной физической социализации относятся физкультурно-оздоровительные группы для лиц с ограниченными возможностями по различным направлениям адаптивной физической культуры и спортом, включающие в себя: волейбол сидя, баскетбол на колясках, танцы на колясках, бочче, дайвинг, всевозможные виды легкой атлетики и т.д., активно способствующие их социальной интеграции.

Лица, активно занимающиеся в физкультурно-оздоровительных группах, достаточно успешно актуализируют ценности физической культуры, способствующие более их органичному включению в социум, а также выработке у лиц с инвалидностью таких социально-психологических качеств: дисциплинированности, организованности, ответственности, силы воли, оптимизма, что убедительно свидетельствует о необходимости дальше всесторонне развивать сознательные процессы их адаптивной физической социализации.

Литература.

1. Валько, О. В. «Спорт как система социальной адаптации лиц с инвалидностью» / О. В. Валько // *Материалы XIV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2015 год «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму»*; – Минск: БГУФК, Ч 3, 2016. – С. 295–297.

2. Валько, О. В. *Концептуализация понятия «физическая социализация»: теоретико-методологический подход* / Валько, О. В. // *Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2016 год, Минск, 30 марта – 17 мая 2017 г. : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]*. – Минск : БГУФК, 2017. – Ч. 4. – С. 124-127.

3. Гащенко, Л. А. *Физическое воспитание – неотъемлемая составляющая гражданско-патриотической социализации учащейся молодежи* / Л. А. Гащенко, О. В. Валько // *Идеологические аспекты военной безопасности*. – 2017. - № 2. – С. 57–64.

4. Валько, О. В. *Физическая социализация лиц с ограниченными возможностями: теоретико-методологические и социологические аспекты* / О.В. Валько // *Мир спорта*. – 2018. – № 1. – С. 83–87.

УДК 796.011.3:378

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ НЕСПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

Венкович Д.А.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Роль учреждений высшего образования в жизни современной молодежи приобретает весомое значение не только как компетентного специалиста, но и в формировании гармонично-развитой личности, физического и нравственного здоровья, двигательной активности и т.д.

Одна из наиболее важных задач учреждений высшего образования на 2020 год – это состояние здоровья молодых людей. Проводимые исследования показывают, что в последние годы наблюдается системное ухудшение здоровья студентов. На наш взгляд это связано с организацией охраны здоровья и ведение «нового» стиля жизни молодежи.

В настоящее время социально-экономические и культурные преобразования в Республике Беларусь привели к совершенно новым представлениям молодежи о собственном здоровье.

Состояние здоровья студентов – это основной показатель будущего нашего государства. Поэтому необходимо четко представлять от каких факторов зависит снижение уровня здоровья студенческой молодежи в современных условиях. Здоровье студентов в масштабном рассмотрении влияет на многие аспекты развития страны в целом. Это социальные, экономические и демографические показатели.

Цель исследования – анализ уровня здоровья студенческой молодежи обучающейся в учреждении образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова» по специальностям неспортивного профиля.

Материал и методы. Материалом наших исследований послужили данные медицинского осмотра студентов в начале учебного года 2020-2021.

Методы исследования: анализ, обобщение и статистические методы обработки полученных результатов.

Результаты и их обсуждение. В настоящее время актуальным является вопрос сохранения и укрепления здоровья молодых людей обучающихся в учреждениях высшего образования.

В учреждении образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова» существует семь факультетов неспортивного профиля, один специализированный факультет, а также факультет обучения иностранных граждан и факультет переподготовки кадров ИПКиПК.

К факультетам неспортивного профиля относятся следующие факультеты:

- химико-биологических и географических наук;
- математики и информационных технологий;
- педагогический;
- социальной педагогики и психологии;
- гуманитаристики и языковых коммуникаций;
- художественно-графический;

– юридический.

К специализированному факультету относится:

– физической культуры и спорта.

В настоящее время учебная дисциплина «Физическая культура» преподается на 7 факультетах неспортивного профиля в Витебском государственном университете имени П.М. Машерова.

Таким образом, медицинский осмотр перед началом 2020-2021 учебного года прошли все студенты, обучающиеся на данных факультетах.

Тем самым данная процедура является обязательной для точного распределения студентов по учебным отделениям: спортивная, основная, подготовительная и специальная медицинская группа [2,3].

Медицинский осмотр студенты проходили согласно графику прохождения медицинского осмотра в здравпункте ВГУ имени П.М. Машерова [1].

Кризис физической культуры как учебной дисциплины – это значительная проблема на современном этапе развития нашего государства. На сегодняшний день состояние здоровья студентов ежегодно ухудшается.

По полученным данным на 7 факультетах неспортивного профиля обучается 1588 студентов.

Результаты медицинского обследования (врачебного контроля) студентов Витебского государственного университета имени П.М. Машерова обучающихся по специальностям неспортивного профиля показывают, что из 1588 студентов 57,76% имеют отклонения в состоянии своего здоровья.

Таким образом, проанализировав полученные данные обучающиеся студенты, были распределены по следующим учебным группам.

А именно:

– 464 (29,21%) девушек и 207 (13,03%) юношей относятся по состоянию здоровья к основной медицинской группе;

– 344 (21,67%) девушки и 163 (10,26%) юноши к подготовительному отделению;

– 214 (13,47%) девушек и 98 (6,18%) юношей к специальной медицинской группе;

– 70 (4,41%) девушек и 28 (1,77%) юношей являются освобожденными на длительный срок от занятий по физической культуре.

Заключение. Таким образом, проанализировав полученные данные можно сделать вывод о том, что больше половины обучающихся студентов по специальностям неспортивного профиля учреждения образования «Витебский государственный университет имени П. М. Машерова» имеют отклонения в состоянии здоровья, что в будущем может иметь свое отражение на уровень демографической ситуации в целом.

В настоящее время кафедра физического воспитания и спорта данного учреждения образования работает в области поиска здоровьесберегающих технологий направленных на укрепление, улучшение и сохранение здоровья молодых людей.

Литература.

1. *Инструкция о работе кафедр физического воспитания и спорта в высших учебных заведениях (утв. Постановлением Министерства образования Республики Беларусь 27.12.2006г. № 130).*

2. *Физическая культура: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Е.С. Григорович [и др.]; под. ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 3-е изд., доп. и перераб. – Минск: Высшэйшая школа, 2011. – 352 с.*

3. *Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / В. А. Коледа [и др.]; под ред. В. А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2017. – 35 с.*

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ КАФЕДР ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Григоревич В.В.

УО «Гродненский государственный медицинский университет»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Организация работы кафедр физического воспитания (культуры) в высших учебных заведениях СССР (и БССР в том числе) прошла сложный путь становления, как и вообще вся государственная система управления физической культурой и спортом в стране [1].

В СССР в 1927-1928 гг. физическое воспитание студентов было первоначально включено в учебные планы педагогических и медицинских вузов. А в июле 1929 г. декретом Совета Народных Комиссаров СССР (СНК – тогдашнее правительство) физическое воспитание введено как обязательный предмет в виде «Курса физической подготовки» в вузах РСФСР, а с 1930 г. становится обязательным предметом для всех вузов страны [2]. Однако на практике всё обстояло значительно сложнее, прежде всего из-за отсутствия спортивных сооружений, инвентаря и педагогических кадров. Можно предположить, что первые кафедры физического воспитания (культуры) должны бы создаваться в ведущих вузах страны, прежде всего медицинских и педагогических.

Так вот в Санкт-Петербургском государственном университете (в 20-30-е годы XX столетия Ленинградском государственном университете) отмечается, что до 1928 года спорт в университете развивался на самостоятельной основе в рамках спортивных кружков. Постановлением Правления университета в октябре 1928 г. физическая культура включается в учебный план преподавания как обязательный курс для всех факультетов (теория и практика). Первоначально был образован кабинет физической культуры («подготовки» быстрее всего) в 1929 г. при существовавшем уже кабинете военной подготовки. Он объединил нескольких инструкторов, работавших в спортивных кружках и двух преподавателей.

В начале 1930-х годов (точная дата неизвестна) происходит разделение кабинета военно-физической подготовки на военную кафедру и кафедру физической культуры [3]. Утверждается также, что в 1937 году в Ленинградском университете открыт первый в стране спортивный клуб.

В Ленинградском государственном педагогическом институте имени А.И. Герцена (ныне Российский государственный педагогический университет) кафедра физического воспитания была создана 1 октября 1930 г. Во всяком случае, так утверждается на сайте университета [4].

Во 2-м Московском государственном медицинском институте кафедра была организована в конце 1930 г., в 1-м Московском медицинском институте имени И.М. Сеченова в 1931 г.

Примечательно, что в Московском государственном университете имени М.В. Ломоносова кафедра физического воспитания и спорта была организована при военном кабинете МГУ приказом ректора несколько позже в 1933 г. и только в 1937 г. получила статус общеуниверситетской кафедры в структуре университета [5].

В БССР в марте 1930 г. предметные комиссии были ликвидированы, а центрами учебно-методической и научно-исследовательской работы на факультетах стали кафедры [6, с. 238].

Учитывая малочисленность тогдашних вузов, недостаток педагогических кадров с физкультурным образованием сложно представить функционирование полноценных

кафедр по физическому воспитанию. Быстрее всего это были курсы, кабинеты физической подготовки в рамках военных кабинетов.

В первые послевоенные годы физическое воспитание студентов осуществляли военные кафедры. И только в 1947 г. ввиду отмены военной подготовки в педагогических вузах страны (в соответствии с постановлением Совета Министров СССР за № 170 от 29 января 1947 г.) начинают создаваться кафедры физической подготовки [7]. Так, к примеру, в Гродненском педагогическом институте директором института был издан приказ за № 22 от 15 февраля 1947 г. об отмене военной подготовки и назначении и.о. зав. кафедрой физической подготовки, которая до этого называлась кафедрой военной и физической подготовки.

Анализ сайтов ведущих вузов Беларуси показывает, что везде кафедры создавались, а не восстанавливались. Например, в Минском педагогическом институте (ныне БГПУ имени М. Танка) утверждается, что кафедра создана в 1947 г., в Минском технологическом институте (ныне БГТУ) также в 1947 г., Минском медицинском институте (ныне БГМУ) в 1948 г., Белорусском политехническом институте (ныне БНТУ), также в 1948 г. В БГУ также заявляют о создании кафедры в 1948 г., хотя сам вуз открыт в 1921 г. В Гомельском педагогическом институте (ныне ГомГУ имени Ф. Скорины) также в 1947 г., в Витебском педагогическом институте (ныне ВитГУ им П.М. Машерова) также в 1947 г., в Минском институте народного хозяйства (ныне БГЭУ), Минском институте иностранных языков (ныне МГЛУ) в 1949 г. В Витебском медицинском институте (ныне университет) год основания кафедры также 1949, хотя занятия по физической культуре проводятся, как утверждается на сайте, с 1935 г.

Безусловно для открытия (создания, образования) кафедры необходим был приказ руководителя вуза или постановление (решение) совета организации, что являлось бы официальным документально подтвержденным фактом.

Таким образом, можно утверждать, что создание кафедр физического воспитания (культуры) в БССР как самостоятельных структурных подразделений вузов проходило в 1947-1948 гг. При этом они были малочисленны по числу преподавателей (3-5 человек), со слабой материально-спортивной базой, практически отсутствовали крытые спортивные сооружения. Занятия проводились в основном на улице со студентами 1-2-х курсов.

Литература.

1. Голощапов Б.Р. *История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений* / Б.Р. Голощапов. – 4-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – С. 147-161.
2. Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. *История физической культуры и спорта* / Под ред. В.В. Столбова. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – С. 207-208.
3. <https://sport.spbu.ru/o-kafedre/istoriya>. Дата доступа 16.02.2021.
4. <https://www.herzen.spb.ru/main/structure/inst/ifks/1448188957/1448195412/> Дата доступа 6.04.2021.
5. <https://www.msu.ru/info/struct/dep/sport.htm>. Дата доступа 16.02.2021г.
6. *Народная адукацыя і педагагічная навука у Беларусі (1917-1945)* / Г.Р. Сянькевіч, А.В. Трухан, З.М. Ціток і інш. – Пад рэд. Г.Р. Сянькевіч і інш. – Мн.: Нар. асвета, 1993. – 495 с.
7. Максимович, В.А. *Становление, этапы и перспективы развития кафедры физического воспитания и спорта Гродненского государственного университета имени Янки Купалы (1947-2012 гг.)* / В.А. Максимович, С.К. Городилин, В.В. Григоревич // *Физическое воспитание и современные технологии формирования физической культуры личности студента: сб. науч. ст.* / ГрГУ им. Я. Купалы; редкол.: С.К. Городилин, А.И. Шпаков; под науч. ред. В.А. Максимовича. – Гродно: ГрГУ, 2013. – С. 21-29.

ПОКАЗАТЕЛИ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ КАЧЕСТВОМ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В БГПУ

Григоревич И.В., Капитонова Е.П., Бахмутова Т.А.
УО «Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»,
г. Минск, Республика Беларусь

Физическая культура в высшей школе является учебной дисциплиной, формирующей общую и профессиональную культуру личности будущего специалиста. Она дает студенту необходимые знания, умения и навыки, воздействует на формирование потребности в систематическом физическом самосовершенствовании [1, 2].

Физическая культура как учебная дисциплина направлена на поддержание социально-обоснованного уровня физической подготовленности студентов, противодействие средствами физической культуры и спорта негативным факторам, влияющим на здоровье и учебу в вузе, умение самостоятельно использовать средства физической культуры в труде и отдыхе, формирование общей и профессиональной культуры, здорового образа жизни [3, 4, 5].

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека в быту, в общении, в учебе и профессиональной деятельности.

Цель исследования. Определить удовлетворенность студентов вуза предметом «Физическая культура» на основании критериев системы менеджмента качества, разработанных в университете.

Методы и организация исследования. Применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы и анкетирование. Анкетирование было проведено в Белорусском государственном педагогическом университете, в котором приняли участие 2655 студентов восьми факультетов и двух институтов. В том числе: 1 курса - 922 чел., 2 курса - 906 чел., 3 курса - 827 чел., что в процентах составляет соответственно: 81,38%, 80,6%, 80,21%.

Студенты должны были оценить следующие показатели: 1. Качество проведения практических занятий по дисциплине. 2. Качество взаимодействия преподавателя с аудиторией. 3. Культуру педагогического общения преподавателя. 4. Организацию дистанционного доступа к методическим материалам по дисциплине. 5. Качество учебно-методических материалов. 6. Качество организации самостоятельной учебной деятельности. 7. Проведение консультаций по учебной дисциплине, в том числе в дистанционном формате (качество, периодичность). 8. Объективность подхода преподавателя к оценке уровня знаний и умений студентов. 9. Необходимость изучения данной дисциплины для будущей профессиональной деятельности.

Анketируемые присваивали каждому из перечисленных оценочных показателей соответствующий балл из пяти возможных, то есть определяли так называемый достигнутый уровень удовлетворенности, отражающий степень реализации того или иного фактора. При этом оценочному показателю, который удовлетворяет всем требованиям, приписывался наибольший балл (5), всем остальным – баллы в порядке уменьшения достигнутого уровня до 1. Применялась следующая система начисления баллов: 5 баллов – полностью удовлетворен (требования выполняются в полном объеме без замечаний) 4 балла – в основном удовлетворен (требования выполняются, но имеются не существенные замечания); 3 балла – частично удовлетворен (требования частично выполняются); 1, 2 балла – полностью не удовлетворен (требования не выполняются). Итоговое значение удовлетворенности по оценочному показателю анкеты в % расчи-

тывается как среднее арифметическое оценочного показателя (в баллах), разделенное на 5 (5-максимальная оценка) и умноженное на 100%. Итоговое значение удовлетворенности по анкете рассчитывается как сумма итоговых значений удовлетворенности по оценочным показателям анкеты (в %), деленная на количество оценочных показателей анкеты.

Результаты удовлетворенности предметом «Физическая культура» в процентах приведены на рисунке 1.

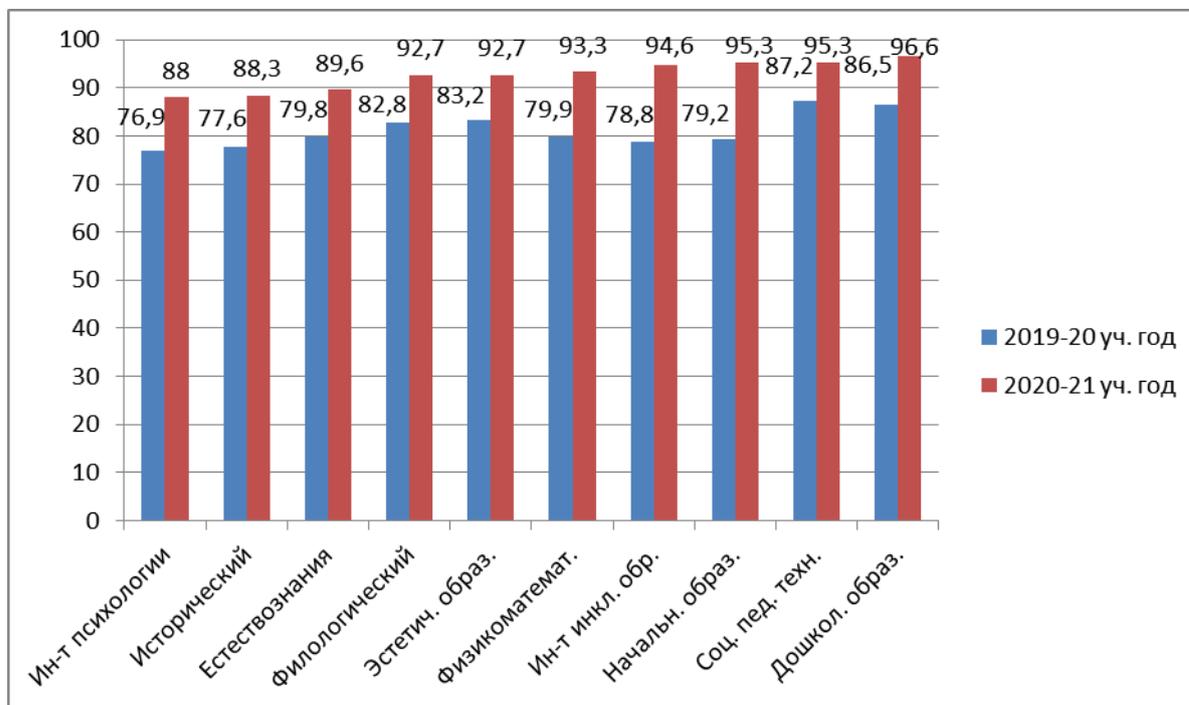


Рисунок 1 – Показатели удовлетворенности предметом «Физическая культура»

Результаты и их обсуждение. Показатели удовлетворенности за 2019-20 учебный год находятся в диапазоне от 76,9% до 87,2%, что соответствует оценке 4 балла и качество услуг оценивается потребителем как «хорошее» (требования выполняются, но имеются несущественные замечания). Показатели удовлетворенности за 2020-21 учебный год находятся в диапазоне от 88,0% до 96,6%. В семи структурных подразделениях они соответствуют оценке 4 балла и качество услуг оценивается потребителем как «хорошее». В трех структурных подразделениях (факультете начального образования, социально-педагогических технологий и дошкольного образования) они соответствуют оценке 5 баллов и качество услуг оценивается потребителем как «отличное» (требования выполняются в полном объеме и без замечаний).

Качество образовательной услуги в этом учебном году улучшилось в сравнении с предыдущим годом в соответствии с системой менеджмента качества университета.

На основании анализа этих данных на кафедре физического воспитания и спорта разрабатываются предупреждающие и корректирующие действия и мероприятия по повышению удовлетворенности студентов предметом «Физическая культура».

Литература.

1.Городилин, С.К. *Физическое воспитание студентов. Тексты лекций. Учебное издание* /С.К. Городилин, В.В. Руденик. - Гродно: ГрГУ, 2002. - 82 с.

2. *Физическое воспитание в вузе: Тексты лекций* / Под ред. М.М. Чубарова. 3-е изд., - М.: МГИУ, 2005. - 214 с.

3. Желобкович, М.П., Купчинов, Р.И. *Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи* / М.П. Желобкович, Р.И. Купчинов. - Минск, 2004. - 208 с.

4. Коробков, А.В. *Физическое воспитание* / А.В. Коробков, В.А. Головин, В.А. Масляков. - М.: Высшая школа, 2000. - 144 с.

5. *Физическая культура студента: Учебник* / Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2000. - 448 с.

УДК 796.011.3-057.875:378.6

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Козлова Т.В.

УО «Белорусский государственный технологический университет»,
г. Минск, Республика Беларусь

Жизнь человека – это непрерывный процесс развития, в котором последовательно проходят следующие этапы: созревание, зрелый возраст, старение. Рост и развитие – это две взаимосвязанные и взаимообусловленные стороны одного и того же процесса. Рост – это количественные изменения, связанные с увеличением размеров клеток, массы как отдельных органов и тканей, так и всего организма. Развитие – качественные изменения, дифференцировка тканей и органов и их функциональное совершенствование. Рост и развитие протекают неравномерно.

Физическое развитие – процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни, важнейший индикатор здоровья детей и взрослых, обусловленный внутренними факторами и условиями жизни. Наиболее доступными и простыми показателями физического развития являются размеры тела, их пропорции. Необходимо помнить, что на физическое развитие оказывают влияние множество внешних и внутренних факторов, это материально-бытовые условия, национальные и региональные особенности уклада и стиля жизни, экологическая обстановка, состояние питания, физическая активность, занятия спортом, наличие или отсутствие болезней [3].

Уровень физического развития человека определяет возможность и характер занятий физическими упражнениями и предопределяет особенности спортивной тренировки. Поэтому важно постоянно следить за физическим развитием студентов и правильно его оценивать.

Большое значение для управления физическим развитием в процессе физического воспитания имеют биологический закон упражняемости и закон единства форм и функций организма в его деятельности. Эти законы являются отправными при выборе средств и методов физического воспитания в каждом конкретном случае. Выбирая физические упражнения и определяя величину их нагрузок, согласно закону упражняемости можно рассчитывать на необходимые адаптационные перестройки в организме занимающихся. При этом учитывается, что организм функционирует как единое целое. Поэтому, подбирая упражнения и нагрузки, преимущественно избирательного воздействия, необходимо отчетливо представлять себе все стороны их влияния на организм [1].

В практике чаще всего физическое развитие изучено по таким основным антропометрическим показателям как: рост стоя, масса тела, окружность грудной клетки. Антропометрические измерения дают возможность определить уровень и особенности физического развития, степень его соответствия полу и возрасту, имеющиеся отноше-

ния физического развития под воздействием занятий физическими упражнениями и различными видами спорта. Индекс массы тела (ИМТ) — величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым косвенно судить о том, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. С помощью ИМТ можно оценить степень риска развития сопутствующих заболеваний (сахарный диабет, атеросклероз, артериальная гипертензия и др. болезни) [2].

На протяжении 2018-2020 годов изучалось физическое развитие студентов учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет» (УО «БГТУ») специального учебного отделения (СУО) на всех факультетах с 1 по 3 курс. В исследование приняло участие 307 студентов СУО со всех факультетов: девушек – 189, юношей – 118. У студентов СУО проводились антропометрические измерения: длина тела (рост – см), масса тела, (вес – кг), подсчитывался ИМТ, динамометрия кисти (правая кисть и левая кисть).

В УО «БГТУ» семь факультетов, на которых проводятся занятия по дисциплине «Физическая культура»: ИТ – факультет информационных технологий; ТОВ – факультет технологии органических веществ; Пим – факультет приттехнологий и медиакоммуникаций (издательского дела и полиграфии); ХТиТ – факультет химической технологии и техники; ЛХ – лесохозяйственный факультет; ЛИД – факультет лесной инженерии, материаловедения и дизайна; ИЭ – инженерно-экономический факультет.

В таблицах 1, 2 представлены средние показатели антропометрических измерений у девушек СУО всех факультетов УО «БГТУ» с 2018 по 2020 года.

Таблица 1 – Средние показатели антропометрических измерений у девушек СУО всех факультетов БГТУ с 2018 по 2019 года (n=189).

Ф-т	2018				2019			
	Рост	Вес	ИМТ	Кисть п / л	Рост	Вес	ИМТ	Кисть п / л
ИТ	168,3	54,7	18,3	18,1/14,6	168,7	54,8	18,4	19/14,8
ТОВ	167,3	58,1	21	21,4/17	167,5	57,3	20	21,8/17,6
ХТиТ	164,9	64,8	24	19,6/16,8	165,3	63,9	23	21,3/17,3
ИЭ	166,7	59,8	21	18,3/16	167	59	21	19,3/16,7
Пим	163,8	58,3	22	18/13,1	164	57	21	18,4/13,8
ЛХ	162,5	60,3	23	18,1/15,8	162,6	61	23	18,9/16,1
ЛИД	167,6	61,2	22	15,7/10,7	168,5	62,4	22	16,7/13,6

Таблица 2 – Средние показатели антропометрических измерений у девушек СУО всех факультетов БГТУ 2020 года (n=189).

Ф-т	2020			
	Рост	Вес	ИМТ	Кисть п / л
ИТ	169	55,5	19	19,8/15,1
ТОВ	167,8	56,8	20	22/17,9
ХТиТ	165,8	62,3	23	22,3/17,6
ИЭ	167,2	58,8	21	20,1/17,2
Пим	154,2	56,7	21	18,9/13,9
ЛХ	162,9	59,4	22	18,7/16,3
ЛИД	169,1	60,7	21	17/14,3

Из таблиц видно, что антропометрические показатели девушек всех факультетов с каждым учебным годом увеличивались незначительно, прирост был по всем показателям антропометрии. Полученные данные ИМТ позволяют говорить о том, что он у девушек всех факультетов в основном в пределах нормы. На факультете ИТ ИМТ находится на

границе дефицита массы тела. С каждым учебным годом показатели силы мышц кисти увеличиваются. Но все они всё равно имеют низкий и очень низкий уровни.

В таблицах 3, 4 представлены средние показатели антропометрических измерений у юношей СУО всех факультетов УО «БГТУ» с 2018 по 2020 года.

Таблица 3 – Средние показатели антропометрических измерений у юношей СУО всех факультетов БГТУ с 2018 по 2019 года (n=118).

Ф-т	2018				2019			
	Рост	Вес	ИМТ	Кисть п / л	Рост	Вес	ИМТ	Кисть п / л
ИТ	179,8	68,3	21,3	33,7/28,7	180,1	72	22	34,1/29,6
ТОВ	180,3	69,9	21,1	30,3/28,6	180,6	73,4	23	31,7/29,1
ХТиТ	179,6	79,7	24,8	38,9/33,1	180,1	80,3	25	39,7/33,8
ИЭ	178,5	75,2	24,2	36,1/29,5	179,3	73,8	23	36,2/30
Пим	177,2	74,4	24	34,7/25,4	178	76,2	24	35,3/26,1
ЛХ	180,6	80,1	25	39,9/36,8	180,8	83,1	26	41,3/37,1
ЛИД	179,8	69,3	22,2	30,4/26,4	180,5	76,8	23	35,1/29,3

Таблица 4 – Средние показатели антропометрических измерений у юношей СУО всех факультетов БГТУ 2020 года (n=118).

Ф-т	2020			
	Рост	Вес	ИМТ	Кисть п / л
ИТ	180,2	73	23	34,6/31,1
ТОВ	181	75,1	23	32,3/29,6
ХТиТ	180,4	82,2	25	41,2/34,4
ИЭ	180,1	74,1	23	37,3/30,5
Пим	178,6	75,1	24	36,1/26,7
ЛХ	181,2	85,1	26	42,5/37,6
ЛИД	181,3	77,8	24	36,8/31,9

Антропометрические показатели юношей всех факультетов с каждым учебным годом увеличивались незначительно, прирост был по всем показателям антропометрии. ИМТ у юношей 5-ти факультетов соответствует показателям нормы и свидетельствует о том, что у обследуемых гармоничное развитие, а у юношей факультетов ХТиТ и ЛХ имеются проблемы с лишним весом – на уровне предожирения (25–29). Результаты динамометрии от первого курса к третьему имеют тенденцию роста. Однако показатели силы мышц кисти имеют низкий и очень низкий уровни.

В динамике физического развития студентов СУО БГТУ с 2018 по 2019 года прослеживается тенденция улучшения всех показателей антропометрии, а в 2020 году незначительное снижение всех показателей на всех факультетах, в связи с пандемией COVID-19 и дистанционным обучением в учреждениях высшего образования (УВО) в 2020 году, а так же нежеланием студентов самостоятельно заниматься.

Литература.

1. *Белякова, Р. Н. Педагогический и медицинский контроль физического воспитания учащихся : пособие для преподавателей физ. культуры и мед. работников учебных заведений / Р. Н Белякова, Г. А. Боник, И. А. Мотевич. – Минск : ИВЦ Минфина, 2004. – 154 с.*
2. *Негашева, М. А. Основы антропометрии: учеб. пособие / М. А. Негашева. – М. : Экон-Информ, 2017. – 216 с.*
3. *Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж.К. Холодов. – 10-е изд. – М., 2012. – 480 с.*

ТЕХНОЛОГИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ

Кошман В.В., Осянин В.Н.

УО «Белорусский государственный университет транспорта»

г. Гомель, Республика Беларусь.

Аннотация: В настоящее время происходит интенсивная технологизация всех сфер деятельности в социуме. По мнению В.А. Никитина [2], на смену профессиональному типу культуры сейчас приходит технологический, где основным способом нормирования и трансляции выступают проекты и программы, что позволяет создавать такую форму общественного устройства как технологическое общество. Технологизация системы образования - это одно из ведущих направлений модернизации реформы современной школы.

Ключевые слова: Технология, технологизация, компетентность, развитие, образование.

Важное место в системе профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту занимает общепедагогическая их готовность к компетентной профессиональной деятельности в различных педагогических системах. В учебном процессе физкультурного вуза ей необходимо уделять самое серьёзное внимание. Ведь от того, насколько качественно будущие педагоги овладеют профессионально - педагогической компетентностью во многом будет зависеть качество их работы в школе, а также их профессиональное развитие в процессе самостоятельной практико-педагогической деятельности.

В настоящее время очень интенсивно в педагогической действительности развиваются процессы инновационной, научно-исследовательской и критериально нормированной деятельности [2; 3]. Зачастую опытному педагогу сложно отразить бурно развивающееся образовательное пространство, определить что-то полезное, нужное для совершенствования своей профессиональной деятельности [1; 4].

Под воздействием этих изменений должно обновляться и содержание профессионального физкультурного образования. При этом оно должно базироваться на ведущем организационном типе культуры.

Несмотря на огромные сложности в освоении образовательных технологий, повышение педагогического профессионализма в сфере физической культуры, сегодня практически невозможно без освоения учителями различных типов и видов данных технологий. К ведущим образовательным технологиям, которые достаточно хорошо зарекомендовали себя в педагогической практике и транслируемы в педагогической культуре можно отнести следующие виды: технология проблемного обучения, технология программированного обучения, технологии развивающего обучения, информационные технологии, технологии активного и модульного обучения, технологии игрового обучения, управленческие и воспитательные технологии, технологии личностно ориентированного образования, системно-исследовательские технологии [1–5].

Современные теоретические представления в культурологии свидетельствуют о том, что в настоящее время главенствующим является технологический организационный тип культуры. Технологизации подвергаются различные сферы человеческой деятельности. В первую очередь она распространилась на технико-производственные системы и лишь в последние десятилетия технологии стремительно проникли в социальный мир, в том числе и в образовательное пространство. Сегодня нормативный курс педагогики практически не знакомит студентов с прогрессивными педагогическими

технологиями, а практика требует их внедрения, использования для повышения качества обучения, воспитания и развития учащихся. Снять этот пробел в общепедагогической подготовке будущих специалистов по физической культуре и спорту и призван спецкурс «Современные образовательные технологии» [4].

В процессе изучения данного спецкурса будущие педагоги должны овладеть онтологией образовательной технологии, освоить нормативную структуру деятельности проектирования образовательных технологий, познакомиться с основными образовательными технологиями и уметь их использовать в своей практической деятельности.

Сегодня трудно перечислить различные типы и виды педагогических, воспитательных, управленческих, образовательных и многих других технологий, которые применяются в образовательном пространстве. В настоящее время образовательные технологии широко используются в системе профессионального физкультурного образования. К ним можно отнести следующие виды технологий: развивающее обучение; проблемное обучение; программированное обучение; модульное; игровое и др. [1–4]. Данные технологии касаются в основном общепрофессиональной подготовки студентов. Специальная спортивно-педагогическая подготовка пока очень слабо подвержена технологизации, поэтому необходимо разрабатывать такие виды технологий, как: спортивные, физкультурные, оздоровительные, реабилитационные, рекреационные, технологии олимпийского образования, СпАртианские и др. [3,5].

Организация системной деятельности по формированию основ технологической культуры у студентов в процессе изучения спецкурса и использования конкретных образовательных технологий в профессиональной подготовке будущих педагогов, позволит существенно улучшить реализацию принципа технологизации системы образования в нашей стране. В первую очередь это должно отразиться на качественном улучшении процесса технологизации физического воспитания детей и учащейся молодежи.

Литература.

1. Беспалько В.П. *Слагаемые педагогической технологии*. - М.: Педагогика, 1989. - 190 с.
2. Никитин В.А. *Организационные типы современной культуры: Автореферат дисс... д-ра культурологии: 24.00.01 Негос. образоват. учреждение «Междунар. акад. бизнеса и банковского дела» г. Тольятти*. - М., 1998. - 49 с.
3. Селуянов В.Н. *Технология оздоровительной физической культуры*. –М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 172 с.
4. *Современные образовательные технологии. Основные понятия и обзор / Автор-составитель Г. Н. Петровский*. –Мн.: НИО, 2000. - 92 с.
5. Щуркова Н.Е. *Педагогическая технология*. - М.: МиПКРО, 1992.

УДК 796.012.114:325

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДентОК ГРУППЫ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Кульбеда В.С., Поливач А.Н., Чевелев А.В., Кириченко Е.А., Слабодчик П.П.

УО «Гомельский государственный медицинский университет»,
г.Гомель, Республика Беларусь

Волейбол – ациклическая командная игра, где мышечная работа носит скоростно-силовой, точноно-координационный характер. При малых размерах и ограничении касания мяча выполнение всех технических и тактических элементов требует от

спортсмена точности и целенаправленности движений. Двигательные действия заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, в прыжках вверх на максимальную и оптимальную высоту, большом количестве взрывных ударных движений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет высокие требования к физической подготовленности волейболистов.

Различают общую физическую подготовку и специальную. Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности. Специальная физическая подготовка – специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности [1].

Задачами общей физической подготовки являются: разностороннее физическое развитие спортсменов, развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости), увеличение функциональных возможностей, укрепление здоровья, увеличение спортивной работоспособности, стимулирование процессов восстановления, расширение объема двигательных навыков.

Занятия специальной физической подготовкой волейболистов способствуют развитию специальных качеств спортсмена, быстрейшему и лучшему освоению и овладению отдельными техническими приемами, быстрому достижению спортивной формы.

Средствами специальной физической подготовки можно развивать определенные качества, необходимые волейболисту.

В специальную физическую подготовку волейболистов входит развитие: специальной силы, специальной выносливости, специальной скорости, специальной гибкости, специальной ловкости и умение расслабляться [2].

Исследования проводились на кафедре физического воспитания и спорта Учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет» в сентябре, марте 2020-2021 учебного года. В тестировании приняли участие 16 студенток группы спортивной специализации по женскому волейболу. Контрольные тесты по физической и специальной физической подготовленности включали в себя 3 вида: челночный бег «ёлочка», метание набивного мяча из-за головы двумя руками, прыжок вверх с места толчком двух ног.

Челночный бег «ёлочка» (92 метра) выполняется на половине волейбольной площадки, боковые линии которой разделяются на три равные части. Старт и финиш – на середине лицевой линии. Каждый раз, возвращаясь к месту старта, абитуриент бежит вначале к первой точке, расположенной в трех метрах от угла на правой боковой линии, затем ко второй точке, составляющей пересечения линий нападения и боковой, затем к третьей точке на пересечении средней и боковой линий. Далее также три раза, но к левой боковой линии. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды (рисунок 1).

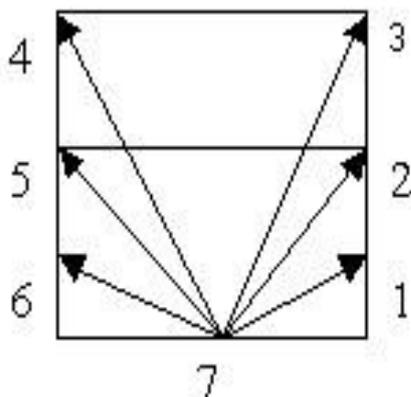


Рисунок 1 – Челночный бег «ёлочка»

Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками. Спортсмен стоит у линии, ноги врозь, держит мяч двумя руками перед собой. Поднимая мяч вверх, производит замах двумя руками назад за голову, прогибаясь в поясничном и грудном отделе позвоночника, выполняет бросок мяча вперед. Наступать на линию запрещается. Каждый выполняет по 3 попытки подряд. Защищается лучший результат.

Прыжок вверх с места толчком двух ног. Перед испытанием на баскетбольный щит вертикально прикрепляется сантиметровая лента. Вначале у спортсмена производят замер высоты, достигаемой вытянутой рукой вверх, стоя на месте, а затем в прыжке. Результат определяется с точностью до 1 см. Высота прыжка определяется по разнице между показателями двух замеров. Каждый выполняет по 3 попытки подряд. Защищается лучший результат. Результат определяется с точностью до 1 см [3].

Результаты тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты показателей контрольных тестов в осеннем и весеннем семестрах

	Челночный бег «елочка» (с)		Метание набивного мяча (м)		Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	
	осенний семестр	весенний семестр	осенний семестр	весенний семестр	осенний семестр	весенний семестр
Среднее	28,2	27,5	14,9	15,7	48,5	49,5
Минимум	29,3	28,9	13,8	14,0	42	43
Максимум	26,0	25,3	16,2	17,0	55	57

Челночный бег отражает скоростно-силовую подготовку. В осеннем семестре девушки показали результат 28,2 с., в весеннем – 27,5 с. Студенки улучшили свой спортивный результат в весеннем семестре на 0,7 с. по сравнению с осенним.

Тест метание набивного мяча отражает силовые способности мышц рук. Студентки показали результат в весеннем семестре 14,9 м, в осеннем 15,7 м, чем улучшили результат на 0,8 м.

Силовые способности мышц ног отражает тест прыжок вверх с места толчком двух ног. Результат прыжка в осеннем семестре был равен 48,5 см, в весеннем – 49,5 см. Показатель прыжка вверх с места толчком двух ног увеличился на 1 см в весеннем семестре [3].

Анализируя полученные данные, мы можем сделать выводы, что результаты сдачи контрольных тестов улучшились в весеннем семестре, что связано с выбором средств и методов в тренировочном процессе, направленном на развитие специальной физической подготовки, формирование базовых элементов в волейболе и подготовке к соревновательному периоду.

Литература.

1. Курьян, К.Н. *Подвижные игры и эстафеты для развития физических качеств : учеб.-метод. пособие для студентов 1 – 4 курсов лечебного и медико-диагностического факультетов учреждений высшего медицинского образования / К.Н. Курьян [и др.]. – Гомель: учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет», 2019. – С. 7-10.*

2. Костюков, В.В. *Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов: учеб.-метод. пособие. / В.В. Костюков, В.В. Нирка, Е.В. Фомин. – Москва: ВФВ, 2014. – С. 15-18.*

УДК 796.344+378.172

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Маклаков В.А., Флёрко А.Л.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Скоростно-силовые способности являются основополагающим физическим качеством человека. Недостаточный уровень развития скорости и силы негативно влияет на уровни сформированности здоровья, значительно уменьшает результативность многих двигательных заданий. Многие исследователи рекомендуют осуществлять скоростно-силовую подготовку школьников на уроках физической культуры без применения упражнений с отягощениями. Другие, наоборот, рассматривают занятия с отягощениями как основное эффективное средство для развития скоростно-силовых способностей подрастающего поколения. Основные теоретико-методические положения развития скоростно-силовых способностей разработаны в основном для юных спортсменов. На уроках физической культуры педагоги пытаются эти положения адаптировать к учащимся. К сожалению, такие попытки зачастую малоэффективны из-за отсутствия необходимого инвентаря и тренажеров, а также разработанных методик.

Противоречивость мнений специалистов об эффективных направлениях формирования скоростно-силовых способностей, недостаточное количество научно обоснованных методических рекомендаций для учащихся средних образовательных учреждений обусловили актуальность темы нашего исследования. В связи с этим возникает необходимость в скоростно-силовой подготовке учащихся средних классов при рациональном использовании средств баскетбола.

Цель исследования – обоснование эффективности использования средств скоростно-силовой направленности на повышение уровня физической работоспособности юных баскетболистов.

Методика и организация исследования. В нашем исследовании применение метода экспертных оценок было разделено на 2 блока исследования:

1-й – учителям по физической культуре и тренерам работающим с юными баскетболистами предлагалась анкета включающая в себя вопросы о необходимости развития скоростно-силовых способностей у учащихся средних классов на уроках по баскетболу;

2-й – в конце исследования производилась оценка по 5-и бальной шкале выполнения основных двигательных действий и приемов (броски мяча в движении (2-х шагов), броски мяча со средней дистанции, штрафные броски, техника владением мячом).

В исследованиях приняли участие учащиеся среднего школьного возраста (13-14 лет). Из числа этих учащихся нами были сформированы 2-е экспериментальные (ЭГ-1 и ЭГ-2) (n=33) и контрольная группы (n=15).

Учащимся ЭГ-1 и ЭГ-2 предлагались специальные скоростно-силовые упражнения, которые проводились по методу «круговой тренировки» состоящей из 5-10 станций (в зависимости от использования комплекса упражнений). На каждой из станций учащимся предлагались по одному упражнению, каждое из которых по продолжительности выполнения составляло от 40 до 50 секунд. Интервалы отдыха между станциями

составляли от 20 до 30 секунд. Число повторений достигало не более 2-х. На станциях «круговой тренировки» включались, как правило, несложные и предварительно хорошо разученные упражнения, задания, движения.

Отобранные комплексы специальных силовых упражнений проводились три раза в неделю (понедельник (комплекс упражнений №1), среда (№2 соответственно), пятница (№3 соответственно)) и занимали 25-30 минут после уроков. Специальные упражнения предлагались учащимся в спортивном и в тренажерном залах.

Результаты исследования. С помощью анкетирования мы получили результаты, которые дают характерную картину содержания и возможности повышения скоростно-силовой подготовленности учащихся среднего школьного возраста на уроках в школе. Нам представляется весьма важным как содержание, так и особенности организации и проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу с целенаправленным использованием игровых заданий для повышения скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов.

В исследовании было опрошено 14 респондентов из них 52,64% - мужского пола и 47,36% - соответственно женского, которые имели высшее образование (100%), из них 64,7% имели спортивное звание и тренерскую категорию. Средний стаж работы респондентов составлял $17,4 \pm 0,53$ лет работы в школе.

Исходя из общего анализа ответов, на какие качества и способности, развиваемые в процессе физической подготовки юных баскетболистов, являются наиболее важными, выявлено то, что 88,2% респондентов отдают предпочтение скоростно-силовым (88,2%) и координационным (88,2%) способностям. В то время как 59% отмечают собственнo-силовые, 35% скоростные способности, 29,4% - периферическое зрение, 23,5% - общая и специальная выносливость, 17,6% - двигательная память и 11,8% - гибкость.

Исследованием выявлено, что 82,3% респондентов наиболее значимыми двигательными действиями для освоения игры в баскетбол считают перемещения, специально-подготовительные упражнения (76,5%) и имитационные движения основных технических приемов (70,6%). Наиболее сложными скоростно-силовыми элементами в баскетболе респонденты считают: броски в движении - 70,6%, штрафные броски - 58,8%, броски со средней дистанции - 47,1%.

На вопрос, «В каких технических приемах баскетболисты чаще допускают ошибки, исполняя их в условиях соревновательной деятельности?» большинство опрошенных ответили: 64,7% - техника игры в нападении, 58,8% - техника игры в защите и 52,9% - техника владения мячом.

В заключение следует отметить, что 70% респондентов высказали мнения о том, что ограничение набора упражнений в учебно-тренировочном процессе существенно влияет на скоростно-силовую основу совершенствования поведения баскетболистов в сложных игровых ситуациях. Кроме этого учителя-тренера по баскетболу не удовлетворены (51,9%) имеющимися современными методиками повышения скоростно-силовой подготовленности баскетболистов и считают (34,1%), что система подготовки баскетболистов требует дополнительных научных и методических разработок.

Таким образом, полученные нами в ходе социологического исследования результаты дают основания полагать, что являясь сложно-координационным видом спорта, баскетбол предъявляет высокие требования к занимающимся в области совершенствования их физической подготовленности в целом и развития скоростно-силовых способностей в частности.

Анализ полученных результатов экспертной оценки игровых действий у учащихся опытных групп показал, что по окончании основного исследования бальные значения по всем показателям значительно выше у учащихся среднего школьного возраста экспериментальных групп (ЭГ-1 и ЭГ-2) по сравнению с КГ (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты метода экспертной оценки показателей игровых действий в опытных группах

Тесты	Группа	Сочетания групп			
		M±m	ЭГ-1:КГ	ЭГ-2:КГ	ЭГ-1:ЭГ-2
Броски мяча в движении (2-х шагов), кол-во баллов	КГ	2,01±0,34	<0,05	<0,05	>0,05
	ЭГ-1	3,46±0,56			
	ЭГ-2	3,52±0,38			
Броски мяча со средней дистанции, кол-во баллов	КГ	2,09±0,76	<0,05	<0,05	>0,05
	ЭГ-1	4,02±0,67			
	ЭГ-2	3,74±0,54			
Штрафные броски, кол-во баллов	КГ	2,36±0,43	<0,05	<0,05	>0,05
	ЭГ-1	3,54±0,23			
	ЭГ-2	3,45±0,76			
Техника владением мячом, кол-во баллов	КГ	1,34±0,12	<0,05	>0,05	>0,05
	ЭГ-1	3,23±0,35			
	ЭГ-2	3,47±0,65			

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что лучшие показатели получены в экспериментальных группах, так как применение упражнений и игровых заданий способствовало обучению основных игровых приемов у юных баскетболистов.

Первоначальное тестирование показало, что по уровню физической работоспособности у учащихся ЭГ-1, ЭГ-2 и КГ статически значимых различий не наблюдается. Так уровень физической работоспособности в начале исследования составил в ЭГ-1 – 818,2±38,4 кгм/мин, в ЭГ-2 – 815,6±36,2 кгм/мин, в КГ – 820,2±43,5 кгм/мин.

В конце исследования показатели физической работоспособности а ЭГ-1 составили – 859,4±32,1 кгм/мин. Прирост данного параметра оказался равным 41,2±14,32 кгм/мин, что указывает на достоверное его изменение ($p<0,05$).

Анализ аналогичного параметра в ЭГ-2 свидетельствует о достоверном улучшении физической работоспособности за время исследования - 846,2±36,9. Прирост данного параметра оказался равным 30,6±12,94, что указывает на достоверное изменение ($p<0,05$).

В КГ значение результатов теста PWC_{170} по окончании исследования составило 842,1±43,6. Средний сдвиг оказался равным 21,9±12,3 ($p<0,05$).

Анализ межгрупповых различий показателей физической работоспособности позволил выявить достоверные различия между экспериментальными и контрольной группой, что свидетельствует об эффективности применяемой методики занятий баскетболом.

Положительная динамика получена была в связи с тем, что учащимся экспериментальных групп были предложены достаточно эффективные средства баскетбола, упражнения и приемы скоростно-силовой направленности, рационально были организованы и проведены экспериментальные средства. Рациональное использование средств баскетбола, специальных упражнений и приемов скоростно-силовой направленности, способствовало повышению физической работоспособности учащихся среднего школьного возраста.

Заключение. Результаты социологического исследования указывают на то, что в процессе физической подготовки юных баскетболистов, что 88,2% респондентов отда-

ют предпочтение скоростно-силовым (88,2%) и координационным (88,2%) способностям. Так 82,3% респондентов отмечают наиболее значимые двигательные действия для освоения игры в баскетбол считают: перемещения, специально-подготовительные упражнения (76,5%) и имитационные движения основных технических приемов (70,6%). Наиболее сложными скоростно-силовыми элементами в баскетболе респонденты считают: броски в движении - 70,6%; штрафные броски – 58,8%; броски со средней дистанции – 47,1%. 70% респондентов высказали мнения о том, что ограничение набора упражнений в учебно-тренировочном процессе существенно влияет на скоростно-силовую основу совершенствования поведения баскетболистов в сложных игровых ситуациях. Кроме этого тренера по баскетболу не удовлетворены (51,9%) имеющимися современными методиками повышения скоростно-силовой подготовленности баскетболистов и считают (34,1%), что система подготовки баскетболистов требует дополнительных научных и методических разработок.

Установлена эффективность применения упражнений и игровых заданий скоростно-силовой направленности на повышение уровня физической работоспособности учащихся среднего школьного возраста занимающихся баскетболом. Следует отметить, что за время проведения исследования по большинству показателей в ЭГ-1 и ЭГ-2 были отмечены достоверно значимые приросты ($<0,05$).

Литература.

1. Иванов, С. В. *Формирование основ техники игры в баскетбол на этапе начальной подготовки* / С. В. Иванов. – *Всеросс. науч.-исслед. ин-т физ. культ. и спорта.* – Москва, 2006. – 26 с.

2. Корягин, В. М. *Теоретико-методические основы системы подготовки юных баскетболистов* / В.М. Корягин // *Национальный университет «Львовская политехника».* – 2010. – №10. – С. 3–7.

УДК:616.12- 008.3-073.96-057.

ВЛИЯНИЕ УСЛОВИЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ГОРОДСКОЙ И СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

Медвецкая Н.М., Болобосов С.А., Акутенок Е.Ю.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Развитие двигательных качеств занимает важное место в физическом воспитании учащихся. Роль этого раздела физической подготовки учащихся заметно возросла после введения новой школьной программы. Практика показывает, что многие учащиеся не могут выполнить нормативы, добиться высоких результатов в беге, прыжках, метании не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом ввиду недостаточного развития основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Физическая культура является неотделимой частью культуры общества и каждого человека в отдельности, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Физическая культура играет значительную роль в подготовке молодого поколения в формировании умения обучающихся применять полученные знания, умения и навыки для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» играет ведущую роль в процессах воспитания личности, ориентирующих учебный процесс на укрепление здоровья обучающихся, их физическое развитие, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки.

Направленность работы в области развития двигательных качеств у детей школьного возраста определена программой министерства образования. Очень важно при проведении этой работы не упустить из поля зрения возрастные периоды, особенно благоприятные для развития тех или иных двигательных качеств.

Как известно, образование различного профиля является неотъемлемой частью непрерывной подготовки специалистов. В магистратуре ВГУ имени П.М. Машерова на кафедре «Теория методики физической культуры и спортивная медицина» студенты заочной формы обучения повышают уровень своих профессиональных знаний и одновременно осуществляют практическую деятельность по месту своей работы.

Одной из важных проблем в деятельности учителя физкультуры является соответствие средств и методов, используемых в учебном процессе и физической подготовленности школьников. Эти вопросы рассматриваются в исследованиях Холодова, Ж. К., Зациорского, В.М., Годик, М.А. Апанасенко, Г.Л., Фурманова, А. Г., Коледа В. А) [2].

В имеющейся научной литературе по физической культуре широко представлены данные зависимости физической подготовленности от использования различных средств и методов. Известно, что уровень физической подготовленности является результатом состояния всех функциональных систем организма и выступает объективным критерием при комплексной оценке здоровья.

К сожалению, воздействие факторов той среды, в которой проживают и занимаются физической культурой и спортом тренирующиеся, не всегда учитывается. В связи с этим представляет теоретический и практический интерес изучение влияния средовых факторов на процессы физического воспитания учащихся.

Цель исследования – определить и сравнить уровень физической подготовленности сельских и городских учащихся в зависимости от различных факторов.

Материал и методы. Методологической основой исследований являются работы отечественных и зарубежных ученых (Лигута А.В., Старченко, В. Н., Метелица, А. Н., Солодков, А.С.). Исследование проводилось на базе ГУО «Кордонская средняя школы Шумилинского района Витебской области» и ГУО «Средняя школа №215 г. Минска» со спортивным уклоном. Были использованы методы:

Результаты и их обсуждение. В течение учебного года ученики ГУО «Средняя школа №215 г. Минска» со спортивным уклоном успешно принимали участие в 42-городской спартакиаде учащихся среди учреждений среднего образования Московского района г. Минска и заняли 3 место среди 35 школ. На базе школы существует ресурсный центр по физической культуре. Основной целью данного центра является распространение педагогического опыта работы, направленного на решение приоритетных задач развития системы образования, в частности улучшение физического воспитания в школе.

К сожалению, ГУО «Кордонская средняя школа Шумилинского района Витебской области» имеет менее значимые достижения в областном масштабе, поскольку располагает не такими возможностями в спортивной базе (сравнительно небольшой

учебный зал и не достаточное количество тренажеров и инвентаря). Важным недостатком можно считать отсутствие плавательного бассейна в школе, а наличие его только в районном центре (г. п. Шумилино).

В исследовании характеристик различных физических качеств использовали для сравнения нормативные показатели российской школы (проф. Лигута А.В., 2010). Оценивались физическая подготовленность учащихся: прыжок в длину с места; для выносливости - бег на 1000 м; силовой выносливости мышц рук и живота - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, удержание тела в висе на перекладине, поднимание туловища лежа на спине; характеристики гибкости и подвижности позвоночника и тазобедренных суставов - наклон вперед из положения сидя [2]. Обработаны и проанализированы осенние результаты тестовых упражнений 200 городских и 200 сельских учащихся (5—11 классов).

Анализ результатов физической подготовленности учащихся выявил, что силовая выносливость мышц рук у мальчиков с возрастом улучшается, однако имеется ряд возрастных периодов, где отмечается их относительная стабилизация в периоды 13—14 лет. Наибольшие темпы прироста силовой выносливости мышц рук наблюдаются в 13, 16 и 17 лет.

Установлены наиболее благоприятные возрастные периоды развития физических качеств. Наилучшие результаты силы, гибкости и выносливости отмечены у сельских учащихся.

Причем, средние показатели гибкости и выносливости городских школьников ниже нормативных требований, у сельских школьников эта закономерность отмечена только в развитии выносливости.

Заключение. Представлены результаты исследований показателей физической подготовленности школьников, проживающих в разных средовых условиях (город и сельская местность). Установлены наиболее благоприятные возрастные периоды развития физических качеств.

Полученные результаты показывают необходимость их учета для грамотного проведения уроков физического воспитания школьников и эффективности выработки и улучшения всех физических качеств у учащихся [3].

При личностно-ориентированном подходе в обучении учитываются личность ученика, его функциональные возможности и способности на различных типах уроков в зависимости от учебных целей. Огромное значение в формировании у учащихся интереса к активному образу жизни и увлечению спортом имеет и внеклассная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа. В школах согласно плану спортивных мероприятий, проводились соревнования по таким видам спорта как: мини-футбол, волейбол, баскетбол, дни здоровья, легкоатлетический кросс (осенний и зимний), пионербол, спортландии, спартакиада среди классов, туристические слеты [4].

Литература.

1. Зацюрский, В.М. *Воспитание физических качеств: Учебн. ТуМФВ для ИФК.* - М.: ФиС, 2007.-236с.
2. Лигута, А. В. *Физическая подготовленность школьников Хабаровска / А. В. Лигута // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. —2010. — No 9 (67)- С. 66—70.*
3. *Физическая культура : типовая учеб. программа для учреждений высш. обр. / сост. :В. А.Коледа [и др.]. Минск : РИВШ, 2017. 33 с.*
4. Романенко, В. А., Максимович В. А. *Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. М. : Физкультура и спорт, 2008. 143 с.*

ИННОВАЦИОННОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ НЕПРОФИЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Позняк Ж.А., Позняк В.Е.

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет»,
г. Витебск, Республика Беларусь

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. В последнее время все большее число молодежи вовлекается в занятия фитнесом, что заставляет пересматривать и вносить корректировки в содержание физического воспитания учреждений высшего образования (УВО). Это нашло отражение в типовой учебной программе по учебной дисциплине «Физическая культура» для УВО Республики Беларусь (рег. номер ТД-СГ.025/тип. от 27.06.2017), в которой фитнес представлен как средство, объединяющее оздоровительные технологии и методики, имеющие первоначально самостоятельную практику. Следует отметить, что фитнес рассматривается как социальное явление, сочетающее в себе теорию и практику разных областей науки, поддерживающее оздоровительные идеи из-за рубежа и национальной оздоровительной физической культуры (Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова, А.Г. Фурманов, Ю.В. Менхин). При этом педагогами отмечается, что задачи современного фитнеса полностью совпадают с задачами базовой физической культуры (Н.Н. Венгерова, Ю.В. Менхин, Е.Г. Сайкина, Т.С. Лисицкая, Т.Н. Шутова). Исходя из этого, фитнес рассматривается не только в рамках физкультурно-оздоровительных мероприятий с населением, но и как одно из средств методико-практического раздела учебной дисциплины «Физическая культура» в УВО.

Цель исследования – разработать содержание учебных занятий и рекомендации для повышения интереса студентов к дисциплине «Физическая культура» в УВО и повышению потребности к самостоятельным занятиям во внеучебное время.

Материалы и методы исследования. Педагогическое исследование проводилось на базе УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет» (ВГМУ), в нем приняло участие 30 девушек первого курса лечебного факультета основного учебного отделения, занимающихся по учебной программе «Фитнес-бокс» (ВГМУ от 28.09.2017, рег. № УД-186/уч.).

Для достижения поставленной цели использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогический эксперимент.

Результаты и обсуждение. На первом этапе педагогического эксперимента была разработана и внедрена инновационная методика по организации учебных занятий в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» на основе средств фитнес-бокса. Разработанные учебные занятия фитнес-боксом со студентами УВО, представлены чередованием нагрузки, установленной в соответствии с применением переменного интервального метода, посредством основных средств бокса (классического, французского и тайского), фитнеса и активного отдыха (общеразвивающие, дыхательные упражнения и др.). Содержание построено по раундам с перерывами между ними, длительность раундов соответствует времени от 1 мин до 1 мин 30 с + 1 мин отдыха, поддерживается традиционной структуры урочного занятия, с групповой формой обучения, под музыкальное сопровождение, выступающего в качестве звуколидера, позво-

ляющего регулировать в содержании занятия параметры физической нагрузки в пределах средней интенсивности, не превышающей ЧСС 160 уд./мин [1, 2].

Представляем несколько раундов из основной части учебного занятия фитнес-боксом в рамках дисциплины «Физическая культура», которые объединяют в связки элементы бокса и классические шаги оздоровительной аэробики. Предлагаемые упражнения могут видоизменяться относительно контингента занимающихся и возможности выполнения, а также потенциала преподавателей физической культуры.

Упражнение 1 (рисунок 1). Basic-step с серией прямых ударов руками в голову. Исходное положение (И. п.) – фронтальная стойка боксера. 1 – шаг левой вперед, прямой удар правой в голову; 2 – приставить левую, прямой удар левой в голову; 3 – шаг правой назад, прямой удар правой в голову; 4 – приставить левую в и. п.



Рисунок 1

Упражнение 2 (рисунок 2). Basic-step с поочередными прямыми ударами рук на первых два счета (имитация «двойки»). И. п. – левосторонняя стойка боксера. 1 – шаг левой вперед, прямой удар левой в голову; 2 – подставляя правую, прямой удар правой в голову; 3 – шаг правой назад; 4 – приставить левую в и. п.



Рисунок 2

Упражнение 3 (рисунок 3). Touch-step с прямым латеральным ударом правой ногой. И. п. – стойка ноги врозь и полуприсед, согнуть руки вперед, кулаки возле подбородка. 1 – приставить левую ногу; 2 – согнуть правую в сторону, бедро параллельно полу; 3 – нанести удар правой ногой по горизонтали; 4 – и. п.



Рисунок 3

Упражнение 4 (рисунок 4). Basic-step с серией прямых ударов руками в голову и ударом коленом. И. п. – фронтальная стойка боксера. 1 – шаг левой вперед, прямой удар правой в голову; 2 – приставить левую, прямой удар левой в голову; 3 – шаг правой назад, прямой удар правой в голову; 4 – удар коленом левой.



Рисунок 4

Упражнение 5 (рисунок 5). Серия из прямых ударов руками в голову, удара коленом, прямого фронтального удара ногой. И. п. – левосторонняя стойка боксера. 1 – шаг левой вперед, прямой удар правой в голову; 2 – подставляя правую, прямой удар левой в голову; 3 – шаг левой вперед, прямой удар правой в голову; 4–5 – удар правым коленом; 6–7 – фронтальный удар правой ногой; 8 – отскоком назад в и.п. То же, из правосторонней стойки боксера.



Рисунок 5

Упражнение 6 (рисунок 6). Обратный боковой удар правой ногой в туловище с приседаниями. И. п. – присед в широкой стойке ноги врозь. 1 – обратный боковой удар правой ногой в туловище (без поворота); 2 – и. п.; 3–4 – то же, другой ногой.



Рисунок 6

После летних каникул был проведен анализ отношения испытуемых к фитнес-боксу и оценка воздействия физической нагрузки на организм занимающихся по данным лично-группового анкетного опроса в конце формирующего эксперимента с ЭГ. В результате было получено подтверждение доступности данного направления для студентов, желание заниматься им на учебных занятиях, а также положительное воздействие данного вида двигательной активности на формирование убежденности у студентов о пользе физических упражнений и устойчивой потребности в самостоятельных занятиях, так после прохождения раздела «Фитнес-бокс» продолжили заниматься фитнес-направлениями 94 % (n=28).

Выводы. 1. Разработанную методику рекомендуется использовать в физическом воспитании УВО для повышения эффективности учебных занятий со студентами в рамках учебной дисциплины «Физическая культура», роста мотивации для посещения учебных занятий по физической культуре, формирования у девушек осознанной необходимости в самостоятельных занятиях физическими упражнениями для поддержания и улучшения здоровья и красоты, подготовки к профессиональной деятельности. 2. Для достижения оздоровительного эффекта и безопасности на занятиях по фитнесу-боксу рекомендуется правильное распределение физической нагрузки: построение годичного цикла в соответствии с образовательным процессом УВО; придерживаться раундового режима в пределах 1 мин или 1 мин 30 с + 1 мин активного отдыха; параметры физической нагрузки в пределах средней интенсивности, не превышающей ЧСС 160 уд./мин; постепенно наращивать объем и интенсивность нагрузки, используя ступенчато-возрастающую форму динамики нагрузки; предлагать упражнения в зависимости от анатомо-функциональных возможностей организма, уровня подготовленности занимающихся, целенаправленности занятия, а также его структурной части.

Литература.

1. Позняк, Ж. А. Структура и содержание фитнес-бокса в физическом воспитании студентов непрофильных учреждений высшего образования / Ж. А. Позняк // Современное состояние и пути развития системы непрерывного профессионального образования в области физической культуры, спорта и туризма : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 17 мая 2019 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: М. Б. Юспа (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2019. – С. 202–206.

2. Позняк, Ж. А. Фитнес-бокс как один из современных подходов к организации физического воспитания в учреждениях высшего образования / Ж. А. Позняк // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. (22 нояб. 2019). – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2019. – С. 579–583.

ОРГАНИЗАЦИЯ И КОНТРОЛЬ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РЕЙТИНГ-СИСТЕМЫ

Поливач А.Н., Чевелев А.В., Кульбеда В.С., Кириченко Е.А., Слабодчик П.П.

УО «Гомельский государственный медицинский университет»,

г.Гомель, Республика Беларусь

Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества. Она не имеет социальных, профессиональных, биологических, возрастных, географических границ.

Изучение функциональных резервов организма играет важную роль в различных сферах деятельности. Это позволяет правильно оценить возможности человека с целью сохранения и улучшения его здоровья.

Поскольку функциональные состояния представляют собой сложные системные реакции на воздействие факторов внутренней и внешней среды, их оценка должна быть комплексной и динамичной. Важнейшим условием определения учебного процесса и качества обучения является объективная информация об исходном уровне состояния здоровья студентов, об уровне подготовленности сердечно-сосудистой системы, а также о степени физической работоспособности.

На практике оправдано получать информацию о физическом здоровье студентов на основе числовых (количественных) показателей, которые были бы доступны для каждого преподавателя и студента [1].

В современных условиях, при выборе оптимального объема и интенсивности физических нагрузок, применяют различные педагогические тесты. Анализ научной литературы показывает, что в последнее время особую популярность приобретает рейтинговая система оценки знаний, умений и навыков. Рейтинг эффективен как форма контроля, если он проводится систематически и дает возможность преподавателям оперативно варьировать различными стимулами в обучении, максимально активизировать работу студентов [2]. Формула рейтинг-системы выглядит следующим образом:

$$R = R_c + R_t,$$

где R – суммарный рейтинг за семестр (80 баллов максимум); R_c – стартовый рейтинг (20 баллов максимум); R_t – уровень физической подготовленности студента (60 баллов максимум);

Стартовый рейтинг (R_c), определяющий уровень функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы (ССС), рассчитывался при помощи нагрузочной пробы Руффье и оценивался по 20-ти бальной шкале.

Для проведения пробы Руффье, испытуемый выполняет 30 приседаний за 45 секунд, при этом учет величины пульса фиксируется:

– за 15 секунд до нагрузки, после 5 минут отдыха в положении сидя, с пересчетом за минуту;

– за первые и последние 15 секунд первой минуты восстановления с пересчетом за минуту.

Сумма трех показателей пульса является величиной для определения оценки стартового рейтинга.

Разработана таблица оценки уровня функциональной подготовленности ССС (R_c) у юношей (таблица 1).

Таблица 1 – Оценка уровня функциональной подготовленности ССС студентов основного отделения

Оценка (балл)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
Сумма трех показателей пульса (у.е.)	219– 225	226– 232	233– 239	240– 246	252– 258	259– 265	266– 272	273– 279	280– 286	287– 293
Оценка (балл)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Сумма трех показателей пульса(у.е.)	294– 300	301– 307	308– 314	315– 321	322– 328	329– 335	336– 342	343– 349	350– 356	357– 363

Уровень физической подготовленности студентов (Rт) оценивался по 6-ти контрольным тестам 10-балльной системы. Максимальная сумма, которую может набрать студент, составляет 60 баллов. Физическая подготовленность для студентов группы спортивной специализации по общей физической подготовке включает следующие тесты: бег 100 м; бег 1000 м; подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжок в длину с места; наклон вперед из положения сидя.

Для исследования были определены юноши группы спортивной специализации по общей физической подготовке. В результате анализа показателей оценили уровень функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы (Rс) и уровень физической подготовленности студентов (Rт). Результаты, полученные в 1 (осеннем) и во 2 (весеннем) семестре 2020 – 2021 учебного года, представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Рейтинг-оценка студентов группы спортивной специализации по общей физической подготовке за 2020 – 2021 учебный год

Rс стартовый рейтинг (нагрузочная проба Руффье (20 баллов))		Rт уровень физической подготовленности (60 баллов)		R суммарный рейтинг (80 баллов)		Динамика %
1 сем.	2 сем.	1 сем.	2 сем.	1 сем.	2 сем.	
10,3	12,9	45,3	47,5	55,6	60,4	+11

По результатам исследования получили следующие показатели:

Rс (средний балл) в осеннем семестре – 10,3 балла;

Rс (средний балл) в весеннем семестре – 12,9 балла.

Прирост за год составил 2,6 балла, что соответствует 13%.

Rт (средний балл) осенний семестр – 36,2 балла;

Rт (средний балл) весенний семестр – 38,4 балла.

Прирост за год составил 2,2 балла, что соответствует 3,7%.

R (средний балл) осенний семестр – 55,6 балла;

R (средний балл) весенний семестр – 60,4 балла.

Прирост за год составил 4,8 балла, что соответствует 6% от исходного уровня.

Анализируя полученные данные, преподаватель может оценить результаты положительной или отрицательной динамики показателей группы; на основании сравнения показателей рейтинг-оценки можно подобрать оптимальный объем и интенсивность нагрузок на занятиях по физической культуре; за период 2020 – 2021 учебного года отмечается положительная динамика роста результатов группы; использование рейтинг-системы способствует решению вопроса организации и контроля учебного процесса на занятиях по физической культуре.

Литература.

1. Поливач, А. Н. Оценка функциональной работоспособности сердечно-сосудистой системы студентов УО «ГомГМУ» / А. Н. Поливач, А. Н. Василец // *Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма: матер. VI Междунар. науч.практ. конф., Мозырь, 6–7 окт. 2016 г. / УО МГПУ им. И. П. Шамякина; редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь, 2016. – С. 136–138.*

2. Василец, А. Н. Организация и контроль учебного процесса по физической культуре с использованием рейтинговой системы / А. Н. Василец, А. Н. Поливач, К. Н. Курьян // *Актуальные проблемы медицины: сб. науч. ст. Респ. науч.-практ. конф. и 27-й итоговой научной сессии Гомельского государственного медицинского университета (Гомель, 2–3 ноября 2017 г.) / А.Н. Лзиков [и др.]. — Гомель: ГомГМУ, 2018. – С. 144–146.*

УДК 796:378.4.091.313]-057.875

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ В ПРИМЕНЕНИИ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Полубок В.С., Семашко Д.Н., Гаркавый В.С.

УО «Гродненский государственный медицинский университет»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Заинтересованность и привлечение студенческой молодежи к физической культуре – наиважнейшая задача при формировании здорового образа жизни. При использовании огромного опыта по организации разных форм занятий физической культурой решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Сегодня самообразование является существенным условием общего успеха образования. Реализация в учебном процессе самостоятельной работы, характеризующиеся творческой составляющей, приводит к повышению у студентов мотивации к обучению, активизации усвоения и закрепления полученных знаний, приобретению умений и навыков их профессионального практического применения. Используя опыт в проведении учебных занятий, следует совершенствовать организацию самостоятельной учебной деятельности, обеспечить методическую помощь и контроль со стороны преподавателя, найти методы анализа результатов при развитии физических качеств [1].

Самостоятельная работа, направленная на усвоение полученных знаний и умений, позволяет студентам наиболее полно осознать характер выполняемой работы, организовать собственную деятельность. При самостоятельной работе студент сам осознает характер выполняемой работы, сам находит способы преодоления возникающих трудностей.

Надо принимать во внимание, что учеба и здоровье взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем результативнее обучение. Если этого не учитывать, то конечная цель обучения утрачивает истинный смысл и ценность [2]. Поэтому для успешной адаптации к условиям обучения в вузе и сохранности здоровья за столь долгий период необходимы здоровый образ жизни и регулярно-оптимальная двигательная активность. Любые физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, применяемых в повседневной жизни, а также организованных и самостоятельных занятий физической культурой и спортом, обобщенных под термином «двигательная активность». У огромного числа студентов, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активно-

сти. Как правило, в педагогике, самостоятельная работа определяется как направляемая учебно-исследовательская деятельность студентов и осуществляется как под воздействием администрации вуза, так и личными побуждениями учащихся. Рассматривая самостоятельную работу в широком смысле как составляющую часть учебного процесса, следует отметить элементы творчества и инициативности в усвоении теории на практических занятиях. Если рассматривать ее в узком смысле, это деятельность по овладению знаниями за пределами учебных занятий. Точнее, управляемая самостоятельная работа – это такая деятельность, в ходе которой студенты осуществляют активную и напряженную работу по овладении тем или иным двигательным действием, как под руководством преподавателя, так и самостоятельно.

Для грамотной организации управляемой самостоятельной работы по физической культуре и спорту преподаватель должен выявить и определить мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, сформировать у студента потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Достижение цели во многом зависит от объема и содержания двигательной активности, использования разных форм и средств физической культуры [3]. Отношение студентов к самостоятельным занятиям по физической культуре и спорту – одна из актуальных проблем социально-педагогического характера. Практическое воплощение этой задачи каждым студентом должно восприниматься как лично значимая, так и общественно-необходимая деятельность каждого. Реально внедрить среди студентов самостоятельные занятия достаточно сложно. Существует ряд объективных и субъективных причин, определяющих потребности, интересы и мотивы задействия студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность. Наблюдения показывают, что личный пример, подаваемый преподавателем в физкультурно-оздоровительных и спортивных секциях, приводит к формированию положительных эмоций и мотиваций к самостоятельной деятельности студентов [4].

Организация самостоятельной работы в вузе рассматривается как система мер по воспитанию активности и самостоятельности, по выработке умений и навыков рационально приобретать полезную информацию.

Таким образом, самостоятельная работа в образовательном процессе применяется, с одной стороны, как вид деятельности, стимулирующей активность, самостоятельность, познавательный интерес к основам самообразования. С другой стороны, – это система мероприятий или педагогических условий, обеспечивающих руководство самостоятельной деятельностью студентов. Учитывая, что важным критерием эффективности самостоятельной работы служит обеспеченность студентов учебниками и пособиями, то даже при наличии необходимой литературы возникают трудности, связанные как с недостаточным умением студентов ориентироваться в сложном учебном материале, так и с организацией контроля за его усвоением. Это приводит к некоторой недисциплинированности студентов, когда к самостоятельной работе они относятся без должной ответственности. Для повышения эффективности управляемой самостоятельной работы среди студентов учебный материал должен дополняться учебно-методическими рекомендациями, выполняющими не только руководящую, но и направляющую и управляющую роль. Все это переориентирует самостоятельную работу с традиционной цели от простого усвоения знаний к внешней самоорганизации будущего специалиста, способности к индивидуальному самообучению. Главный признак самостоятельной работы состоит не в том, что студент занимается без непосредственного участия и помощи преподавателя, но и в том, что в его деятельности сочетается функция перевода информации в знания, умения при четком управлении этой деятельностью.

При этом организация самостоятельной работы на учебном занятии требует от преподавателя не меньшей подготовки к занятию, но даже большей по сравнению с

тем, когда учебный материал он излагает сам. Добиваясь результативности самостоятельной работы, следует четко поставить цель, которая будет стимулировать мотивацию в начале работы, а в дальнейшем проявит себя важным регулятором самостоятельной деятельности.

Выводы. Таким образом, повышение эффективности и качества процесса организации управляемой самостоятельной работы зависит от ряда факторов:

- от сочетания аудиторной и внеаудиторной, групповой и индивидуальных форм;
- от учета условий организации и обеспечения поэтапности и планирования;
- от использования репродуктивных, продуктивных и исследовательско-творческих знаний;
- от применения разных видов контроля управляемой самостоятельной работы студентов.

Студентам при планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем самостоятельных занятий следует несколько снижать, придавая им в отдельных случаях форму активного отдыха.

Литература.

1. Бабченко, А. П. *Формирование требований к уровню профессиональной подготовки выпускников вузов на основе системного подхода.* А. П. Бабченко. *Актуальные проблемы экономики, социологии и права.* – Пятигорск, 2015. – С. 39–42.

2. Лубышева, Л. И. *Анализ развития студенческого спорта состояние и перспективы* Л. И. Лубышева, Н. В. Пешкова. *Теория и практика физической культуры.* – 2014. № 1. – С. 39–41.

3. Золотухина, Л. С. *Организация самостоятельной учебной деятельности студентов* Л. С. Золотухина. *Адукация і выхаванне.* – 2003. № 12. – С. 11–14.

4. Капустина Л. И. *Организация самостоятельной работы студентов в условиях модернизации среднего профессионального образования // Научные исследования в образовании.* – 2007. № 7. – С. 88-91.

УДК 613.7

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Романов К.Ю.

УО «Белорусский государственный медицинский университет»,
г. Минск, Республика Беларусь

Введение. Вопросы охраны и укрепления здоровья молодежи на современном этапе являются первостепенной задачей общества. Рассматривая физическое воспитание как социально-педагогический процесс, направленный на достижение физического совершенства, необходимо, в первую очередь, выделить такие его основополагающие факторы как оздоровительный, при реализации которого оптимизируются формы и функции организма человека, развивающий – повышается уровень физических способностей, образовательный – расширяется и совершенствуется объем знаний, двигательных навыков и умений.

Одним из факторов, определяющих состояние физического здоровья молодежи, является двигательная активность во всем своем многообразии средств и методов воздействия на организм. Эффективным средством повышения уровня физического здоро-

вья является использование физических упражнений. Однако, в настоящее время существует ограниченное количество комплексных исследований по обоснованию выбора оптимальных физических нагрузок, с оздоровительной направленностью для студентов. Выявлен дефицит рациональных научно-обоснованных методик организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в вузе.

Учитывая вышесказанное, необходимо дальнейшее изучение особенностей состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов, продолжение исследований по оптимизации содержания учебного материала занятий физической культуры с оздоровительной направленностью, определения оптимальных величин физических нагрузок при выполнении различных физических упражнений с учетом уровня физического здоровья (УФЗ) занимающихся.

Цель. Разработать физкультурно-оздоровительную методiku для студентов высших учебных заведений.

Методы. Использовались педагогические методы исследования: анализ педагогической и научно-методической литературы по физической культуре, наблюдения, хронометраж, пульсометрия [1].

Результаты и обсуждение. Процесс физического воспитания в вузе с оздоровительной направленностью должен основываться на следующей системе организационных мероприятий (рисунок 1).



Рисунок 1 – Компоненты физического воспитания с оздоровительной направленностью

Для того чтобы студенты при выполнении физических упражнений находились в равных условиях целесообразно на занятиях по физической культуре их разделить на отделения с учетом индивидуальных показателей УФЗ. Целесообразно образовать четыре отделения (2 отделения юношей и 2 отделения девушек). В каждое отделение подбираются студенты с однородными показателями УФЗ.

Содержание занятий по физической культуре с оздоровительной направленностью выглядит следующим образом.

Подготовительная часть занятий проводится по общепринятой структуре [2, 3, 4]. В качестве средств общей разминки используются гимнастические, циклические и комбинированные упражнения локального и общего воздействия для активизации функциональных систем организма студентов и их подготовке к выполнению основных задач занятия. Продолжительность подготовительной части уроков составляет примерно 20-25 мин. от общего времени занятия. Преимущественно используется фронтальный метод.

Основную часть занятий можно условно разделить на два блока. Основными задачами первого блока является обучение и совершенствование двигательных умений и навыков. Во втором блоке основными задачами являются оптимизация функционального состояния занимающихся, развитие физических способностей. Вся основная деятельность в процессе выполнения физических упражнений в основной части занятия осуществляется преимущественно в аэробной зоне энергообеспечения.

Учебный материал по изучению техники легкоатлетических и гимнастических упражнений, обучению подвижным играм, элементам спортивных игр, а также формированию физкультурных знаний соответствует требованиям типовой учебной программы по физической культуре [5].

Обучение двигательным умениям и навыкам, развитие физических способностей студентов происходит по общепринятым методикам [2, 3, 4].

Структура построения основной части занятий следующая. В начале основной части решаются задачи по обучению и совершенствованию двигательных умений и навыков. (I – блок). На выполнение всех заданий в этом блоке отводится 20-30 мин. Преимущественно используется фронтальный и групповой методы. Далее решаются задачи по оптимизации функционального состояния организма занимающихся и развитию их физических способностей (II блок). Во II блоке последовательность применяемых средств и методов следующая. В начале каждого семестра студенты разделяются на 4 отделения (2 отделения юношей и 2 отделения девушек) с однородными индивидуальными показателями УФЗ в каждом отделении. Первое отделение выполняет циклические упражнения. Второе отделение выполняет упражнения направленные на развитие гибкости. Третье отделение выполняет упражнения направленные на развитие силы. Четвертое отделение выполняет дыхательные упражнения.

Физические упражнения, объем и интенсивность физической нагрузки при их выполнении подбираются с учетом УФЗ студентов в отделениях. При неудовлетворительном УФЗ физические нагрузки должны реализоваться при ЧСС в пределах 120-130 уд/мин (щадящий режим), при удовлетворительном – 131-140 уд/мин., при хорошем – 141-150 уд/мин, при отличном – 151-160 уд/мин.

Продолжительность выполнения упражнений на станции 2-3 минуты. Непременным условием во II блоке является чередование упражнений высокой и низкой интенсивности при использовании метода круговой тренировки.

После выполнения упражнения на станции студенты по отделениям меняются местами. Используется метод круговой тренировки. После прохождения всех станций студентам предлагаются эстафеты и подвижные или спортивные игры. Используется игровой метод. На выполнение всех заданий в этом блоке отводится 20-30 мин.

Особого внимания требует дозирование физических нагрузок при выполнении циклических физических упражнений, так как именно эти упражнения, выполняемые в аэробной зоне энергообеспечения (ЧСС 130-160 уд/мин), обладают наибольшим оздоровительным эффектом. Выполнение упражнений в анаэробной зоне (при высоких значениях ЧСС) не допустимо для студентов с неудовлетворительным функциональным состоянием кардиореспираторной системы организма.

При данном способе организации занятий создаются благоприятные условия для оптимизации функциональных систем организма занимающихся и развития их физических способностей.

Выводы.

1. Анализ научной литературы указывает на необходимость приоритетной оздоровительной направленности физического воспитания студентов за счет использования оздоровительных технологий оптимизирующих функциональное состояние организма занимающихся.

2. Система организационных мероприятий по оздоровлению студентов средствами физической культуры должна включать ряд этапов, каждый из которых начинается и заканчивается определением УФЗ студентов. На основании анализа результатов тестирования комплектуются группы студентов с однородным УФЗ. Для каждой группы определяются оптимальные значения объема и интенсивности физической нагрузки в процессе занятия.

3. Применение физкультурно-оздоровительной методики позволяет достигать больших значений моторной плотности занятия (на 10-20%), по сравнению со стандартной схемой прохождения учебного материала.

4. Система реализации физкультурно-оздоровительной методики должна включать два основных этапа. Главной целью первого этапа является оптимизация функциональных систем организма студентов, направленная на повышение уровня физического здоровья. Второй этап предусматривает оптимизацию развития двигательных способностей на фоне дальнейшего повышения уровня функционального состояния организма занимающихся.

5. Установлено, что дозирование физических нагрузок должно проводиться в первую очередь с учетом функциональных возможностей организма занимающихся. При этом у студентов с неудовлетворительным УФЗ интенсивность физической нагрузки на занятиях должна быть в пределах ЧСС 120-130 уд/мин, при удовлетворительном – 131-140 уд/мин., при хорошем – 141-150 уд/мин. и при отличном – 151-160 уд/мин.

6. У студентов, занимавшихся по экспериментальной методике, произошло достоверное улучшение ряда средних показателей УФЗ. Интерпретировать значительный реальный прирост показателей УФЗ можно позитивными адаптивными реакциями со стороны функциональных систем организма в ответ на физические нагрузки с обоснованными параметрами.

Литература.

1. Ашмарин Б.А. *Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании (пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физ. культуры).* – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 222 с.

2. 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. культ.* – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

3. *Основы теории и методики физической культуры: Учебн. для техникумов физической культуры / Под ред. А.А. Гужаловского.* – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.

4. *Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов факультетов физ.культуры пед. ин-тов по спец. 03.03. “Физическая культура” / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.: Под ред. Б.А. Ашмарина.* – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

5. *Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича* М.: Гардарики, 2001. – 448 с.

6. *Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост. В.А. Коледа (и др.); под ред. В.А. Коледы.* Минск, 2008. – 48 с.

УДК 796

СОВРЕМЕННЫЕ КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Савко Э.И., Ксенофонтова Е.М., Бабич Ю.К.
УО «Белорусский государственный университет»,
г. Минск, Республика Беларусь

Компьютеризация, автоматизация, работы, где требуется минимум усилий, для получения максимума эффекта. Для этого современный человек, должен быть здоров.

В век технических преобразований, студенческая молодежь, особенно приобретающая профессию, должна быть гармонически развита. Это развитие подразумевает – сочетание в себе: духовного богатства, моральную чистоту и физического совершенства. В учреждениях систем образования среднего профессионального физического культура представлена как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов. В электронный век, когда новейшие технологии завладели человеком и заменили их физический труд, на умственный, для этого молодому человеку, чтобы овладеть всем этим методиками, он должен быть культурным и здоровым. А физическая культура, является частью, нашей общей культуры.

Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую счастливую и активную жизнь. При встречах и расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно овладевать знаниями и умениями, которые даются на лекциях и практических занятиях по физической культуре.

Другими словами в здоровье человека представлены в единстве прирожденное и приобретенное, то есть потенциал здоровья и определяемые им программы функционального развития человека, и наработанные в опыте индивидуального развития культурные навыки поддержания и развития этого потенциала в соответствии: во-первых, с заложенными от природы программами жизнедеятельности организма человека, во-вторых, с общепринятыми в данном обществе нормами и ценностями здоровья и в-третьих, с собственными представлениями о возможностях своего организма в данных конкретных условиях существования. Сначала человек получает предупреждение. Оно появляется в виде инфекции, дегенеративных изменений, повышенной утомляемости, одышки или общей слабости. Организм сначала нашептывает, затем говорит в виде боли, а если не услышал человек, затем криком кричит, только тогда начинаем немного шевелиться и задумываться над здоровьем. Ведь каждый человек индивидуален, самобытен и неповторим.

В представлении древних греков, здоровый, прекрасный человек, «калокагатос», – это гармоничный человек, в единстве «тела» и «духа», нравственных и физических качеств. Следовательно, в процессе физического воспитания, формируются такие грани красоты, телосложения как правильная осанка, гармоничное развитие мышц и физических качеств. При этом «секрет красоты» находится, в движения, обнаруживающем умением человека владеть своими телом и способностями, делать их искусно управляемые.

Выдающийся педагог П.Ф. Лесгафт говорил, что «красивые движения позволяют с наименьшим трудом и в возможно меньший промежуток времени сознательно производить небольшую физическую работу или действовать изящно и энергично» [4, с. 24–25]. Автор имеет в виду ту красоту, которая характеризует человека как: морально чистого, духовно богатого и гармонично развитого и органично сочетается с красотой физических упражнений.

Это можно перенести и на студенческую молодежь, ведь здоровье лишь тогда будет крепким, когда опирается на такие категории, как: духовность, красота и гармония; культура сердца и чистота сердца; доброжелательное отношение к людям; сияние глаз; отличное самочувствие; высокая работоспособность; простота и гармония; связь с природой; любовь к ближнему и природе; культура и эстетика движения; умеренность во всем (питании и выполнении ФУ); понимание себя и самосозидание себя как личности [1, 2, 6]

Эти критерии и являются критериями: духовности, культуры, физической культуры и здоровья человека.

Однако, какими бы человек не обладал знаниями о духовности, культуре, здоровье и физической культуре, это не даст здоровье и силы. Только знания, применяемые на практике, дадут желаемый результат. Для того, чтобы быть здоровым, нужно осознать, что мы самые совершенные творения Высшего разума и все законы Вселенной действуют в нашем организме [1,2,5,6].

Здоровье только тогда мы обретем, когда будем ежедневно работать над ним, не покладая рук, созидая его своим упорным трудом. К таким можно отнести систему «самосозидание здоровья». Система (в переводе с греческого – «составленное из частей») – это единство закономерно расположенных и находящихся во взаимной связи частей. Главным признаком системы (отличающей ее от простой суммы частей) является появление новых интегративных качеств, не свойственных отдельным частям, составляющим данную систему. Эта система «самосозидание здоровья» апробированы в результате 40 летней практической работы со студенческой молодежью [3,5,6].

Она включает в себя [5, с. 17–24]:

- 1) мотивацию, самооценку, самоконтроль, самоанализ;
- 2) самосознание, себя как личности;
- 3) самопознание себя в практической деятельности;
- 4) самоуправление, научиться управлять своими эмоциями, своим телом и дыханием;
- 5) самовоспитание (научиться уважать себя, свое физическое тело, природу и окружающую нас среду);
- б) релаксацию (умение расслаблять мышцы, после каждого выполнения ФУ и полное расслабление в конце каждого занятия).

Предложенная модель культуры самосозидания здоровья может служить основой подготовки его к жизни, направленности на общее развития личности. Культура здоровья личности – это единство, физических способностей, гуманистических ценностных ориентаций, знаний, умений и навыков поведения. Она выражается в наличии и степени развитии задатков, и способности быть здоровыми:

содержании установок на здоровый образ жизни;

в системе и глубине оздоровительных умений и знаний, которые проявляются во овладении современными оздоровительными технологиями и методиками;

в наличии высокого уровня духовности и культуры личности.

Культуру здоровья личности характеризуют, следующие показатели:

знание возможностей своего организма, условий окружающей среды, умение соотнести себя с окружающим миром;

осознание своей совершенной природы;

ответственное отношение к своему здоровью;

способность к саморегуляции своего здоровья в условиях социальной среды;

сознательное самовоспитание, самосовершенствование, и самосозидание в физическом, нравственном, духовном и культурном планах.

При работе над самосозиданием здоровья обязательно нужно соблюдать принцип три «П». 1«П» – постепенно адаптировать свой организм к физической нагрузке; 2-е «П» – постоянно заниматься физическими упражнениями и 3-е «П» – правильно выполнять ФУ. Только тогда будет положительный эффект, если упражнения будут выполняться с удовольствием и от души. Это будет способствовать выполнению упражнений не просто автоматически, а как бы гармонизировать работу всех систем организма и особенно работу позвоночника. Выполнять любое движение с наименьшей затратой сил и наибольшим эффектом для себя. Все это и составляет систему самосозидания здоровья.

Можно привести множество примеров: студент с различными искривлениями позвоночного столба: лордозом и кифозом (ГОП) (внешний вид был ужасающий). На за-

нятиях ФВ, его частота сердечных сокращений (ЧСС) колебалась от 120 до 135 уд/мин, в покое. Студент очень тяжело дышал, это было видно невооруженным глазом. С его слов, ему было очень трудно дышать при выполнении ФУ. Была проведена индивидуальная работа со студентами. Как избавиться от недугов и быть здоровым, читалось в его глазах? Ему была предложена система самосозидания здоровья. Студент работал в течение года по данной системе. Результаты превзошли все ожидания. Улучшилась ЧСС и достигла 80 – 90 уд/мин в покое. Ему стало легче дышать при выполнении ФУ. Произошло значительное улучшение внешнего вида, это видно невооруженным глазом. Конечно, полностью внешний вид не исправился, но мы продолжаем работать над осанкой. У студента есть желание продолжать работу над собой, он видит плоды своего труда и это очень важно, ведь он будущий педагог.

В заключение можно отметить, работая над собой по системе «самосозидание здоровья», можно восстановить его, укрепить и сохранить на долгие годы. Восстановление здоровья чужими руками не даст положительного результата. Только ежедневный созидательный труд над собой, может вернуть нам утраченное здоровье и сохранить его на долгие годы.

Литература.

1. *Духовно-физическое воспитание личности в образовательном пространстве физической культуры : монография / авт. кол. : О.Е. Афтимичук, Е.Е. Заколотная, В.Н. Мазин и др. ; под общ. ред. Т.Т. Ротерс; Гос. Учрежд., «Луган. нац. Ун-т имени Тараса Шевченко».* – Луганск : Изд-во ГУ «ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2013. – 388 с.

2. *Духовно-физическое воспитание личности в образовательном пространстве физической культур : монография / под общ. ред. Т.Т. Ротерс. ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ».* – Луганск : «Книга», 2021. – 264 с.

3. *Жук, Э.И. Роль программы самосозидания в достижении гармонии и здоровья студенческой молодежи / Э.И. Жук // Здоровье студенческой молодежи : достижение науки и практики на современном этапе : материалы Ш-й Международной науч.–практ. конф. 9–10 декабря 2002 г. – Минск, 2002. – С. 56–58.*

4. *Лесгафт, П.Ф. Собрание педагогических сочинений / П.Ф. Лесгафт.* – М.: Физкультура и спорт, 1951. – с. 24–25.

5. *Савко, Э.И. Физическая культура для самосозидания здоровья : метод. рекомендации / Э. И. Савко.* – Минск: БГУ, 2014. – 351 с.

6. *Савко, Э.И. Комплексный подход к культуре, здоровью, и его духовному, и физическому созиданию / Э. И. Савко // Духовно-физическое воспитание личности в образовательном процессе физической культуре : монография / авт. Кол. : О.Е. Афтимичук, Е.Е.Заколотная, В.Н. Мазин и др. под общ.ред. Т.Т. Ртерс ; Гос. учрежд. «Луган. нац. ин-т имени Тараса Шевченко», Луганск : Изд-во ГУ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», 2013. С 176–236.*

ОЦЕНКА ЗНАНИЙ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ У БУДУЩИХ ИНЖЕНЕРОВ-СТРОИТЕЛЕЙ

Сак Ю.В., Городилин С.К., Фридрих П.А.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы,
г. Гродно, Республика Беларусь

Знания характеризуются совокупностью накопленных в процессе общественно-исторической практики человечества сведений о природе, обществе, технике и самом человеке [1, с. 157]. Они представляют собой ведущий компонент содержания общего физкультурного образования.

Освоение новых знаний, практических умений, развитие двигательных способностей студентов возможно при наличии определенного объема теоретических и методических знаний и умений их применять на практике. Знания являются ведущим звеном в системе обучения, ибо они способствуют развитию умений и навыков. Следовательно, формирование педагогических знаний, умений и навыков в физическом воспитании является единым процессом [2, с. 15–17; 3, с. 19–21]. В этой связи исследование теоретической лыжной подготовленности будущих инженеров-строителей является своевременным и актуальным.

Цель исследования заключалась в установлении качества владения теоретическими знаниями по лыжной подготовке студентами специальности «Промышленное и гражданское строительство» согласно требований раздела «Лыжная подготовка» программы по физической культуре и здоровью для учащихся начальных, средних и старших классов учреждений общего среднего образования [4; 5].

Основными методами исследования явились педагогические (экспертное оценивание) и математико-статистические (статистическое описание).

Исследование проведено на базе учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» с участием студентов двух академических групп второго курса инженерно-строительного факультета ($n = 47$). Перед проведением занятий по лыжной подготовке нами была проведена экспертным путем по пятибалльной шкале педагогическая оценка качества их теоретической лыжной подготовленности.

В педагогике высшей школы особое место занимает проблема, связанная с проверкой и оценкой знаний студентов. Главное в оценке знаний – объективность, но, вместе с тем, именно она чаще всего нарушается при контроле за качеством усвоения учебного материала. Причины необъективности оценки педагогами знаний студентов следующие:

- отсутствие четко разработанных критериев оценки;
- различное понимание важности, педагогической ценности и значимости для практики тех или иных вопросов программы;
- неоднозначная оценка степени трудности изучаемого студентами материала;
- отсутствие четко разработанных принципов составления системы контрольных вопросов и заданий.

По утверждению авторов, практически каждый педагог по своему усмотрению субъективно устанавливает качество знаний студентов. Отсюда может быть значительный разброс в оценках разными преподавателями одних и тех же знаний у одного и того же студента. В образовательном процессе далеко не всегда критерием усвоения учебного материала является уровень мышления студента и его возможность творчески применять знания на практике. В большинстве случаев для этой цели

широко применяется воспроизведение знаний. Однако оно свидетельствует лишь о запоминании учебного материала, но не является показателем понимания и владения им и не позволяет судить о степени подготовленности студента работе [6].

Л.И. Лубышевой установлено, что достаточно эффективной формой контроля за знаниями является письменный опрос участников образовательного процесса, проводимый в форме отчета, ответов на вопросы, составления индивидуальной программы занятий физическими упражнениями [3, с. 21].

Сущность метода экспертных оценок заключается в изучении сложных явлений в конкретной изучаемой области с помощью обобщенного мнения опытных специалистов, способных дать ответ на проблемный вопрос. Суждение эксперта (оценка в баллах) принято называть отношением. Качество применения данного метода зависит от подбора экспертов, организации и условий их работы, четкости постановки вопросов и способов обработки ответов. Способы обработки экспертных оценок показывают степень согласованности мнений экспертов.

Для проведения экспертизы предварительно был осуществлен отбор трех экспертов из девяти специалистов в области лыжного спорта. Отбор производился с помощью метода самооценки. Вопросы для экспертов были четко направлены на оценивание теоретических знаний по лыжной подготовке. Вопросы для экспертов дублировали большинство вопросов, предназначенных для студентов, и были четко направлены на оценивание знаний.

Расчет эффективности оценочной деятельности экспертов производился по методике В.М. Зациорского [7]. Три эксперта, получившие наиболее высокие коэффициенты конкордации (0,73, 0,80 и 0,89), составили в нашем исследовании экспертную группу, осуществляющую оценку знаний студентов по лыжной подготовке на основе результатов письменного опроса с использованием метода простой ранжировки (метода предпочтения). Каждый эксперт раскладывал признаки в порядке предпочтения от 5 до 1, где цифра 5 обозначала наиболее важный признак, а цифра 1 – наименее важный. Обобщенное мнение экспертов выражалось как средний ранг каждого признака.

В состав экспертной группы вошли преподаватели лыжного спорта, имеющие опыт практической работы более 20 лет.

Письменный опрос проводился одновременно всей группы во внеучебное время в условиях аудитории в виде заполнения контрольного листа, содержащего пройденные темы.

Студент должен был дать четкий, конкретный ответ, раскрывающий сущность каждой предложенной темы.

Задание выполнялось в течение 120 минут (два раза по 60 мин, каждый раз по шести темам). Затем эксперты (каждый самостоятельно) оценивали качество ответов студентов по каждой теме и выставленные баллы заносили в итоговый протокол.

Исходя из трех экспертных оценок для каждого испытуемого рассчитывался средний балл по исследуемым темам.

В своей работе эксперты придерживались следующих критериев оценки теоретической подготовленности занимающихся:

– оценка «5» (высокий уровень) – усвоен весь объем программного материала; студент выделяет главные положения; не допускает ошибок в воспроизведении изученного материала;

– оценка «4» (*средний уровень*) – студент знает весь изученный материал; при ответе не допускает серьезных ошибок;

– оценка «3» (*низкий уровень*) – студент демонстрирует усвоение основного материала, но испытывает затруднения при его описании;

– оценка «2» (*очень низкий уровень*) – имеются отдельные представления об изученном материале;

– оценка «1» – *отсутствие* знаний.

Наиболее высокие по абсолютной величине экспертные оценки были получены в группах за знание требований к одежде и обуви во время проведения уроков лыжной подготовки ($3,67 \pm 0,56$), выбор лыжного инвентаря и снаряжения ($3,28 \pm 0,65$ баллов), предупреждение простудных заболеваний ($3,29 \pm 0,60$ баллов). Необходимо отметить, что большинство студентов знали гигиенические правила проведения самостоятельных занятий ($2,65 \pm 0,69$) и закаливания на свежем воздухе ($2,88 \pm 0,55$ баллов). В тоже время, вполне по объективным причинам, студенты не владели вопросами по применению мазей для смазки лыж ($2,04 \pm 0,24$ баллов), не владели знаниями по правилам регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях ($2,26 \pm 0,51$), не знали основ техники и соответственно не имели представления об анализе способов передвижения ($2,0 \pm 0,0$ баллов); имели поверхностное представление о правилах проведения соревнований ($2,25 \pm 0,41$ баллов) и особенностях выполнения дыхания при ходьбе и беге на лыжах ($2,51 \pm 0,54$ баллов). Сходные результаты были получены при проведении оценки знаний по лыжной подготовке у будущих учителей физической культуры [8].

По нашему мнению, неудовлетворительный уровень знаний студентами основ лыжной подготовки по большинству разделов школьного программного материала является следствием слабой организации образовательного процесса по физической культуре и здоровью в период их обучения в учреждениях общего среднего образования. Сказанное указывает на необходимость поиска эффективных методов формирования у будущих строителей знаний в процессе проведения занятий по лыжной подготовке в силу их низкого уровня теоретической лыжной подготовленности.

Литература.

1. *Теория и методика физического воспитания :учебник для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов // Б. А. Ашмарин, Ю. В. Виноградов, З. Н. Вяткина и др. ; под ред. Б. А. Ашмарина.– М.: Просвещение, 1990.– 287 с.*
2. *Шабалина, О. Л. Совершенствование общепедагогической подготовки студентов факультета физической культуры/ О. Л. Шабалина, А. Н. Шалгин// Теория и практика физической культуры.– 2000.– № 12.– С. 15–17.*
3. *Лубышева, Л. И. Современные подходы к формированию физкультурного знания у студентов вузов / Л. И. Лубышева// Теория и практика физической культуры.– 1993. – № 3.– С. 19–21.*
4. *Физическая культура и здоровье (I–IV классы) : учебная программа для общеобразовательных учреждений с белорусским и русским языками обучения. – Минск : НИО, 2009. – 34 с.*
5. *Физическая культура и здоровье (V–XI классы) : учебная программа для общеобразовательных учреждений с белорусским и русским языками обучения. – Минск : НИО, 2009. – 80 с.*
6. *Холодов, Ж. К. Тестовая методика оценки знаний студентов и ее дидактические возможности в системе высшего физкультурного образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 11. – С. 11–14.*
7. *Спортивная метрология : учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. В. М. Зацюрского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.*
8. *Сак, Ю. В. Оценка и анализ теоретической лыжной подготовленности у будущих учителей физической культуры / Ю. В. Сак // Совершенствование системы подготовки кадров в вузе: направления и технологии : материалы X междунар. науч. конф., Гродно, 14–15 нояб. 2018 г. / Гродн. гос. ун-т им. Я. Купалы ; редкол.: А. К. Лушневский [и др.]. – Гродно : ООО «ЮрСаПрин», 2018. – С. 246–248.*

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ БАЗОВОЙ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ СО СТУДЕНТАМИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Сак Ю.В., Юраго О.Л., Поболь В.З.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Республике Беларусь. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания. Он включен в программы физического воспитания учреждений дошкольного и общего среднего образования, колледжей, вузов, армии.

При неправильно организованном начальном обучении занимающихся приходится переучивать. Поэтому, по мнению специалистов в области лыжного спорта, если в процессе обучения отсутствовала начальная «школа лыжника», то не будет той базы, на которой бы формировалась техника. Такую школу надо пройти. Этап начального обучения должен сводиться к тому, чтобы научить занимающегося стоять и передвигаться на лыжах на основе современных требований к совершенной технике [1, с. 86]. Переходить к изучению основных способов передвижения следует только овладев основами техники [2, с. 25].

Одна из центральных проблем теории и методики обучения двигательным действиям состоит в том, чтобы полноценно использовать эффект положительного переноса двигательных умений и навыков, ограничить эффект отрицательного переноса и превратить его по возможности в позитивный фактор. Решение этой проблемы предполагает тщательное программирование учебного материала, соблюдение определенного порядка в сочетании и распределении упражнений во времени, оптимальное построение процесса обучения двигательным действиям в целом [3, с. 149].

Примером взаимосвязи навыков является включения в программу начального обучения технике передвижения на лыжах имитационных упражнений «школы лыжника», с помощью которых создается фундамент овладения основными элементами техники [3, с. 37].

Новичкам в первую очередь необходимо овладеть умением управлять лыжами, отталкиваться лыжей от снега, переносить массу тела с одной ноги на другую. В тоже время не следует забывать о необходимости выработки умения удерживать равновесие.

Исходя из вышеизложенного следует, что проблемным направлением в обучении основам техники передвижения на лыжах студентов различных специальностей является овладение «школой лыжника» в силу их низкого уровня технической подготовленности [4: 5].

Цель исследования заключалась в обосновании эффективности формирования основ техники передвижения на лыжах у студентов физико-технического факультета на основе применения специальных упражнений, развивающих способность к устойчивости на скользящей опоре, эффективному толчку руками и ногами.

Основными методами исследования явились педагогические (экспертное оценивание техники способов передвижения по пятибалльной шкале) и математико-статистические (статистическое описание).

Для проведения экспертизы предварительно был осуществлен отбор трех экспертов из девяти специалистов в области лыжного спорта с помощью метода самооценки. Расчет эффективности оценочной деятельности экспертов производился по методике В. М. Зациорского (1982).

Три эксперта, получившие наиболее высокие коэффициенты конкордации, составили в нашем исследовании экспертную группу, осуществляющую оценку техники выполнения двигательных действий на лыжах с использованием метода простой ранжировки (метода предпочтения). Каждый эксперт раскладывал признаки в порядке предпочтения от 5 до 1, где цифра 5 обозначала наиболее важный признак, а цифра 1 – наименее важный. Обобщенное мнение экспертов выражалось как средний ранг каждого признака.

Оценивая технику передвижения на лыжах отдельными способами, эксперты учитывали количество и значимость ошибок у студентов, их влияние на скорость передвижения и структуру способа передвижения в целом [6].

Экспертный контроль за техникой способов передвижения у студентов, участвующих в исследовании, осуществлялся во внеучебное время после проведения стандартной разминки (15 мин), при хороших условиях скольжения, качественной учебной лыжне и учебном склоне. Тестируемым предоставлялась одна попытка. При непредвиденных сбивающих факторах (случайное падение, выход из строя лыжного инвентаря и т. п.), студент выполнял повторную попытку. Испытуемых заранее информировали о контрольном выполнении способа передвижения.

Данные обрабатывались с помощью прикладной программы R version 3.0.2

Исследование проведено на базе учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» в 2020–2021 учебном году с участием студентов трех академических групп» (n=69) первого курса физико-технического факультета, которые изучали учебный материал по лыжной подготовке в процессе прохождения дисциплины «Физическая культура». Студенты не имели существенных отличий по показателям технической подготовленности, изучаемых ими в период обучения в общеобразовательной школе согласно программы «Физическая культура и здоровье» для учащихся начальных, средних и старших классов. Во втором учебном семестре со студентами была проведена базовая (предварительная) лыжная подготовка в объеме 6 учебных часов.

Б. И. Бергман акцентирует внимание специалистов на том, что основным направлением в обучении основам техники передвижения на лыжах также является овладение «школой лыжника», в которой предпочтение отдается специальным упражнениям, развивающим способность к устойчивости на скользящей опоре, эффективному толчку руками и ногой [2, с. 149]. В этой связи перед технической подготовкой занимающихся ставились следующие основные задачи и определялись средства их решения:

1. Выработать «чувство лыж и снега». *Средства*: скользящие движения лыжей вперед-назад; отведение носка лыж в левую и правую стороны (пятка лыжи прижата к снегу); повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж; передвижение влево и вправо приставными шагами; передвижение по ровной местности ступающим шагом; ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу с поворотами (зигзагом), чередуя короткие и широкие шаги; передвижение на равнине «полуелочкой» и «елочкой»; переход с одной, параллельно идущей лыжни на другую; игры с элементами техники передвижений на лыжах.

2. Выработать способность к равновесию на скользящей опоре (для умения уверенно скользить на двух лыжах и особенно на одной. *Средства*: спуски со склонов различной крутизны в высокой, основной, низкой стойках; спуски после разбега; одновременный спуск нескольких занимающихся шеренгой, взявшись за руки; спуски в

основной и высокой стойках с разбега, с изменением ширины постановки лыж, с поочередной загрузкой лыж, в положении шага, с переходом на параллельную лыжню, с выдвиганием лыжи вперед, с подниманием носков лыж, с поворотом переступанием после выката.

3. Научить отталкиваться палками (для увеличения скорости скольжения). *Средства:* передвижение одновременным бесшажным ходом в облегченных условиях (под уклон); передвижение бесшажным ходом под уклон и по равнине, чередуя одновременную и попеременную работу рук.

4. Научить отталкиваться лыжей от снега. *Средства:* махи одной, другой ногой в положении наклона на выпрямленной ноге; махи ногой с броском туловища; передвижение в наклоне «полушагом», палки поперек лыжни удерживаются руками хватом сверху на ширине плеч, кисти на уровне коленных суставов; передвижение «полушагом» с попеременным движением рук; ходьба без палок по хорошо накатанной лыжне и по рыхлому снегу.

5. Овладеть координацией движений в работе рук и ног. *Средства:* передвижение по лыжне «полушагом» с небольшим наклоном туловища, удерживая палки за верхние концы – палки свободно свисают вниз, удерживаясь на петлях [1, с. 96–114].

С помощью упражнений «школы лыжника» формируются двигательные навыки, сходные с элементами основных способов передвижения на лыжах. Очень важно добиваться от занимающихся точности выполнения упражнений. Прodelать с ошибками все упражнения подряд может любой лыжник, но это не позволит ему удовлетворительно овладеть основами техники. Их целесообразно применять как при начальном изучении техники, так и при ее совершенствовании, выполнять в разных условиях – как на укатанном или рыхлом снегу, так и без наличия снежного покрова [3, с. 350].

По анализируемым способам передвижения на лыжах (скользящий шаг; повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж; повороты на месте махом; основная, высокая и низкая стойки спуска; подъемы ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»; торможение палками; остановка падением; преодоление неровностей склона; преодоление препятствий) у занимающихся произошли значительные качественные изменения в технике ($p < 0,001$) при сравнении с начальным уровнем технической подготовленности, что свидетельствует об эффективности организации образовательного процесса и обучаемости данного контингента основам техники передвижения.

Анализируя экспертные оценки за качество выполнения изученных способов передвижения, следует отметить тот факт, что в целом все занимающиеся успешно освоили основы техники передвижения на лыжах, подтвердив высокую эффективность проведенной базовой лыжной подготовки.

Литература.

1. Донской, Д. Д. *Техника лыжника-гонщика (техническое мастерство)* / Д. Д. Донской, Х. Х. Гросс. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 136 с.

2. *Лыжный спорт : учебник для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Б. И. Бергмана.* – М. : Физкультура и спорт, 1965. – 464 с.

3. *Лыжный спорт: учебник для ин-тов и техникумов физ. культуры / Ю. А. Абрамов [и др.] ; под общ. ред. В. Д. Евстратова, Г. Б. Чукардина, Б. И. Сергеева.* – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 319 с.

4. Сак, Ю. В. *Оценка и анализ технической лыжной подготовленности у курсантов военного факультета / Ю. В. Сак // Совершенствование системы подготовки кадров в вузе: направления и технологии: материалы X междунар. науч. конф., Гродно,*

14–15 нояб. 2018 г. / Гродн. гос. ун-т им. Я. Купалы; редкол.: А. К. Лушневский [и др.]. – Гродно: ООО «ЮрСаПрин», 2018. – С. 243–246.

5. Сак, Ю. В. Анализ лыжной подготовленности студентов инженерно-технического факультета / Ю. В. Сак // Современные проблемы физического воспитания и спорта разных групп населения: материалы XIII междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых, Сумы, 17–18 мая 2018 г.: в 2 т. / Сумской гос. пед. ун-т им. А. С. Макаренко; редкол.: Я. М. Копытина (отв. ред.), О. А. Томенко (науч. ред.) [и др.]. – Сумы, 2018. – Т. 2. – С. 61–62.

6. Лыжные гонки. Теория и методика обучения в лыжных гонках: учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]; под. ред. Н. А. Демко. – Изд. 3-е., стер. – Минск: БГУФК, 2012. – 298 с.

УДК 796.894:61-057.87

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-СЕКЦИОНЕРОВ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ

Тур А.В.¹, Романов И.В.¹, Галлер В.Н.²

¹УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет»,
г. Витебск, Республика Беларусь

²УО «Витебская государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. Среди двигательных качеств на первое место ставят силу. Сила – способность активно преодолевать внешние сопротивления и противодействовать. Ее можно развивать с использованием различных средств.

Целенаправленные занятия атлетической гимнастикой служат оздоровлению и укреплению здоровья, развитию основных физических качеств и формированию красивого телосложения. В атлетической гимнастике используют разнообразные средства (гантели, гири, штанга). Разумное сочетание силовых упражнений позволяет достичь высокого уровня физических способностей. Все это закономерно привлекает внимание молодежи и порождает у нее заинтересованность в физическом совершенствовании.

На основании этого нами был разработан и предложен комплекс физических упражнений, направленный на развитие силы.

Цель. Изучить эффективность методики силовой подготовки студентов-секционеров по гиревому спорту.

Материалы и методы. Для проведения педагогического эксперимента были привлечены студенты спортивных секций УО «ВГМУ» и УО «ВГАВМ», в количестве 30 человек. Возраст испытуемых составил 18-20 лет. Были определены контрольная и экспериментальная группы по 30 человек. В педагогическом эксперименте были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, сравнительно-сопоставительный и математико-статистический анализ, педагогического тестирования. Контрольная группа занималась по утвержденной учебной программе. Экспериментальной группе был предложен разработанный нами комплекс упражнений, направленный на развитие силы. Дозировка упражнений определялась в процентном соотношении на каждую неделю согласно волновой форме распределения нагрузки, в соответствии с авторской методикой. Эксперимент длился с ноября 2020 года по март 2021 года.

Результаты и обсуждения. В качестве оценки уровня физической подготовки нами была предложена методика, в основу которой были включены силовые упражне-

ния: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, которые выполнялись в конце основной части занятия.

После выполнения силового комплекса давались упражнения на гибкость. В результате данных тестирования были рассчитаны средние показатели в подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа методом математической статистики (таблица 1., рисунок 1).

Таблица 1 – Динамика показателей силовой подготовки студентов секционеров

Виды упражнений (до и после эксперимента)	N	Минимум	Максимум	Среднее		Станд. отклонение	
				Статистика	Станд. отклонение		
<i>Контрольная группа</i>							
Подтягивания на перекладине	до	29	1,00	13,0	4,59	0,58	3,13
	после	29	1,00	15,0	5,66	0,67	2,64
Сгибание и разгибание рук	до	29	0,00	24,0	4,72	0,91	4,94
	после	29	2,00	26,0	6,76	0,98	3,27
Поднимание туловища	до	29	30,0	55,0	47,24	0,87	4,71
	после	29	31,0	59,0	51,24	1,05	3,69
<i>Экспериментальная группа</i>							
Поднимание туловища	до	29	27,0	57,0	43,14	1,17	6,35
	после	29	44,0	63,0	51,10	0,85	3,61
Сгибание и разгибание рук	до	29	2,00	29,0	9,28	1,28	6,93
	после	29	3,00	30,0	11,72	1,43	5,70
Подтягивания на перекладине	до	29	0,00	8,00	4,21	0,41	2,24
	после	29	2,00	13,0	6,52	0,56	2,03

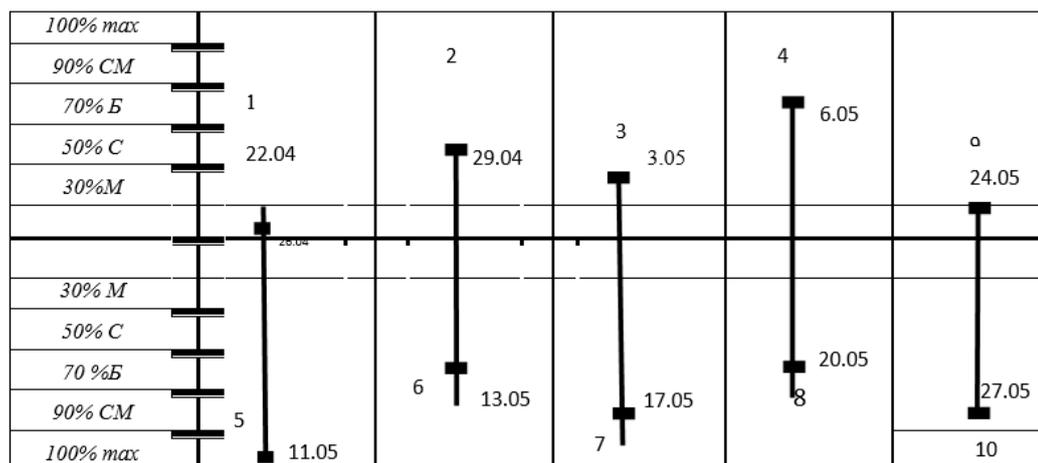


Рисунок 1 – Распределение физической нагрузки для студентов спортивных секций

Из анализа представленных данных видно, что М – малая нагрузка, (соответствует 30 %), С – средняя (50 %), Б – большая (70 %), СМ – субмаксимальная (90 %), max – максимальная (100 %).

Из полученных статистических данных видно, что во всех упражнениях посредством предложенной нами методики развития силы, все результаты выросли в количественном отношении от 1 повторения до 5. В свою очередь стандартное отклонение во всех данных после прохождения эксперимента ниже, что свидетельствует о эффективности предложенной методики.

Выводы. Проведённый анализ данных позволил сделать выводы о том, что в процессе организации занятий со студентами секционерами целесообразно применять упражнения подтягивание на перекладине, и поднятие туловища из положения лежа. За период педагогического исследования в экспериментальной группе наблюдался рост показателей во всех трех упражнениях, о чем и свидетельствуют статистические данные. Анализ научно-методической литературы в совокупности с данными результатов проведенного педагогического эксперимента показали целесообразность применения комплекса физических упражнений, направленных на развитие силы.

Литература.

1. Васильков П. С. Организация физкультурно-оздоровительной работы со студентами / П. С. Васильков. – Минск, РИВШ, 2019. – 90 с.
2. Кривцун-Левшина Л. Н. Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы: курс лекций / Л. Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 126 с.
3. Теория и методики физического воспитания: учеб. для ТЗЗ студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
4. Лаппо, В.А. Силовая гимнастика для мужчин: методические рекомендации / В.А. Лаппо. - Витебск: ВГМУ, 2013. – 28 с.
5. Осипчик, Н.И. Методическое пособие по силовой подготовке для студентов технических вузов / Н.И. Осипчик. – МРТИ, 1986. – 89 с.

ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗДОРОВЬЮ

Угликов С.А.

УО «Могилевский государственный университет имени А.А.Кулешова»,
г. Могилев, Республика Беларусь

Разнообразный ассортимент печатных изданий по отдельным учебным предметам школьной программы даёт возможность учителю руководствоваться в выборе необходимой информации и методах её применения для осуществления процесса образования школьников. Особо актуальной проблема обеспечения современной учебной литературой в школах состоит с преподаванием предмета «Физическая культура и здоровье» [1].

Отечественными специалистами в области физического воспитания долгое время ведутся дискуссии по вопросу необходимости использования в процессе обучения учащихся специализированного учебного издания по вышеуказанному предмету. Несомненным остается одно, такое учебное издание, безусловно, должно быть адаптированного к учебному процессу школьников с учетом содержания учебной программы и требований образовательного стандарта, утвержденных Министерством образования Республики Беларусь, с целью изучения физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями и формирования здорового образа жизни средствами физической культуры.

Понятно, что основными заказчиками учебного издания в виде учебника или учебного пособия являются учителя физической культуры и здоровья в учреждениях образования, которые по опросам испытывают трудности в передачи школьникам теоретических знаний предусмотренных учебной программой, выраженные в недостаточном учебно-методическом обеспечении, соответствующего требованиям и тенденциям современного общества. Весь спектр их усилий по передачи знаний сосредоточен на запасе профессиональных знаний полученных во время учебы и личного опыта приобретенного в учебно-тренировочной деятельности.

Так от 80 до 90% учителей принимавших участие в социологическом исследовании проведенном в 1995 году в ряде регионов юга России (Ставропольский край, Кабардино-Балкарская и Карачаево-Черкесская республики), указали на необходимость разработки и внедрения в учебно-воспитательный процесс учебно-методического пособия, в котором были бы обобщены и систематизированы основные теоретические сведения по предмету «Физическая культура и здоровье» за весь курс обучения в школе [2].

В этой связи, хотелось бы процитировать слова одного автора, который сказал «*В учебнике - источник знания и опыта всего мира*». Составленная с учётом современных тенденций учебно-методическая литература, в руках учителя стала бы инструментом, способствующим успешному выполнению задач обучающего, воспитательного и оздоровительного характера.

Основными видами учебно-методической литературы являются учебники и учебные пособия с грифом Министерства образования (далее МО). При этом стоит напомнить, что учебник это издание, подготовленное по запросам МО в соответствии со стандартами, отхождение от которых не допустимо, и прошедшее строгую экспертизу. Учебное пособие - это печатное издание с определенными содержательными характеристиками (спец курс и пр.), имеющее авторское видение содержания учебного материала с учебно-методической направленностью.

Сегодня отечественная школа, в отличие от ряда стран постсоветской эпохи, не может похвастаться разнообразием современных печатных изданий или их электронных аналогов в преподавании предмета «Физическая культура и здоровье», при наличии схожих систем образования. Так только в таких странах как Россия, Украина, Азербайджан и Узбекистан, за последнее десятилетие издано свыше 20 видов учебно-методической литературы по запросам министерств, в сфере физического воспитания для различных ступеней школьного образования. Серии названий учебно-методической литературы в каждой стране разнятся, например: в Российской Федерации (Физическая культура), в Узбекистане и Азербайджане (Физическое воспитание), на Украине (Основы здоровья). Структура большинства книг предусматривает наличие глав разбитых на параграфы, в содержании которых предусмотрены различные разделы, например: что вам надо знать; базовые виды спорта школьной программы; самостоятельные занятия физическими упражнениями и др.

Безусловно, лидерами в данном направлении являются российские авторы, яркими представителями которых являются, создатель современной концепции образования школьников России в сфере физической культуры, доктор педагогических наук, Матвеев Анатолий Петрович – автор «Физическая культура. 5 класс. 2013г.», «Уроки физической культуры. 5-7 классы. Методические рекомендации 2017г.», а также ученые профессор Владимир Иосифович Лях и кандидат наук Александр Александрович Зданевич – соавторы учебников «Физическая культура. 1-4, 8-9, 10-11 классы. 2012г., 2013г.». Эти три человека написали большинство книг, используемых во всей России.

Авторами российских учебных изданий в области физического воспитания также являются: Шишкина А.В., Алимбиева О.П., Брехов Л.В., Бисеров В.В. (Физическая культура 1-4 классы, 2013); Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. (Физическая культура. 1-4 классы в двух частях (1-2, 3-4 классы), 2015); Виленский М.Я., С.В.Гурьев (Физическая культура: учебник для 5—7 классов общеобразовательных организаций, 2013); Федорова Н.А. (Физическая культура. Подвижные игры 1-4 классы, 2016); Погадаев Г.И. (Физическая культура. Ответы на экзаменационные билеты 9 класс, 2013).

Заслуживают упоминания авторы учебников и пособий из других стран: Махкамджонов К., Ходжаев Ф. (Физическое воспитание. 3 класс, 2016) из Узбекистана; Гусейнов Ф., Багиров С. и др. (Физическое воспитание. 6, 10 классы, 2017, 2018), Фатуллаев Ф., Аббасов А. и др. (Физическая культура. 11 класс, 2018) из Азербайджана; Бех И.Д., Воронцова Т.В., Пономаренко В.С., Бойченко Т.Е., Савченко А.Я. и др. (Основы здоровья. 1-9 классы, 2007, 2012) из Украины.

Как видим, представленный широкий авторский перечень охватывает почти все возрастные ступени общего среднего образования этих стран. Прежде всего, это связано с пониманием роли учебной литературы в жизни современного человека, как важного политического, экономического и научного фактора в общественной жизни, а именно выполнения основной задачи – создание цивилизации знаний, в том числе физкультурных знаний.

Ранее мы отметили, что споры о необходимости издания отечественного учебника ведутся давно. Скептически настроенная категория ссылается на большую учебную нагрузку учеников, что сами учителя стран соседей учебники по физкультуре видели, держали в руках, читали, но практического применения им не нашли, на экономическую нецелесообразность (большую их стоимость), кому нужен учебник – ученику или учителю. К тому же альтернативой учебной литературе могут стать электронные средства обучения или электронные учебно-методические комплексы (далее ЭСО, ЭУМК).

Свои аргументы и доводы в пользу объекта спора имеются у оппонентов. Достойный ответ заложен в народной пословице, которая гласит «хорошую книгу читать не в тягость, а в радость», яркий пример того каким должен быть учебник (его содержа-

ние) и на какие ресурсы может опираться учитель и ученик при подготовке к занятиям в школе.

Не стоит забывать о самих школьниках. С позиции ученика ему нужен такой жизненно важный учебник, где можно было бы свериться с правильным ответом, ориентированный на реальную помощь обучающемуся в освоении учебного материала, с доступностью его изложения, с необходимым минимумом информации.

В противном случае лучшим помощником школьника станет мобильное устройство с беспроводной сетью с неиссякаемым потоком информация интернет-ресурсов, далеко не всегда достоверной и практически значимой. Так, например, в ходе проведения заключительного этапа республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» члены жюри обращали внимание на ответы конкурсантов в теоретическом туре. Многие участники при рассмотрении апелляций ссылались на сведения, полученные ими по средствам интернет источников при подготовке к олимпиаде, которые разнились с официальными данными.

Вопрос фильтрации необходимой базовой информации, обоснованной с точки зрения научных фактов и доказательств решается путём ссылки на учебные издания, которые должны содержать систематическое изложение знаний в определённой области по предмету.

Не лучшим образом обстоят дела с наличием электронных образовательных ресурсов. Существует явный недостаток специализированных ЭСО, предназначенных для обеспечения конкретных видов учебной работы по физической культуре в школе. Анализ литературы и данных, размещенных в сети Интернет, указывает на то, что информатизация физического воспитания это применение:

- 1) инструментов коммуникации для обмена учебно-методической информации;
- 2) полнотекстовых учебных изданий (электронные аналоги печатной литературы);
- 3) мультимедийных средств наглядности;
- 4) компьютерных тестов для диагностики теоретической подготовленности учащихся;
- 5) систем накопления, автоматизации обработки и представления данных уровня физической подготовленности и психофизиологических параметров [3].

Указанные средства информатизации образования не отражают предметную специфику учебной работы по физическому воспитанию, их основное назначение заключается в реализации отдельных (достаточно узких) педагогических задач [3].

Также в процессе образования наших школьников, в отличие от физического воспитания студентов учреждений высшего образования, не развит такой образовательный контент как ЭУМК, предназначенный для совместного применения в образовательном процессе, в виде совокупности структурированных учебно-методических материалов, объединенных посредством компьютерной среды обучения, обеспечивающих полный дидактический цикл обучения и предназначенных для оптимизации овладения обучающимися знаниями в рамках учебного предмета.

Конечно, нельзя со стопроцентной уверенностью утверждать, что перечисленные проблемы в подготовке школьников по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», существенным образом снижают эффективность усвоения ими знаний, умений и навыков в современной школе, однако и не создают альтернативных способов образования школьников. В заключение считаем о необходимости детального изучения опыта использования учебной литературы в соседних странах, анализа её эффективности, с целью принятия решений в реализации обозначенной проблемы.

Литература.

1. Угликов, С.А. *«Актуальные проблемы обеспечения учреждений общего среднего образования учебно-методическими пособиями по предмету «Физическая культура и здоровье» / Итоги научных исследований ученых МГУ имени А.А.Кулешова 2016г.:*

материалы научно-методической конференции, 25 января – 1 февраля 2017г. / под ред. Е.К.Сычевой. – Могилев: МГУ имени А.А.Кулешова, 2017. – 328 с.: ил.

2. Лукьяненко, В.П., *Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. Ставрополь: Изд-во СГУ. – 2001. – 224 с.*

3. Храмов, В.В., *Электронное средство обучения для обеспечения образовательного процесса по физической культуре в школе / В. В. Храмов // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Сер. 15, Фізична культура і спорт. – 2011. – № 11. – С. 473-478.*

УДК 796.035

ФОРМИРОВАНИЕ ОСОЗНАННОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Шеверновский В.В.

Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной
медицины, г. Витебск, Республика Беларусь

По статистике, у 80-90% людей к 18-20 годам сформирована осанка с теми или иными отклонениями. Плохая осанка становится «родной» и мы совершенно не видим проблему, пока не возникает боль и проблемы со здоровьем вызванные этими отклонениями.

Сохранить здоровье не поможет никакое количество «просто» упражнений – тело будет продолжать «мошенничать» - выполнять движения так, как ему «удобнее», «сподручнее». В результате чего мышцы, перегруженные влиянием неправильной осанки, вновь принимают на себя бремя физической нагрузки а недогруженные вновь ее недополучают. Выполняя привычные физические упражнения бездумно, вы не только не помогаете себе, но и ухудшаете свое состояние, так как, в большинстве своем, несем за собой в спортивный зал и свои вредные привычки, свои ложные движения, которые закрепляются там еще больше. Кроме того, некоторые виды спорта, лишь усугубляют проблему, создавая дополнительный мышечный дисбаланс.

Мы решили опробовать систему «пилатес» для студентов с различными отклонениями здоровья так, как она показана людям с ограниченными физическими возможностями.

Пилатес — это гимнастика, названная так в честь ее создателя Джозефа Пилатеса, который удачно в ней совместил западные и восточные практики оздоровления. Она основана на следующих принципах:

1. «Центрирование» – фундаментом и основным компонентом выполнения упражнений курса пилатеса является зона источника энергии. Йозеф Пилатес назвал эту зону каркасом прочности. В научной терминологии это прямые и поперечные мышцы живота. Именно из этой зоны, по словам сторонников методики, берет начало энергия, которая используется для выполнения упражнений. Например, если в упражнении необходимо выполнить движение от бедер, то нужно втянуть в себя мышцы пресса и начать движение изнутри источника энергии. Именно район живота выполняет функцию поддержки позвоночника и всех жизненно важных органов. Сторонники пилатеса утверждают, что, втягивая мышцы этой зоны, можно значительно улучшить осанку, снизить или устранить многие проблемы, связанные с хроническими болезнями, облегчить и устранить причины болей позвоночника и шеи, а также улучшить общее самочувствие.

2. «Выравнивание» - правильное взаимное положение и выстраивание различных частей тела в ходе упражнений.

3. «Дыхание» - Метод Пилатеса использует «реберное» дыхание, которое является важной частью упражнений. Воздух, поступающий в легкие во время занятий пилатесом, не расширяет переднюю часть грудной клетки и не надувает живот, а концентрируется на заполнении нижней части лёгких и, таким образом, возникает ощущение, что вы раздуваете спину. Эта форма глубокого дыхания позволяет наклоняться и двигаться, не ограничивая объем вдыхаемого воздуха. Поступающий воздух насыщает кислородом задействованные в упражнениях мышцы.

4. «Концентрация» - включает в себя комбинирование физических и мыслительных процессов. Зачастую существует разграничение между телом и сознанием. Задача пилатеса - обеспечение их взаимодействия и совместной работы, то есть установление связи между телом и сознанием. Качество упражнений значительно возрастает, если научиться концентрироваться на определённых зонах тела. Во время выполнения движения необходимо сконцентрировать все внимание на мышцах, которые задействованы в данном упражнении.

5. «Изоляция, расслабление» - Один из навыков, который необходимо освоить, - тренироваться, не создавая ненужное напряжение в зонах, не находящихся в разработке в данный момент (например, при тренировке мышц центра стараться не помогать себе другими мышечными группами).

6. «Точность и контроль» - В методике Пилатеса существует определённая последовательность, или структура упражнений, последовательно затрагивающая все группы мышц. Основное требование - движения должны быть точными. Необходимая точность происходит от постоянного физического контроля тела. Движения не резкие, а плавные, направлены на вытягивание или укрепление мышц, чему способствует глубокое дыхание в каждой позе. Как и в йоге, комбинация дыхания, вытягивания и приложения силы производят успокаивающий эффект. Но в отличие от йоги, сами занятия более динамичные и основаны на повторении [1].

Изначально Йозеф Пилатес назвал свой метод контрологией (англ. *contrology*), подразумевая практику метода контроля состояния мышц мысленным усилием.

7. «Плавность» - каждое движение или упражнение имеет определённую точку начала и завершения. Задачей является сделать эти точки неразличимыми в единой целостности занятия. Каждое упражнение ведёт к следующему. Движение не прекращается, и конец одного упражнения является продолжением следующего.

В основе методики лежит проработка глубоко лежащих мышц, которые не задействуются на обычных спортивных тренировках. При этом упражнения выполняются, когда тело находится в неустойчивом положении, что требует определенной концентрации и включения в работу тех самых слабо развитых мышц. Движения выполняются плавно и осознанно. В процессе выполнения упражнений человек учится фокусировать внимание на части тела, на которую направлена нагрузка. Таким образом, происходит как бы осознанное ощущение физического тела. При регулярных занятиях пилатесом тело становится гибким, увеличивается подвижность суставов, вырабатывается координация движения и выносливость. Осанка становится правильной, что положительно влияет на работу всех внутренних органов, чем и объясняется оздоровительный эффект данной гимнастики [2].

«Пилатес» действует на совершенно ином уровне, нежели другие гимнастические системы. Он меняет сам характер использования вами своего тела. Он меняет характер ваших движений. Избавленное от «перекосов», ваше тело возвращается в состояние равновесия. Оно будет двигаться так, как назначено ему природой, - как вы двигаетесь будучи детьми, пока не погрязли во вредных привычках, касающихся осанки. Эта вновь обретенная свобода движений обеспечит эффективную работу не только скелетно-мышечной, но также сердечнососудистой и лимфатической систем. Вы не только бу-

дете отлично выглядеть внешне – благотворные перемены произойдут и внутри, на клеточном уровне. Это станет возможным благодаря улучшению кровообращения, осуществляющего питание тканей и удаление токсичных продуктов жизнедеятельности. Метод «пилатес» основывается на идее о единстве разума и тела, и это делает его действительно холистическим (целостным) подходом к физической культуре.

Пилатес – это система упражнений для тела и ума, тренирующая обе составляющего вашего «я». Как вообще можно разделить эти два компонента? И тем не менее большинство систем фитнеса практикуют именно такое разделение! Они сосредоточены исключительно на цели, на конечном продукте, то есть заставляя себя пробежать лишний километр, еще раз повторить движение, поднять более тяжелый вес, вы совсем не думаете о том, что делаете или как используете свое тело в данный момент времени. Вы стремитесь достичь конечного пункта, но совершенно упускаете из виду сам путь [3].

Пилатес требует постоянного осознания того, как вы двигаетесь, то есть сосредоточения мыслей на каждом выполняемом движении. Это не только физический, но и психологический тренинг, воздействующий на нервные пути от мозга к мышцам. Метод «пилатес» развивает в вас сенсорную обратную связь, или «кинестетическое чувство», чтобы вы в любой момент могли осознавать, какое место в пространстве занимаете и что делает каждая часть вашего тела. Хотя сами движения со временем могут стать автоматическими, концентрация внимания все равно необходима, поскольку всегда существует следующий, более глубокий уровень самосознания, к которому вам нужно стремиться [3].

Концентрация включает в себя комбинирование процессов. Зачастую существуют разграничение между телом и сознанием. Залог «пилатес» - обеспечение их взаимодействия и совместной работы, то есть установление связи между телом и сознанием. Качество упражнений значительно возрастает, если научиться концентрироваться на определенных зонах тела. Необходимо сосредоточить внимание на мышцах, которые задействованы в данном упражнении.

Эффект от занятий:

Восстанавливается мышечный баланс, изменяя порядок пользования мышц при осуществлении движений

Создается база для развития самостоятельности при решении двигательных задач, самоконтроля, самооценки, дальнейшего самосовершенствования

Уменьшаются боли в спине, тело становится более подтянутым, крепким

Улучшается осанка, т. к. в работу включены не только двигательные, но и «глубинные» мышцы-стабилизаторы.

Уменьшаются объемы тела, что особенно важно для студенток Активизируются мыслительные процессы, студенты учатся понимать для чего они совершают те или иные двигательные действия; как то или иное упражнение помогает добиваться поставленной цели

Студенты могут использовать полученные знания и умения при занятии другими видами двигательной активности

В результате использования системы «пилатес»:

1. Уменьшилось количество пропусков занятий у студентов специальной группы.
2. Повысился интерес к занятиям, студенты отмечают что они справляются с нагрузкой и не испытывают дискомфорта во время выполнения упражнений.
3. Студенты стали осмысленно выполнять движения и физические упражнения, так как приходило понимание конечной цели.
4. Занятия «пилатес» стали посещать даже те, кто освобожден от практических занятий по состоянию здоровья.

Выводы:

1. Применение системы «пилатес» на занятиях со студентами специальной медицинской группы способствует улучшению состояния их здоровья, появлению интереса к занятиям, уверенности в своих физических возможностях.

2. Следует обратить внимание преподавателей физической культуры на осознанное выполнение элементов общеразвивающих и других физических упражнений на учебно-тренировочных занятиях что позволит достичь требуемого эффекта от их выполнения.

3. Осознание в выполнении двигательных действий активизирует мыслительную деятельность студента, создает базу для развития самостоятельности при решении двигательных задач, самоконтроля, самооценки, дальнейшего самосовершенствования.

Литература.

1. *Rael Isacowitz. Pilates.— USA: Human Kinetics, 2006.*
2. *Универсальная зарядка — всего одно упражнение планка!*
<http://www.liveinternet.ru/users/irzeis/post213752450>
3. *Линн Робинсон, Гордон Томпсон «Пилатес — путь вперед», — Минск, 2003.*

УДК 37.037.1+613.2-053.5:004.9

МОНИТОРИНГ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ И РЕЖИМА ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В ДРОЦ «ЖЕМЧУЖИНА» НА ОСНОВЕ МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ

Шкирьянов Д.Э., Ермоченко С.А., Жальнерене М.И.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
Коммунальное унитарное предприятие
«Детский реабилитационно-оздоровительный центр «Жемчужина»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Долгие годы одним из важных аспектов социальной политики Республики Беларусь остается вопрос эффективности организации санаторно-курортного оздоровления детей и подростков в условиях профильных учреждений, таких как детские реабилитационно-оздоровительные центры (ДРОЦ) [5]. Анализ деятельности их работы позволяет утверждать, что в последние десятилетие среди отрицательных факторов риска воздействующих на организм детей прогрессирует неправильное питание, гипокинезия и гиподинамия. Это закономерно объясняет поиск научного решения данной проблемы отечественными и зарубежными специалистами в области курортологии [1, 4].

Так, сложившаяся ситуация способствовала организации на базе КУП ДРОЦ «Жемчужина» Витебской области инновационной «Школы здоровья» с элементами Wellness-коучинга в сочетании с занятиями оздоровительной ходьбой и бегом на музыкальной дорожке здоровья [2]. Эффективность её работы неоднократно подтверждена серией педагогических экспериментов и отражена в ряде отчетов НИОКР (№ госрегистрации 20101092 от 31.05.2010; 20120909 от 20.03.2012), публикаций и методических рекомендаций (Шкирьянов Д.Э., Кривцун В.П., Жальнерене М.И., 2014, 2016, 2019). Следует отметить, что прогрессивное развития информационно-коммуникационных технологий подтолкнуло нас к поиску новых форм организации и контроля эффективности оздоровительно-реабилитационных мероприятий в ДРОЦ на основе мобильных приложений, которые имеют широкое распространение в отечественной и зарубежной практике системы образования [9]. В настоящее время существует достаточно большое количество приложений, которые позволяют отслеживать

физическую активность и режим питания, но все они имеют ряд недостатков. В рамках нашего исследования разрабатывался комплекс программного обеспечения, который позволяет проводить научно обоснованный мониторинг физкультурно-оздоровительных занятий и режима питания школьников. Приведённое исследование выполнялось в рамках договора НИОКР № 20190572 от 11.04.2019, заключённого с ДРОЦ «Жемчужина», что обуславливает актуальность работы.

Цель исследования – разработка мобильного и серверного приложения, функционирующих как единый комплекс, и позволяющих выполнять мониторинг физкультурно-оздоровительной активности и режима питания школьников, проходящих оздоровление в детском реабилитационно-оздоровительном центре.

Организация исследования. Педагогическое исследование проводилось в два этапа. Программа первого этапа предусматривала проведение заочного онлайн-анкетирования учащихся среднего школьного возраста отдыхающие в ДРОЦ «Жемчужина». Содержание анкеты было представлено в виде Google forms и содержало 14 вопросов, ссылка на нее распространялась при помощи популярных мессенджеров, таких как Viber и WhatsApp. В исследовании приняли участие 33 мальчика в возрасте $13,11 \pm 1,25$ лет и 32 девочки $13,92 \pm 0,98$ лет проживающие в Гомельской (96,2%; $n=62$) и Минской (3,8%; $n=3$) областях. Большинство опрошенных, а именно 83,3% ($n=54$) являются городскими жителями, 16,7% ($n=11$) проживают в поселках городского типа. На втором этапе исследования на основании научных разработок [2, 6, 7], документов Министерства Здравоохранения, регламентирующих нормы потребления и расхода калорий при организованной двигательной активности и питания в детских оздоровительных учреждениях, методических разработок врачей ДРОЦ «Жемчужина» по расчёту характеристик, позволяющих выполнять мониторинг динамики веса тела школьника (таких, как индекс массы тела, величина основного обмена, лимит потребления и расхода калорий) составлялись математические модели, описывающие динамику веса, расхода и потребления калорий. Описанные модели реализовывались в виде комплекса программного обеспечения.

В работе использовались следующие методы исследования: анкетный опрос, методы математической статистики, метод математического моделирования, метод проектирования реляционных баз данных (метод нормальных форм), метод объектно-ориентированного анализа и проектирования, нисходящее проектирование программного обеспечения, а также общенаучный метод анализа и обобщения.

Результаты и их обсуждение. На вопрос «Ты пользуешься мобильным телефоном?» 92 % ($n=59$) ответили «Да, регулярно», 8 % ($n=6$) «Да, иногда». Согласно данным ответа на вопрос «Ты представляешь себя без мобильного телефона?» 35 % ($n=23$) респондентов с легкостью могут от него отказаться, 52 % ($n=34$) будут испытывать существенный дискомфорт при его отсутствии и 13 % ($n=8$) не могут отказаться от него. Очевидно, что мобильный телефон является обязательным атрибутом современного школьника, и большинство из них имеют опыт владения данным устройством. Следует отметить, что большинство школьников высоко оценивают значимость мобильного телефона в своей жизни при решении повседневных задач. На вопрос «Как ты думаешь, мобильный телефон – это нужное изобретение человека?» многие (65 %; $n=42$), ответили «Да», 30 % ($n=19$) сказали, что можно обойтись без него.

Было установлено, что учащиеся преимущественно используют мобильные телефоны на операционной системе Android, что вероятнее всего обусловлено ценовой политикой на данные девайсы и их доступностью в розничной торговле. Так на вопрос «Знаешь ли ты, на какой операционной системе работает твой телефон?» 91 % ($n=59$) респондентов ответили «Да, у меня Android» и лишь 9 % ($n=6$) отметили, что используют продукцию Apple – «Да, у меня IOS». Полученные данные закономерно согласуются с тем фактом, что доля операционной системы Android на мировом рынке мобильных устройств в 2018 году достигает показателя 75 %, согласно данным информа-

ционных ресурсов news mobile review, dailycomm.

На ряду с этим было установлено подтверждение доступности мобильного интернета в Республике Беларусь. По данным Белстат за последние 5 лет количество абонентов с выходом в сеть Интернет увеличилось в 1,4 раза и составило на 01.01.2018 11,8 млн. пользователей. Согласно нашим исследованиям 74 % (n=48) опрошенных на своих мобильных телефонах имеют безлимитный интернет, у 13 % (n=8) на месяц предусмотрено расходование более 5-и Гб, у 9 % (n=6) – 2-х Гб. Не менее интересен тот факт, что большинство школьников, а именно 74 % (n=48), имеют опыт использования QR-кода. Известно, что он представляет собой двухмерный штрихкод, состоящий из черных и белых пикселей и позволяет кодировать до нескольких сотен символов. Это может быть обычный текст, адрес в Интернете, телефон, координаты какого-либо места или платежные реквизиты. Принцип действия QR-кодов облегчает пользователям чтение заложенных данных с помощью современных мобильных телефонов, оснащенных камерами, и может с успехом применяться во врачебно-педагогической деятельности ДРОЦ.

Неоспорим тот факт, что любой пользователь современного телефона имеет опыт работы с мобильными приложениями. Результаты ответов на вопрос «Умеешь ли ты устанавливать мобильные приложения на свой телефон?» показали, что 100 % респондентов имеют данные навыки. При этом большинство из них (74 %; n=51) преимущественно используют мобильные приложения для общения в социальных сетях, просмотра различных видеохостингов (13 %; n=9) и прослушивания музыки (9 %; n=6). Вместе с тем, большая часть из них (52%; n=33) не знает, что мобильные приложения могут использоваться для занятий физическими упражнениями, а также контроля режима питания (57 %; n=37), что весьма популярно в настоящее время.

На втором этапе исследования в соответствии с техническим заданием НИОКР № 20190572 от 11.04.2019, а также учётом данных анкетного опроса, при проектировании комплекса программного обеспечения была спланирована общая архитектура системы в соответствии с концепцией REST [8].

Концептуальная модель системы состоит из трёх частей:

1. Приложение для операционной системы Android, устанавливаемое на личные устройства школьников.

Данное решение было принято в связи с тем, что согласно результатам анкетного опроса популярность использования мобильных устройств (смартфонов) среди школьников среднего школьного возраста очень высока. Практически все школьники в возрасте старше 10 лет уже являются пользователями таких устройств. При этом уровень владения устройствами у них очень высок, что позволяет им без посторонней помощи самостоятельно устанавливать новое программное обеспечение и использовать его. Среди школьников-пользователей мобильных устройств большинство являются пользователями устройств, работающих под управлением операционной системы Android (по статистике, в Беларуси доля Android среди всех мобильных устройств равна 83,33% [3]). Поэтому такое приложение обеспечивает максимально широкий охват потенциальной аудитории и доступность приложения для конечных пользователей.

2. Web-приложение, разворачиваемое на сервере ДРОЦ «Жемчжина».

Данное приложение должно быть доступно одновременно нескольким сотрудникам центра. Но так как сотрудники должны получать информацию о статистике потребления и расхода калорий школьниками, анализировать её и принимать необходимые решения по корректированию программы организованной физической активности или режиму питания. Для более удобного и развёрнутого представления такой информации размера экрана мобильного устройства будет мало, поэтому было разработано web-приложение, доступное на любых устройствах (в первую очередь, персональных компьютерах) подключенных к сети Интернет, имеющий больший размер экрана, нежели мобильное устройство.

3. Сервер баз данных, хранящих все необходимые сведения о пользователях, статистике расхода и потребления ими калорий и др., также развернутый на сервере детского реабилитационно-оздоровительного центра.

Данные три части связаны в единый комплекс. Так, web-приложение обеспечивает интерфейс взаимодействия с конечными пользователями. А также использует сервер баз данных для централизованного хранения и обработки данных. Концепция REST позволяет разработанному web-приложению как обрабатывать запросы сотрудников центра, отправляемых через браузер, так и запросы школьников, отправляемые через мобильное устройство.

После проектирования архитектуры было выполнено проектирование структуры базы данных, в том числе и локальной базы данных, хранимой на каждом мобильном устройстве.

В будущем планируется доработать модуль синхронизации локальной копии базы данных с центральным сервером баз данных.

Реализация двух приложений выполнялась на языке программирования Java, что позволило использовать один и тот же исходный код в двух частях (код классов-сущностей и основные методы бизнес-логики).

Заключение. В результате анализа научно-методической литературы и данных анкетного опроса учащихся среднего школьного возраста отдыхающих в КУП ДРОЦ «Жемчужина» выявлены положительные предпосылки развития мобильного обучения в детских санаторно-курортных организациях. Разработанный комплект программного обеспечения позволил производить мониторинг физической активности и режима питания школьников, что позволит упростить анализ эффективности проводимых оздоровительных мероприятий и высвободить время врачей детского реабилитационно-оздоровительного центра, а также повысить мотивацию школьников к участию в этих мероприятиях за счёт использования приложения в визуально-игровой форме.

Литература.

1. Еришевская, А. Б. Реабилитация детей с конституционально-экзогенным ожирением по программе «Школа ребенка с лишним весом» в условиях санатория: дис. ... канд. мед. наук: 14.01.08 / А. Б. Еришевская. – М., 2010 – 145 с.

2. Жальнерене, М. И. Велнес-коучинг как один из методов профилактической работы в ДРОЦ: метод. реком. / М. И. Жальнерене, Н. Л. Алексеева. – КУП ДРОЦ «Жемчужина», 2014. – 63 с.

3. Какими операционными системами пользуется весь мир и Беларусь: статистика / Интернет-издание «Наша Ніва» [Электронный ресурс], 2018. – Режим доступа: <https://nn.by/?c=ar&i=206397&lang=ru>. – Дата доступа: 10.01.2020

4. Ларионова, З. Г. Разработка и оценка эффективности диетотерапии у детей и подростков с артериальной гипертензией: дис. ... канд. мед. наук: 14.01.08 / З. Г. Ларионова. – М., 2012. – 131 с.

5. Об утверждении концепции санаторно-курортного лечения и оздоровления населения Республики Беларусь и признании утратившими силу некоторых постановлений Совета Министров Республики Беларусь [электронный ресурс]: 4 ноября 2006 г. N 1478 Постановление Совета Министров Республики Беларусь: в ред. от 12.01.2017 N 22 // КонсультантПлюс / ЗАО «Консультант Плюс». – М., 2020.

6. Шкирьянов Д. Э. Организация физкультурно-оздоровительных занятий с учащимися 11-13 лет в детском реабилитационно-оздоровительном центре // Мир спорта. – 2014. – № 4. – С. 87–89.

7. Шкирьянов, Д. Э. Анализ состояния физического воспитания учащихся в детских реабилитационно-оздоровительных центрах Республики Беларусь / Д. Э. Шкирьянов, Т. Д. Полякова // Мир спорта. – 2015. – № 4. – С. 36-43.

8. Sanjay Patni. *Pro RESTful APIs. Design, Build and Integrate with REST, JSON, XML and JAX-RS*. – New York: APress, 2017. – 148 p.

9. *Using digital technology to enhance student engagement in physical education [electronic resource]* / Dr. Ashley, Benjamin Jones // *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*. – Режим доступа: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/18377122.2011.9730351>. – Дата доступа. – 20.04.2019.

УДК 796.015.64

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ ПО СРЕДСТВАМ МОБИЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

Шкирьянов Д.Э., Гичевский А.В.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной
медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Анализ научно-методической литературы последних десятилетий показывает, что отечественными и зарубежными специалистами в области физической культуры уделяется большое внимание проблеме повышения уровня физической подготовленности учащейся молодежи (Л.П. Матвеев, 1991; А.В. Лотоненко, 1998; В.И. Григорьев, 2004; М.Е. Кобринский, 2005; А.К. Сучков, 2018, Ж.А. Позняк, 2020 и др.) [3, 2]. При этом поиск новых и эффективных методик развития физических качеств учащихся приобрёл особую актуальность в 2020 году когда в учреждениях высшего образования (УВО) был установлен особый режим организации образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» ввиду распространения инфекции COVID-19 [2, 1]. В сложившейся ситуации у специалистов закономерно возрос интерес к повышению эффективности организации управляемой самостоятельной работы (УСР) (Усатов А.Н, 2010; Журавская Н.В, Асмолов И.Ю, 2011; Волков Н.И, Якимец И.В., 2012), в том числе с применением мобильного.

Известно, что США, Канаде, Австралии, многих странах Европы мобильное обучение является неотъемлемой частью любого учебного курса, однако в отечественной практики физического воспитания данный вопрос до настоящего времени недостаточно изучен [5, 2, **Ошибка! Источник ссылки не найден.**]. Совокупность данных фактов предопределяет необходимость проведения научных исследований в данном направлении.

Цель исследования – оценка эффективности методики занятий Табата на основе мобильного приложения в рамках управляемой самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине «Физическая культура».

Организация исследования. Педагогический эксперимент был организован на базе ВГАВМ в 2019-2020 учебном году. В исследовании приняли участие 30 девушек, обучающихся на 3 курсе дневной формы получения образования, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе: экспериментальная группа (ЭГ) n=15; контрольной группа (КГ) n=15. Программой педагогического эксперимента в ЭГ и КГ было предусмотрено равное количество учебных занятий – 30. Однако, в КГ студенты занимались по традиционной методике, включающей комплексы силовых упражнений в сочетании с упражнениями на гибкость. В ЭГ проводились занятия по авторской методике Табата, включающей следующие протоколы: «идеальный пресс», «бедра и ягодицы», «нижняя часть тела», «верхняя часть тела», «сожги жир», «идеальное тело».

В работе использовались следующие методы исследования: анализ и синтез, антропометрические измерения, метод индексов и функциональных проб, хронометраж и пульсометрия, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение.

В предложенной авторской методике занятий Табата на основе мобильного приложения в качестве основных средств выступают физические упражнения протокола Табата, в роли дополнительных – мобильное приложение «Табата. Интервальные тренировки дома». Методика занятий предусматривает организацию групповых учебно-тренировочных занятий с использованием мобильного приложения в рамках УСП учащихся по учебной дисциплине «Физическая культура» и представляет собой упорядоченную совокупность ряда компонентов: цель, задачи, средства, методы и форма организации занятий, форма организации занимающихся, характеристика и параметры физической нагрузки.

Результаты математической обработки эмпирических данных в начале исследования констатируют факт отсутствия значимых различий ($p > 0,05$) в возрасте, показателях развития физических качеств, у студентов КГ и ЭГ (таблица). Так же установлено, что в соответствии с нормами типовой учебной программы «Физическая культура» для УВО и требований четвертой ступени «Здоровье, сила и красота» Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь у девушек КГ и ЭГ наблюдался ниже среднего и средний уровни развития быстроты, а именно бег 30 м $5,62 \pm 0,43$ с в КГ и $5,43 \pm 0,35$ с в ЭГ ($p > 0,05$) [4]. Наряду с этим, установлен выше среднего и высокий уровни развития скоростно-силовых способностей, представленные показателями прыжка в длину с места в КГ $183,67 \pm 11,87$ см и $191,67 \pm 14,60$ см ($p > 0,05$).

Таблица – Динамика показателей развития физических качеств студентов контрольной и экспериментальной группы в процессе педагогического эксперимента

Содержания педагогического тестирования	Этап исследования	КГ		Значимость межгрупповых различий (P)	ЭГ	
		W	M±S		W	M±S
Бег 30 м, с	до	0,97	5,62±0,43	t=1,35; p>0,05	0,97	5,43±0,35
	после	0,96	5,59±0,39	t=1,24; p>0,05	0,96	5,41±0,37
Прыжок в длину с места, см	до	0,79*	183,67±11,87	U=83,50; p>0,05	0,93	191,67±14,60
	после	0,80*	184,33±11,38	U=71,50; p>0,05	0,93	193,93±13,94
Поднимание туловища за 60 с, раз	до	0,96	42,87±8,59	t=2,00; p>0,05	0,96	48,33±6,21
	после	0,91	43,73±8,02	t=3,51; p<0,05	0,91	52,13±4,66
Наклон вперед, раз	до	0,83*	16,67±3,13	U=76,50; p>0,05	0,81*	19,00±3,87
	после	0,83*	16,87±2,97	U=42,00; p<0,05	0,88*	20,47±3,46
Челночный бег 4×9 м, с	до	0,94	10,98±0,31	t=1,26; p>0,05	0,99	10,78±0,52
	после	0,97	10,94±0,31	t=2,33; p<0,05	0,94	10,61±0,46
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	до	0,85*	11,87±7,26	U=69,00; p>0,05	0,87*	16,27±6,46
	после	0,89	11,47±6,50	t=3,47; p<0,05	0,96	20,33±7,48

Примечание: W – показатели критерия Шапиро-Уилка, t – критерий Стьюдента для независимых выборок, U – критерий Манна-Уитни

Аналогичная ситуация наблюдалась с показателями развития силы, которые представлены данными поднимания туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз) и сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз). Уровень развития гибкости как в КГ, так и ЭГ в начале педагогического эксперимента находился на уровне выше среднего $16,67 \pm 3,13$ см и $19,00 \pm 3,87$ см соответственно ($p > 0,05$). Подобная ситуация отмечена в развитии координационных способностей, представленных результатами в челночном беге 4×9 м, с.

По итогам педагогического эксперимента в ЭГ выявлена более высокая динамика развития физических качеств, однако статистически значимые различия установлены лишь в ряде случаев. Так в ЭГ наблюдался существенно более высокий прирост в показателях поднимания туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз) $52,13 \pm 4,66$ раза относительно $43,73 \pm 8,02$ раз в КГ и данных сгибания-разгибания рук в упоре лежа (раз), $20,33 \pm 7,48$ раз в ЭГ относительно $11,47 \pm 6,50$ раз в КГ ($p < 0,05$). Следовательно, предлагаемая методика занятий Табата с использованием мобильного приложения оказывает существенно более выраженное воздействие на развитие силы, нежели традиционная методика занятий УСР, что согласуется с данными литературных источников.

Кроме этого, организация УСР на основе мобильного приложения оказало более выраженное положительное влияние на развитие гибкости, что подтверждается статистически более высокими показателями в наклоне вперед из положения сидя: $16,87 \pm 2,97$ см в КГ относительно $20,47 \pm 3,46$ см в ЭГ ($p < 0,05$). Подобная ситуация наблюдалась с развитием координационных способностей, представленных показателями в беге 4×9 м: $10,94 \pm 0,31$ с в КГ наряду с $10,61 \pm 0,46$ с в ЭГ ($p < 0,05$).

Заключение. Применение разработанной методики в рамках УСР по учебной дисциплине «Физическая культура» со студентами 3 курса УО «ВГАВМ» обеспечило:

- высокий прирост в показателях поднимания туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз) $52,13 \pm 4,66$ раза в ЭГ относительно $43,73 \pm 8,02$ раз в КГ ($p < 0,05$);
- выраженный прирост показателей сгибания-разгибания рук в упоре лежа $20,33 \pm 7,48$ раз в ЭГ относительно $11,47 \pm 6,50$ раз в КГ ($p < 0,05$);
- существенное увеличение показателей в наклоне вперед из положения сидя: $20,47 \pm 3,46$ см в ЭГ наряду с $16,87 \pm 2,97$ см в КГ ($p < 0,05$);
- повышение показателей в челночном беге 4×9 м $10,61 \pm 0,46$ с в ЭГ наряду с $10,94 \pm 0,31$ с в КГ ($p < 0,05$).

Таким образом, согласно данным педагогического эксперимента, разработанная методика занятий Табата с использованием мобильного приложения оказывает существенно более выраженное воздействие на показатели развития силы, гибкости, координационных способностей, что в совокупности обеспечивает решение задач учебной программы «Физическая культура и здоровье».

Литература:

1. *Методические рекомендации по организации образовательного процесса в учреждениях образования в условиях распространения инфекции COVID-19 [электронный ресурс] : методические рекомендации, Национальный образовательный портал – Режим доступа: <https://adu.by/images/2020/08/metod-rekomend-covid-19.pdf>. – Дата доступа: 24.01.2021.*

2. Позняк, Ж. А. Тенденции к внедрению раздела «Фитнес-бокс» в физическое воспитание студентов медицинского учреждения высшего образования / Ж. А. Позняк // Учёные записки : сб. науч. тр. / Белорус. гос. ун-т. физ. культ. – Минск, 2020. – Вып. 23. – С. 332-330.

3. Сучков, А. К. Повышение уровня физической подготовленности студентов посредством вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура» (на

примере учреждений высшего образования аграрного профиля) / А. К. Сучков ; Белорус. гос. ун-т физ. культ. – Минск, 2018. – 33 с.

4. Типовая учебная программа для учреждений высшего образования «Физическая культура»: утвержденная Министерством образования Республики Беларусь 27.06.2017, рег. № ТД–СГ.025/мин. – Минск, 2008. – 48 с.

5. Эмпирическое исследование эффективности подготовки студентов на основе организационно-педагогических условий мобильного обучения [электронный ресурс] / А. А. Володин, Н. Г. Бондаренко // Интернет-журнал «Мир науки». – 2016, Том 4, номер 4. – Режим доступа: <http://mir-nauki.com/PDF/08PDMN416.pdf>. – Дата доступа: 06.05.2019.

6. Using digital technology to enhance student engagement in physical education [electronic resource] / Dr. Ashley, Benjamin Jones // Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education. – Режим доступа : <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/18377122.2011.9730351>. – Дата доступа. – 20.04.2019.

УДК 796.32

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ – ОДНО ИЗ ПРИОРИТЕТНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ УО ВГАВМ

Щуко В.М.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академии ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Раскрывая аксиологическую суть культурологических оснований личности, следует рассматривать физическую культуру человека, опираясь не только на внешнюю сторону – уровень развития его физических качеств, но и на содержание его внутреннего мира: ценностные ориентации, интересы, потребности, убеждения. Физическая культура, как многофакторное понятие, включающее физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенствование, физическую подготовку и спорт, дает специфическое образование, позитивно влияющее на все жизненно важные стороны деятельности человека. Когнитивная, организационная, коммуникативная и семейная деятельность человека, проявляется как в мировоззрении и сознании человека, так и в его поведении.

Эффективность выполнения человеком своих профессиональных функций в любой сфере деятельности (в том числе и студентом в образовательном процессе) во многом зависит от его познавательных интересов. Интерес к деятельности в области физической культуры и спорта базируется, с одной стороны, на зрелищной привлекательности спортивных мероприятий и понимании значимости и незаменимости физической культуры в жизни человека. С другой – на потребности личностного совершенствования, когда развитие физических качеств, умений и навыков, укрепление здоровья выступают мотивировочным фактором личностного развития.

Физическая культура и спорт в УВО ВГАВМ представляет собой одно из стратегических направлений образовательной политики по подготовке специалистов высшей квалификации, которое рассматривается как универсальное средство укрепления здоровья и профилактики заболеваний, а также, как важное условие профессиональных и социальных достижений, творческого и активного долголетия.

Традиции развития студенческого спорта в академии (Витебском ветеринарном институте) берут свое начало в 1929 г., когда физическое воспитание было введено как обязательный предмет во всех вузах СССР. В 1931 г. была создана кафедра физическо-

го воспитания ветеринарного института, а в конце 40-х годов создается спортивный клуб. В 1954 г. строится спортивный зал (25x13м) с подсобными помещениями (лучший на тот момент в г. Витебске), а в 1970 г. – спортивный комплекс. За успехи в развитии физической культуры и спорта в 1972 г. институт награжден грамотой Витебского обкома КП(Б), а в 1974 г. – Почетной грамотой комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР. По итогам Всесоюзного смотра спортивно-массовой работы среди вузов Министерства сельского хозяйства СССР институт занял 3 место (1974 г.). Дипломом 1 степени был награжден спортивный клуб института, занявший 1 место в комплексном зачете XIII Всесоюзных студенческих спортивных игр вузов Министерства сельского хозяйства СССР (1976 г.). В 1978–1979 учебном году по итогам соревнований кафедра физического воспитания была награждена переходящим Красным Знаменем, которое удерживала на протяжении последующих 10 лет. За успехи в области физической культуры и спорта Министерство образования и спортивный комитет БССР предоставили право институту защищать спортивную честь Республики на Всесоюзной Универсиаде – 1990. В 1993 г. академия заняла 1 место на Республиканских студенческих играх, среди вузов 2-й группы и была награждена Почетной грамотой Министерства образования и науки Республики Беларусь и Сертификатом Президента Международного Олимпийского комитета.

Студенты и сотрудники академии (института) в разные годы успешно выступали на самых престижных соревнованиях. Так, Владимир Котов – участник Олимпийских игр в Москве; Николай Гребнев – чемпион VI Спартакиады народов СССР, серебряный призер чемпионата Европы по легкой атлетике (метание копья); Вадим Панюсько – участник чемпионата Мира по гиревому спорту; Денис Подолинский – чемпион Республики Беларусь, участник чемпионата мира и Европы по каратэ-до-шотокан; Юлия Павлович – участница Олимпийских игр в Солт-Лейк-Сити и в Турине; Сергей Шариков – бронзовый призер Чемпионата Европы по каратэ-до-шотокан; Роман Германов – неоднократный призер и чемпион мира по гиревому спорту. За все годы в академии (институте) было подготовлено около 100 мастеров спорта и более 500 кандидатов в мастера спорта.

На примерах прославленных спортсменов, чьи портреты размещены в галерее славы спортивного комплекса, учатся сегодняшние студенты, которые только начинают свой путь к спортивным вершинам, успешно совмещая учебную и спортивную деятельность, сдавая экзамены, как в аудиториях, так и на спортивных площадках. В настоящее время академия располагает тремя специализированными спортивными залами для спортивных игр, борьбы, двумя тренажерными залами и комплексом уличных тренажеров, открытой площадкой для пляжного футбола и волейбола. Спортивные традиции поддерживаются и развиваются сотрудниками кафедры физического воспитания и спорта, среди которых: мастер спорта международного класса, мастера спорта, кандидаты наук, доценты, аспиранты и магистранты. Под их руководством в академии работают 30 спортивных групп. В них ежегодно занимаются около 400 студентов. Традиционно проводится спартакиада по многим видам спорта среди сотрудников и студентов академии. Отрадно, что в числе спортсменов – ректор нашей академии Николай Иванович Гавриченко, победитель спартакиады по шашкам.

Соревнования различного уровня всегда проводятся в заполненных зрителями залах, что требует от спортсмена, кроме максимального проявления специальных знаний, умений, навыков – высокого уровня спортивного духа, дисциплины, терпения, выдержки, настойчивости, целеустремленности, воли и других важных качеств, формирующих личность специалиста и гражданина.

В ходе спортивной борьбы, в условиях конкуренции спортсмен старается добиться преимущества, соблюдая определенные условия – правила честной игры. Жажда честной борьбы и стремление к победе формируют психологию победителя, позволяя личности воспитывать и проявлять свои лучшие качества в условиях конкуренции на

производстве и в быту, быть лидером, добиваться высоких показателей в различных сферах деятельности.

Таким образом, физическая культура и спорт, как важное стратегическое направление образовательной политики в УВО «ВГАВМ» создают в студенческие годы у будущих специалистов базу для реализации полученных профессиональных знаний и умений, для творческого долголетия, для счастливой и успешной жизни.

В условиях конкуренции психофизическая готовность молодого специалиста, выпускника учреждений высшего образования является важным условием успешности его профессионального становления. Формируя физические потенции на этапе обучения у будущих специалистов агропромышленного комплекса учебно-тренировочные занятия по физической культуре, занятия в спортивных секциях, в группах спортивного совершенствования направлены на решение задач профессиональной прикладной подготовки и адаптации молодых специалистов к производственному труду.

Физическая культура и профессиональные знания являются необходимыми для самореализации творческих начинаний молодого специалиста, его трудовых и социальных достижений.

Литература.

1. Щуко В.М. Студенческий спорт как важное направление общеобразовательной политики /В.М.Щуко// Физическая культура как важный компонент стратегии устойчивого развития Республики Беларусь:[Электронный ресурс] матер. междунауч.-практ. конф., Витебск, 15-16 мая 2019г. УО ВГАВМ; редкол.: Н.И. Гавриченко (гл. ред.) [и др.] - Витебск: ВГАВМ, 2019. Режим доступа: <http://vsavt.by>. Свободный. - С.85-87.

2. Сучков А.К. Курс лекций «Физическая культура»: учебн.-метод. пособие /А.С. Сучков, В.В. Шеверновский, Е.И. Мартынова. - Витебск: ВГАВМ, 2017. - 68с.

УДК. 376.057.1

УРОВНИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ 7-17 ЛЕТ, ИМЕЮЩИХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНУЮ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Эйвазов Д.Т.*, Николаева Е.В., Новицкая А.И.*****

* ГУО «Вспомогательная школа №26 г. Витебска»;

** ГУО «Вспомогательная школа №24 г. Орши»;

*** УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Скоростно-силовые способности (ССС) играют важную роль в обеспечении разносторонней двигательной деятельности человека. Их уровень развития у детей с интеллектуальной недостаточностью, как и всех других двигательных способностей, как правило ниже, порой значительно, в сравнительных результатах тестирования физической подготовленности с результатами сверстников с обычным (сохранным) интеллектом (Самыличев А.А., Мозговой В.М., Барабаш О.А., Барков В.А., Новицкий П.И. и многие другие).

Причины этих различий разнообразны. Наряду с влиянием на психическое и физическое развитие организма детей с интеллектуальной недостаточностью ведущего дефекта (нарушение деятельности высших отделов ЦНС), не менее значимой причиной является недостаточность педагогического вмешательства в развитие и коррекцию их двигательных способностей [1].

Цель нашего исследования заключалась в анализе проявления различных уровней развития скоростно-силовых способностей у учащихся с интеллектуальной недостаточностью в возрастном периоде школьного возраста.

Анализировались данные тестирования скоростно-силовых способностей по результатам выполнения теста «Прыжок в длину с места» (ПДМ), проведенного учителями физической культуры и здоровья в начале учебного года в двух вспомогательных школах. Результаты охватывали учащихся от 7 до 17 лет, имеющих легкую степень интеллектуальной недостаточности. Для определения уровней развития скоростно-силовых способностей у данного контингента учащихся использовались оценочные таблицы [2].

Статистические данные результатов тестирования развития скоростно-силовых способностей у учащихся с легкой степенью интеллектуальной недостаточности представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Количество учащихся с ЛСИН с различным уровнем скоростно-силовых способностей (по результатам выполнения ПДМ)

Уровни физической подготовленности	Количество детей в % (Возраст 7-12 лет)	Количество детей в % (Возраст 13-17 лет)
Низкий	47,62	19,57
Ниже среднего	28,57	19,57
Средний	14,29	34,78
Выше среднего	9,52	21,74
Высокий	-	4,35

В возрастной группе 7-12 лет наибольшее количество учащихся имеет низкий (47,62%) и ниже среднего (28,57%) уровни развития скоростно-силовых способностей. Лишь у около четверти учащихся уровни развития рассматриваемых способностей соответствуют среднему (14,29%) и выше среднего (9,52%) уровням.

В возрастной группе 13-17 лет, представленной учащимися средних и старших классов, соотношение учащихся с развитием ССС на уровнях среднем и выше и тех учащихся, у которых эти способности находятся на сниженном уровне (ниже среднего и низком), наблюдается, наоборот, в пользу первых. Количество учащихся в средних и старших классах, имеющих результаты прыжков в длину с места, соответствующие среднему и ниже среднего уровням составили, соответственно 60,87% и 39,14%. Количество учащихся в этом возрасте, имеющих средний, выше среднего и высокий уровни развития ССС, так же существенно превышает число детей, имеющих эти уровни в младших классах.

Выводы. Результаты тестирования и анализа развития скоростно-силовых способностей у учащихся 7-17 лет обоего пола, имеющих легкую степень интеллектуальной недостаточности выявили следующее:

1. Количество учащихся обоего пола со сниженными уровнями развития ССС в младших классах значительно выше, чем в последующих средних и старших.

2. Низкий и ниже среднего уровни развития ССС регистрируется у большинства учащихся с легкой степенью интеллектуальной недостаточности младшего школьного возраста (более 75 %).

3. Если в возрастном интервале 7-12 лет среднего и выше среднего уровней развития ССС достигают около 20% учащихся, то с возрастом (в интервале 13-17 лет) их численность значительно возрастает, увеличиваясь до 60%.

4. Наблюдаемые позитивные тенденции повышения уровней развития ССС у учащихся средних и старших классов, актуализируют усиление влияния педагогического фактора (целенаправленного использования средств скоростно-силовой направленной

ности) для выравнивания негативного положения с развитием этих способностей у учащихся начальной школы.

5. Результаты исследования указывают на необходимость усиления научного поиска и методического решения проблемы физической подготовки (в частности связанной с развитием ССС) в физическом воспитании учащихся младшего школьного возраста, имеющих интеллектуальную недостаточность.

Литература:

1. Новицкий, П.И. Состояние адаптивной физической культуры во втором отделении вспомогательной школы с позиций системного анализа/Состояние и проблемы развития адаптивной физической культуры / П.И. Новицкий: сб. науч. ст. / ГрГУ им. Я. Купалы; редкол. : А.И. Навойчик, А.И. Шпаков, А.М. Полещук; под. науч. ред. В.А. Баркова. – ГрГУ, 2012. – С. 56-63.

2. Новицкая, А.И. Оценка уровней развития скоростно-силовых способностей у учащихся с интеллектуальной недостаточностью / А.И. Новицкая // Наука – образованию, производству, экономике : материалы 73-й Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 11 марта 2021 г. / Витеб. гос. ун-т ; редкол.: Е.Я. Аршанский (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – С. 493 -495.

УДК 796

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ

Юраго О.Л., Лисовский С.Т., Попко Л.Ф.

УО «Гродненский государственный университет имени Я. Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Радикальные общественные сдвиги ведут, как правило, и к изменениям в индивидуальном существовании каждого человека. Трансформируется как способ осмысления личностью своего бытия, так и практическая организация образа и стиля жизни.

В Республике Беларусь за последние годы накоплен значительный опыт физкультурно-массовой и оздоровительной работы с населением. Определенные шаги предпринимаются в области совершенствования управления физкультурно-оздоровительной работы с молодежью.

В стране немало физкультурно-оздоровительных сооружений, многие из которых находятся в непосредственной близости от мест проживания большинства студентов. Очевидно, именно здесь может происходить накопление соответствующего опыта самоорганизации и самодвижения в физкультурно-оздоровительной среде.

Особое значение для будущего нации имеет культивирование здорового образа жизни, физкультурно-спортивной деятельности в среде студенческой молодежи и во внеучебное время. Внеучебные занятия организуются в форме:

- физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня (утренней зарядки);
- занятий в секциях, организованных профсоюзом, спортивным клубом или другими внутривузовскими организациями;
- самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом;
- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных внутривузовских и вневузовских мероприятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники) [3].

И все же, не смотря на предпринимаемые условия, у большинства студентов

наблюдается дефицит в движениях. Снижаются динамометрические показатели, параметры мышечного тонуса, физической работоспособности и функционального состояния аппарата кровообращения, а также наблюдается тенденция к снижению зрения и увеличению избыточного веса, неравномерности развития отдельных физических качеств. Сравнение показателей физической подготовленности студентов республики, с предыдущими годами показывает, что не происходит существенных улучшений в их физической подготовленности. Все это приводит к ухудшению работоспособности и росту заболеваемости среди студентов [2].

Цель работы: по результатам анкетного опроса определить мотивы, побуждающие молодых людей заниматься физической культурой и спортом во внеучебное время.

Для получения основных экспериментальных данных, был проведен анкетный опрос среди студентов ГрГУ им. Я. Купалы филологического факультета и факультета искусств и дизайна. Всего было опрошено 98 студенток второго курса основного отделения.

Внеурочная физкультурно-спортивная деятельность является дополнением к физическому воспитанию студентов вузов. Все внеучебные занятия строятся на мотивации и интересе к ним студентов. Формирование мотивации к занятиям физической культурой - одна из важнейших проблем современного вуза [1].

Большинство опрошенных нами студентов заявили о своем желании заниматься физической культурой и спортом в свободное время. Однако, реализует это желание только менее половины из них. Особое внимание было уделено мотивации. Как показывают результаты проведенных исследований, разнообразные мотивы побуждают молодых людей заниматься физической культурой и спортом.

На вопрос «Если вы занимаетесь физической культурой и спортом, то, что побудило Вас?» абсолютное большинство опрошенных указали, что это было вызвано желанием укрепить здоровье (56,0%) и улучшить фигуру (54,6%) (табл. 1).

Таблица 1 – Мотивы занятий физической культурой и спортом (в % к числу опрошенных)*

№ п/п	Мотивы	Всего
1.	Желание укрепить здоровье	56,0
2.	Желание улучшить фигуру	54,6
3.	Улучшить спортивные показатели для получения зачета по физическому воспитанию	5,7
4.	Снять утомление после учебных занятий	16,2
5.	Достигнуть более высоких спортивных результатов	11,7
6.	Желание рационально использовать свободное время	9,8
7.	Улучшить физическое развитие	40,0
8.	Улучшить настроение, получить удовольствие	25,9
9.	Желание более близкого общения с друзьями, знакомыми	6,7
10.	Советы преподавателей	0,9
11.	Пример друзей, знакомых	5,1
12.	Что еще?	1,1

Только 1,1% опрошенных указали другие мотивы, что говорит, по всей вероятности, о высокой степени совпадения данного перечня со стереотипом смысла физкультурно-спортивной активности, бытующим в массовом сознании. Не обнаружено

значимых различий между степенью утомления, удовлетворенностью проведением свободного времени, оценкой физического развития, количеством дней, пропущенных по болезни среди студентов, занимающихся и не занимающихся физической культурой помимо учебных занятий.

Таким образом, все вышеизложенное позволяет предположить, что адекватное осмысление студентами своей физкультурно-спортивной активности может происходить при условии их интенсивного включения во взаимодействие с увлеченными физической культурой и спортом людьми. Это может происходить как на занятиях по физическому воспитанию, так и в ходе внеучебной деятельности, неформального общения.

Литература.

1. Васильев, И.А. *Мотивация и контроль за действием* / И.А. Васильев, М.Ш. Магомед-Эминов. – М.: Изд-во МГУ, 1991. – 144 с.

2. Рейзан, В.М. *Физическая культура в жизни студентов* / В.М. Рейзан, А.С. Ищенко; науч. ред. А.А. Логинова. – Мн.: Высш. школа, 1986. – 175 с.

3. Янович, Ю.А. *Оценка уровня мотивации занятий физической культурой и спортом в студенческой среде* / Ю.А. Янович, А.В. Половкин // *Современные проблемы физического воспитания студенческой молодежи и формирование здорового образа жизни: Материалы респ. науч.-практ. конф., 2 апр. 2003 г.* – Мн.: МИТСО, 2003. – 72 с.

Секция 5

Взаимосвязь физического, психического и нравственного здоровья: условия формирования

УДК 796

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ

Зайцев В.А.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная
академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Актуальность темы исследования обусловлена необходимостью выявления удовлетворенностью деятельностью баскетболистов и ее роли в результативности спортивной деятельности, так как удовлетворенность деятельностью часто является индикатором «текучности» игроков команды и тренеров и одним из факторов формирования спортивной мотивации, что сказывается на результативности командных действий. Проводимый Спорткомитетом мониторинг выявил низкий уровень удовлетворенности деятельностью у профессиональных спортсменов (45,1% профессиональных спортсменов удовлетворены своим положением и перспективой, из них всего лишь 8,9% – полностью).

В исследованиях раскрыты структура мотивации и условия удовлетворенности деятельностью, основанные на иерархической модели потребностей А. Маслоу, на ERG-теории С. Алдерфера и теории потребностей в достижениях Д. Мак-Келланда. Анализ трудов спортивных психологов показал, что проводились исследования процессов реакции (П.А. Рудик, А.Ц. Пуни, Г.Н. Гагаева, О.А. Черникова), исследования особенностей процесса мышления, прогнозирования, волевых качеств и другие работы, показывающие их влияние на эффективность спортивной деятельности спортсменов (В.В. Медведев, Т.С. Иванова, М.С. Бриль, Л.С. Нерсесян и др.), изучение сенсомоторных характеристик баскетболистов (А.Н. Эйгорн, Э.Э. Лиепиньш, М.Е. Амалин, В.В. Медведев). Вместе с тем проблема удовлетворенности спортивной деятельностью самих спортсменов изучена недостаточно.

Удовлетворенность деятельностью является содержательной стороной мотивации. Как показывает практика спад интереса к спортивной деятельности, а в дальнейшем и удовлетворенность спортивной деятельностью, может быть вызван отсутствием мотивации занятий спортом, уровнем психологического климата в спортивной команде общением в системе «Тренер-спортсмен», «спортсмен- спортсмен».

Удовлетворенность деятельностью психологи рассматривают как отношение человека к выполняемой деятельности, как оценку, как установку или как сочетание ряда взаимосвязанных установок, как чувство, эмоциональное состояние или как мотив. К факторам удовлетворенности относят субъективную оценку успешности деятельности, как проявление индивидуально-психологической установки субъекта по отношению к деятельности в групповой, командной среде. В нашем исследовании мы будем придерживаться положения, что удовлетворенность – это оценочное отношение человека или группы людей к собственной деятельности, различным ее аспектам.

Удовлетворенность в данном случае будет показателем адаптации человека в спортивной команде.

При измерении показателя «удовлетворенность деятельностью» мы основывались на том, что общая удовлетворенность возникает в результате значительного перевеса положительных факторов над отрицательными, а также при условии возникновения относительного равновесия между положительными и отрицательными факторами.

Для решения проблемы выявления удовлетворенности спортивной деятельностью целесообразно применять методики: «Шкала принятия других» Фейя; «Шкала враждебности» Кука-Медлена; Шкала доброжелательности» Кэмпбелла; «Шкала доверия» Розенберга, «Шкала манипулятивного отношения» Банта; «Опросник межличностных отношений» Шутца, адаптированный А.А. Руковишниковым; «Методика диагностики личности на мотивацию к успеху» Т. Элерса; Опросник «Якоря карьеры».

Литература.

1. *Baranowski, T. Assessment, prevalence, and cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth /T. Baranowski //Medicine and Science in Sport and Exercise. - 2002. - 24 (6). - P. 237-247*

2. *Шустин, Б.Н. Моделирование в спорте /Б.Н. Шустин: Автореф. дисс. ... докт. пед. наук. – М., 1995. – 82 с.*

УДК 796.011.3

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА И ЕЕ КОМПОНЕНТЫ

Зенкевич В.Н., Попко Л.Ф., Гульмантович Е.Л.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Совокупность достижений в создании и использовании специальных средств, методов и условий физического совершенствования человека сосредоточено в таком понятии как физическая культура [1,4]. Физическая культура прямо или косвенно оказывает влияние на формирование гармонично развитой личности, так как в процессе ее овладения происходит качественное развитие человека с культурой общества, приобщение его к созданию и развитию материальных и духовных ценностей, и тем самым, собственного физического и духовного совершенствования, достижения социальной устойчивости. Физическую культуру необходимо рассматривать как особый вид культурной деятельности, результаты которой полезны личности и общества в целом.

Детальное изучение понятия физическая культура личности принадлежит таким авторам как В. К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Л.И. Лубышева, Л.П. Матвеев, А.Д. Новикова, В.И. Столяров и др. Согласно их мнению физическая культура личности выступает как ведущая и целеполагающая установка в системе физического воспитания и представляет собой социально детерминированную область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамическое состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и проявляющихся в физкультурно-спортивной деятельности, культуре образа жизни, духовности и психо-физическом здоровье [1,2,4].

Физическая культура личности является сложным системным образованием, все элементы которой тесно связаны между собой, дополняя и обуславливая друг друга. В. И. Ильинич, выделяет в физической культуре личности студента следующие компонен-

ты: операциональный, мотивационно-ценностный и практико-деятельностный [3]. Рассмотрим каждый из них:

1. Операциональный компонент физической культуры личности раскрывает связь между субъектом и решением различного рода задач встающих перед самим субъектом. Данный компонент позволяет студенту организовать и построить свою модель физкультурно-спортивной деятельности в соответствии со своими особенностями и накопленными знаниями в этой области; своевременно вносить определенные коррективы и изменения; использовать конкретные средства, формы и методы для решения поставленных задач, а самое главное – достижение им запланированного результата посредством самодиагностики своей деятельности [3].

2. Мотивационно-ценностный компонент отражает активное положительное эмоциональное отношение студента к физической культуре, характеризуется способностью студента вносить новизну в процесс физкультурно-спортивной деятельности на основе синтеза познавательной, эмоциональной, волевой и мотивационной сфер и тем самым влиять на результат этой деятельности. Кроме того, данный компонент вызывает у студента потребность в саморазвитии, самоизменении и личностном росте. В процессе физического воспитания это возможно через повышение учебно-познавательной активности, что в свою очередь обеспечивается за счет создания проблемных ситуаций и положительного решения студентом этих ситуаций. Положительные эмоции, возникающие в результате выполнения конкретного вида деятельности, вызывают потребность в овладении новыми знаниями, умениями, стимулирует интерес к поисковой деятельности и т.д. [3].

3. Практико-деятельностный компонент предполагает реализацию деятельностного подхода, реализация накопленных знаний и умений в процессе деятельности, а также включение студента в процесс саморазвития, самовоспитания и самообразования [3].

Таким образом, в процессе формирования физической культуры личности студента задействованы общепедагогические, социокультурные, личностные противоречия, которые непосредственно и выступают источником саморазвития и самодвижения. Разрешение данных противоречий и позволяет студенту действовать в соответствии с индивидуальными особенностями для достижения творческой самореализации, освоения и развития личностного культурного пространства. Стоит отметить, что физическая культура личности студента выступает как предпосылка к эффективной учебно-профессиональной деятельности, обеспечения его саморазвития и самосовершенствования в целом [2].

Литература.

1. Бальсевич, В.К., *Физическая культура: молодежь и современность* / В.К. Бальсевич // *Теор. и практ. физ. культ.* 1995, № 4, с. 2 - 7.

2. Виленский, М.Я., *Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогической специальности* / М. Я. Виленский, Р. С. Сафин - М.: Высшая школа, 1989, с. 33 - 36.

3. Ильинич, В. И. *Физическая культура студента: Учебник* / Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2000. — 448 с.

4. Лубышева, Л.И. *Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью* /Л.И. Лубышева // *Теор. и практ. физ. культ.* 1997, № 6, с. 10 - 15.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК МЕТОД НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ БАЗОВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ

Колошкина В.А., Дударева И.М., Трущенко В.В.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,

г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. По сравнению с другими методами нравственного воспитания спортсменов упражнение – метод, направленный на формирование навыков, привычек к преодолению трудностей, нерешительности, смелости, хорошего поведения, наименее изучен. В то же время значение этого неотъемлемого компонента системы методов воспитания трудно переоценить. Большое значение воспитанию привычек придавал К.Д. Ушинский. Он считал работу по формированию привычек основным началом, фундаментом воспитания: «воспитание, оценившее вполне важность привычек и навыков и строящее на них своё здание, стоит его прочно». Убеждение должно сопровождаться упражнением, считал А.С. Макаренко. Результат воспитания зависит от комплекса укоренившихся в чертах характера человека привычек. «Сколько бы вы не создавали правильных представлений о том, что нужно делать, но если вы не воспитываете привычку преодолевать длительные трудности, я имею право сказать, что вы ничего не воспитали».

Систему упражнений для формирования нравственных привычек составил Б.И. Коротяев. Эта система включает упражнения в точности и аккуратности; упражнения направленные на выполнение воли и характера; упражнения в воспитании трудолюбия.

Несмотря на большую роль упражнения в подготовке молодежи к жизни и труду, то на наш взгляд, явно недооценивается в методологической литературе по физическому воспитанию. В пособии «Подготовка юных лыжников» в системе методов нравственного воспитания упражнений нет вообще. Упражнения не включают в методику воспитания и многие другие авторы [1]. Известный теоретик физического воспитания Н.Г. Озолин включает упражнение в методику воспитания, но основные функции – воспитание волевых черт характера, неоправданно приписывает другому методу – убеждению, не учитывая, что волевые качества воспитываются в процессе преодоления трудностей, препятствий т.е в процессе активной деятельности. Из теоретиков физического воспитания только Л.П. Матвеев уделяет должное воспитание упражнению как методу воспитания моральных и волевых качеств и привычек поведения. Он не рассматривает методику нравственного воспитания, но ряд положений его монографии непосредственно касаются рассматриваемого нами вопроса. В частности, он справедливо утверждает, что недостаточно воспитать нравственные убеждения, необходим практический опыт, «доведенный до стойких поведенческих навыков в сложных спортивных ситуациях» [2].

Высокую роль упражнения в воспитании признаёт прогрессивный французский М. Буэ. Он справедливо считает, что с помощью спортивных занятий можно воспитывать у молодёжи привычку к совершению непривычных усилий, привычка объективно относится к собственным успехам и неудачам, умение бороться с застенчивостью. В то же время мы не можем согласиться с ним в том, что мораль спорта якобы автоматически трансформируется в мораль жизни вообще. Известно не мало случаев, когда, соблюдая спортивную этику, личность аморально ведёт себя за пределами стадиона. Заслуживает внимания указание автора на неодинаковую ценность индивидуальных и коллективных привычек у спортсменов. И всё же мы считаем: главное не вид спорта, а желание и

умение спортивного педагога осуществлять воспитательную работу в ходе занятий и соревнований [2,3].

Изучая общественно-трудовую активность учащихся, Л.Я. Полякова справедливо замечает: «К сожалению, большинство учителей физической культуры воспитательные задачи решают лишь эпизодически». Положительные же привычки можно выработать лишь при упорной, систематической работе. Таким образом, большая роль упражнения в воспитании и явно недостаточное внимание теоретиков и практиков физического воспитания к этому вопросу побудили нас провести исследование, в задачу которого входило выявление возможностей упражнения в воспитании у юных спортсменов привычки к преодолению трудностей, в формировании решительности и смелости, в повышении эффективности тренировочного занятия [4].

Материалы и методы. В эксперименте со спортсменами – лыжниками (20 человек) и с учащимися средней школы (50 человек) были выявлены возможности упражнения в воспитании у испытуемых привычки систематически и настойчиво трудиться ради достижения высоких результатов в учёбе и спорте, точности и аккуратности, умения преодолевать трудности. В каждую лыжную тренировку и в каждый урок физической культуры включались дополнительные трудности в виде отягощений (пояса, в мешке с песком), искусственных препятствий, видоизменения конституций и установки снарядов (так, чтобы выполнение упражнений на них вызывало страх), усложненные упражнения.

При выявлении возможностей формирования на тренировках и уроках физической культуры волевых черт характера и фиксации сдвигов антропометрических и физиологических показателей использовались пульсометр «Электрон-ПМ-2», мерная лента, спиртометр, становой и ручной динамометры, секундомеры и весы. В тех случаях, когда результаты измерялись в абсолютных единицах, проводилась математическая обработка полученных данных.

Результаты и обсуждения. Испытуемые экспериментальной группы привыкли к упорному труду, на занятиях новые дополнительные трудности встречали с улыбкой. Испытуемые экспериментальной группы выражали неудовольствие, когда упражнение предполагалось выполнять в обычных условиях, опоздание на уроки стали чрезвычайным происшествием, а пропусков занятий без уважительной причины не было вообще. Педагогическое наблюдение в экспериментальных группах установило у занимающихся большую настойчивость, терпение и постоянную готовность преодолевать трудности. Цифровой материал подкреплялся письменными отчётами-самооценками испытуемых. При выполнении тестов в конце года чувство страха при выполнении упражнений признали 5 спортсменов из экспериментальных групп и 35 – из контрольных. Индивидуальные беседы с испытуемыми показали, что чувства страха се, но учащиеся экспериментальных групп, поборов страх, быстро забывали об этом ощущении и успешно выполняли упражнение.

В экспериментальных группах по сравнению с контрольными достоверно улучшились и показали скорости реакции на команду к выполнению упражнения, т.е. испытуемые стали более собранными. Скорость принятия решения измерялась латентное время от момента начала команды до начала выполнения упражнения (владение с гимнастического стола спиной вперед на мягкие поролоновые маты); второе упражнение прыжков в глубину – выполняли только мальчики; третье – переступание приставными шагами спиной вперед по бревну. До и после окончания эксперимента со спортсменами-лыжниками, который проходил на 30 занятиях, проводились антропометрические и физиометрические обследования и определялась скорость прохождения дистанции. Сдвиги выявлены как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Результаты исследования были подвергнуты статистической обработке. В экспериментальной группе сдвиги в положительную сторону оказались достоверными. Достоверными бы-

ли сдвиги в экспериментальной группе относительно контрольной. Таким образом, систематическое выполнение упражнений в преодолении дополнительных трудностей воспитывает у них волевые черты характера, а это делает тренировку более эффективной.

Испытанная методика и полученные результаты исследования создали базу для проведения аналогичной работы с юными спортсменами. Итоговый учёт показал, что прирост всех показателей в экспериментальной группе оказался большим, чем в контрольной. Так как единые условия проведения занятий в экспериментальной и контрольной группах строго соблюдались и сами группы были однородными по составу, можно сделать вывод, что применение дополнительных трудностей в занятиях закалило волю занимающихся. Учащиеся экспериментальной группы стали значительно смелее и решительнее. У них достоверно сократилось латентное время при выполнении падения спиной вперёд с высокой опоры и значительно уменьшилось число отказавшихся выполнять упражнения на «страшных снарядах» чем в контрольной.

Заключение: Очевидно, что психофизиологические реакции спортсменов на трудности их центральной нервной системы, регулирующие все функции организма и формирующие все его поведенческие реакции. Систематическое включение в занятия дополнительных трудностей и препятствий приучает занимающихся не бояться, а преодолевать их формируя своеобразные условные рефлекс. Появление этих условных рефлексов может понизить восприимчивость занимающихся к действию источников страха или вообще воспрепятствовать его появлению, создавая условия для длительных и более эффективных тренировочных занятий, формируя у спортсменов решительность и смелость, способствуя росту их спортивных результатов.

Регулярное их применение позволяет формировать базовые для нравственного воспитания спортсменов качества: настойчивость, упорство в достижении поставленной цели, решительность, смелость, повышает уровень физического развития занимающихся и их спортивные результаты. Упражнение в любых общественных ценных делах, в том числе в преодолении препятствий на занятиях физической культуры и спортом, положительно влияет на личность. Увеличение каким-либо делом вызывает положительное психическое состояние (целостная психическая деятельность за определенный период времени). Регулярные занятия способствуют переходу психологического состояния в черту характера.

Литература.

1. *Архангельский Н.В. Нравственное воспитание / Н.В. Архангельский - Москва: Просвещение, 1979.*
2. *Болдырев Н.И. Нравственное воспитание школьников / Н.И. Болдырев - Москва.: Просвещение, 1979.*
3. *Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – Москва.: ФиС, 1982. - 204 с.*
4. *Кисельман, В. С. Влияние занятий физической культурой на психологию человека и качества личности / В. С. Кисельман // Студенческий научный форум 2017 : материалы IX Междунар. студен. науч. конф. — URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017038655>*

ПОДВИГ СПОРТСМЕНА – УРОК НРАВСТВЕННОСТИ ДЛЯ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

Минина Н.В.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Формирование нравственности школьников и студентов является наиважнейшей задачей современного общества и должно быть в центре воспитательной деятельности. Соблюдение моральных норм и правил базируется не на принуждении, а на сознательности самой личности. Известный классик Л.Н. Толстой очень высоко ценил нравственное воспитание: «Из всех наук, которые должен знать человек, главнейшая наука о том, как жить, делая как можно меньше зла и как можно больше добра» [2].

Цель исследования – выявить факты из жизни известных спортсменов, способствующие нравственному воспитанию подрастающего поколения.

Материалы и методы исследования. В исследовании использованы исторические материалы, проведен анализ литературных источников по истории физической культуры и спорта.

Результаты и их обсуждение. Одними из моральных (нравственных) норм являются отношения человека к людям (взаимопомощь, гуманность и др.) и отношение к себе (высокое сознание гражданского долга). О нравственной воспитанности человека можно судить только тогда, когда он правильно ведет себя в силу своего внутреннего побуждения, когда в качестве контроля выступают его собственные взгляды и побуждения.

Приведенные ниже факты из жизни известных спортсменов будут способствовать формированию мировоззренческих убеждений и формированию нравственного воспитания как составной части всестороннего развития личности.

Первым победителем международных соревнований по велосипедному спорту стал белорус *Михаил Федорович Девочко*, работавший посыльным Минского управления Любаво-Роменской железной дороги. Увлекался велосипедным спортом, неоднократно участвовал в велопробегах и путешествиях. Он подал заявку на участие в знаменитой в Европе велогонке на 650 верст «Петербург-Москва», которая состоялась в 1895 году. В этой сложнейшей гонке, приняли участие самые знаменитые и титулованные гонщики из Франции, Германии, Голландии. Победа никому не известного спортсмена стала потрясением для всех любителей велоспорта. Журнал «К спорту» итог гонки характеризовал следующим образом: «Победитель состязания Девочко М.Ф. в продолжение двух ночей не сомкнул глаз, неутомимо педалируя, тем самым показывая пример человеческой силы и выносливости».

Среди спортсменов V Олимпиады в Стокгольме был белорус *Кароль Руммель*, выступавший в составе Российской сборной. Кароль Руммель – белорусский, польский и российский спортсмен. На Олимпийских играх в Стокгольме в 1912 году уроженец Гродно участвовал в конном турнире по преодолению препятствий (конкур). Ротмистр Руммель успешно шел к финишу в числе лидера, обойдя известных спортсменов – конников из других стран. Однако последний барьер олимпийской трассы стал для спортсмена роковым: конь зацепил балку и упал, подмяв под себя всадника. Теряя сознания от нестерпимой боли, из последних сил мужественный спортсмен вцепился в уздечку и взобрался на коня, направляясь к финишу. Без сознания с многочисленными переломами ребер он был доставлен в госпиталь. Весь ипподром и присутствующий на соревнованиях король Швеции – Густав V, рукоплескали мужественному спортсмену.

По личному приказу монарха Швеции была отлита еще одна золотая олимпийская медаль, которую Каролу Руммелю вручили в больничной палате. На этом спортивная карьера мужественного офицера не закончилась. В 1928 году, проживая на территории Западной Беларуси, он в составе олимпийской сборной Польши завоевал бронзовую олимпийскую награду. Во время II Мировой войны сражался в рядах повстанцев против фашистских оккупантов. В дальнейшем, Кароль Руммель успешно тренировал сборную Польши по конкуру.

Лучшим спортсменом берлинской олимпиады 1936 года был признан чернокожий спринтер, легкоатлет из США – *Джесси Оуэнс*. В 1933 году он был студентом в штате Огайо. В Берлин на Олимпиаду он приехал уже в ореоле славы с пятью мировыми рекордами за один год. В Берлине он стал золотым чемпионом в беге на 100 м, 200 м, прыжке в длину и эстафете 4x100 м. Гитлер в бешенстве покинул стадион, когда чернокожий спортсмен завоевал четвертую золотую медаль, больше, чем все «арийские» атлеты вместе взятые. Вернувшись домой с медалями и четырьмя саженцами дуба, которые вручали только победителям, он был вынужден участвовать в беговых аттракционах, бегая на перегонки с лошадьми, собаками и кенгуру. Нужно было кормить семью и зарабатывать деньги. Саженцы посадили возле университета в Огайо, у дома родителей и два деревца во дворе школы, где он учился. Дубы растут до сих пор, напоминая о немеркнущей славе великого темнокожего спортсмена [1].

Советский спортсмен – участник событий, произошедших на Кавказе в годы Великой Отечественной войны долго по известным в те времена причинам, хранил молчание. В 2000-е годы в связи с таянием ледника альпинисты на склоне Эльбруса стали находить останки советских воинов. Данных в советских военных архивах об этих боях не было. Получалось, что по трупам советских воинов пролегал популярный туристический маршрут. Все удалось выяснить через немецкие архивы и участников тех боевых действий. Так открылись новые факты.

Великая отечественная война, 1942 год. Фашисты рвутся на Кавказ в район Грозного и Баку к нефтяным месторождениям. Для данной операции была создана горнострелковая дивизия, укомплектованная спортсменами-альпинистами и коренными жителями горных районов Южной Баварии- немецкими пастухами, которые смогли принести цветок эдельвейса. Цветок растет в горах на высоте 3-х километров (отсюда и название операции «Эдельвейс»). Подразделениям этой дивизии было приказано ударить в тыл советским частям, преодолев в районе Эльбруса незащищенный горный перевал. Большинство военных историков отмечает, что для советского командования была полной неожиданностью весть о том, что немцам удалось подняться по практически неприступным горным склонам и установить везде на самых высоких точках нацистские флаги, а на вершинах - огневые засады. Из Ставки командования поступил приказ немедленно выбить их оттуда. Подразделение советских бойцов под командованием Григорянца под прикрытием ночной темноты и тумана поднялось на высоту горного перевала Терскол. Когда утренний туман рассеялся, красноармейцы оказались на открытом склоне горы несколько ниже немцев, представляя собой идеальную мишень для горных стрелков. Остаться в живых у них не было шанса. Бои проходили на высоте 4 тыс. метров.

В конце сентября 1942 года приказом советского командования на Эльбрус было направлено спецподразделение, состоявшее целиком из специально обученных бойцов, которых собирали по всем фронтам. В их число входили сотрудники НКВД, прошедшие необходимую подготовку, а также профессиональные альпинисты. Когда наш отряд вышел в назначенную точку, командир спиной почувствовал, что кто-то смотрит. Раздался голос с немецким акцентом: «Не стреляй, Паша! Это я Михаэль. Выйди сюда на уступ. Мы вас давно засекли и ведем. До войны ты был моим инструктором. Наша немецкая команда тренировалась у вас на Кавказе. Я падал в пропасть, а ты меня спас.

Я это не забыл. Мы в первую очередь спортсмены, мы любим горы. Давайте разойдемся каждый своей дорогой». Владимир Высоцкий посвятил этим событиям песню «Баллада о горных стрелках».

И в мирное время всегда найдется место подвигу. В 1976 году в Ереване с дамбы в озеро сорвался троллейбус. Девяносто два пассажира оказались на десятиметровой глубине. В это время вдоль озера совершал тренировочную пробежку 23-х летний 11-кратный рекордсмен мира, 17-кратный чемпион мира, 13-кратный чемпион Европы, 7-кратный чемпион СССР по подводному плаванию Шаварш Карапетян. Не останавливаясь, он бросился в воду. Двадцать минут в ледяной воде. Двадцать спасенных. Последнего из спасенных он поднял, уже потеряв сознание. Все тело было истерзано осколками оконного стекла. Такой подвиг стоил Шаваршу тяжелой двусторонней пневмонии, осложненной общим заражением крови. Врачи с огромным трудом спасли ему жизнь, но о прежней физической форме не могло быть и речи. Он навсегда погубил свой выдающийся талант пловца. Но дар любви к людям он преумножил за эти страшные двадцать минут многократно. Генеральный директор ЮНЕСКО в Париже вручил Шаваршу специальный наградной знак. Об этом подвиге было сказано с трибуны ООН. В СССР спортсмена наградили орденом «Знак почета».

Заключение. Представленный материал имеет большое значение для нравственного воспитания подрастающего поколения. Он может использоваться на занятиях со студентами при изучении соответствующих дисциплин, а также во время проведения классных часов в учреждениях образования.

Литература

1. Нахаева, Е. М. *История физической культуры и спорта* / Е.М. Нахаева. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машиерова, 2005. – 78 с.
2. Толстой, Л.Н. *О науке и знании* // Полное собрание сочинений в 100 томах / Л.Н. Толстой. – Т.64. – С.95.

Секция 6

Физическая культура как эффективное средство укрепления здоровья и профилактики заболеваний

УДК 796

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ГИМНАСТИКИ В УКРЕПЛЕНИИ И ПРОФИЛАКТИКЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ

Беспутчик В.Г.

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»,
г. Брест Республика Беларусь

Гимнастика является одним из массовых и эффективных направлений физической культуры, обладающая большим многообразием видов, средств, методов, используемых в практике двигательной активности учащихся и студенческой молодёжи.

Как сфера специфической деятельности гимнастика способствует решению целого ряда проблем для формирования, укрепления здоровья, участвует в выполнении функций: образовательно-развивающей, познавательной, духовно-нравственной, социально-биологической адаптации, оздоровительной, профилактической и других.

Цель исследования – определение места гимнастики в решении проблем физического воспитания, укрепления и профилактики здоровья учащихся и студентов.

Гимнастика, располагающая большим выбором избирательно воздействующих на организм человека упражнений, по праву занимает одно из ведущих мест. Однако, как показывают результаты исследования, снарядовую гимнастику все реже используют в практике физического воспитания в учебных учреждениях, учебных занятиях, секционной и соревновательной работе и других формах. Отмечается тенденция сокращения количества занимающихся спортивной (снарядовой) гимнастикой в регионе.

В практике физического воспитания гимнастикой стали называть различные системы упражнений: «гимнастика йогов», «гимнастика нервов», «гимнастика сосудов», «парадоксальная дыхательная гимнастика», «джаз-гимнастика», «психо-мускульная», разновидности аэробики (аква-аэробика, степ-аэробика, кардио-фанк-аэробика) и другие. Зачастую это многообразие различных гимнастических средств используется не эффективно, без учета избирательного влияния на организм занимающихся для решения конкретных педагогических задач (оздоровительных, образовательных, воспитательных, прикладных).

Проблема привлечения учащихся и студентов к занятиям гимнастикой помимо решения организационных мер предполагает обновление теории, содержания и методики обучения упражнениям особенно нетрадиционных видов гимнастики.

Зачастую диктуемые коммерческими соображениями и стремлением завоевать большее признание, появляется большое количество новых видов гимнастики. Широко используется реклама этих видов, без учета и тщательного изучения содержания упражнений, их воздействия на организм, разработки и научного обоснования технологий обучения, апробированных методик, оценки новизны, практической значимости и эффективности предлагаемых упражнений.

Недостаточно организуются научные исследования, направленные на изучение эффекта от занятий гимнастикой для здоровьесформирования, здоровьесбережения. Какое образовательно-развивающее, познавательное, духовно-нравственное, социально-биологическое, профилактическое воздействие на человека оказывают те или иные

гимнастические упражнения и другое, завершающиеся обоснованными рекомендациями по применению средств, методов, нагрузки.

Сегодня многие стороны оздоровления и профилактики средствами гимнастики не исследованы, другие – не получили соответствующего теоретико-методического одобрения практикой. Ряд исследований не завершается обоснованными рекомендациями по применению упражнений в целях физического развития, психофизической подготовленности, оздоровления и др. Отсутствует маркетинг по изучению нужд, потребностей, запросов, желаний, вкусов, интересов, предрасположенности к занятиям гимнастическими упражнениями различных слоёв населения, наблюдается низкий уровень агитации и пропаганды по повышению имиджа популярных гимнастических упражнений.

В научных исследованиях И.А. Анапина, Е.Ю. Гапоненко, Ю.В. Менхина и др. процессы оздоровления на 92–94% зависят от правильного выбора и применения педагогических воздействий [9, 10]:

- в зависимости от функционального состояния здоровья занимающихся;
- отношения к гимнастическим упражнениям, особенностям и содержанию выбранного вида для оздоровления;
- оздоровительного воздействия нагрузки, ее психофизической переносимости;
- согласованности характера и величины нагрузки с состоянием окружающей среды и индивидуальными биоритмами.

На учебных практических занятиях по физической культуре в учебных заведениях при обучении гимнастическим упражнениям преподаватели часто используют шаблонные формы проведения занятий (подход к снаряду и отход от него, команды «Смирно!», «Вольно!», «выпрямить колени!», «оттянуть носки!» и др., что приводит к снижению интереса, не эмоциональности занятий, подавлению творчества и в конечном результате отталкивают от гимнастики.

В настоящее время требуется поиск новых форм организации, методик проведения занятий, направленных на повышение мотивации к физической культуре, активизацию и проявление их познавательно-творческого потенциала и другое.

Существует потребность в подготовке специалистов гимнастики нового профиля по массовым видам, а также учителей физической культуры и здоровья способных учить гимнастике во всех классах учреждений общего среднего образования.

Гимнастика как система специальных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья и гармонического физического развития организма человека, включает различные виды [8]: базовая гимнастика; прикладная; гигиеническая; лечебная; спортивная и другие.

Практика физического воспитания подтверждает потребность учащихся, студентов в использовании различных гимнастических направлений: оздоровительное, образовательно-развивающее, прикладное, спортивное, и др.

Сегодня среди школьников и студентов наиболее популярными видами гимнастики являются: аэробика (классическая, кардио-фанк, силовая, аква-аэробика, степ-аэробика, джаз-аэробика и др.); танцевально-гимнастическая (ритмическая гимнастика, танец живота, рок-н-ролл, самба, румба и др.); атлетическая гимнастика; фитнес; калланетик; йога; ушу и другие.

Применение вышеуказанных видов и подвидов гимнастики в учебных и внеучебных формах занятий с музыкальным сопровождением способствуют повышению эмоциональности, интереса к занятиям, получению определенных знаний, формированию умений и навыков для проявления своей индивидуальности, самобытности, способностей, в том числе по использованию этих средств для профилактики болезней, восстановления, улучшения и поддержания своего здоровья. Это должно достигаться за счет разнообразия образовательных технологий, современного оборудования и инвентаря,

музыкального сопровождения, возможности свободного выбора гимнастических упражнений (видов занятий) и другое. Шире использовать приоритет оздоровительно-профилактической и лечебной гимнастики, так как в регионе наблюдается тенденция увеличения количества школьников и студентов, относящихся по состоянию здоровья к специальному отделению и наличием проблем со здоровьем.

В современных условиях модернизации образования, подготовка и переподготовка специалистов по оздоровительным видам гимнастики особенно актуальна, а внедрение гимнастических технологий в уроке «Физической культуры и здоровья» в учреждениях общего среднего образования – необходимы.

В связи с этим на факультетах физического воспитания университетов региона со студентами проводятся учебные занятия (лекционные, семинарские, практические), спецкурсы, спецсеминары по нетрадиционным видам гимнастики, оздоровительной, рекреационной, реабилитационной гимнастике, основам эстрадно-спортивного танца, игро-гимнастике, фитнесу, фитбол-аэробике, аква-аэробике, лечебной гимнастике и другими видами.

Проведенный анализ научной, научно-методической литературы, педагогический анализ и проводимые педагогические эксперименты позволили обосновать эффективность внедрения гимнастических технологий, программ в физкультурное образование студентов и школьников [1, 2, 3, 4, 10].

Разработка учебных программ и гимнастических технологий включают наиболее эффективные зарубежные, отечественные достижения, практический опыт в области разных направлений гимнастики.

Таким образом, гимнастику можно рассматривать как общедоступную, эффективную форму целенаправленного оздоровления человека, подготовки его к трудовой и жизнедеятельности.

Современный этап в развитии гимнастики требует пересмотра отношения к ней как к средству оздоровления, ориентированного на массовую гимнастику «Гимнастику для всех» – методологию массовой гимнастики, которая имеет свой предмет, объект, принципы, средства, методы и формы организации.

Литература.

1. Беспутчик, В.Г. *Аэробика на суше* / В.Г. Беспутчик, В.Р. Бейлин // *Физическая культура в школе: научно-методический журнал*. – М.: «Школа-пресс», 2010. – № 4. – С. 7–9.

2. Беспутчик, В.Г. *Игра как средство и метод обучения и воспитания школьников* / В.Г. Беспутчик, В.А. Ярмолюк // *Гульні і забавы у культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзіна: традыцыі і навацыі : рэспуб. навук.-практ. канф. / зб. навук. прац / БрДУ імя А.С.Пушкіна [і інш.] : рэд. Ул Люкевіч. – БрДУ (27-29 красавіка 2012) : Альтэрнатыва, 2012. – С. 37–40.*

3. Беспутчик, В.Г. *Игровая аэробика как средство и метод активного досуга школьников* / В.Г. Беспутчик, В.А. Ярмолюк // *Гульні і забавы у культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзіна пачатку 3-га тысячагодзя : рэспуб.навук.-практ. канф. / зб. навук. прац / БрДУ імя А.С.Пушкіна [і інш.] : рэд. Ул. Люкевіч. – БрДУ : Альтэрнатыва, 2011. – С. 34–39.*

4. Бейлин, В.Р. *Игровая гимнастика в младших классах : учебно-методическое пособие* / В.Р. Бейлин, В.Г. Беспутчик ; Брест. гос. ун-т имени А.С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2012. – 191с.

5. Бейлин, В.Р. *Нетрадиционная игровая гимнастика в младших классах: учебно-методическое пособие* / В.Р. Бейлин, В.Г. Беспутчик; Брест.гос. ун-т имени А.С. Пушкина. – Брест: БрГУ, 2013. – 194 с.

6. Блеер, А.Н. *Терминология спорта. Толковый словарь-справочник* / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: Изд-й центр «Академия», 2010. – С. – 79, 362.
7. Лагутин, А.Б. *Командная гимнастика в школе: метод. пособие* / А.Б. Лагутин. – М.: Физическая культура, 2008. – 144 с.
8. Менхин, Ю.В. *Гимнастика в высших и средних учебных заведениях: учебное пособие*. – Малаховка: МОГИФК, 1987. – 217 с.
9. Менхин, Ю.В. *Оздоровительная гимнастика: теория и методика* / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – С. 5–11, 53.
10. Менхин, А.В. *Рекреативно-оздоровительная гимнастика: учеб. Пособие* / А.В. Менхин. – М.: Физическая культура, 2007. – 160 с.
11. *Физическая культура : типовая программа для высших учебных заведений. Утв. Мин-м образования РБ 14 апреля 2008г., Рег.№ ТД – СГ. 014/тип.* – 59 с.

УДК 796.412:796.035

ПРИМЕНЕНИЕ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МАЛОГО МЯЧА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Дударева И.М., Колошкина В.А. Шелешкова Т.А.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. В пилатесе активно используются упражнения с малым резиновым мячом, который стоит куда дешевле большого фитбола, и места занимает намного меньше. Он представляет собой универсальный тренажер, благодаря которому в процессе тренинга задействуются основные мышечные группы и глубокие волокна. Упражнения с малым мячом предназначены для похудения, они позволяют развить гибкость и улучшить координацию движений. Малый снаряд требует больших усилий и затрат энергии, поэтому калории на занятиях с ним будут сжигаться в больших объемах [1,2]. Упражнения с малым гимнастическим мячом могут помочь разнообразить наскучивший тренировочный процесс и даже сделать его более эффективным. Механическая вибрация оказывает специфическое воздействие практически на все органы и функциональные системы человека. Непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе. Колебания мяча воздействуют на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие их ткани. Импульсы получает и головной мозг, в результате ускоряется выработка новых условно-рефлекторных связей, особенно необходимых при психическом и интеллектуальном развитии человека. Улучшается способность к самоконтролю и самоанализу. Упражнения с гимнастическим мячом выполняются медленно без резких движений, уделяя особое внимание дыханию (вдох носом, выдох ртом). Среди упражнений с мячом есть те, которые развивают мышцы и выносливость, и другие, на координацию и чувство равновесия. Также мяч может оказаться полезным там, где часто оказываются бесполезными другие спортивные гаджеты. Речь о глубоких мышцах ягодиц и мышцах внутренней поверхности бедра. А вот разместив мячик между колен и стоп, сжимая его ногами, эти труднодоступные проблемные зоны фигуры можно проработать [1,3].

Цель исследования – определить влияние комплекса упражнений с малым резиновым мячом на состояние сердечно-сосудистой системы и снижение веса у девушек-студенток.

Задачи: 1. Изучить влияние упражнений системы Пилатес с малым резиновым мячом на состояние сердечно-сосудистой системы и снижение веса у студентов.

2. Оценить эффективность применения системы Пилатес с малым резиновым мячом на занятиях физической культурой со студентками, имеющими избыточный вес.

Материал и методы. Для оценки сердечно-сосудистой системы были использованы следующие методы: ЧСС в покое и проба Генчи [1]. В исследовании принимали участие девушки (n=20) 1-3 курсов биологического факультета ВГУ имени П. М. Машерова, прошедшие медицинский осмотр и отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия проводились с использованием упражнений с малым резиновым мячом, два раза в неделю по 60 мин, в течении 4 месяцев (февраль-май). На этих занятиях выполнялись упражнения с малым резиновым мячом в медленном темпе, направленные на развитие координации движений, чувства равновесия, гибкости, выносливости особое внимание уделялось дыханию, первая часть урока проводилась в умеренной динамике, вторая – в медленном темпе и статике (фиксирование положения на 15 - 30 секунд). Все упражнения выполнялись под музыкальное сопровождение.

Перед началом исследования (февраль 2019 года) у испытуемых были определены следующие показатели функционального состояния организма: частота сердечных сокращений в покое (ЧСС), проба Генчи (после 2-3 глубоких вдохов-выдохов глубоко выдохнуть и задержать дыхание на максимально возможное время). Время отсчитывалось с момента задержки дыхания до начала вдоха. Результат оценивался как «отличный», при задержке дыхания на выдохе больше 40с, «хороший» - от 30 – 40с, «средний» - 25 – 30с, «плохой» - меньше 25с. Измерялся вес тела, окружность талии и бедер.

Результаты и обсуждение. В начале исследования (февраль) у 6% студентов наблюдалась ЧСС в покое 90 уд/м и выше, у 60% - 80-90 уд/мин, у 20%, 70-80 уд/мин, и только 14% 60-70 уд/мин. Масса тела составляла в среднем 80-90 кг. К концу исследования (май), произошли статистически достоверные ($p < 0,05$) изменения исследуемых показателей: пульс 90 уд/мин и выше снизился с 6% до 2% студентов, пульс 80 – 90 уд/м снизился с 60% до 35% студентов, 70–80 уд/мин увеличился до 40% студентов и 60-70 уд/мин увеличился до 23% студентов; за исключением показателя 90 уд/м и выше – снизился с 6% до 2% студентов ($p > 0,05$). Масса тела снизилась в среднем на 12 кг, что составило 13-15%.

Показатели Пробы Генчи указывают на улучшение функционального состояния организма студентов. Если в феврале задержать дыхание на выдохе больше 40 с смог только 1 человек из 60, то к декабрю этот показатель увеличился до 8 человек. Задержать дыхание на 30-40с в феврале смогли 5 человек, к декабрю этот показатель увеличился до 27 человек. К концу исследования произошли статистически достоверные ($p < 0,05$) изменения исследуемых показателей. Это свидетельствует об улучшении работы дыхательной и сердечно - сосудистой системы.

№ п/п	Тесты	Показатели	Февраль 2019		Май 2019		P
			n	%	n	%	
1	ЧСС в покое	60-70 уд/м	3	10	8	26	< 0,05
		70-80 уд/м	8	26	12	40	< 0,05
		80-90 уд/м	13	43	9	30	< 0,05
		90 и выше уд/м	6	20	1	3	> 0,05

Продолжение таблицы

2	Задержка дыхания	Больше 40 с	1	3	3	10	< 0,05
		30с-40с	3	10	6	20	< 0,05
		25с-30с	11	36	18	60	< 0,05
		Меньше 25с	15	50	3	10	< 0,05
3	Масса тела	80-85кг	10	33	20	66	< 0,05
		85-90кг	15	50	10	33	< 0,05
		90 и выше кг	5	17	0	0	< 0,05

Заключение. Следовательно, упражнения с маленьким мячом могут быть направлены на проработку различных мышечных групп. Вместе они составляют универсальный комплекс, вовлекающий в работу все тело. Благодаря малому резиновому мячу можно развить выносливость, гибкость, координацию движений, укрепить мышцы пресса, ягодиц, внутренние мышцы бедра, грудные мышцы. Регулярные занятия с малым резиновым мячом оказывают благотворное влияние на организм в целом, улучшают питание тканей, способствуют восстановлению мышечных функций, уменьшают болезненные ощущения, повышают упругость кожи, развивают мелкую моторику рук. Рекомендованы для восстановления чувствительности кистей рук, профилактики плоскостопия. Хорошо зарекомендовали себя в борьбе с лишним весом и целлюлитом.

Литература.

1. Шарипова, Г. Я. Функциональные пробы для оценки дыхательной системы / Г. Я. Шарипова, Ж. А. Культелева // Молодежный научный форум: Естественные и медицинские науки : электронный сборник статей по материалам XLIV студенческой международной заочной научно-практической конференции. – Москва : «МЦНО», 2017. – № 4 (43). – С. 59-63.

2. Колошкина В.А. Дударева И.М., Влияние упражнений системы пилатес на функциональное состояние организма студентов / В.А. Колошкина. И.М.Дударева / Материалы V Международной научно-практической конференции «Педагогика современности: актуальные вопросы психологической и педагогической теории и практики»– Чебоксары, 2019. – С.70-73.

3. Колошкина В.А., Шелешкова Т.А., Дударева И.М. Шейпинг – как инновационная педагогическая технология / В.А. Колошкина. И.М.Дударева. Т.А. Шелешкова / Материалы XXII (69) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов «Наука – образованию, производству, экономике» – Витебск, изд-во ВГУ имени П.М.Машерова, 2017. - Т. 1 . - С.420-422.

УДК 796.011.3

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПО СРЕДСТВАМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Казамиров Е.П.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Существует много определений этого понятия, смысл которых определяется профессиональной точкой зрения авторов. По определению Всемирной Организации Здра-

вохранения принятому в 1948 г.: «здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

С физиологической точки зрения определяющими являются следующие формулировки:

- индивидуальное здоровье человека - естественное состояние организма на фоне отсутствия патологических сдвигов, оптимальной связи со средой, согласованности всех функций.;

- здоровье представляет собой гармоничную совокупность структурно-функциональных данных организма, адекватных окружающей среде и обеспечивающих организму оптимальную жизнедеятельность, а также полноценную трудовую жизнедеятельность.;

- индивидуальное здоровье человека - это гармоническое единство всевозможных обменных процессов в организме, что создает условия для оптимальной жизнедеятельности всех систем и подсистем организма;

- здоровье - это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни.

Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном).

Учеными отмечалось, что ЗОЖ выражает ориентированность личности на укрепление и развитие личного и общественного здоровья, реализует наиболее ценный вид профилактики заболеваний — первичную профилактику, предотвращающую их возникновение, способствует удовлетворению жизненно важной потребности в активных телесно-двигательных действиях, физических упражнениях.

Сам же ЗОЖ зависит от:

- объективных общественных условий, социально-экономических факторов;

- конкретных форм жизнедеятельности, социально-экономических факторов, позволяющих вести, осуществлять ЗОЖ в основных сферах жизнедеятельности: учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга;

- системы ценностных отношений, направляющих сознательную активность людей в русло ЗОЖ.

До недавнего времени под "здоровьем" в преобладающем количестве случаев понималось здоровье в узко биологическом смысле. С данной точки зрения здоровье можно рассматривать как универсальную способность к разносторонней адаптации в ответ на воздействие внешней среды и изменения состояния внутренней среды. В этом случае речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека. Но это лишь часть понятия ЗОЖ. Здоровый образ жизни в единстве его компонентов биологического и социального представляет собой социальную ценность, укрепление которой — важнейшая задача любого цивилизованного общества. Здоровый образ жизни, по мнению ведущих медицинских специалистов в сфере физической культуры, — это реализация комплекса единой научно обоснованной медико-биологической и социально-психологической системы профилактических мероприятий, в которой важное значение имеет правильное физическое воспитание, должное сочетание труда и отдыха, развитие устойчивости к психоэмоциональным перегрузкам, преодоление трудностей, связанных со сложными экологическими условиями обитания, и устранение гипокинезии.

Группа авторов монографии "Формирование здорового образа жизни молодежи" (1988) указала, что под здоровым образом жизни понимается деятельность, направленная на укрепление не только физического и психического, но и нравственного здоровья, и что такой образ жизни должен реализовываться в совокупности всех основных форм жизнедеятельности: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой

Авторы монографии выделили три основных компонента здорового образа жизни: 1) объективные общественные условия; 2) конкретные формы жизнедеятельности, позволяющие реализовывать здоровый образ жизни; 3) система ценностных ориентации, направляющих сознательную активность.

Формирование ЗОЖ не сводится только к пропаганде или отдельным видам медико-социальной деятельности.

Здоровый образ жизни — основа профилактики заболеваний. Следует подчеркнуть, что в нем реализуется самый ценный вид профилактики — первичная профилактика заболеваний, предотвращающая их возникновение, расширяющая диапазон адаптационных возможностей человека. Однако функция ЗОЖ значительно шире, она выходит за рамки чисто медицинской проблемы.

Образ жизни — здоровый, культурный, цивилизованный — реализуется в конкретной предметной деятельности, которая имеет два необходимых условия протекания: пространство и время. Для того чтобы какая-либо деятельность вошла в повседневный быт индивида, необходимо, чтобы этот индивид мог достаточно стандартизировано выделять на эту деятельность время из своего бюджета времени, а сама деятельность осуществлялась бы в пространстве, а не только в мыслях и мечтах.

Состояние человека, лежащее между здоровьем и болезнью, совмещает в себе и то, и другое. Еще классик античной медицины Гален назвал его третьим состоянием. Так же как и болезнь, третье состояние может быть вызвано самыми различными причинами. Современные условия жизни порождают воздействия на организм человека физической, химической, биологической, психической природы, они приводят к так называемым болезням цивилизации. Но, по мнению некоторых ученых, те же воздействия вызывают общие симптомы, свойственные третьему состоянию. Это неврастения, потеря аппетита, раздражительность, головные боли, усталость, сухость кожи и т.д.

В основу ЗОЖ, по мнению Д.А.Изуткина, следовало бы положить ряд основных принципов:

1) здоровый образ жизни — его носителем является человек как существо деятельное и в биологическом, и в социальном отношении;

2) человек выступает как единое целое, в единстве биологических и социальных характеристик;

3) здоровый образ жизни способствует полноценному выполнению социальных функций;

4) здоровый образ жизни включает в себя возможность предупреждения заболеваний.

Здоровый образ жизни — это «типичные и существенные для данной общественно-экономической формации формы жизнедеятельности людей, укрепляющие, адаптивные возможности организма человека, способствующие полноценному выполнению им социальных функций и достижению активного долголетия».

Здоровый образ жизни — совокупность духовных ценностей и реальных видов, форм и благоприятных для здоровья эффектов деятельности по обеспечению оптимального удовлетворения потребностей человека.

Сущность здорового образа жизни — обеспечение оптимального удовлетворения потребностей человека при условии и на основе оптимизации развития, состояния и функционирования организованных внутренних и внешних систем и связей индивида и общества.

Структура здорового образа жизни — целостное единство предметно-вещного природного, социокультурного и духовного компонентов социально творимого информационного, энергетического и пластического обеспечения оптимальной жизнедеятельности человека и общества.

Структура ЗОЖ включает духовное, социокультурное и правовое пространство развития и деятельности родового человека, экологическую и предметно-вещную среду обитания индивида, что, в свою очередь, зависит от экономических, промышленно-производственных, агрокультурных, коммуникационных факторов.

Формирование здорового образа жизни — сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей.

Литература.

1. Холодов Ж.К. *Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кухнецов. – 20е изд., испр. и доп. – Москва: Издательский центр Академия. 2003. – 298-380с*

2. Евсеев, Ю.И. *Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – 3е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 112-152с.*

3. Хлебников В. А. *Физическая культура как компонент здорового образа жизни // Современные социально-гуманитарные исследования: теоретико-методологические и прикладные аспекты: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 30 ноября 2019г.: в 2-х ч. Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2019. Часть II. С. 89-140.*

УДК 796.012.6:37.091.33:616.1]-056.2-057.875

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

Кандаракова Н.А.

УО «Гродненский государственный медицинский университет»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Воронкина Е.В.

СУ «СДЮШОР по футболу профкома ОАО «Белкард»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Заболевания сердечно-сосудистой системы (ССС) принято относить к одним из наиболее распространённых. Большая часть из них имеет хроническое течение с постепенным прогрессирующим ухудшением состояния. Наследственность, врожденные факторы, снижением двигательной активности современного поколения – это главные причины увеличения количества заболеваний ССС. Для предупреждения этих болезней необходимы регулярные занятия физкультурой. Занятия физическими упражнениями оказывают лечебный эффект, а при хроническом течении – поддерживающий. Строго дозированные, постепенно возрастающие физические нагрузки повышают функциональные возможности ССС, служат важным средством занятий в специальных медицинских группах (СМГ) [3].

Жалобы людей с сердечно-сосудистой патологией можно разделить на две большие группы: основные и дополнительные (общего характера). К основным относятся: одышка, боли в области проекции сердца, сердцебиение, ощущение «перебоев в работе сердца», кашель отеки. [2].

Основной механизм возникновения одышки при болезнях сердца связан с повышением давления в легочных капиллярах. Важно выяснить характер одышки: постоян-

ная одышка в покое или возникающая только при физической нагрузке, приступообразная («сердечная астма»).

Для определения болей в области сердца нужна детализация по определенному алгоритму: локализация болей, иррадиация, условия возникновения (при физической, эмоциональной нагрузках или в покое, при движениях, дыхании), характер болей (ноющие, колющие, сжимающие, давящие и т. д), постоянные или в виде приступов, интенсивность и продолжительность болей.

Сердцебиение характеризуется ощущением усиленной и учащенной работы сердца. Обычно здоровый человек не ощущает сокращения сердца. При интенсивной физической нагрузке, эмоциональном возбуждении может появиться ощущение учащенной и усиленной работы сердца. Такое сердцебиение является физиологическим. При низкой тренированности сердцебиение может возникать и при небольших физических нагрузках. Причины сердцебиения достаточно многообразны: повышение тонуса симпатической нервной системы из-за различных причин, психоэмоциональное возбуждение, лихорадка, физическая нагрузка, сердечная и дыхательная недостаточность и другие. Сердцебиение может носить постоянный характер или возникать в виде приступов.

Ощущение «перебоев» в области сердца может быть обусловлено нарушением ритма при заболеваниях сердца, при стрессе, патологии щитовидной железы.

Кашель является неспецифическим симптомом, обычно он наблюдается при многих заболеваниях органов дыхания. При заболеваниях ССС кашель может возникнуть как следствие повышения давления в малом круге кровообращения и застоя крови в нем.

Отеки на нижних конечностях являются распространенной жалобой при развитии сердечной недостаточности (СН). Обусловлено это венозным застоем крови в нижних конечностях при правожелудочковой сердечной недостаточности.

К дополнительным жалобам можно отнести слабость, астению, головную боль, потливость, расстройство сна. Всё это обусловлено развивающейся гипоксемией на фоне сердечной недостаточности [2].

Задачами физической культуры при заболеваниях ССС являются:

1. повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы;
2. адаптация ССС и всего организма к возрастающим физическим нагрузкам;
3. формирование компенсаций;
4. нормализация сосудистого тонуса.

Для решения задач используются различные формы и средства физкультуры. Особое место занимают физические упражнения.

Особенности методики занятий при заболеваниях ССС:

1. Основой методики занятий является применение аэробных упражнений циклического характера с постепенно возрастающей нагрузкой на ССС.
2. Не допускать чрезмерного перенапряжения, быстрых движений, рывков, максимальной амплитуды движений, приводящих в напряженную работу сердца.
3. Оптимальные исходные положения: лежа с высоким подниманием туловища, сидя, стоя; специальные – стоя на коленях, в упоре стоя на коленях.
4. Стараться выполнять упражнения в медленном темпе.
5. Комбинировать общеразвивающие упражнения (ОРУ) со специальными упражнениями (СУ), с дыхательными упражнениями (ДУ) и с упражнениями на расслабление.
6. После выполнения более интенсивных упражнений, следует включать паузы отдыха с пассивным расслаблением мышц [4].

Очень полезным видом физической активности является ходьба, которая оказывает влияние на кардиальные и экстракардиальные факторы кровообращения, а также, терренкур, велоэргометры, современные программы оздоровительной аэробики [1].

Занятия со студентами со слабой физической тренированностью и сердечной недостаточностью следует проводить с помощью малоинтенсивных тренировок в щадящем режиме, с обязательным контролем самочувствия после физической нагрузки.

Систематические занятия физическими упражнениями в группе СМГ помогают поддерживать достаточную физическую работоспособность организма.

Основными противопоказаниями могут являться статическое напряжение, упражнения с задержкой дыхания, упражнения в ускоренном темпе, длительные нагрузки, особенно высокой интенсивности. При вегетативных дисфункциях исключают упражнения, усиливающие процессы возбуждения при гипертоническом типе вегетососудистой дистонии (ВСД) и гипотонической болезни – усиливающие процессы торможения, т.е. монотонное выполнение большого объема упражнений [5].

Таким образом, регулярные и адекватные занятия лечебной физкультурой оказывают положительные лечебные и профилактические эффекты, предотвращающие дальнейшее развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы. Строгое дозирование, интенсивность и систематичность выполнения повышают работоспособность, улучшая функции сердечно-сосудистой системы.

Литература.

1. Епифанов В.А. *Лечебная физическая культура: учеб. пособие* / В.А. Епифанов и др. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: ГЭОТАР - Медиа, 2012. – 568 с.: ил.
2. Соколов К.Н. *Пропедевтика внутренних болезней: пособие для студентов, обучающихся по специальности 1-79 01 01 «Лечебное дело», 1-79 01 04 «Медико-диагностическое дело», 1-79 01 05 «Медико-психологическое дело»* / К. Н. Соколов, Ю.Т. Солоненко. – Минск : Новое знание, 2020. – 592 с. : ил.
3. Рубцов А.Т. *Группы здоровья. – 2-е изд., перераб.* – М.: Физкультура и спорт, 1984 – 191 с., ил.
4. Тихонова В.И. *Организация и методика проведения занятий по физической культуре в специальных медицинских группах : учеб. – метод. пособие* / В.И. Тихонова. – Минск : БГПУ, 2011. – 132 с.
5. *Физическая реабилитация: учебник для академий и институтов физической культуры* / Под общей ред. проф. С. Н. Попова. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 1999. – 608 с.

УДК 796.015.132-057.875-055.2"2018/2019"

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОК ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО ОФП В 2018-2019 УЧЕБНОМ ГОДУ

Кириченко Е.А., Чевелев А.В., Слабодчик П.П.

УО «Гомельский государственный медицинский университет»,
г. Гомель, Республика Беларусь

Введение. Общая физическая подготовка — это многосторонний процесс целесообразного использования средств, методов, форм и условий занятий физическими упражнениями позволяющие направленно воздействовать на развитие человека и обеспечить необходимую степень его готовности к достижениям в определенном виде деятельности. Общефизическая, разносторонняя подготовка предусматривает гармоничное развитие мускулатуры, укрепление всех систем организма, повышение функциональных возможностей, увеличение уровня быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости [1].

Средства общей физической подготовки служат укреплению здоровья, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствованию общей выносливости и повышению работоспособности, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению подвижности в суставах и эластичности мышц, общей координации и согласованности движений студентов.

В качестве средств общей физической подготовки студентов применяются: для развития общей выносливости — продолжительный равномерный, умеренной интенсивности кроссовый бег или лыжный кросс, игра в баскетбол и футбол; для укрепления опорно-двигательного аппарата и общей силовой подготовки — упражнения с различными отягощениями, элементы акробатики и гимнастики; для улучшения ловкости и координации движений — спортивные игры (волейбол), гимнастические и акробатические упражнения [2].

Для решения этих задач широко используются также разнообразные общеразвивающие упражнения, выполняемые в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), на месте и в движении, с наклонами, поворотами и размахиваниями, сгибаниями и разгибаниями, с предметами и партнером. Общеразвивающие упражнения могут быть как общего воздействия, так и локального, направленными на отдельные группы мышц [3].

Цель. Провести сравнительный анализ скоростно-силовых показателей студенток, занимающихся в секции по ОФП.

Материал и методы исследования. В данной работе представлен анализ скоростно-силовых показателей студенток 1-4 курсов, занимающихся в секции по общей физической подготовке (ОФП) УО «ГомГМУ», которые сдавали тесты в осеннем и весеннем семестрах 2018-2019 учебного года.

Контрольные тесты скоростно-силовой направленности включают в себя бег на 100 м и прыжок в длину с места. В сдаче контрольных тестов принимали участие 15 студенток.

Анализ представленных данных показал, что в беге на 100 м произошли улучшения показателей. В осеннем семестре этот показатель был 14,8 с. В весеннем семестре 13,6 с. Улучшение произошло на 1,2 с.

В прыжке в длину с места произошли улучшения. В осеннем семестре результат составил 195 см, а в весеннем семестре 2,16 см. Улучшение произошло на 21 см.

Результаты представлены на рисунках 1 и 2.

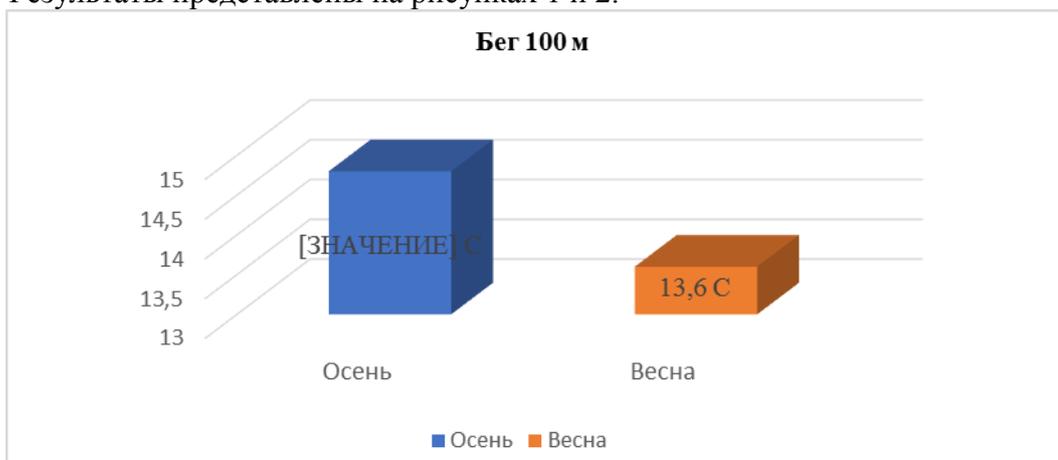


Рисунок 1 — Результаты в беге на 100 м

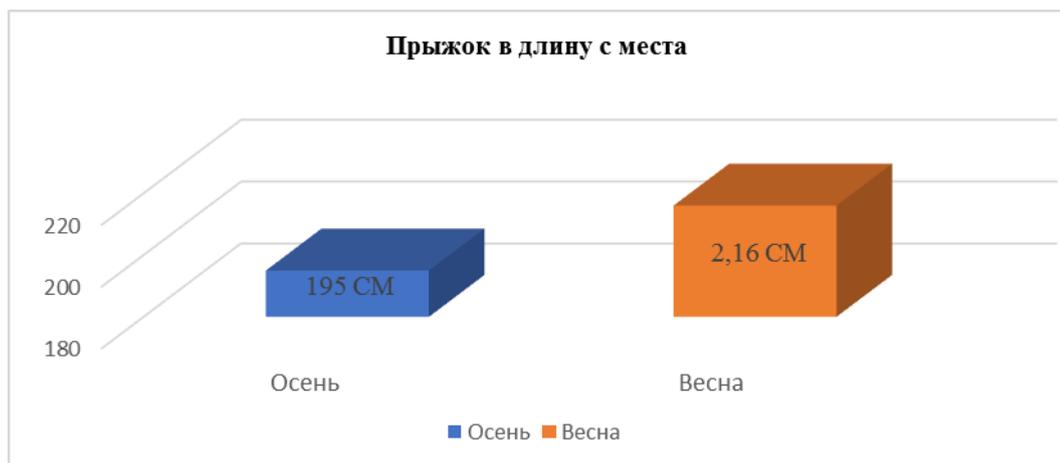


Рисунок 2 — Результаты в прыжке в длину с места

Выводы

Анализируя результаты в беге на 100 м и прыжке в длину с места можно сделать вывод что, в весеннем семестре результаты значительно выросли. Это говорит о том, что на занятиях были правильно подобраны средства и методы общей физической подготовки.

Литература.

1. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь: официальное издание. — Минск, 2008.
2. Чевелев, А. В. Летнее многоборье «Здоровье»: Учеб.-метод. пособие для преподавателей и студентов 1-6 курсов лечебного и медико-диагностического факультетов медицинских вузов / А. В. Чевелев, А. Н. Поливач, П. П. Слабодчик. — Гомель: УО «ГомГМУ», 2013. — С.45 с.
3. Новик, Г. В. Основы теоретического раздела по физической культуре: Учеб.-метод. пособие для студентов 3 курса лечебного и медико-диагностического факультетов учреждений высшего медицинского образования: в 4 ч. / Г. В. Новик, А. В. Чевелев, А. Н. Поливач, А. А. Малявко. — Гомель: УО «ГомГМУ», 2019. — Ч. 3. — 52 с.

УДК 796.011.1-057.875:378.6

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Козлова Т.В.

УО «Белорусский государственный технологический университет»,
г. Минск, Республика Беларусь

Проблема охраны здоровья студенческой молодежи является одной из наиболее актуальных задач, стоящих перед обществом и государством, поскольку студенты являются одной из представительных групп молодежи страны. Студенты – это наиболее динамичная общественная группа, находящаяся в периоде формирования социальной и физиологической зрелости, которая хорошо адаптируется к факторам социального и природного окружения, и вместе с тем подверженная высокому риску нарушений в состоянии здоровья. Наиболее действенными средствами, способствующими решению этих проблем, является разумно организованная двигательная активность, здоровый

мотивированный образ жизни, грамотное использование широкого спектра средств физической культуры.

Проблема оценки состояния здоровья студенческой молодежи обусловлена с одной стороны, необходимостью достижения наиболее полной коррекции состояния здоровья при различных заболеваниях, а с другой, созданием условий для активной трудовой и общественной жизни [2,5].

Серьезной проблемой современного общества остается здоровье студентов. Оставляет желать много лучшего состояние здоровья молодого поколения. Большая часть современной молодежи ведет гиподинамичный образ жизни, в связи с чем с каждым годом наблюдается прирост хронических заболеваний различных органов и систем.

Число студентов с отклонениями в состоянии здоровья в учреждениях высшего образования (УВО) в процессе обучения увеличивается почти вдвое. Из года в год повышается процент больных студентов первого курса и составляет от 20% до 60%. Более того, у каждого больного студента имеются, как минимум, две патологии. Фактически 90% первокурсников нуждаются в лечении [1].

Эффективность физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальному учебному отделению, всецело определяется методикой и организацией занятий. От применения средств и методов физического воспитания в занятиях, использования их, зависит оздоровительный результат, а также профессионально-прикладной эффект уровня развития двигательных навыков и качеств, необходимых для совершенного овладения студентами будущей профессиональной деятельности [3,4].

Наибольший процент заболеваемости приходится на органы зрения (миопии различной степени, астигматизм, спазм аккомодации и т.д.), опорно-двигательный аппарат (сколиозы, остеохондрозы, дисплазия тазобедренных суставов и др.) и на сердечно-сосудистую систему (пролапс митрального клапана (ПМК), врожденные пороки сердца (ВПС), малые аномалии развития сердца (МАРС), дополнительные хорды левого желудочка (ДХЛЖ), гипертония и т.д.). Эта тенденция хорошо отслеживается при анализе состояния медицинских справок студентов первого курса специального учебного отделения (СУО) учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет» (УО «БГТУ») с 2015 по 2020 годы. В УО «БГТУ» семь факультетов, на которых проводятся занятия по дисциплине «Физическая культура»: ИТ – факультет информационных технологий; ТОВ – факультет технологии органических веществ; ПиМ – факультет принттехнологий и медиакоммуникаций (издательского дела и полиграфии); ХТиТ – факультет химической технологии и техники; ЛХ – лесохозяйственный факультет; ЛИД – факультет лесной инженерии, материаловедения и дизайна; ИЭ – инженерно-экономический факультет.

В таблице 1 представлены количество студентов первокурсников СУО УО «БГТУ» с 2015 по 2020 года каждого факультета по анализу медицинских справок и выделены преобладающие три группы заболеваний: сердечно-сосудистой системы (с-с); опорно-двигательного аппарата (ОДА) и заболевания органов зрения.

Таблица 1 – Количество студентов первокурсников СУО БГТУ с 2015 по 2020 года по анализу медицинских справок.

Факультет	с-с с		Факультет	ОДА		Факультет	Органы зрения	
	место	кол-во		место	кол-во		место	кол-во
ИТ	1	215	ТОВ	1	263	ТОВ	1	209
ТОВ	2	167	ИТ	2	252	ИТ	2	200

ХТиТ	3	127	ХТиТ	3	172	ХТиТ	3	122
ИЭ	4	105	ИЭ	4	142	ИЭ	4	114
ПиМ	5	90	ПиМ	5	104	ПиМ	5	75
ЛХ	6	89	ЛХ	6	88	ЛИД	6	54
ЛИД	7	81	ЛИД	7	82	ЛХ	7	50
ВСЕГО		874			1103			824
	2801							

Оценка состояния здоровья по медицинским справкам студентов первокурсников специального учебного отделения учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет» с 2015 по 2020 года показала, что в технологическом университете за шесть лет первое место по количеству студентов отводится заболеваниям опорно-двигательного аппарата (n=1103), второе место занимают заболевания сердечно-сосудистой системы (n=874) и третье место у заболеваний органов зрения (n=824).

В таблицах 2,3,4 представлены средние показатели результатов медицинских справок студентов первокурсников СУО УО «БГТУ», имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и органов зрения на всех факультетах с 2015 по 2020 года.

Таблица 2 – Средние показатели результатов медицинских справок студентов первокурсников СУО БГТУ, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы на всех факультетах с 2015 по 2020 года.

Заболевания сердечно-сосудистой системы							
Фак-т	ИТ	ТОВ	ПиМ	ХТиТ	ЛХ	ЛИД	ИЭ
Год	кол-во/%						
2015	35/57,4	42/42,4	12/40	16/35	10/33,3	9/53	17/34
2016	43/53,8	21/27,6	8/42,1	20/28,6	12/37,5	14/63,6	15/36,6
2017	27/55,1	22/37,3	20/74,1	11/26,8	15/51,7	9/42,9	18/38,7
2018	32/46	24/40	21/70	24/45,3	19/65,5	18/56,3	17/51,1
2019	45/60,1	38/60,3	18/64,3	41/71,9	23/85,2	19/70,4	26/74,3
2020	33/42,3	20/35	11/42,3	15/25,4	5/27,8	12/46,2	12/38,7

Данные из таблицы показывают, что большое количество студентов и наивысший процент заболеваний сердечно-сосудистой системы с 2015 по 2020 года наблюдается у студентов СУО БГТУ факультета ИТ (информационных технологий).

Таблица 3 – Средние показатели результатов медицинских справок студентов первокурсников СУО БГТУ, имеющих заболевания опорно-двигательного аппарата на всех факультетах с 2015 по 2020 года.

Заболевания опорно-двигательного аппарата							
Фак-т	ИТ	ТОВ	ПиМ	ХТиТ	ЛХ	ЛИД	ИЭ
Год	кол-во/%						
2015	38/62,3	38/38,4	19/63,3	19/41,3	13/43,3	8/47,1	27/54
2016	47/58,8	47/61,8	13/68,4	30/42,9	17/53,1	11/50	17/41,5
2017	36/73,5	46/78	19/70,4	25/61	11/37,9	10/47,6	30/61,2
2018	44/63	48/80	23/76,6	31/58,5	20/69	23/72	26/79
2019	49/66,2	51/81	15/53,6	38/66,7	22/81,5	23/85,2	29/82,9
2020	38/48,7	33/57,9	15/57,7	29/49,1	5/27,8	7/26,9	13/41,9

По данным таблицы видно, что большое количество студентов и наивысший процент заболеваний ОДА с 2015 по 2020 года наблюдается у студентов факультета ТОВ (технология органических веществ).

Таблица 4 – Средние показатели результатов медицинских справок студентов первокурсников СУО БГТУ, имеющих заболевания органов зрения на всех факультетах с 2015 по 2020 года.

Заболевания органов зрения							
Фак-т	ИТ	ТОВ	ПиМ	ХТиГ	ЛХ	ЛИД	ИЭ
Год	кол-во/%						
2015	31/51	47/47,5	10/33,3	14/30,4	10/33,3	6/35,3	20/40
2016	31/38,8	38/50	8/42,1	22/31,4	8/25	3/13,6	18/43,9
2017	18/36,7	30/50,8	14/51,9	17/41,5	5/17,2	9/42,9	19/38,8
2018	38/54,3	27/45	18/60	25/47,2	10/34,5	15/47	17/51,5
2019	48/64,9	42/66,7	10/35,7	24/42,1	10/37	13/48,1	28/80
2020	34/43,6	25/43,9	15/57,7	20/33,9	7/38,9	8/30,8	12/38,7
Всего	200/289	209/304	75/281	122/227	50/186	54/218	114/293

Из данных таблицы видно, что большое количество студентов и наивысший процент заболеваний органов зрения с 2015 по 2020 года наблюдается у студентов факультета ТОВ.

Полученные результаты по медицинским справкам студентов первокурсников каждого учебного года показали, что если преподаватели СУО ежедневно будут изучать индивидуальные показатели студентов и дифференцированно применять системы физических упражнений, которые будут оказывать положительное влияние на все функции организма, то это позволит своевременно вносить необходимые коррективы на занятиях со студентами СУО в УВО.

Литература.

1. *Изаак, С.И. Актуальные проблемы сохранения здоровья студенческой молодежи в России и Белоруссии / С.И. Изаак, С.Л. Володкович // Человеческий капитал. – 2016. – № 5(89). – С. 8–10.*
2. *Сысоева, И.В. Здоровье молодежи – будущее нации / Сысоева И.В. // Фізкультура і здороўе.-2009.-№2. – С. 41 – 45.*
3. *Физическая культура студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие / Е.С. Ванда, Т.А. Глазько. – Минск: БГМУ, 2016. – 152 с.*
4. *Физическая культура: Типовая учебная программа для высших учеб. заведений / сост.: В.А. Коледа [и др.] под ред. В.А. Коледы. – Мн.: РИВШ. 2017. – 33 с.*
5. *Фильчаков, С.А. Актуальные проблемы здоровья студентов / С.А. Фильчаков, И.В. Чернышева, М.В. Шлемова // Advances in current natural sciences. – 2013. – № 10. – С. 192–193.*

ЗАНЯТИЯ ФИТНЕСОМ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ У ДЕВУШЕК 18–20 ЛЕТ

Кузнецова Н.Г.

Белорусский национальный технический университет,
г. Минск, Республика Беларусь

Сегодня среди молодежи наблюдается рост негативных стресс-факторов – общественных, духовных, физиологических, природосберегающих, информационных, что, зачастую, приводит к увеличению числа психологических заболеваний, снижению защитных функций организма. Время, проведенное студентами в стенах высших учебных заведений, характеризуется значительными психическими и эмоциональными перегрузками. У студенческой молодежи отмечаются недостаточная готовность к преодолению трудностей, возникающих во время учебы. Во многом, это обусловлено тем, что студенты с первого курса оказываются в системе сложных оценочных взаимоотношений к освоению будущей профессии.

Особая напряженность учебы современных студентов, которая характеризуется психоэмоциональным интенсивным общением с педагогами, зачастую приводит к развитию психологического синдрома эмоционального выгорания, что ведет к ухудшению психологического и физического здоровья [2, 3, 4].

В современных реалиях среди студенческой молодежи очень важное значение для будущего специалиста принадлежит сохранению здоровья, так как это является необходимым условием успешной профессиональной деятельности. Использование элементов фитнеса в процессе физического воспитания студентов позволит значительно повысить мотивацию к занятиям физической культурой [1, 5].

Целью исследования явилось применение элементов фитнеса на учебных занятиях по физической культуре как одного из способов борьбы со стрессом у девушек 18 – 20 лет.

Исследование проводилось в период с сентября по декабрь 2020 года в Белорусском национальном техническом университете. Для достижения поставленной цели проанализирована литература по проблеме исследования, дана общая характеристика фитнеса, изучено влияние физических упражнений, применяемых в фитнесе, на функции и системы организма девушек 18 – 20 лет. Рассмотрены методические особенности проведения занятий с использованием элементов фитнеса с девушками 18 – 20 лет. Проанализирована проблема стресса и «эмоционального выгорания» как особого вида стресса.

Участницам экспериментальной группы (ЭГ) (n=23) было предложено на занятиях по физической культуре наряду с традиционными физическими упражнениями выполнять специально разработанные комплексы, включающие элементы фитнеса: йоги, пилатеса, бодифлекса, калланетики, кроссфита, стретчинга. В начале и по завершении педагогического эксперимента нами было осуществлено психологическое тестирование, целью которого явилась диагностика «эмоционального выгорания» у девушек 18 – 20 лет.

Опросник «Эмоциональное выгорание» содержал 22 утверждения о чувствах и эмоциях при исполнении должностных обязанностей [2]. Психологическое тестирование у студенток в начале исследования показало следующие результаты: повышенную утомляемость, снижение концентрации внимания, которое проявлялось уже в начале учебного дня, прогрессирующее к вечеру и не проходящее после выходных. Кроме это-

го, студентки отмечали апатию, равнодушие, снижение самооценки, нарушение сна, головные боли.

Оценивая психологическое состояние человека, следует учитывать значения факторов (субшкал), отличающиеся по полу и возрасту (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели «эмоционального выгорания» в различных возрастных группах (\bar{X} , баллы)

Возраст	Эмоциональное истощение	Деперсонализация (цинизм)	Профессиональная успешность
20 – 30	19,44	7,70	30,19
30 – 40	19,29	7,55	28,79
40 – 50	20,29	7,29	27,82
>50	21,48	7,71	31,52

Исследование показало, что в начале исследования, девушки имели значительно более высокие показатели эмоционального истощения ($p < 0,05$), деперсонализации ($p < 0,05$) по сравнению с показателями, полученными по завершению эксперимента. Что касается профессиональной успешности, то в этих показателях была отмечена положительная, но незначительная динамика ($p > 0,05$) (рисунок 1).



Рисунок 1 – Показатели «эмоционального выгорания» у девушек 18 – 20 лет

В результате проведенного исследования выделены следующие аспекты проблемы:

– применение фитнеса на занятиях со студентками 18 – 20 лет заключается не только в формировании здорового образа жизни, развитии двигательных кондиций, изменении состава и массы тела, улучшении работоспособности сердечнососудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, быстрой адаптации организма к смене физических нагрузок, но и способствует улучшению функций центральной нервной системы, что, значительно снимает напряжение, уменьшает стресс и, тем самым, помогает справляться с психологическими трудностями студенток, обеспечивая достойную подготовку к профессиональной деятельности;

– применение умеренных, постепенно возрастающих по интенсивности физических нагрузок, с акцентом на правильное дыхание, включение в каждое занятие упражнений на гибкость, равновесие, расслабление повысили величину активности нервных процессов, что способствовало росту уверенности в себе, личностной самооценки, спокойствию, что, в свою очередь, привело к повышению устойчивости организма к перегрузкам нервной системы, снижению эмоциональной опустошенности и усталости, вызванные учебной [1, 2].

Литература.

1. Буркова, О.В. Влияние системы Пилатес на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста: автореф. дис...канд. пед. наук: Л. Д. Буркова; ФГОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». – Москва: «Радуга», 2008. – 27 с.
2. Водопьянова Н.Е. Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. - СПб.: Питер, 2008. – 358 с.
3. Ковальчук, А.Н. Синдром эмоционального выгорания и его профилактика в профессиональной деятельности городских и сельских учителей: дис...канд. псих. наук: 19.00.07 / А.Н. Ковальчук; Нижегородский гос. ун-т им. Н.И. Лобачевского. – Нижний Новгород, 2007. – 208 с.
4. Солодков, А.С. Возрастная физиология: учеб. пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2001. – 187 с.
5. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / под ред. Т. Ю. Круцевич. – 2003. – 391 с.

УДК 378.147

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

Лучинович Л.А.

Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь

Самостоятельные занятия физической культурой стали особо актуальными с переводом студентов и профессорско-преподавательского состава учреждений высшего образования на дистанционное обучение в связи с пандемией COVID-19. В результате малоподвижного, сидячего образа жизни, длительной работы за компьютером — привели к существенному снижению привычной двигательной активности, а всё это не лучшим образом сказывается на настроении, самочувствии и здоровье. Сидячий образ жизни опасен для нашего здоровья — врачи полагают, что никак не меньше, чем курение и сигареты. Пребывание дома также может вызвать дополнительный стресс и поставить под угрозу психическое здоровье граждан.

Организация учебного процесса на образовательном портале с использованием ZOOM и MOODLE потребовала пересмотреть учебные программы по всем дисциплинам, в том числе и «Физической культуре». В связи с этим, большая роль была отведена самостоятельным занятиям студентов. Для студентов всех курсов были предложены курсы по организации самостоятельных занятий дома.

О том, как не допустить снижения активности на карантине, как поддержать организм, придать телу тонус, по какому принципу организовать разминку дома и какой набор базовых упражнений использовать, - можно ознакомиться в этой статье.

Основное, что необходимо запомнить — не нужно искать тысячи причин, нужно искать тысячи возможностей. Организовать минимально необходимые тренировки можно даже в небольшой квартире.

Главное — понимать цель занятий — повышение физической активности, а также улучшение настроения, самочувствия и здоровья.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями являются неотъемлемой частью здорового образа жизни студенческой молодёжи и как дополнение к основным занятиям. Благодаря самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом любой человек может поддерживать необходимый уровень здоровья для успешной учёбы и работы. Особенно это необходимо тем, кто ведёт малоподвижный образ жизни, а также, людям, чья работа связана со значительными психическими нагрузками, чреватые возникновением стресса.

Правильно подобранный комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий способствует снятию усталости, приводит организм человека в необходимый тонус и подготовит его к дальнейшей работе или отдыху.

С другой стороны, ценность самостоятельных занятий заключается в том, что для этого не нужно посещать спортзал или фитнес-центр, так как не все могут позволить себе это по причине нехватки времени или финансовых средств.

Начиная заниматься самостоятельно физическими упражнениями и решив включить самостоятельную физическую тренировку в свой режим дня, каждый должен ставить перед собой следующие задачи: сохранение и укрепление здоровья, это основная задача.

Вторая задача, самостоятельных занятий, улучшение физической подготовки. Задача улучшения физической подготовки студентов, основывается в развитии основных физических качеств: выносливости, силы, гибкости, быстроты, ловкости, необходимых, как для труда, так и для построения гармоничных социальных отношений. [1].

Отличное физическое состояние человека, основа хорошей умственной и физической трудоспособности, а значит залог успеха всего общества. Самостоятельные занятия способствуют формированию и развитию двигательных навыков и умений.

В процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями происходит получение знаний в области физической культуры, овладение новыми двигательными действиями и совершенствуются ранее приобретённые.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями помогают не только успешно формировать трудоспособность, но и вырабатывать целеустремлённость, силу воли и другие жизненно необходимые качества каждому человеку, а также способствуют дополнительному общению. Занимаясь самостоятельно на спортивных площадках, с друзьями, улучшаются коммуникативные навыки, что особенно актуально для подростков и молодежи.

Самостоятельные занятия также способствуют приобретению теоретических знаний о физической культуре. Прежде чем начать самостоятельно заниматься физическими упражнениями, грамотно и правильно их выполнять, и не допускать ошибок во время занятий, желательно освоить определённый минимум теоретических знаний. Знаний не только по физической культуре, но и по биологии, медицине, физиологии, биомеханике и основам первой медицинской помощи[2].

Самостоятельные занятия физическими упражнениями необходимо проводить в хорошо проветренных помещениях. Полезно также выполнять упражнения на открытом воздухе. Для выполнения комплекса упражнений можно выбрать утренние часы перед завтраком или через час после первого приёма пищи. Если свободного времени нет, то упражнения можно выполнять и в перерыве между занятиями и рабочими делами. Это поможет зарядиться энергией, разгрузить мозг путём переключения мысленной активности на двигательную.

С чего начать?

Домашняя разминка (зарядка) должна состоять из базовых упражнений. Количество подходов зависит от физической подготовки человека. Рекомендовано:

- делать по 10-20 повторений одного упражнения по 3 подхода;
- проветрить помещение перед тренировкой;

- включить энергичную музыку;
- отключить все гаджеты.

Начните с комплекса на дыхание. Встаньте ровно, ноги поставьте на ширине плеч, поднимите руки вверх на вдохе, задержите дыхание на несколько секунд и плавно опустите руки на выдохе. Так вы настроите тело на дальнейшую работу. Не забудьте размять мышцы шеи, плечевого пояса и кистей. Плавные вращения с умеренной амплитудой без спешки и суеты — это важная подготовительная часть. [3]

Студентам, были предложены 8 упражнений, которые можно делать во время занятий и работы на карантине — их можно делать между делом, не отрываясь от работы.

Это «аварийный» комплекс упражнений, многие из которых можно делать, не отвлекаясь от работы на одну-две минуты, а некоторые — и вовсе во время нее.

1. Наклоны головы

Держите спину ровно. Наклоните голову вправо так низко, как сможете, затем верните в исходное положение. Повторите то же самое влево. Наклоните голову вперед так глубоко, как сможете, затем верните в исходное положение. Запрокиньте голову назад как можно дальше, затем верните в исходное положение. Повторите пять раз для каждого направления.

2. Вращение головы

Спину держите ровно. Опустите голову на грудь, затем медленно вращайте через правое плечо, на спину, на левое плечо и снова на грудь. Повторите по пять раз в каждую сторону.

3. Растягивание мышц спины и плеч

Сидя на стуле, выпрямите спину. Прямые руки вытяните перед собой на уровне груди ладонями вперед, сцепите пальцы в замок, голову наклоните вперед. Как можно сильнее тяните руки вперед, после чего возвращайтесь в исходное положение. Повторить десять раз.

4. Растягивание мышц груди

Сидя на стуле, выпрямите спину, прямые руки отведите за спину, пальцы сцепите в замок, ладонями упритесь в сидение стула. Опираясь на ладони, постарайтесь как можно сильнее отвести плечи назад, голову также откиньте назад. Затем вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз.

5. Растяжка спины и поясницы

Сядьте на стул, спину держите прямо, ноги разведите в стороны так широко, как только возможно. Стопы стоят на полу, бедра — параллельно полу. Наклонитесь вперед, обхватив руками щиколотки ног, локти на уровне колен, задержитесь в этом положении. Соедините руки так, чтобы правая ладонь обхватывала локоть левой руки и наоборот. Вернитесь в исходное положение. Повторить 10 раз.

6. Проработка косых мышц спины и живота

Встаньте прямо, правую руку опустите вдоль тела, левую поднимите высоко вверх. Медленно наклоняйте корпус вправо, следя за тем, чтобы руки не меняли положения. Наклоняйтесь так сильно, как вы сможете, затем вернитесь в исходное положение. Повторить пять раз в каждую сторону.

7. Обратная планка для спины, груди и пресса

Встаньте спиной к столу, обопритесь на руки. Вытяните тело таким образом, чтобы оно составляло как можно более прямую линию, упор — на ладони и носки. Стойте так долго, как сможете.

8. Укрепление мышц пресса

Сядьте на стул, отклоните корпус немного назад. Прямые ноги вытяните вперед, поднимите так, чтобы они были параллельно полу. Поочередно сгибайте правую и ле-

вую ногу, подтягивая колено к груди, затем выпрямляя. Повторите по 10 раз для каждой ноги. [4]

Заключение

Самостоятельные занятия физической культурой являются неотъемлемой частью повседневной жизни каждого человека, а их роль и значение достаточно велики в современном обществе.

Самостоятельные занятия, это система организации занятий физическими упражнениями, обусловленная задачами необходимого для жизнедеятельности человека объема двигательной активности и их содержанием.

Для самостоятельных занятий физическими упражнениями необходимо иметь общее представление о методике и организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, их особенностях, социальных функциях и взаимосвязях с другими явлениями. Являясь неотъемлемым компонентом воспитания в широком смысле слова, самостоятельное физическое воспитание играет существенную роль в реализации как общепедагогических, так и специфических образовательно-воспитательных задач, продиктованных потребностями общества в целесообразном воздействии на развитие человека, необходимостью подготовки его к трудовой и другим общественно значимым видам деятельности.

Литература.

1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studopedya.ru/1-89605.html>. – Дата доступа: 18.03.2020.
2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studbooks.net/1853071/pedagogik-a/osnovy_metodiki_samostoyatelnyh_zanyatiy_fizicheskimi_uprazhneniyami. – Дата доступа: 20.03.2020.
3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://news.myseldon.com/ru/news/index-/228269324>. – Дата доступа: 22.04.2020.
4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://goodhouse-ru.turbopages.org/goodhouse.ru/s/health/zdorovye/8-uprazhneniy-kotorye-mozhno-delat-vo-vremya-raboty-na-karantine/>. – Дата доступа: 07.04.2020.

УДК 796:615.825

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, РОЛЬ И МЕСТО В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Мартынова Е.И.¹, Валько О.В.¹, Тур А.В.²

¹ УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

² УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Если обратиться к учебным планам и программам дисциплин специальности «Физическая культура», являющихся своеобразной моделью содержания знаний, умений и навыков выпускников ВУЗов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических институтов и университетов, то легко будет убедиться в том, что практически все дисциплины, включая дисциплины и медико-биологического, и психолого-педагогических циклов, содержат сведения только о здоровом человеке. Исключением являются две дисциплины: лечебная физическая культура и спортивная меди-

цина, которые изучают в основном заболевания и повреждения, характерные для спортивной деятельности. Уместно будет вспомнить и о перечне медицинских противопоказаний для абитуриентов вузов физической культуры, который определяет значительно более высокие требования к состоянию здоровья будущих студентов. Этот перечень, по существу, перекрывал путь в ВУЗы физической культуры для инвалидов и лиц с ограниченными физическими и психическими возможностями, а само содержание образования, состоящее из сведений только о здоровых и физически одаренных людях, значительно снижало мотивацию его получения теми, кто хотел бы посвятить свою жизнь работе с инвалидами.

Цель: определить роль и место адаптивной физической культуры и её взаимосвязь с медицинской реабилитацией.

Высшее профессиональное образование в сфере физической культуры получили в подавляющем большинстве только здоровые люди, в основном, бывшие или действующие спортсмены, а ориентировано оно было на работу специалистов со здоровыми и двигательными одаренными детьми и взрослыми. Мы склонны считать, что подобное невнимание к проблемам инвалидов полностью обусловлено позицией представлений сферы физической культуры, хотя, очевидно, именно они должны были бы быть основными инициаторами расширения сферы влияния в обществе физической культуры, обоснования и доказательства ее действительно социальной значимости, которая имеет немало важное значение в развитии, сохранении или поддержании телесного, нравственного, психического и духовного здоровья человека. Немаловажную роль в сложившейся ситуации играет недостаточная разработанность теоретических, концептуальных проблем физической культуры инвалидов. Проведенный нами анализ отечественной и зарубежной литературы, посвященный проблеме здоровья, определению его качественных и количественных параметров, позволил утверждать, что между понятиями «здоровье человека» и «инвалидность человека» была воздвигнута непроходимая стена и что эти два понятия трактовались как взаимоисключающие. Фактически, понятие «абсолютное здоровье» не допускает и мысли о наличии здоровья у инвалидов. Такая постановка вопроса отказывала огромной группе людей – инвалидам – в здоровом и здоровом образе жизни. Допуск к занятиям физической культурой участие в соревнованиях студенту, выдает врач, который констатирует соответствующий уровень его здоровья.

Таким образом, в силу целого ряда объективных условий и субъективных факторов инвалиды оказались в сфере деятельности медицины, в которой сравнительно недавно зародилось самостоятельное направление – реабилитация, как комплекс медицинских, социальных и педагогических мероприятий, направленных на восстановление нарушенных функций организма, также социальных функций и трудоспособности больных и инвалидов.

Существуют три основных вида реабилитации (рис. 1):

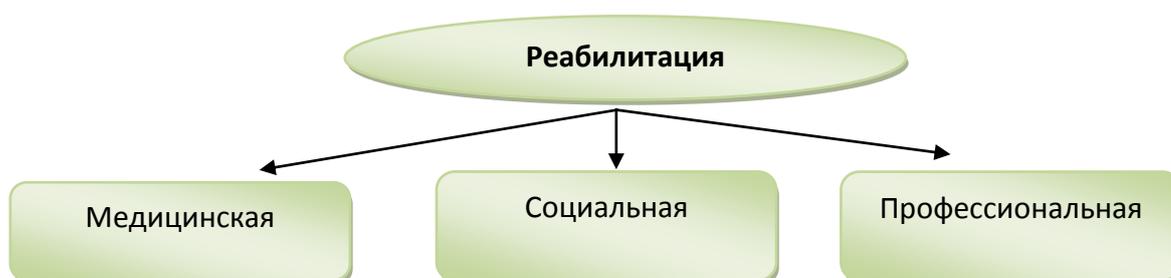


Рисунок 1 – Виды реабилитации

Медицинская реабилитация включает в себя лечебные мероприятия, направленные на восстановление здоровья больного. Существуют различия в понимании сущности реабилитации теми или иными специалистами-медиками, представленными в таблице 1.

Таблица 1 – Направление специальностей реабилитации

Специальности	Реабилитация
Неврология	Процедуры (массаж, лечебная гимнастика, психотерапия)
Травматология	Протезирование
Ортопедия	Протезирование
Физиотерапия	Физическое лечение
Психиатрия	Психо- и трудотерапия

В рассмотренной таблице, мы можем предположить, что эти специальности, с одной стороны, сужают цели, задачи, средства, организационные формы реабилитации и явно недооценивают роль движения и вообще физической культуры личности участвующего в этом процессе. Но с другой – неоднократно подтверждают, что медицинская реабилитация находится лишь на пути выхода из рамок лечебного-госпитальной парадигмы (совокупность фундаментальных научных установок или представлений). Значит, главная цель медицины – излечение конкретных болезней в больницах, санаториях, реабилитационных центрах с помощью лекарств и медицинской техники под руководством и наблюдением специалистов-медиков, а не максимально возможное развитие жизнеспособности человека (здорового, больного, инвалида).

Таким образом, отличие адаптивной физической культуры и медицинской реабилитации заключается в том, что медицинская реабилитация в большей степени направлена на восстановление нарушенных функций организма, а не на максимальную самореализацию человека в новых условиях, что требует от больного или инвалида значительно большей активности и самостоятельности. Более этого, средства, используемые в реабилитации, так или иначе ориентированы на составляющие традиционной медицины:

- медицинскую технику,
- массаж,
- физиотерапия,
- психотерапия,
- фармакология, а не на естественные факторы – движение, здоровый образ жизни или закаливание и др.

Наша позиция состоит в том, что адаптивную физическую культуру нельзя сводить только к лечению и медицинской реабилитации. Она также является средством лечения или профилактики конкретных болезней, сколько одной из форм, составляющих полноценную жизнь человека в его новом состоянии, образовавшемся в результате травмы или болезни. Адаптивный спорт и другие виды адаптивной физической культуры как раз и ставят задачи максимального отвлечения от своих болезней и проблем в процессе соревновательной деятельности, предусматривающей общение, развлечение, активный отдых и другие формы нормальной человеческой жизни.

Основные виды адаптивной физической культуры:

- адаптивное физическое воспитание (образование) направлено на формирование у инвалидов и людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений, и навыков. Основная задача состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к

своим силам, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

- адаптивный спорт направлено прежде всего на формирование у инвалидов высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших результатов в его различных видах в состязаниях с людьми, имеющими аналогичные проблемы со здоровьем. Основная задача заключается в формировании спортивной культуры инвалида, приобщении его к общественно-историческому опыту в данной сфере.

- адаптивная физическая рекреация направленно на активизацию, поддержание или восстановление физических сил, затраченных инвалидом во время какого-либо вида деятельности. Основная задача состоит в привитии личности инвалида проверенных исторической практикой мировоззренческих взглядов.

- адаптивная двигательная реабилитация направленно на восстановление у инвалидов, временно утраченных или нарушенных функций после перенесения различных заболеваний, травм или физических и психических перенапряжений. Основная задача заключается в формировании адекватных психических реакций инвалидов на то или иное заболевание, ориентации их на использование естественных, экологически оправданных средств.

Вывод: рассмотрев направление и задачи основных видов адаптивной физической культуры был раскрыт потенциал возможностей средств и методов. Формирование адаптивной физической культуры возможна на основе интеграции знаний о структуре и содержании физической культуры и знаний нормальной и патологической анатомии, физиологии, психологии, и других смежных наук.

Литература.

1. Берхман, И. И. Валеология – наука о здоровье :2-е изд., доп., перераб. / И. И. Берхман. – М.: ФиС, 1990. – 208 с.
2. Выдрин, В. М. Методические проблемы теории физической культуры / Теория и практика физической культуры // В. М. Выдрин. – 1984. – №6. – С. 10-12.
3. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: руководство для врачей / под ред. А. Ф. Каптелина, И. П. Лебедевой. – М.: Медицина, 1995. – 400 с.
4. Матвеев, Л. П. Введение в теорию физической культуры: учебн. пос. для интов физ. культ. / Л. П. Матвеев. – М.: ФиС, 1983. – 128 с.
5. Сборник материалов к лекциям по физической культуре и спорту инвалидов (Ред. и сост. В.С. Дмитриев, А.В. Сахно). Т I и II. – М.: МОГИФК, ВНИИФК, 1993. Т I. – 272 с. Т. II. – 292 с.
6. Щедрина, А. Г. Здоровье и массовая физическая культура. Методологические аспекты / Теория и практика физической культуры // А. Г. Щедрина. – 1989. – № 4. – С. 5-7.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Недосеков Ю.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься

физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Поэтому значение спорта, физической культуры, двигательной активности в жизнедеятельности людей играет значимую роль. Некоторые исследователи утверждают, что в наше время физическая нагрузка уменьшилась в 100 раз – по сравнению с предыдущими столетиями.

Обратим внимание лишь на основные моменты. В первую очередь следует сказать о сердце. У обычного человека сердце работает с частотой 60 – 70 ударов в минуту. При этом оно потребляет определенное количество питательных веществ и с определенной скоростью изнашивается (как и организм в целом). У человека совершенно нетренированного, сердце делает в минуту большее количество сокращений, также больше потребляет питательных веществ и, конечно же, быстрее стареет. Все иначе у хорошо тренированных людей. Количество ударов в минуту может равняться 50, 40 и менее. Экономичность сердечной мышцы существенно выше обычного. Следовательно, изнашивается такое сердце гораздо медленнее. Физические упражнения приводят к возникновению очень интересного и полезного эффекта в организме. Во время нагрузки обмен веществ значительно ускоряется, но после нее – начинает замедляться и, наконец, снижается до уровня ниже обычного. В целом же, у тренирующегося человека обмен веществ медленнее обычного, организм работает экономичнее, а продолжительность жизни увеличивается.

Большое значение физических упражнений заключается в том, что они повышают устойчивость организма по отношению к действию целого ряда различных неблагоприятных факторов. Например, таких как пониженное атмосферное давление, перегревание, некоторые яды, радиация и др.

Стрессы оказывают на организм сильнейшее разрушительное действие. Положительные эмоции наоборот способствуют нормализации многих функций. Физические упражнения способствуют сохранению бодрости и жизнерадостности. Физическая нагрузка обладает сильным антистрессовым действием.

Физические упражнения усиливают функциональную перестройку всех звеньев опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и других систем, улучшают процессы тканевого обмена. Под влиянием умеренных физических нагрузок увеличиваются работоспособность сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов, повышается фагоцитарная функция крови.

Выполнение различных физических упражнений оказывает воздействие на дыхание и вентиляцию воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма. Всякое заболевание сопровождается нарушением функций и их компенсацией. Так вот, физические упражнения способствуют ускорению регенеративных процессов, насыщению крови кислородом, пластическими («строительными») материалами, что ускоряет выздоровление. Соответственно изменяется деятельность сердца, легких, почек и др., приспособляясь к запросам работающих мышц и всего организма.

При многих заболеваниях правильно дозированные физические нагрузки замедляют развитие болезненного процесса и способствуют более быстрому восстановлению нарушенных функций. Таким образом, под влиянием физических упражнений совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем

человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье, повышается долголетие.

По данным Беккера, в настоящее время только 20% населения экономически развитых стран занимаются достаточно интенсивной физической тренировкой, обеспечивающей необходимый минимум энергозатрат, у остальных 80% суточный расход энергии значительно ниже уровня, необходимого для поддержания стабильного здоровья.

Резкое ограничение двигательной активности в последние десятилетия привело к снижению функциональных возможностей людей среднего возраста.

Различают общий и специальный эффект физических упражнений, а также их опосредованное влияние на факторы риска. Наиболее общий эффект тренировки заключается в расходе энергии, прямо пропорциональном длительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать дефицит энергозатрат. Важное значение имеет также повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, радиации, травм, гипоксии. В результате повышения неспецифического иммунитета повышается и устойчивость к простудным заболеваниям. Помимо выраженного увеличения резервных возможностей организма под влиянием оздоровительной тренировки чрезвычайно важен также ее профилактический эффект, связанный с опосредованным влиянием на факторы риска сердечнососудистых заболеваний. В любом возрасте с помощью тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости – показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности. Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией.

В современном обществе, где тяжелый физический труд в течение короткого, с точки зрения развития человечества, периода времени оказался вытесненным машинами и автоматами, человека подстерегает опасность, о которой уже упоминалось, – гипокинезия. Именно ей приписывается в значительной степени преимущественная роль в широком распространении так называемых болезней цивилизации. В этих условиях особенно высокую эффективность в поддержании и укреплении здоровья человека играет физическая культура. Благотворное влияние физической нагрузки на человеческий организм поистине безгранично. Под влиянием физических упражнений совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье. Двигательная активность является ведущим фактором оздоровления человека, т. к. направлена на стимулирование защитных сил организма, на повышение потенциала здоровья. Полноценная двигательная активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни, оказывающей влияние практически на все стороны жизнедеятельности человека.

Литература.

1. Амосов, Н. М. *Раздумья о здоровье* / Н. М. Амосов. – 3-е изд., доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
2. Амосов, Н. М. *Физиологическая активность и сердце* / Н. М. Амосова, Я. А. Бендет. – Киев : Здоровье, 1989. – 216 с.
3. Белов, В. И. *Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет* / В. И. Белова. – М. : Химия, 1993. – 400 с.
4. Брехман, И. И. *Валеология – наука о здоровье: введение в валеологию* / И. И. Брехмана. – М. : Наука, 1990. – 510 с.

5. Муравов, И. В. *Физическая культура и активное долголетие // Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Муравов. – М. : Наука, 1979.*

УДК:796.012.412.42

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА И ЕЕ РАЗНОВИДНОСТИ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Федосюк И.В.¹, Платонова Е.П.²

¹Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь

²Институт бизнеса БГУ, г. Минск, Республика Беларусь

Существуют различные виды и способы оздоровления организма. Это и закаливание, и занятие различными видами спорта, и выполнение различных специальных упражнений и т.д. Но для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима также и определенная «доза» двигательной активности.

Физическая активность – одно из важных условий жизни и развития человека. Ее следует рассматривать как биологический раздражитель, стимулирующий процессы роста, развития и формирования организма. Она зависит от функциональных возможностей человека, его возраста, пола и здоровья [1].

По степени влияния на организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения – это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. В основе оздоровительного воздействия циклических видов спорта лежит возможность целенаправленного влияния на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека, равномерному развитию опорно-двигательного аппарата, воспитанию физических возможностей, повышению обмена веществ, закаливанию. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата. Физические упражнения могут стать наилучшим способом проведения свободного времени и являться индикатором состояния здоровья человека.

Наиболее простым, материально незатратным и доступным каждому средством является оздоровительная ходьба. Она относится к продолжительным умеренно интенсивным физическим упражнениям, объединенным под общим названием аэробные упражнения [2].

К ним относятся также бег, плавание, лыжи, велосипед и ритмическая гимнастика, если она выполняется продолжительное время и непрерывно. Именно анаэробные упражнения считаются лучшими на пути укрепления здоровья, поддержания активного жизненного тонуса, повышения общей выносливости и работоспособности. Не менее важным фактором является простота организации управления физической нагрузкой при использовании данных видов спорта вне зависимости от места и времени проведения занятий, контингента занимающихся.

Одним из таких видов оздоровительных нагрузок является оздоровительная ходьба.

Оздоровительная ходьба обладает рядом преимуществ:

1. Доступность. Не нужно, как для бега, искать тропу с мягким почвенным покровом, чтобы уберечь ноги от ушибов и травм, особенно при избыточном весе. При ходьбе нет фазы полета и моментов приземления, которые являются причиной травматизма при беге. Если бег запрещен при болезнях сердца, некоторых формах диабета, болезнях почек, при которых нельзя допускать тряски организма, то ходьбу врач может разрешить, так как здесь легко регулировать нагрузку.

2. Удобное время занятий. Ходьбой можно заниматься в режиме трудового дня – пешком на работу, на учебу, прогулка в обеденный перерыв.

3. Возможность регулировать нагрузки. Сама форма движений является ограничителем нагрузки в начале занятий ходьбой.

4. Возможность преодолевать условности. Бегущий человек привлекает внимание – быстро идущий человек просто куда-то спешит.

5. Возможность продолжительной нагрузки. Этим фактором определяется эффективность тренировки сердечно-сосудистой системы. Гораздо проще для неподготовленного человека 30 минут непрерывно пройти, чем пробежать.

6. Возможность совмещать умственную деятельность и ходьбу.

7. Возможность снимать нервное напряжение. Во время физических упражнений в организме синтезируются гормоны – эндорфины, благотворно влияющие на психику.

8. Антисклеротический эффект. У больных коронарным атеросклерозом в крови малое количество липопротеинов высокой плотности. Делая циклические упражнения, можно избавиться от этого недуга. Поскольку атеросклерозом страдают, в основном, пожилые люди, из циклических упражнений им обычно доступна только ходьба.

Занятия оздоровительной ходьбой формируют оздоровительный эффект и повышает устойчивость организма ко многим заболеваниям и вредным воздействиям внешней среды.

К преимуществам оздоровительной ходьбы можно также отнести и максимально сниженный риск получения травм, так как суставы и кости не перегружены. Не требуется и специальная физическая подготовка. Человек может начать заниматься ходьбой при любом уровне физической подготовки и при любом весе.

Оздоровительную ходьбу условно можно разделить на несколько разновидностей: энергичная ходьба по городу, скандинавская ходьба, хайкинг, трекинг, бекпекинг, реверс, ходьба с утяжелителями каждая, из которых, отличается темпом, инвентарем и количеством сжигаемых калорий [4].

Энергичная ходьба по городу. Речь здесь идет об использовании для дополнительной физической нагрузки обычных условий труда и быта. Сюда относится и пешая прогулка-тренировка по пути на работу и обратно. Очень существенное полезное дополнение к результатам такой тренировки состоит, по мнению психологов, в том, что за время пешего передвижения у человека снимается нервно-эмоциональное напряжение, накопившееся за день, и он не приносит его домой, в семью. Столь же полезно использовать велосипед для поездки на работу и обратно, а также по домашним делам.

Большинство людей, ведущих «сидячий» образ жизни, делают не более 3000 шагов, однако даже небольшое увеличение подвижности до 5000–7000 шагов снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Для того чтобы поддерживать физическую активность на полезном для здоровья уровне, необходимо делать 10 000 шагов (в зависимости от темпа и длины шага это составляет 3–7 км) в день. [1].

Скандинавская ходьба – ритмичные передвижения с использованием палок. В результате продолжительных занятий скандинавской ходьбой задействованы более 90 % мышц тела. Данный вид нагрузки подходит для любого возраста, особенно полезна скандинавская ходьба для людей старшего возраста, но следует подходить к занятиям с особой осторожностью, чтобы не перегрузить организм. При таком виде ходьбы задействована не только нижняя часть тела, но и мышцы верхнего плечевого пояса, рук, спины,

пресса. Развивается шейный, спинной, грудной отдел мышц. Кроме того суставы и позвоночник работают в щадящем режиме благодаря палкам в руках, которые смягчают удары. Польза скандинавской ходьбы комплексная: эффективное средство при проблемах с лишним весом, сжигает большое количество калорий; снижает боли в спине, укрепляет позвоночник; показана при заболеваниях суставов, ортопедических отклонениях, артрозе, остеопорозе; нормализует работу сердечной деятельности; является хорошей профилактикой заболеваний дыхательной, нервной, пищеварительной системы. Для студентов, ведущих малоподвижный образ жизни, поддерживающих в основном «сидячий» образ, скандинавская ходьба благотворно влияет на деятельность мозга, повышая работоспособность. Скандинавской ходьбой не стоит заниматься при инфекционных, вирусных заболеваниях, при повышенной температуре, сильных болях. Следует воздержаться от ходьбы при тяжелых заболеваниях опорно-двигательной системы; заболеваниях сердца; травмах плечевых суставов; тяжелых формах диабета, тромбоза; а также при недавно перенесенных оперативных вмешательствах [3].

Хайкинг – это загородный пеший туризм или норвежская ходьба по пересеченной местности по маркированному маршруту, со специальными палками для ходьбы. Маршруты бывают различной сложности, все зависит от физической подготовленности участников. «то очень интересное и полезное занятие, т. к. нормализует кровообращение и давление, пищеварение, способствует похудению и укреплению мышечного корсета. Одежда для хайкинга зависит от времени года. Главное учесть температуру воздуха и влажность [4].

Трекинг – это продолжительное серьезное путешествие в горы, которое проходит по строго определенным маршрутам и требует от участников довольно серьезную физическую нагрузку (подъемы в гору, отсутствие нормальных дорог, преодоление препятствий), что может осилить не каждый новичок.

Бэкпэкинг или оздоровительное путешествие с рюкзаками. Это именно то, что мы привыкли называть «походом» – свободное перемещение без привязок к маршрутам, ночевки под открытым небом, тяжелые рюкзаки со снаряжением и провиантом. Как правило, это рекреационный (передвижение людей в целях восстановления душевных и физических сил), а не спортивный туризм, если он не является частью альпинистского мероприятия по восхождению на гору.

Реверс – один из экзотических видов оздоровительной ходьбы это бег или ходьба задом наперед. Ходьба задом наперед сжигает намного больше калорий, нежели обычная ходьба. 100 шагов реверсом приравниваются к 1000 обычным шагам. При реверсной ходьбе задействованы все мышцы которые не получают достаточной нагрузки – мышцы ягодиц, спины, задняя поверхность бедер, икроножные мышцы и подколенные сухожилия, а также в работу «включается» голова, мозг начинает быстрее обрабатывать информацию, улучшается боковое зрение, координация движений, равновесие. Медленная ходьба спиной очень полезна для групп специального учебного отделения, а также для людей, особенно страдающих дисбалансом движений и с болезнью Паркинсона.

Оздоровительная ходьба с утяжелителями, относительно новое направление, однако успело приобрести множество сторонников и последователей благодаря своей простоте и эффективности. Этот вид рекомендуется для тех, кому энергичная оздоровительная ходьба является простой. Ходьбу можно освоить самостоятельно. Для такого вида ходьбы требуется – утяжелители для ног и рук, а также специальный утяжеленный пояс или жилет. Минимальный вес утяжелителей около 2 кг. Можно купить специальные укороченные палочки для ходьбы, они снижают нагрузку на суставы и позволяют дольше заниматься. Этим видом ходьбы можно заниматься когда угодно и где угодно – на улице, дома во время выполнения будничных дел или же по пути с работы. Начинать прогулки следует с 30 мин и каждую неделю увеличивать время нагрузки на 10 мин. Чтобы начать

худеть, необходимо уделять тренировкам не менее 35 мин в день. После такой тренировки повышается выносливость мышц и всего организма. Подходит этот вид ходьбы молодым и здоровым людям. Любителям спорта, находящимся в преклонном возрасте, использовать утяжелители не рекомендуется для тренировок.

Литература.

1. Королев, Г. И. Да здравствует ходьба: Энциклопедия ходьбы человека / Г. И. Королев. изд. 2-е, дополн. – М. : Мир атлетов, 2003. – 538 с.
2. Сбитнева, О. А. Ходьба как средство оздоровительной направленности в учебной деятельности студентов / О. А. Сбитнева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – 1. – С. 18-21.
3. Федосюк, И. В. Использование скандинавской ходьбы на занятиях по физической культуре со студентами специального учебного отделения./ И. В. Федосюк, И. Г. Нигрева, К. С. Вашкевич // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы Всерос. науч.-метод. конф. с междунар. участием, Казань, 6–8 ноября 2015 г. / под ред. Р. А. Юсупова, Б. А. Акишина, Т. Ю. Покровской. – Казань : КНИТУ-КАИ, 2015. – С. 284–285.
4. Электронный ресурс: http://www.liveinternet.ru/users/yana_yats/post331966655/ – Дата доступа: 22.02.2021

УДК 373.25: 37.037.1

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В УСЛОВИЯХ ОПТИМАЛЬНОГО РЕЖИМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Флёрко А.Л.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Основной контингент специальных дошкольных учреждений (СДУ) составляют дети с последствиями диффузных, органических заболеваний ЦНС (интеллектуальной недостаточностью и задержкой психического развития), причины возникновения нарушения, их психоневрологический статус, соматическое состояние и физическое развитие имеют существенные отличия от симптомов и их проявлений. Для оптимального психофизического развития и формирования двигательных способностей детей важна организация систематических рационально дозированных физических нагрузок.

В связи с этим для эффективного решения задач коррекции и развития двигательной функции дошкольников, представляется значимым изучение влияния организации оптимального двигательного режима в системе физического воспитания детей с особенностями психофизического развития.

Целью исследования явилось выявление специфических особенностей и динамики тревожности у детей 5-6 лет с особенностями психофизического развития в условиях оптимального режима двигательной активности.

Методика и организация исследования. Оценка эмоционального состояния производилась с помощью теста тревожности, который позволял диагностировать тревожность ребенка по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций общения с другими людьми. Выявление уровня тревожности позволяет оценить внутреннее отношение ребенка к определенному типу ситуаций и дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье, детском саду.

На основании данных протокола по формуле вычислялся индекс тревожности (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально-негативных выборов (ЭНВ) к общему числу рисунков.

Результаты оценивались по величине индекса: высокий уровень тревожности (ИТ выше 50 %); средний уровень тревожности (ИТ от 20 % до 50 %); низкий уровень тревожности (ИТ от 0 % до 20 %).

Исследование проводилось на базе СДУ и ДОУ г.Гродно. Были сформированы опытные группы, которые были сгруппированы в зависимости от пола и основного диагноза («задержка психического развития» и «интеллектуальная недостаточность легкой степени»). В состав экспериментальных групп (ЭГ) детей с особенностями психофизического развития входили: ЗПР_{ЭГ} мальчики – n=17, ЗПР_{ЭГ} девочки – n=7; ИН_{ЭГ} мальчики – n=9, ИН_{ЭГ} девочки – n=7. В состав контрольных групп (КГ) детей с особенностями психофизического развития входили: ЗПР_{КГ} мальчики – n=13, ЗПР_{КГ} девочки – n=9; ИН_{КГ} мальчики – n=12, ИН_{КГ} девочки – n=6. Для сравнения также были сформированы группы детей с развитием, соответствующим возрасту или норме: РСВ мальчики – n=24, РСВ девочки – n=28.

На основном этапе исследований был проведен педагогический эксперимент по оптимизации у детей 5–6 лет с ЗПР и ИН легкой степени режима двигательной активности (ДА). Разработанный оптимальный режим ДА для детей 5–6 лет с особенностями психофизического развития предусматривал: развитие компенсаторных механизмов становления психики и деятельности ребенка; преодоление и предупреждение у детей вторичных отклонений в развитии их познавательной деятельности, поведения и личностных ориентиров; усвоение общественного опыта, развитие познавательной активности, формирование всех видов деятельности, характерной для данного возрастного периода развития; развитие двигательной функции (основных движений, общей и мелкой моторики, статического и динамического праксиса, согласованности разнофазных действий, смысловой организации движений и др.); умение выполнять действия по речевой инструкции в целях достижения определенного смысла.

Результаты исследования. Исследование эмоционального состояния у детей с РСВ с помощью теста тревожности позволило получить следующие результаты. Так, показатели индекса тревожности (ИТ) в начале исследования в группах мальчиков и девочек не имели достоверно значимых отличий ($p > 0,05$). Полученные средние величины ИТ (у мальчиков – 40,18%; девочек – 41,84%) указывают на средний уровень тревожности у детей. При этом как мальчики, так и девочки сделали отрицательно-эмоциональные выборы в ситуациях, моделирующих отношения «ребенок – ребенок» (Объект агрессии и Агрессивное нападение). Кроме этого высокий уровень тревожности был отмечен у детей в ситуациях, моделирующих отношения «ребенок – ребенок» 12 (Изоляция) и «ребенок – взрослый» 8 (Выговор). Отсутствие негативно-эмоциональных выборов (тревожности) отмечалось у мальчиков в ситуациях 6 (Укладывание спать самостоятельно), 7 (Умывание) и 13 (Ребенок с родителями).

Следовательно, можно заключить то, что в начале исследования наибольший уровень тревожности у детей с РСВ наблюдался в ситуациях, моделирующих отношения «ребенок – ребенок».

За время основного педагогического эксперимента у детей с РСВ по ИТ был отмечен достоверно значимый прирост ($p < 0,05$). Так, у мальчиков средний показатель ИТ составил: в начале – 40,18%, в конце – 33,63% ($p < 0,01$), у девочек – 41,84% и 32,91% соответственно ($p < 0,001$) (рисунок 1).

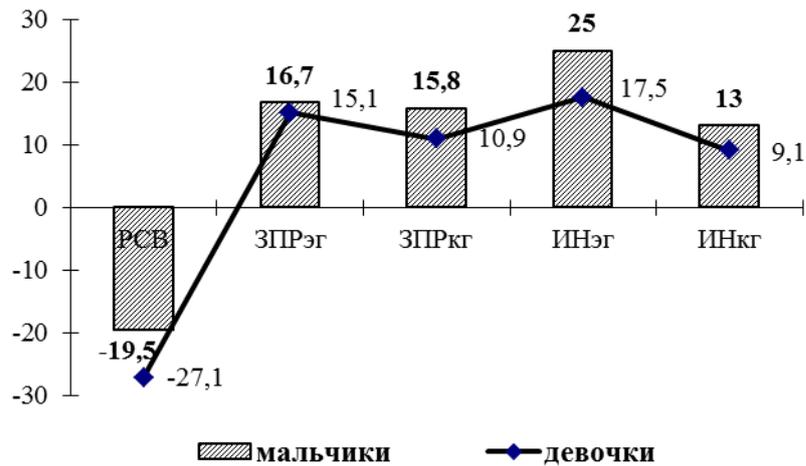


Рисунок 1 – Динамика уровня тревожности детей опытных групп за время проведения эксперимента

Сравнительная оценка ИТ в конце эксперимента позволила выявить следующую динамику. Так, у мальчиков с РСВ не наблюдалось тревожности в ситуациях 6 (Укладывание спать самостоятельно), 7 (Умывание) и 13 (Ребенок с родителями). Кроме этого снижение уровня тревожности до полного ее отсутствия наблюдалось в ситуациях 2 (Ребенок и мать с младенцем) и 4 (Одевание). Наибольший уровень тревожности проявлялся в ситуациях 3 (Объект агрессии), 8 (Выговор), 10 (Агрессивное нападение) и 12 (Изоляция). По остальным ситуациям за время проведения эксперимента было зафиксировано некоторое снижение уровня тревожности. При этом только в ситуации 9 (Игнорирование) снижение уровня тревожности было достоверно значимым ($p < 0,01$).

У девочек с РСВ в конце эксперимента не наблюдалось тревожности в ситуациях 1 (Игра с младшими детьми), 5 (Игра со старшими детьми) и 13 (Ребенок с родителями). В то время как, снижение уровня тревожности до полного ее отсутствия наблюдалось в ситуациях 2 (Ребенок и мать с младенцем) ($p > 0,05$), 4 (Одевание), 7 (Умывание) ($p < 0,01$) и 11 (Сбор игрушек) ($p > 0,05$). Наибольшее число негативно-эмоциональных выборов (тревожности) было отмечено у девочек, как и у мальчиков в ситуациях 3 (Объект агрессии), 8 (Выговор), 10 (Агрессивное нападение) и 12 (Изоляция). По остальным ситуациям за время эксперимента было зафиксировано некоторое снижение уровня тревожности. При этом только в ситуации 6 (Укладывание спать самостоятельно) снижение уровня тревожности было достоверно значимым ($p < 0,01$).

Таким образом, можно отметить, что у детей с РСВ за время проведения основного педагогического эксперимента наблюдалось достоверно значимое ($p < 0,05$) снижение ИТ.

Исследование уровня тревожности у детей опытных групп с ЗПР позволило выявить некоторые различия между ними проявившиеся за время проведения эксперимента. В начале эксперимента между опытными группами детей с ЗПР не выявлено достоверно значимых различий ($p > 0,05$), что указывает на относительную однородность их между собой. В то же время у девочек с ЗПРЭГ был отмечен более высокий показатель ИТ (45,92%) по сравнению с другими опытными группами. У них самое большое количество негативных выборов, указывающий на повышенный уровень тревожности, наблюдалось в ситуациях 8 (Выговор), 9 (Игнорирование) и 12 (Изоляция), в то время как у девочек с ЗПРКГ подобный показатель отмечался лишь в ситуации 9 (Игнорирование). За время эксперимента у детей с ЗПРЭГ наибольшее количество негативно-эмоциональных выборов сохранилось в ситуации 8 (Выговор). Кроме этого отмечалось увеличение количества негативных ответов в ситуациях, моделирующих отношения «ребенок – ребенок». Так, в ситуациях 1 (Игра с младшими детьми) ($p < 0,01$) и 10

(Агрессивное нападение) ($p < 0,05$) у всех детей были отмечены негативные ответы, а в ситуации 3 (Объект агрессии) – наибольшее количество негативных выборов. Наибольшее количество негативно-эмоциональных выборов наблюдалось также в ситуации 13 (Ребенок с родителями), моделирующей отношения «ребенок – взрослый» ($p < 0,05$). Следовательно, за время эксперимента у девочек с ЗПР_{ЭГ} возрос уровень тревожности в ситуациях, моделирующих отношения «ребенок – ребенок». В ситуациях, моделирующих повседневные действия (Одевание, Собираание игрушек), у всех девочек отмечалось отсутствие негативных выборов, указывающее на низкий уровень тревожности. При этом в ситуации 4 (Одевание) снижение тревожности было достоверно значимым ($p < 0,05$). В целом, у девочек с ЗПР_{ЭГ} за время проведения эксперимента наблюдалось повышение ИТ на 8,16% (в начале – средний показатель составил 45,92%, в конце – 54,08% ($p > 0,05$)).

У девочек с ЗПР_{КГ} за время проведения основного эксперимента не выявлено однородной тенденции в изменении уровня тревожности. Так, увеличение негативных ответов наблюдалось в ситуации 3 (Объект агрессии), моделирующей отношения «ребенок – ребенок» ($p < 0,01$), и в ситуации 8 (Выговор) ($p > 0,05$), моделирующей отношения «ребенок – взрослый». Снижение негативных ответов у девочек с ЗПР_{КГ} отмечалось в ситуации 7 (Умывание), моделирующей повседневные действия ($p > 0,05$), и в ситуации 9 (Игнорирование), моделирующей отношения «ребенок – взрослый» ($p < 0,05$). В целом за время проведения эксперимента у девочек с ЗПР_{КГ} наблюдалось повышение ИТ (в начале – средний показатель составил 38,89%, в конце – 43,65% ($p > 0,05$)).

В начале эксперимента у мальчиков с ЗПР_{ЭГ} наибольшее количество негативных выборов наблюдалось в ситуации 7 (Умывание), моделирующей повседневные действия, а наименьшее количество негативных ответов – в ситуации 2 (Ребенок и мать с младенцем), моделирующей отношения «ребенок – взрослый». За время проведения эксперимента увеличение количества негативных ответов наблюдалось в ситуациях, моделирующих отношения «ребенок – ребенок», т.е. 3 (Объект агрессии) ($p < 0,05$), 10 (Агрессивное нападение) ($p > 0,05$) и 12 (Изоляция) ($p > 0,05$), а также в ситуации 8 (Выговор) ($p < 0,01$), моделирующей отношения «ребенок – взрослый». За время проведения эксперимента у мальчиков с ЗПР_{ЭГ} наблюдалось повышение ИТ на 8,4% (в начале – средний показатель составил 42,02%, в конце – 50,42% ($p > 0,05$)).

У мальчиков с ЗПР_{КГ} в начале исследования отмечался низкий уровень тревожности в ситуациях, моделирующих отношения «ребенок – взрослый»: 2 (Ребенок и мать с младенцем), 11 (Собираание игрушек), 13 (Ребенок с родителями). Большое количество негативно-эмоциональных выборов отмечалось в ситуации 3 (Объект агрессии), моделирующей отношения «ребенок – ребенок». Количество негативных ответов у мальчиков уменьшилось в ситуации 1 (Игра с младшими детьми) ($p < 0,05$), в то время как количество негативно-эмоциональных выборов в ситуациях 8 (Выговор), моделирующей отношения «ребенок – взрослый» ($p > 0,05$), 3 (Объект агрессии) и 12 (Изоляция), моделирующих отношения «ребенок – ребенок» ($p > 0,05$), а также – 7 (Умывание), моделирующей повседневные действия ($p < 0,05$). Так, за время проведения основного педагогического эксперимента у мальчиков с ЗПР_{КГ} наблюдалось увеличение ИТ на 8,05% (в начале – средний показатель составил 35,71%, в конце – 41,76% ($p > 0,05$)).

Исследование ИТ в опытных группах у детей с ИН не выявило достоверно значимых межгрупповых различий между ними ($p > 0,05$), что позволяет утверждать об однородности этих групп по данному показателю.

У девочек с ИН_{ЭГ} в начале эксперимента выявлено отсутствие негативных выборов в ситуациях 2 (Ребенок и мать с младенцем) и 14 (Еда в одиночестве), в то время как большое число негативно-эмоциональных выборов наблюдалось в ситуации 1 (Игра с младшими детьми), моделирующей отношения «ребенок – ребенок». За время проведения эксперимента в ситуации 1 (игра с младшими детьми) отмечалось снижение

тревожности (негативных выборов) ($p>0,05$), а в ситуации 14 (Еда в одиночестве) количество негативных ответов уменьшилось ($p>0,05$). Следовательно, за время эксперимента у девочек с ИНЭГ отмечалось повышение тревожности в ситуации, моделирующей повседневные действия. Так у девочек с ИНЭГ за время проведения основного эксперимента зафиксировано увеличение ИТ на 7,15% (в начале – средний показатель составил 33,67%, в конце – 40,82% ($p>0,05$)).

В начале эксперимента у девочек с ИНКГ зафиксировано отсутствие негативно-эмоциональных выборов в ситуациях 2 (Ребенок и мать с младенцем) и 3 (Объект агрессии), моделирующих отношения «ребенок – взрослый». Наибольший уровень тревожности выявлен в ситуации 5 (Игра со старшими детьми), моделирующей отношения «ребенок – ребенок», где отмечалось увеличение негативно-эмоциональных выборов. За время эксперимента у девочек с ИНКГ наблюдалось незначительное увеличение ИТ на 2,38% (в начале – 23,81%, в конце – 26,19% ($p>0,05$)).

У мальчиков с ИНЭГ в начале эксперимента наблюдалось отсутствие тревожности в ситуациях 2 (Ребенок и мать с младенцем), 6 (Укладывание спать самостоятельно) и 13 (Ребенок с родителями), моделирующих отношения «ребенок – взрослый» и повседневные действия. Так, у мальчиков данной группы наблюдалось снижение уровня тревожности в ситуации 7 (Умывание) ($p>0,05$), в то время как в 2 (Ребенок и мать с младенцем) ($p>0,05$) и 8 (Выговор) ($p<0,01$) увеличилось количество негативно-эмоциональных выборов. Таким образом, у мальчиков с ИНЭГ за время эксперимента увеличился уровень тревожности в ситуациях, моделирующих отношения «ребенок – взрослый», а ИТ увеличился на 7,14% (в начале – средний показатель составил 21,43%, в конце – 28,57% ($p>0,05$)).

Исследование уровня тревожности у мальчиков с ИНКГ в начале эксперимента позволило выявить его отсутствие в ситуации 3 (Объект агрессии), а наибольшее количество негативных выборов зафиксировано в ситуации 5 (Игра со старшими детьми). В конце эксперимента наблюдалось увеличение количества негативно-эмоциональных ответов в ситуациях: 3 (Объект агрессии), моделирующей отношения «ребенок – ребенок»; 14 (Еда в одиночестве), моделирующей повседневные действия. Следовательно, у мальчиков с ИНКГ за время эксперимента зафиксировано увеличение ИТ на 5,57% (в начале – средний показатель составил 23,81%, в конце – 27,38% ($p>0,05$)).

Заключение. Внедрение разработанного оптимального режима ДА в условиях специализированного дошкольного учреждения способствовало благоприятной динамике снижения тревожности у детей 5-6 лет с особенностями психофизического развития.

Литература.

1. Новицкий, П.И. Сравнительный анализ развития скоростно-силовых способностей у учащихся специальных учреждений образования Республики Беларусь и Российской Федерации // *Вестник ВДУ / П.И. Новицкий, О.А. Барабаш. - Витебск, Изд-во ВГУ им. П.М.Машерова, №4 (42), 2006. – С.56-62.*

2. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для VI—X классов первого отделения вспомогательной школы (вспомогательной школы-интерната) с русским языком обучения. – Минск : НИО, 2016. – 52 с.

АЙЕНГАРА ЙОГА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Хонякова Т.В., Хоняков А.Н., Кандаракова Н.А., Озимко О.Н.

УО «Гродненский государственный медицинский университет»,

г. Гродно, Республика Беларусь

Введение. Ежегодно в высшие учебные заведения поступает определенное количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, которые относятся для занятий по физической культуре к специальной медицинской группе (СМГ). Студенты специальных медицинских групп отличаются по своим физическим и функциональным возможностям. Большинство таких студентов в школе были освобождены от физической культуры и не получали должной физической нагрузки. Став студентами, они обязаны посещать занятия по физической культуре. Самой актуальной проблемой физического воспитания является низкий уровень физического здоровья и физической подготовленности студентов СМГ.

Цель работы. Изучить и выявить оздоровительную направленность системы айенгара йоги для СМГ.

Основная часть. В последнее время в практике физического воспитания студенческой молодежи все большую популярность приобретают упражнения из восточных оздоровительных систем. Одна из них – Айенгара йога. Она получила название по имени известного индийского гуру Б.К.С. Айенгара. Айенгар в своей системе уделял больше внимания глубокой и тонкой работе в позе и терапевтическому воздействию асан. Главное достоинство этой системы состоит в том, что заниматься ею и получать пользу может любой. Даже если человек не совсем гибок и с трудом представляет, что может сделать наклон вперед из положения сидя. Выполнять можно столько, сколько позволяет тело[1].

Теперь йога по методу Айенгара является одним из самых популярных и востребованных направлений. Поэтому очень хорошо подходит для СМГ. На занятиях можно выполнять все асаны статично с использованием различных приспособлений (блоков, ремней, валиков, одеял). Развитие практики происходит от простого к сложному, с подробным объяснением каждой позы. Для 1 курса желательно больше внимание уделять позам стоя. Особенно важно, что каждая поза удерживается, позволяя студентам проникать сознанием в каждую часть тела и осознавать внутреннее движение. В таком случае терапевтический эффект асан усиливается. Айенгар указывает на необходимость равномерного вытяжения тела в любой асане. Понятие “выравнивания тела в позе” является одним из ключевых в йоге Айенгара. Выравнивания тела на физическом уровне, ведет к изменению на энергетическом уровне, что оказывает влияние на психоэмоциональное состояние.

Чем отличается Айенгара от классической хатха-йоги? Заключается в том, что прежде всего, каждому студенту подробно объясняют значение и технику выполнения каждой асаны, а затем с помощью блоков и ремней для йоги добиваются идеального их выполнения. Метод Айенгара огромное внимание уделяет с одной стороны точности, а с другой – персонализации практики. В Айенгара не нужно идеально выполнять позы если тело студентов к этому пока еще не готово. Например класть ладони на пол при наклоне вперед из исходного положения стоя, дотрагиваться лбом до коленей и т.д. Но в каждой части тела, во всех внутренних органах, в каждой клетке идет напряженная работа. Тогда по словам Айенгара практика йоги трансформирует негативные тенденции в уме и теле. Методика обучения начинается с поз стоя, которые кроме множество

позитивных и оздоровительных действий позволяет почувствовать физическую и психологическую стабильность. После того как освоили позы в положении стоя постепенно вводятся следующие группы асан (поза): наклоны, скручивания, перевернутые позы. После того как студенты освоили практику, можно начать осваивать пранаямы и медитации. Пранаяма – это управление жизненной энергией с помощью дыхательных упражнений (ДУ) [2].

Медитация – *media estemi* (пребывание в центре) – навык знакомый многим практикующим те или иные восточные упражнения. Что такое пребывание в центре? Мы все ведем внутренний диалог, и стоит его остановить, как открываются новые возможности познания. Это и есть медитация. Навык медитации позволяет удержать, рассмотреть это состояние, в котором мы, как будто возвращаем себя себе. Существует два типа медитации: медитация на объект и медитация на расслабление тела и сознания [1,3].

При глубоком размышлении сосредотачиваются на определенной мысли, а в медитативном состоянии выходить за пределы тела и сознания. Медитация помогает отвлечься от того, что нужно делать и почувствовать каково это – просто быть. Медитация помогает отвлечься от того, что нужно «делать», а также почувствовать каково это – просто быть, что способствует пониманию окружающей действительности и истинной сущности. Многие студенты далеки от такого подхода, особенно это касается чрезвычайно занятых студентов, которые сосредоточены на предстоящей учебе.

Медитация – это приятно. Она завораживает и дарит свет, избавляет от стресса, а в первую очередь ассоциируется с чувством умиротворения и расслабления. Врачи уже давно утверждают и когнитивные функции: память, внимание, речь и мышление, что очень важно для студентов. Благодаря медитации студенты могут очистить свой разум от лишних забот, отвлечься и настроить эмоциональный и физический баланс своего организма.

Таким образом, пользу Айенгара йоги нельзя недооценить. Занятия Айенгара йогой дают ощущение благополучия, создают гармонию тела и разума. А позы в Айенгара йоге – это полная, сбалансированная физическая нагрузка. Благодаря Айенгаре йоге развивается сила, выносливость, концентрация, происходит исправление осанки, улучшение пищеварения, появляется энергия. Также занятия способствуют снятию напряжения, учат расслаблению, делают тело гибким. Таким образом, для успешной учёбы нужна концентрация внимания, сосредоточенность, уверенность в себе, снятие стресса перед экзаменами и тестами. Для студенческой молодежи йога поможет приобрести все эти качества, а также будет способствовать повышению иммунитета и укреплению здоровья и профилактики заболеваний.

Литература.

1. Айенгар Б. К. С. *Прояснение Пранаямы. Пранаяма Дипика*, 2008, с. 39.
2. *Йога: гармония и путь к здоровью* / Кристина Кулагина. – М.: АСТ, 2009. – 206 с.
3. *Йога. Простой курс* / К. Фаулер; пер. с англ. С. Э. Борич. – 2-е изд. – Минск : Попурри, 2012. – 224 с.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Шеверновский В.В.

Учреждение образования «Витебская ордена «Знак Почета» государственная
академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь.

В условиях интеграции отечественной высшей школы в европейскую систему высшего образования значительно возрастает роль технологического развития физической культуры, так как только своевременная смена педагогических технологий может обеспечить повышение качества физической культуры в целом.

Технология в широком смысле – это организация сбалансированной по организационным, материальным, информационным и кадровым ресурсам, эффективно развивающейся системы физической культуры, отвечающей современным запросам студенческой молодежи. Она охватывает всю совокупность процессов формирования высоких физических кондиций студентов, с помощью которых реализуется целостность обучения и спортивной тренировки, регулирующих операционный состав двигательной деятельности студентов, ее структуру и развития.

Появление и распространение инновационных технологий в физической культуре носит преимущественно стихийный характер и часто сопровождается созданием вокруг некоторых из них искусственной атмосферы ажиотажа и сенсационности[3].

Дышать правильно – значит дышать глубоко. Выдыхаешь больше воздуха – организм получает больше кислорода. На самом деле глубокое дыхание не тренирует мышцы, которые обеспечивают дыхание. К тому же при глубоком вдохе организм теряет определенное количество углекислого газа, необходимого для нормального функционирования организма[3].

Гимнастика Стрельниковой А.Н. построена по принципу дыхания при сжатых легких. Самое главное в гимнастике – короткий мощный вдох, при котором легкие не расширяются, а сжимаются. При этом воздух заполняет их от верхушек до низа, проходя в самые дальние уголки. В упражнениях Стрельниковой А.Н. вдох выполняется при сведении рук перед грудью, т.е. в затрудненном положении дыхательных мышц, вдох при разведении рук. Дыхательным мышцам приходится работать с полной нагрузкой, при этом они развиваются и крепнут. При таком способе дыхания активизируется газообмен, совершенствуется работа мозговых центров управления дыханием[1].

При правильном применении и достаточном упорстве гимнастика Стрельниковой А.Н. помогает укрепить организм, восстановить обмен веществ, позволяет справиться со стрессом, снимает усталость, повышает жизненный тонус, улучшает память, возвращает остроту зрения и слуха. Благодаря ежедневным занятиям дыхательной гимнастикой можно избавиться от нейродермита, псориаза и других заболеваний кожи. Она активизирует кровообращение соединительной ткани, благодаря чему уходит патология желез внутренней секреции[1].

Исследования эффективности дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой показало, что у неподготовленного человека после нескольких минут занятий жизненная емкость легких возрастает на 10 – 15% [1].

Комплекс, состоящий из восьми основных упражнений, следует выполнять два раза в день – до еды или через час после приема пищи, причем каждый раз надо выполнить комплекс полностью.

- Повороты головы направо и налево.
- Наклоны головы вправо и влево.
- Наклоны головы вперед и назад.
- Сведение рук перед грудью.
- Пружинящие наклоны вперед.
- Пружинящие приседания в выпаде.
- Наклоны вперед и назад (по принципу маятника) [1].

Цигун – это искусство использования энергии Ци и ее преобразования, получения ее из окружающей среды выделения и излучения ее из своего организма. Но в более широком смысле Цигун – это, прежде всего, искусство поддержания своего здоровья в нормальном состоянии, это отрасль науки, раздел философии, метод мышления и способ энергоинформационного общения с окружающим миром и со всей Вселенной[2].

Цигун включает в себя практику китайских боевых искусств, медитативную практику и гимнастические упражнения, направленные на освобождение от телесных зажимов и энергетических блоков с помощью успокоения сознания, тела и эмоций. Может использоваться в качестве релаксации и альтернативного лечения при стрессовых состояниях и болезни, а также для общей гармонизации организма, улучшения иммунитета, настройки работы органов и их систем.

Глубокое дыхание – это самое основное из упражнений цигун. В Китае ему обучают прикованных к постели больных. Их учат дышать нормально через нос – регулярно, медленно, равномерно и тихо. С каждым вдохом они про себя произносят слово «спокоен», а с каждым выдохом слово «расслаблен». Это можно использовать для успокоения всего тела. Если вы не в состоянии делать никаких других физических упражнений, то глубокое дыхание можно выполнять три или четыре раза в день, от 20 до 30 минут каждый раз.

Литература.

1. Стрельникова А.Н. Дыхательная гимнастика /А.Н. Стрельникова. – М.: 2010. – 87с.
2. <http://www.narmed.ru/articles/fizra/cigun01/>
3. Желобкович М.П. Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи М.П. Желобкович, Т.А. Глазко, Р.И. Купчинов.- Минск, 1997. – 112 с.

УДК 796.015

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СТУДЕНТОВ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Шутов В.В., Иванов В.Г.

УО Могилевский государственный университет им. А.А. Кулешова,
г. Могилев, Республика Беларусь

Увеличение умственных нагрузок, последствия научно-технического процесса и социально-экономические преобразования ограничивают двигательную активность и уменьшают объем физической нагрузки в режиме дня студентов. В условиях гиподинамии у студентов выявляется неадекватность реакций сердечно-сосудистой системы, снижение функциональных возможностей дыхательной системы.

Рост негативных тенденций в состоянии здоровья студенческой молодежи обуславливает необходимость обоснования и практической реализации доступных и эффективных способов их нейтрализации.

Под физическим здоровьем человека следует понимать не только отсутствие болезней и повреждений, но и наличие физического развития, высокую физическую работоспособность и выраженные резервы адаптации

По мнению специалистов, качественное решение этой проблемы определяется рациональным использованием средств рекреации и оздоровительной физической культуры. К настоящему времени определяющей является точка зрения, согласно которой основной направленностью оздоровительных занятий должно быть преимущественное использование циклических упражнений аэробного характера в связи с их воздействием на кардиореспираторную систему.

Физическая работоспособность является одним из самых надежных показателей уровня здоровья человека. Определение физической работоспособности возможно только при проведении специальных нагрузочных тестов, так как функциональное состояние и резервные возможности организма гораздо заметнее проявляются в условиях нагрузки.

Существует прямая линейная зависимость между потреблением кислорода и частотой сердечных сокращений (ЧСС). Таким образом, имеется хорошая возможность стандартизировать нагрузку по весьма показательному и легко определяемому параметру – величине ЧСС

Уровень физической работоспособности зависит, от функционального состояния сердечно-сосудистой системы, её резервных возможностей. Это положение подтверждает тесная взаимосвязь между уровнем мощности субмаксимальной нагрузки и величиной максимального минутного объема кровообращения ($r = 0,870$). Следовательно, определив величину мощности субмаксимальной нагрузки у конкретного исследуемого с помощью теста PWC170, можно с большой долей вероятности прогнозировать состояние его сердечно-сосудистой системы и всего организма в целом.

Нами были разработаны новые организационно-методические принципы исследования работоспособности с применением бегового варианта теста PWC 170, при котором выдерживаются требования к проведению теста и, вместе с тем, упрощается процедура его применения. Это позволяет проводить тестирование физической работоспособности лиц различного пола и уровня подготовленности с оценкой их в величинах мощности нагрузки (кгм/мин., м/сек.), с последующей оздоровительной тренировкой в виде ходьбы или медленного бега в, так называемой, целевой зоне ЧСС с использованием показателей величины физической работоспособности.

Методика основана на работах, проведенных в середине семидесятых годов на кафедре спортивной медицины ГЦОЛИФК В.А. Карпманом, З.Б.Белоцерковским и др. по определению величин потребления кислорода и физической работоспособности у высококвалифицированных спортсменов методом радиотелеметрии с помощью свето и звукокодирующих устройств.

В предлагаемом способе тестирования работа производится с использованием счетной линейки, включающей в себя данные, уровня подготовленности по тесту PWC 170 (V), величину ЧСС, , сравнение с возрастным стандартом, выбор индивидуальной нагрузки в виде ходьбы или бега на предварительно заданной ЧСС и др..

Тестирование проводится на площадке размером 11 x 22 м или в спортзале на волейбольной площадке, на которую наносится специальная разметка, для выполнения тестирующей беговой нагрузки на разной мощности работы.

Тестирование студентов производится в течении 5 минут на скорости 9.7 км/час для юношей и 8.3 км/час для девушек, равной величине их возрастной физической работоспособности при ЧСС 170 уд/мин.

Тестирование производится с однократной нагрузкой с последующей экстраполяцией по счетной линейке до величины PWC 170 (V), Несложно при необходимости сделать и вторую нагрузку, скорость бега для которой будет рассчитана по линейке на основании первой нагрузки, а индивидуальную величину физической работоспособности посчитать с помощью общеизвестной формулы В.А.Карпмана введенной в компьютер.

Нами проведено исследование физической работоспособности 172 студенток и 134 студентов университетов г. Могилева в возрасте 18-22 года. Методика исследования включала в себя определение величины уровня физической работоспособности по тесту PWC 170 (V) у каждого из испытуемых, с последующим сравнением полученной величины с возрастными нормами физической работоспособности для мужчин и женщин данного возраста.

При повторном выборочном тестировании была получена высокая воспроизводимость теста ($r=0,812-0,926$).

Средний уровень физической работоспособности у студенток основной медицинской группы составил 622 ± 53 кгм/мин, у студентов основной медицинской группы средний уровень физической работоспособности составил 1018 ± 62 кгм/мин.

Необходимо отметить, что 118 студенток (69%) и 83 студентов (62%) не выполнили возрастные величины уровня физической работоспособности и превысили свой календарный возраст.

Студентам, имеющим уровень физической работоспособности ниже среднего, рекомендованы дополнительные упражнения на выносливость на величине нагрузки от 65 до 73 % от максимальной ЧСС. (130-145 уд/мин), в виде медленного бега или быстрой ходьбы.

Поиск методов, стимулирующих включение студентами в свой режим дня регулярных самостоятельных занятий физической культурой и спортом, остается актуальной проблемой, требующей своего решения.

В систему мониторинга физической подготовленности учащейся молодежи необходимо включать простые и доступные тесты, характеризующие не только уровень физической подготовленности, но и исходный уровень функционального состояния с использованием субмаксимальных тестирующих нагрузок с контролем их величины по частоте сердечных сокращений.

Литература.

1. Аулик И.В. *Определение физической работоспособности в клинике и спорте.* М.: Медицина, 1990. - 192с.

2. Карпман В.Л. и др. *Тестирование в спортивной медицине* /В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М.: Физическая культура и спорт, 1988. – 208 с.

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПОСРЕДСТВОМ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Щуко В.М.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная
академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Питание является одним из основных факторов обеспечения оптимальных условий роста и развития человеческого организма, повышения его работоспособности, адаптации к условиям внешней среды. В основе рационального питания лежат сбалансированность основных пищевых веществ и правильный его режим. Рациональным называется питание, удовлетворяющее энергетические, пластические и другие потребности организма и обеспечивающие необходимый уровень обмена веществ.

Систематические занятия физической культурой как спортивной, так и оздоровительной направленности обуславливают повышенные требования к организации питания занимающихся. Целью статьи является привлечение внимания начинающих регулярные занятия физической культурой и спортом к специфическим особенностям положенной теории сбалансированного питания.

Правильное и обоснованное соотношение в рационе белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных элементов зависит от возраста, пола, направленности профессиональной деятельности, климатогеографических условий занимающихся физической культурой и спортом. Сбалансированность пищевых веществ устанавливается во взаимосвязи с показателями энергетической ценности, которая тесно связана с определением фактических энергозатрат человека в реальных условиях жизнедеятельности [1].

Академик А.М. Уголев дал анализ концепции адекватного питания, который следует учитывать при построении рационального питания. Нормальное питание обусловлено не одним потоком питательных веществ из желудочно-кишечного тракта, а несколькими потоками низкомолекулярных питательных веществ, гормонов и других физиологически активных веществ [2].

При участии бактериальной флоры желудочно-кишечного тракта формируется три потока. Один из них включает вещества, модифицированные микрофлорой, другой - представляет продукты жизнедеятельности самих бактерий, третий состоит из модифицированных микрофлорой пищевых волокон, которые являются вторичными питательными веществами. Баланс пищевых веществ достигается в результате ферментативного расщепления, полостного и мембранного пищеварения, а также вследствие синтеза новых веществ, в том числе незаменимых.

В работах академика А.Н. Уголева указывается новый тип пищеварения - мембранный. Он реализуется при контакте пищевых веществ с ферментами, локализованными на внешней поверхности мембран энтероцитов. Основная масса низкомолекулярных веществ, образующихся из пищевых продуктов в процессе полостного и мембранного пищеварения, всасывается в тонком кишечнике. В нижние отделы кишечника поступают непереваренные части пищи, содержащие волокна, которые подвергаются расщеплению микрофлорой. В толстом кишечнике происходит всасывание значительных количеств воды.

Распределение микрофлоры по длине пищеварительного тракта неравномерно. Микрофлора слизистой полости рта состоит из большого количества разнообразных бактерий, а вот слизистая желудка микрофлоры практически не содержит. В тонком кишечнике бактерий тоже немного, а в толстом кишечнике микробиота чрезвычайно

обильна и многообразна. Транзит пищи и смешивание ее с пищеварительными соками происходит в результате двигательной деятельности, называемой перистальтикой. Включение в рацион продуктов с высоким содержанием пищевых волокон существенно ускоряет продвижение пищи по желудочно-кишечному тракту, интенсивно стимулирует перистальтику нижних его отделов.

Нормальная работа органов пищеварения зависит не только от сбалансированности набора продуктов, но и от режима приема пищи. Это следует учитывать при активных занятиях спортом для рационального построения распорядка дня с учетом тренировок, времени приема пищи и отдыха.

Теория сбалансированного питания базируется на точном соответствии притока пищевых веществ величине фактических энергозатрат, на основании которых и устанавливается калорийность суточного пищевого рациона. Энергетические затраты человека включают 4 компонента: основной обмен, физическая активность, периоды активного роста, специфическое динамическое действие пищи.

Понятие «основной обмен» включает энергетические затраты, необходимые для поддержания основных физиологических функций организма при нормальной температуре тела и температуре окружающей среды 20С в состоянии покоя через 12-14 часов после приема пищи. Величина основного обмена зависит от пола, возраста и массы тела и роста человека. Для здорового мужчины 25 лет ростом 175 см и массой тела 65 кг величина основного обмена - около 1600 ккал/сутки, а для женщины такого же возраста при росте 160 см и массе тела 55 кг - около 1400 ккал/сутки. Величина основного обмена сравнительно постоянна и отражает индивидуальные особенности организма. При различных величинах массы тела показатели основного обмена в пересчете на 1 кг не одинаковы. У детей интенсивность обмена выше, чем у лиц среднего и пожилого возраста.

Физическая активность связана с энергетическими затратами во время физической работы и активного отдыха. А в процессе систематических занятий спортом включает энергозатраты тренировочного процесса и соревнований. Величина энергозатрат изменяется в широких пределах и фактически определяет калорийность и пищевую ценность суточного рациона [3].

Период роста связан с изменениями потребности организма в энергии и зависит:

- от специфичности обмена веществ в различных тканях,
- от массы метаболически активных тканей в организме
- участия этих тканей в энергетическом обмене.

Масса мышечной ткани новорожденного составляет 0,8 кг, а интенсивность обмена веществ в ней только 5% от основного обмена. У взрослого человека мышечная масса достигает 30кг, а интенсивность обмена в ней составляет уже 18% основного обмена.

Динамическое воздействие пищи можно рассматривать как метаболическую реакцию на прием пищи, которая зависит от состава, ее биологической и энергетической ценности, так как связано с энергозатратами на расщепление, всасывание и депонирование в организме пищевых веществ.

Анализ основных этапов пищеварения показывает, что этот сложный процесс требует скоординированной деятельности многих физиолого-биохимических систем, под влиянием которых происходит постепенное расщепление сложных и разнообразных по химическому составу продуктов питания до простых соединений. Занимающиеся физической культурой должны знать не только о том, как правильно организовать свой двигательный режим, но и как при этом рационально питаться. Основная ошибка с позиции сбалансированного питания заключается в нарушении оптимального соотношения между основными питательными веществами, чрезмерное увлечение высококалорийными и высококалорийными продуктами – источниками насыщенных жиров

и «быстрых» углеводов. Кроме того наблюдается недостаточное поступление в рацион овощей, фруктов, зелени, ягод, что в свою очередь ведет к разбалансированности питания по минеральному и витаминному составу, недостаточному поступлению пищевых волокон. По рекомендации ВОЗ суточная норма потребления овощей и фруктов должна составлять не менее 400 грамм в сутки. Человек, ведущий активный образ жизни и занимающийся спортом, нуждается в хорошо сбалансированном питании, богатом витаминами и минералами, пищевыми волокнами и полиненасыщенными жирными кислотами, что невозможно осуществить без введения в рацион биологически активных добавок, являющихся концентратами питательных веществ.

Литература.

1. Уголев А.М. *Теория адекватного питания* / А.М. Уголев. – *Клиническая медицина*, 1986, т XIV, № 4, с. 15-24.
2. Коньшев В.А. *Питание и регулирующие системы организма* / В.А. Коньшев.— М.: Медицина, 1985, 224 с.
3. Коровников К.А., Яловая Н.И. *Основы рационального питания спортсменов* / К.А. Коровников, Н.И. Яловая // *Вестник АМН СССР*, 1986, №12, С 16-23.

МАТЕРИАЛЫ С УЧАСТИЕМ СТУДЕНТОВ

УДК 796

РОЛЬ ЛИЧНОСТНЫХ ФАКТОРОВ В МОТИВАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Агейчик А.А., научный руководитель Шеварновский В.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная
академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

В психологии и социологии в качестве исходных побудительных сил деятельности человека чаще всего рассматривают его потребности. Но раньше, чем потребность вызывает действие, личность переживает сложный психологический процесс мотивации. Как считают многие авторы, понятие мотивации у человека включает в себя все виды побуждения: мотивы, потребности, интересы, стремления, цели, влечения, мотивационные установки или диспозиции. Субъективное же их переживание, сравнение с другими потребностями, интересами, целями, определение их значимости для себя и соответствие с общественной значимостью, имеющиеся умения и навыки и представляют собой социально-психологический механизм любой деятельности [1, 2].

Чтобы раскрыть роль знаний в области физической культуры, а также двигательных и организационно-методических умений в приобщении студентов к самостоятельной физкультурной деятельности, необходимо показать их связь и взаимодействие с мотивационной сферой личности, то есть их влияние на формирование субъективного фактора.

Если внутренний механизм включения в самостоятельную физкультурную деятельность рассмотреть в динамическом плане, то в процессе актуализации соответствующего диспозиционного образования (личной диспозиции) можно выделить три наиболее важных этапа:

- извлечение адекватных знаний данной ситуации, потребностям, эмоциональному состоянию субъекта;
- формирование когнитивно-эмоциональных связей;
- образование поведенческой готовности в виде соответствующего поведенческого плана или программы деятельности.

Формирование поведенческой готовности вслед за образованием когнитивно-эмоциональной связки – это итог актуализации диспозиционного образования. На этом завершающем этапе мотивационного процесса умения могут играть весьма существенную роль.

Можно выделить несколько их основных функций:

Первое. Специальные физкультурные умения можно рассматривать как своеобразный «строительный материал», необходимый человеку при построении соответствующего поведенческого плана или программы деятельности. Маловероятно, что в обыденной жизни человек будет планировать те действия или операции, которые он не освоил и не в состоянии выполнить.

Второе. Достаточно высокий качественный уровень двигательных и организационно-методических умений способствует формированию у человека состояния уверенности в успехе предстоящей физкультурной деятельности, стимулирует волевые усилия, мобилизующие психологические свойства субъекта для ее реализации.

Третье. Уверенное и свободное владение необходимыми умениями скорее позволит достигнуть определенных позитивных результатов и получить удовлетворение от своей деятельности, а это, как правило, создает положительный эмоциональный фон и усиливает весь комплекс побуждений, обуславливающих дальнейшее более активное включение в самостоятельную физкультурно-спортивную практику.

В этом процессе необходимо отметить и важную роль соответствующих знаний. Они определяют качественно-содержательную сторону когнитивного компонента личностной диспозиции, а при ее актуализации – силу когнитивно-эмоциональной связи [3].

Такой подход позволяет рассматривать специальные физкультурные знания и умения (двигательные и организационно-методические) не только как факторы, определяющие функциональные или операционно-исполнительные возможности человека при самостоятельных занятиях физическими упражнениями, но и как факторы, влияющие на формирование у него внутренней предрасположенности и готовности к физкультурно-спортивной деятельности.

Проведенные нами исследования подтвердили наличие взаимосвязи между уровнем знаний и умений в сфере физической культуры и показатели значимости самостоятельной физкультурной практики как вида досуговой деятельности. С помощью опроса и тестирования были определены группы студентов с высоким и низким уровнем специальных физкультурных знаний и умений, и также соответствующих ценностных ориентаций.

В группе с низким уровнем специальных физических знаний и умений физическая деятельность в свободное время для 50% опрошенных оказалась малозначимой или вообще не имела значения. В тоже время в группе с высоким уровнем знаний и умений таких студентов оказывалась в два раза меньше 25%, а для 75% имела среднюю или высокую значимость.

В свою очередь, интенсивность соответствующих ценностных ориентаций достаточно тесно коррелирует непосредственно с уровнем самостоятельной физкультурной активности ($r=0,56$), что лишний раз подтверждает их ведущую роль в регуляции поведения и деятельности человека в сфере физической культуры.

Таким образом, анализ выявленных в ходе исследования причинно-следственных связей показывает, что специальные физкультурные знания и умения действительно оказывают влияние на самостоятельную физкультурную активность студентов в свободное время опосредованно, через эмоционально-волевую и мотивационно-ценностную сферы личности.

Литература.

1. Асеев, В.Г., *Актуальные вопросы теории мотивации: Мотивация поведения и формирование личности [Текст]*/ В.Г. Асеев // Москва: Мысль, 1976. с. 6-38.
2. Хекхаузен, Х., *Мотивация и деятельность [Текст]*/ Х. Хекхаузен // Т.П. Москва: Педагогика, 1986. с.31
3. Ядов, В.А., *Социологические исследования: методология, программа, методы [Текст]*/ В.А. Ядов // Л.:ЛГУ, 1979. с.106-120

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ПОДГОТОВКИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТРАДИЦИОННОЕ И ИННОВАЦИОННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Бабаева В.Р., научный руководитель Недосеков Ю.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная
академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Под влиянием изменений социокультурной ситуации и экономических условий идут процессы трансформации системы взглядов, определяющих его целевые установки, содержание и педагогические технологии. В соответствии с Конституцией Республики Беларусь человек как высшая ценность общества и государства. Физическое воспитание, вводя человека в мир физической культуры, должно соответствовать этой конституционной норме. По этой причине процесс физического воспитания должен быть не только процессом его «привлечения» к различным формам физкультурной деятельности, но должен стать процессом формирования физической культуры личности.

В процессе овладением физкультурными ценностями, такими как интеллектуальные и духовные, двигательные и методические умения и навыки человек формирует себя как ценность общества. В системе образования физическое воспитание в Республике Беларусь развивается и работает на основе советской системы. Но происходят изменения в связи с новыми требованиями к физическому воспитанию, в связи с этим есть необходимость разработки концепции физического воспитания молодежи. Цель данной концепции в разработке новых методик и практических подходов к физическому воспитанию молодежи.

Для решения задач, связанных с оздоровлением и духовным развитием, обучением физкультурным знаниям, двигательным умениям и навыкам, развитием физических качеств в Республике Беларусь создана система физического воспитания учащихся и студентов. Были разработаны новые программы физического воспитания, республиканская базовая учебная программа для высших учебных заведений. Постепенно повышается уровень подготовки педагогов. В высших, средних специальных учебных заведениях, ПТУ 98% преподавателей имеют специальное образования. Однако эффективность физического воспитания все еще находится на недостаточном уровне, на ряду со всеми недостатками физического воспитания в республике, молодежь часто болеет, каждый седьмой школьник имеет избыточный вес, каждый пятый допризывник не готов к службе, снижается интерес учащихся к физической культуре. Около 20 % учащихся посещают занятия по физическому воспитанию без интереса к нему. Недостаточный уровень физического воспитания в школах является причиной продолжением недостатков физического воспитания в вузах, у 65 % студентов есть отклонения в состоянии здоровья. Многие страдают хроническими заболеваниями. Большинство студентов посещают занятия только для получения зачета. Таким образом, в настоящее время физическое воспитание не дает необходимого физкультурного образования учащимся и студентам и не приобщает их к систематическим самостоятельным занятиям спортом. Содержание физического воспитания в существующей программе ориентированно в основном на решение образовательных задач. Вопросы физического развития, физической подготовки учащихся затронуты в ней как бы попутно. Излишняя централизация, типизация, унификация физического воспитания учащихся и многое другое не позволяют педагогу физической культуры учесть их индивидуальные особенности,

склонности, интересы, раскрыть свои возможности. Это приводит к конфликту между учащимся и педагогом и создает предпосылки к дегуманизации.

Концептуальные основы совершенствования системы физического воспитания заключаются в полноценном формировании активной, творческой, физкультурной деятельности учащегося. Обязательно мотивация физического воспитания, способ его реализации, система предъявляемых учебных и социальных требований, ценностные ориентации и т.д., содержание физического воспитания должно быть доступным и актуальным для личности. Формироваться на основании возрастно-половых особенностей, ориентированно на доминантные потребности в данном возрасте, и учитываться требования предъявляемые профессией. Специфические задачи направлены на формирование устойчивых мотивов физического воспитания и самовоспитания, обучение физкультурным знаниям. Начального практического приобщения к физической культуре детей до 6-7 лет, начальной сформированности физической культуры личности учащихся 11-16 лет, углубленной сформированности физической культуры личности молодежи 19-23 лет, каждому этапу присущи содержательные характеристики физической культуры личности. Надежной гарантией поддержания своего физического состояния, укрепления здоровья средствами физической культуры, продления долголетия является способность человека делать это самостоятельно. Поэтому центральным направлением концепции является его ориентация на физкультурное образование, она достигается расширением и углублением знания и грамотное использование средств физической культуры в режиме ученого и рабочего дня, в процессе самостоятельных занятий, необходимых для самоконтроля. Обсуждение поставленных проблем, теоретических практических подходов к решению должно завершиться разработкой конкретных мероприятий, направленных на совершенствование физического воспитания в системе образования. В Республике на всех уровнях должно пройти широкое обсуждение проблем физического воспитания и его развития. Концепция физического воспитания молодежи – это открытая система, в ходе обсуждения которой происходит корректирование и самих проблем, путей их решения. Этот процесс должен быть перманентным и приводящим к действительным практическим шагам, способствующим повышению качества жизни и оздоровлению детей, учащихся, студентов.

Литература.

1. Бальсевич В.К. *Теория и практика физической культуры: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.К. Бальсевич – М. Издательский центр «ВЛАДОС», 2002. – 2 с.*
2. Выдрин В.М., Зыков Б.К., Лотоненко А.В. *Физическая культура студентов вузов : учеб. пособие / В.М. Выдрин, Б.К. Зыков, А.В. Лотоненко – Воронеж. УО ВГУ, 1991. – 160 с.*
3. Кряж В.Н. *Основные направления совершенствования физического воспитания учащихся : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.Н. Кряж – Мн., ГЦО-ЛИФК, 2002. – 16 с.*
4. Смирнов, В.М. *Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студентов средних и высших учебных заведений / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – Москва : Издательство ВЛАДОС – ПРЕСС. 2002. – 608 с.*

КУЛЬТОРОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА И ЛИЧНОСТИ

Бамбиза А.Е., научный руководитель Бушуев К.М.
УО «Белорусский государственный университет транспорта»,
г. Гомель, Республика Беларусь

Создание условий для формирования человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, является одной из актуальных проблем. Физическая культура представляет собой общественное явление, тесно связанное с экономикой, культурой, общественно-политическим строем, состоянием здравоохранения, воспитанием людей.

Наш век — век значительных социальных, технических и биологических преобразований. Научно-техническая революция внесла в образ жизни человека наряду с прогрессивными явлениями и ряд неблагоприятных факторов, в первую очередь гиподинамию и гипокинезию, нервные и физические перегрузки, стрессы профессионального и бытового характера. Все это приводит к нарушению обмена веществ в организме, предрасположению к сердечно-сосудистым заболеваниям, избыточной массе тела и т.п. Влияние неблагоприятных факторов на состояние здоровья молодого организма настолько велико и объемно, что внутренние защитные функции организма не в состоянии с ними справиться. Опыт десятков тысяч людей, испытавших на себе воздействие такого рода неблагоприятных факторов, показывает, что лучшим противодействием им являются регулярные занятия физическими упражнениями, которые помогают восстановлению и укреплению здоровья, адаптации организма к условиям внешней среды.

Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение — способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. Она не имеет социальных, профессиональных, биологических, возрастных, географических границ.

Если общая культура личности отражает широту овладения ценностным содержанием духовной и материальной культуры, степень приобщения личности к созданию их ценностей, готовность и способность к их продуцированию, то профессиональная культура личности по существу отражает проявление общей культуры в специфических условиях профессиональной деятельности.

Физическая культура выступает как составная часть общей и профессиональной культуры человека, как важнейшая качественная динамичная характеристика его личностного развития, как фундаментальная ценность, определяющая начало его социокультурного бытия, способ и меру реализации сущностных сил и способностей.

Физическая культура — это вид культуры, содержанием которой является оптимальная двигательная деятельность, построенная на основе материальных и духовных ценностей, специально созданных в обществе для физического совершенствования человека.

Физическая культура личности — это социально-детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и интегрированных в

физкультурно - спортивной деятельности, культуре образа жизни, духовности и психофизическом здоровье.

Физическая культура представляет собой один из основных видов собственно человеческой культуры, специфика которого заключается главным образом в том, что этот вид культуры профилирован в направлении, приводящем к оптимизации физического состояния и развития индивида в единстве с его психическим развитием на основе рационализации и эффективного использования его собственной двигательной активности в сочетании с другими культурными ценностями.

Физическая культура – это часть культуры общества, которая представляет собой интеграцию различных видов человеческой деятельности и их результатов, направленных на совершенствование человека и которая существует в двух основных формах: объективной (в виде реальных предметов, в продуктах духовного труда, в системе социальных норм и учреждений, в совокупности отношений людей к природе, между собой и к самим себе) и субъективной.

Главной специфической особенностью профессиональной физической культуры является прикладность, основанная на естественно-биологических предпосылках "переноса тренированности" и заключающаяся в формировании тех потребностей и способностей, освоении того общественного опыта и социальных ценностей, которые обладают наибольшей практической значимостью для личности, подготовки к труду.

В технологическую структуру физической культуры личности включаются пять основных составляющих, 27 компонентов и 46 признаков качеств этих компонентов. В данной структуре физическая культура личности является сложным системным образованием. Все представленные в ней элементы тесно взаимосвязаны, дополняют и обуславливают друг друга. Знания и интеллектуальные способности определяют кругозор личности, иерархию ее оценок, ценностей и результатов деятельности; мотивы характеризуют направленность личности, стимулируют и мобилизуют ее на проявление активности в сфере физической культуры; ценностные ориентации выражают совокупность отношений личности к физической культуре в жизни, профессиональной и социально-активной деятельности; потребности являются главной побудительной, направляющей и актуализирующей силой поведения личности в сфере физической культуры; физическое совершенство предполагает такой уровень здоровья, физического развития, психофизических и физических возможностей личности, которые составляют фундамент ее активной, преобразующей, социально значимой, физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом; социально-духовные ценности определяют общекультурное и специфическое развитие культуры личности; физкультурно-спортивная деятельность отражает ценностные ориентации и потребности, характеризует физкультурную активность личности.

Физическая культура реализуется в таких формах (компонентах), как физическое воспитание (связанное с освоением физических и духовных сил человека), спорт (их совершенствованием), физическая рекреация (поддержанием), двигательная реабилитация (восстановлением). Внутренним наполнением каждой из них является сочетание интеллектуального, социально-психологического и двигательного компонентов, а также определенной системы потребностей, способностей, деятельности.

Физическая культура – достаточно сложное социальное образование. В ее структуре можно выделить три самостоятельных аспекта: деятельностный, ценностный и личностный. Основными признаками физической культуры можно считать: систематические занятия физическими упражнениями для решения задач физического самосовершенствования; специальные физкультурные занятия, позволяющие с пользой применить их на практике; владение определенными двигательными умениями и навыками для решения лично значимых задач; владение достаточными организационно-методическими умениями построения своих самостоятельных физкультурно-

спортивных занятий, т.к. самостоятельная физкультурная деятельность по праву считается высшей формой личной физической культуры.

Деятельностный аспект физической культуры заключается в том, что физическое совершенствование происходит только в результате оптимальной, целенаправленной двигательной активности человека. Причем не любой, а только той, которая осуществляется по законам физического воспитания, т.е. по законам развития силы, выносливости, законам формирования техники движений, законам активного отдыха и т.д. В процессе жизни человек занимается многими видами деятельности, которые в той или иной степени связаны с двигательной активностью и значительными физическими нагрузками. Однако далеко не все они могут быть отнесены к физической культуре. Поэтому сущностным ядром физической культуры можно считать только двигательную активность, связанную с обязательным выполнением физических упражнений. Выполняемые при этом физические нагрузки могут быть разной величины, зависящие от поставленных задач – восстановить, поддержать или развить свои физические кондиции. Поэтому не всякая, а только окультуренная (полезная, целесообразная) двигательная деятельность, воздействующая положительным образом на психофизическую сферу человека, может быть отнесена к культуре физической. А вот двигательная деятельность, например, грузчика к физической культуре напрямую не имеет непосредственного отношения, т.к. она имеет целью не развитие самого себя, а выполнение производственного задания, которое может быть достигнуто любой ценой, даже перенапряжением. Подобная ситуация в физической культуре в принципе недопустима и вредна.

Таким образом, деятельностный аспект физической культуры реализуется в результате выполнения человеком физических упражнений; при этом деятельность должна отвечать задачам физического воспитания и быть организованной в полном соответствии с закономерностями физического воспитания. В отличие от других видов физической активности человека физкультурная деятельность имеет ряд принципиальных особенностей:

1. Физкультурная деятельность обязательно содержит двигательный компонент, который в ней, как правило, является преобладающим;
2. Деятельность в сфере физической культуры представлена наиболее рациональными формами двигательных действий, имеющими свою конкретную методику занятий;
3. Физкультурная деятельность человека всегда направлена на совершенствование самого себя в аспекте овладения рациональной техникой упражнения, воспитания физических качеств, формирования правильной осанки, укрепления здоровья и т.д.

Цели, лежащие вне самого человека, хотя и могут существовать и решаться параллельно, но ведущими при этом не являются. Все эти признаки в своей совокупности присущи только физической культуре. Для других аспектов человеческой деятельности в полном объеме они не характерны.

Литература.

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. *Физическая культура: молодежь и современность* // Теор. и практ. физ. культ. 1995, № 4, с. 2 - 7.
2. Лубышева Л.И. *Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью* // Теор. и практ. физ. культ. 1997, № 6, с. 10 - 15.
3. *Физическая культура: Учебное пособие / под ред. В.А. Коваленко. -М.: Изд-во: АСВ, 2000.*

4. Виленский, М.Я. *Направленное использование физических нагрузок как фактор управления профессиональной работоспособности студентов / М.Я. Виленский, В.П. Русанов // Теория и практика физической культуры. – 1977. – № 6. – С. 44-46.*

УДК 796.032

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ МАССОВОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА. ОЛИМПИЗМ И ЕГО НАЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Бугримова А.А., научный руководитель Зайцев В.А.
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная
академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Массовый спорт в современном мире даёт множеству людей возможность развиваться, совершенствуя свои физические качества, позволяет оттачивать мастерство и поддерживать собственное здоровье, занимаясь соответствующей нагрузкой. Для массового спорта характерен незначительный или небольшой результат и большая посещаемость. Таким образом, основная цель массового спорта – укрепить здоровье, занимаясь активным отдыхом. Он значительно резко отличается от профессионального спорта, где спортсменам не требуется заниматься на последнем издыхании, чтобы достичь результатов. Чаще всего, приобщение к массовому спорту происходит с раннего возраста – школьных времён. Это может быть и занятие физической культурой с другими учениками, спортивные мероприятия, эстафеты или спортивный кросс. Задачи массового спорта часто повторяют задачи физической культуры, ставится упор на регулярные занятия и тренировки. Данные статистики показывают, что молодые люди, ученики и студенты во внеурочное или трудовое время весьма редко занимаются спортом, и лишь 20% не пренебрегает еженедельными тренировками и упражнениями.

Профессиональный спорт, напротив, требует весьма много сил и времени. Его часто описывают как спортивную деятельность, направленную на получение выгоды. В то же время, он является основным родом занятий, то есть, по сути, профессией. Ценность такого спорта возрастает в несколько раз. Такому спорту присущи тенденции развития именно в те виды спорта, которые могут принести коммерческий успех, для создания здоровой процветающей конкуренции, формирования спортивной элиты и распространения спорта в другие страны мира.

Для профессионального спорта характера разнообразность и многоплановость. Потому не существует единых норм функций, которые может нести профессиональный спорт. Среди прочих функций, явно выделяют оздоровительную, воспитательную, миротворческую, образовательную, зрелищную, рекламную и коммуникативную. Наиболее явными тенденциями в мире профессионального спорта является его выход за национальные и региональные рамки, или иначе – интернационализация. Распространение, известность и слава – это то, что привлекает новых зрителей и атлетов, и различных стран мира. Для профессионального спорта характерно распространение по ТВ-передачам, посвящение им отдельных каналов, радиопередач, фильмов. Большинство из нас смогут увидеть профессиональный спорт на широких экранах телевизоров на одном из многочисленных телевизионных каналов. Для поддержания и спонсирования спортсменов создают турниры с призовыми фондами и наградами. Такие мероприятия привлекают внимание всемирно известных брендов, которые и являются спонсорами большинства спортивных мероприятий. Зрелищность – является одним их наибо-

лее важных факторов, который необходим для профессионального спорта, и с тем же, в его основе лежит привлекательность, эффект сопереживания спортсмену, непредсказуемость результатов, долгая интрига. Организация таких мероприятий подразумевает большие затраты как со стороны организаторов, так и от самих спортсменов. Они должны следовать определённому графику тренировок и соблюдать соответствующий уровень нагрузок для более выдающихся результатов.

Ещё с древних времён Олимпийские игры, которые проводились в крупнейших государствах того времени, говорили о высоком развитии уровня физической культуры. В дальнейшем, движение Олимпийских игр позволило родиться и олимпизму – форме мировоззрения, произошедшей из благородных принципов, человеческого соперничества и борьбы. Пройдя сквозь многие года и века, олимпизм стал цельным ядром одного из самых амбициозных и массовых течений на сегодняшнее время – олимпийского движения. К этому движению приковано внимание многих людей – учёных, правителей и политиков. И именно пристальное внимание столь многих людей позволило олимпийскому движению выработать свои принципы: справедливость и вызов, наслаждение и зодчество, благотворство и радость, прогресс и мир. И не зря в основном законе олимпийского движения – «Олимпийской хартии» – звучит предложение: «Соединяя спорт с культурой и образованием, олимпизм стремится к созданию образа жизни, основывающегося на радости усилия, на воспитательной ценности хорошего примера, на уважении к основным этическим принципам. Цель олимпизма - повсеместно поставить спорт на службу гармоничному развитию человека».

Олимпийское образование возложено на специальные олимпийские академии, которые МОК в 1961 г. передал Афинам, исторической родине Олимпийских игр. Именно там была создана Международная олимпийская академия, которое и по сей день занимается изучением и практическим применением образовательных и социальных принципов спорта, пропагандируя идеи олимпизма. А согласно рекомендациям Международного олимпийского комитета, в каждой стране должны существовать национальные олимпийские академии, призванные расширять и укреплять идеологию олимпийского движения. В целях поддержки таких академий, МОК оказывает свою помощь через программу «Олимпийской солидарности». Таким образом, белорусским спортсменам и молодым людям, что проявляют выдающиеся достижения в спорте, присваивают специальные стипендии, нацеленные на поощрение и стимула. Впервые белорусы выступили на Олимпийских играх в 1952 году в Хельсинки в составе сборной СССР, а самой титулованной спортсменкой Белоруссии на Олимпийских играх является биатлонистка Дарья Домрачева, которая выиграла три золота на Играх 2014 года, после чего была удостоена высшей государственной награды страны – звания Герой Беларуси.

Беларусь – страна, которая активно принимает участие в Олимпийских играх, в частности, в стране так же проходит большое число международных турниров, на которые съезжаются участники со всех уголков мира. Наиболее популярными видами спорта оказались биатлон, хоккей, теннис. Основной упор идёт на создание здоровых и сильных граждан, которые могут показать всему миру свои заслуги в спорте. Сейчас в стране существует более 23 тысяч объектов физкультурно-спортивного значения, среди которых: 136 стадионов, 327 бассейнов, 52 спортивных манежа, 4510 спортивных залов и 35 спортивных сооружений с искусственным льдом. А для профессионалов и любителей спорта в Беларуси есть объекты мирового класса, которые становятся площадками крупных национальных и международных соревнований.

У Беларуси в большом количестве присутствует и национальный спорт, который успел развиваться в течении истории. Среди них, самыми популярными являются: азерот, борьба-да-крыжа, гула, зацеп и коловрот. Азерот – национальная игра с использованием дуги для упряжи лошади. Тот, кто ударит сильнее дугой по земле, и та перелетит через азерот (подобие широкой лестницы), и является победителем. Борьба-да-крыжа

является видом спортивной борьбы, который напоминает вольную борьбу. Победителем является тот, кто прижмёт противника спиной к земле с разведёнными в сторону руками. Гула – игра, в которой необходимо делиться на команды и метать в друг друга гулу – каменное или железное ядро. Цель игры – остановить ядро и остаться на поле игры, не переходя за обусловленную черту. Зацепом является игра-перетягивание, где нужно перетянуть стол к себе или на свою сторону, причём цепляться за стол можно только пальцами. Коловорот – это катание на санках, где в центре вбивается кол с колесом, к которым привязывается несколько пар санок. Цель игры – как можно дольше удержаться на санках, пока несколько человек вращают колесо.

Литература.

1. Григоревич, В. В. *Всеобщая история физической культуры и спорта: учеб. пособие* / В. В. Григоревич. – М.: Советский спорт, 2008. – 286 с.
2. Евсеев, Ю.И. *Физическая культура* / Ю.И.Евсеев. – 3-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 384 с

УДК 796

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И НРАВСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ: УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ

Врублевская Д.Б., научный руководитель Кудрявин Н.Е.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная
академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя «душе лениться».

Далее разберем все понятия, которые необходимо знать для разбора данной темы, и возможности показать взаимосвязь физического, психического и нравственного здоровья. Особенность человека – передача накопленных знаний, ценностей. Личность формируется под влиянием внутренних (наследственных) и внешних (воспитание родителей, устои общества) факторов. А это и есть культура, имеется ввиду человеческая деятельность в её самых разных проявлениях, включая все формы и способы человеческого самовыражения и самопознания, накопление человеком и социумом в целом навыков и умений. Культура предстает также проявлением человеческой субъективности и объективности (характера, компетентностей, навыков, умений и знаний). Культура представляет собой совокупность устойчивых форм человеческой деятельности, без которых она не может воспроизводиться, а значит — существовать. Культура — это набор правил, которые предписывают человеку определённое поведение с присущими ему переживаниями и мыслями, оказывая на него, тем самым, управленческое воздействие. Источником происхождения культуры является человеческая деятельность, познание и творчество. Здоровый человек, в широком смысле, сможет достичь серьезных вершин в своей жизни и полностью раскрыть свой потенциал, тем самым улучшая мир вокруг себя и передавая эти ценности, знания остальным. Существует множество определений понятия «здоровья». Согласно определению Всемир-

ной организации здравоохранения, Здоровье – это состояние полного физического, психического, нравственного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Нравственное здоровье – это способ жизни человека и его развития, проявление внутренней свободы. Главный принцип нравственного здоровья состоит не только в том, чтобы иметь крепкое здоровье, но и в умении реализовать с помощью здоровья свою миссию человека. Нравственные качества формируются на основе общественно значимых ценностей, которые становятся жизненными «маяками» человека посредством формирования ценностных знаний, ценностных ориентаций, ценностных отношений. Потребность в сохранении и развитии нравственного здоровья реализуется в деятельности человека, во взаимодействии с другими людьми. Суть состоит в том, что личность самостоятельно регулирует свое поведение, контролирует свои мотивы и мысли.

Психическое здоровье (духовное или душевное, иногда — ментальное здоровье) — согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Исходя из вышесказанного можно сделать вывод, что человек, который обладает всеми теми единицами здоровья, сможет формировать счастливую и успешную жизнь. Но если не хватает чего-либо, то личность не сможет реализовать себя.

Литература.

1. Анафьев, В.А. Психология здоровья – как новая отрасль человекознания / В.А. Анафьев // *Вестник психосоциальной и коррекционной реабилитационной работы.* – 1998. - № 4. – С. 3-8.
2. Васильева, О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М.: Academia, 2001. – 352 с.
3. Психология здоровья / Г.С. Никифоров [и др.]; под ред. Г.С. Никифорова: учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2006. – 607с.
4. Кови Стивен, Р. Семь навыков высокоэффективных людей: мощные инструменты развития личности / Р. Кови Стивен. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2006. – 375 с.

УДК 796

МОТИВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА В СПОРТЕ

Глышко О.В., научный руководитель Кудрявин Н.Е.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Можно предположить, что в нашем Мире современному человеку нужнее умственный труд, нежели физический, но, если отдать предпочтение более умственному труду, то через небольшой промежуток времени, человек уже не сможет полноценно существовать.

Несбалансированность физического и умственного труда может привести к снижению иммунитета, ухудшению обмена веществ, ослаблению скелетно-мышечного аппарата.

В молодом возрасте мало, кто задумывается, для чего нужна физическая культура, поскольку организм молод и полон сил и энергии. Но проходит лет 10 – 15 и человек начинает более осознанно подходить к физическим нагрузкам. То, что когда-то преподаватели в учебных учреждениях предлагали делать на занятиях физической культурой, становится осознанным выбором самих людей. Многие начинают ходить в различные секции, чтобы предотвратить появление болезней, всегда быть в тонусе. Приходит осознание того, что для этого необходимо заниматься физической культурой. Сразу хочу отметить, что спорт может влиять на человека как позитивно, так и негативно. Важно каждому человеку найти свой ритм. Как же влияют физические упражнения на здоровье людей?

Опорно-двигательный аппарат. Кости становятся более крепкими и устойчивыми к нагрузкам. Появляется объем мускулов и сила. Во время любого из подвижных видов спорта улучшается снабжение мышц кислородом, активируются не используемые в обычном состоянии организма капилляры, появляются новые кровеносные сосуды. Частые занятия спортом предотвращают появление различных заболеваний органов опоры и движения, среди них остеохондроз, атеросклероз и другие.

Прочность и развитие нервной системы. Благодаря разнообразию упражнений и скорости их выполнения, улучшается координация движений. Регулярные тренировки вырабатывают новые рефлексы организма. Увеличивается скорость процессов нервной системы, мозг начинает быстрее реагировать на внешние раздражители и принимать правильные решения.

Работа органов дыхания. Во время тяжелых тренировок организму нужно больше кислорода и объем воздуха, поступающего в органы дыхания, увеличивается более чем в 10 раз. Тем самым, легкие становятся более ёмкими.

Иммунитет и улучшение состава крови. Эритроцитов и лимфоцитов становится больше, а их задача устранять вредные факторы, поступающие в организм. Люди, ведущие активный образ жизни меньше подвержены атакам вирусов.

Отношение к жизни. Люди, ведущие активный образ жизни, меньше подвержены психическим дисбалансам, депрессиям. Их тело всегда в тонусе и они более жизнерадостны.

Одни из самых опасных и частых заболеваний в наше время являются заболевания, связанные с сердцем и сосудами. Чтобы прожить более долгую и здоровую жизнь, важно тренировать сердечно-сосудистую систему с помощью физических упражнений.

Благоприятное влияние спорта на сердечно-сосудистую систему заключается в следующем:

1. Сердце тренирующегося человека более, чем в половину больше обычного, что повышает его эффективность.
2. Ниже артериальное давление, за счет более спокойной работы сердца без физических нагрузок.
3. Риск инфаркта значительно ниже.
4. Увеличивается эластичность сосудов.

Наибольшую пользу на укрепление организма, в том числе и сердечно-сосудистую систему оказывают занятия плаванием.

Необходимо так же отметить, что, не смотря на все плюсы при занятиях физической культурой, существуют и ряд противопоказаний для занятий физкультурой и спортом. К ним относятся:

1. Хронические обостренные заболевания;
2. Заболевания, связанные с психикой;
3. Последствия перенесенных операций, хирургических вмешательств и последствия переломов;
4. Слабое зрение, травмы и заболевания глаз;

5. Поражающие организм инфекции;

6. Повышенная температура тела.

В заключение можно отметить, что полноценно жить без физических нагрузок нельзя. Занятия спортом не только могут помочь снизить вес, но еще и избавиться от проблем со здоровьем. Пользу от занятий спортом можно перечислять бесконечно: 1. улучшение настроения; 2. красивое тело; 3. здоровая сердечно - сосудистая система; 4. улучшение работы мозга и многое другое. Все это можно получить, если уделять тренировкам по 20-40 минут в день. При этом не следует забывать о правильном питании. А если по каким-то противопоказаниям вы не можете заниматься спортом, можно просто делать каждый день зарядку.

Литература.

1. Ананьев, Н. К. Экономика и здоровье нации - гарантия процветания общества / Н. К. Ананьев, Я. М. Баричко, Б. М. Хрусталеv. - Текст: непосредственный // Проблемы управления. - 2013. - №2. - С. 63-68

2. Баричко, Я. М. Здоровье нации как важнейший фактор обеспечения национальной безопасности Республики Беларусь / Я.М. Баричко, Б.М. Хрусталеv. - Текст: непосредственный // Проблемы управления. - 2007. - №4. - С. 214-220

3. Каменков, В. С. Роль местных исполнительных и распорядительных органов в сфере физической культуры и спорта / В. С. Каменков. - Текст: непосредственный // Проблемы управления. - 2010. - №2. - С. 102-107

4. Коледа, В. А. Физическая культура и профессионально-личностное развитие студента / В. А. Коледа. - Текст : непосредственный // Адукацыя і выхаванне. - 2002. - № 4. - С. 37-40

5. Масловский, Е. А. Физкультурно-спортивная деятельность: проблема телесности / Е. А. Масловский, А. Н. Яковлев. - Текст : непосредственный // Высэйшая школа. - 2013. - № 5. - С. 46-50

6. Новицкая, В. И. Сущность общего физкультурного образования студентов и его оценка / В. И. Новицкая, В. А. Коледа. - Текст : непосредственный // Высэйшая школа. - 2015. - № 4. - С. 63-66

7. Рафикова, А. Р. Формирование навыка сохранения здоровья как перспектива подготовки кадрового резерва / А. Р. Рафикова. - Текст : непосредственный // Кіраванне ў адукацыі. - 2006. - №7. - С. 24-30

УДК 796.83.012.1

ВЗРЫВНАЯ СИЛА КАК ОДНО ИЗ ДОМИНИРУЮЩИХ КАЧЕСТВ БОКСЕРА

Горошко Е.М., научный руководитель Прохоров Ю.М.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Бокс (англ. «удар кулаком») – контактный вид спортивного единоборства, целью которого является достижение победы одного из спортсменов над соперником и в соответствии с существующими правилами проведения соревнований [1]. Это сложный и мужественный вид спорта, который пользуется большой популярностью среди молодежи. В состав АИВА (международной ассоциации любительского бокса) поклонников. С одной стороны, он достаточно сложен и требует координации действий всех частей тела: рук, ног, туловища. С другой, он важен и интересен как эффективное средство

развития личности. Данные обстоятельства определяют сложность задач учебно-тренировочного процесса обучения боксу: техническая, тактическая, скоростно-силовая, морально-волевая, физическая, функциональная и другие виды подготовки. В данной статье рассматриваются методы и средства формирования взрывной силы у боксера.

В методическом плане совершенствования взрывной силы спортсмена достаточно просто - важно комплексное и систематическое применение скоростно-силовых упражнений в структуре учебно-тренировочных занятий. Реализация данной задачи затрагивает все части урока;

- разминка, где выполняются общеразвивающие гимнастические и специально-подготовительные упражнения. Как правило, разминка боксера выполняется в движении и соблюдая темповый режим, спортсмены уже на данном этапе развивают свои скоростные и силовые способности: скорость, силу, быстроту реакции. В этом плане важны тематические задания: максимально быстро, максимально сильно, выполняемые фронтальным методом, взаимодействуя с тренером либо с техническим прибором: выполнение специального движения – атакующий удар, защита, сайдстеп и т.п., в зависимости от сигнала воспринимаемого слуховым или зрительным анализатором;

- основная часть, включает непосредственное развитие специальных качеств. В этой связи процесс дидактики нас интересует в меньшей степени, так как он требует точного освоения изучаемого материала, но по мере освоения скорость, сила и сложность выполнения специальных приемов должна увеличиваться. Методика развития взрывных способностей боксера здесь достаточно разнообразна: - это работа в парах, на снарядах, на лапах, в условиях отработки отдельных движений, специальных комбинаций, акцентированных и быстрых ударов, способов передвижения и других специальных технических и тактических действий, относящихся к боевой практике бокса; - это комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств боксера; - это функциональная подготовка боксера, направленная на адаптацию работы органов и систем жизнеобеспечения организма в условиях максимальной и специальной нагрузки.

Комплекс средств, формирующих взрывные способности боксера в основной части занятий достаточно широк. Он базируется на общей методике развития физических качеств и спортивной тренировки:

- *силовые способности, развиваются* с использованием утяжелений и методов максимальных, повторных, динамических и изометрических усилий;

- *скоростные способности* боксера, формируются путем развития максимальной скорости, с учетом сохранения оптимальной структуры выполнения специальных движений боксера;

- *специальная выносливость*, формируется в процессе выполнения специальных упражнений энергоемкого режима действий и интервальной формы спортивной тренировки;

- заключительная часть тренировки боксера предполагает снижение психофизической нагрузки спортсмена. В этой связи скоростно-силовой режим мало приемлем, но, в практике, силовые упражнения общей физической подготовки используются спортсменами довольно часто: подтягивание, работа со штангой, с набивными мячами, со скакалкой.

Различные режимы работы и манеры ведения боя боксеров требуют разнообразного проявления силы, особенно при выполнении ими ударных действий. Так, боксеру: - «темповику» необходима сила, позволяющая наносить серии быстро чередующихся сравнительно не сильных ударов; - «нокаутеру» важна способность наносить сильный, акцентированный удар с предельной или околопредельной силой; - «силовику, характерно силовое давление на противника, навязывание силовой борьбы и физическое по-

давление противника; - «игровик», добивается эффекта ударных действия за счет технико-тактического мастерства, быстрых и точных ударов.

Воспитания взрывной силы как качества требует комплексного подхода, характеризующегося специализированными воздействиями определенных мышечных групп разнообразием форм спортивной тренировки.

Среди наиболее распространенных средств формирования взрывных способностей в боксе используются: выполнение ударов с утяжелением (блин, гантели); выталкивание металлической палки (гриф от штанги) перед грудью с прыжками ноги врозь – ноги вместе; работа молотом по резиновой шине; спринтерский бег на короткие отрезки (10 – 60 м); работа с камнями (силовые броски); рваная тренировка на снарядах (можно с браслетными утяжелениями); скоростной бег вверх по лестнице; броски тяжелого мяча (медицинбола); прыжки на одной ноге через гимнастическую скамейку; прыжками на одной ноге на 40-50 метровом отрезке; многоскоки с ноги на ногу (8-12 раз), регистрируя длину преодоленного участка и время его прохождения (максимум длины за минимум времени) и другие [3].

При совершенствовании взрывной силы величину отягощений необходимо дозировать в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, его физического развития, возраста, спортивного стажа. Дозировка может существенно отличаться и в зависимости от задач развития, например, силовой компонент 70-90 % от максимума возможного, скоростно-силовой - 30-50 %, - скоростной 10-30 %. Продолжительность выполнения упражнения и отдыха, количество повторений и подходов, также регламентированы методикой и требованиями к развитию скоростных и силовых качеств [2].

Широкое признание в совершенствовании скоростно-силовых качеств в спортивном мире получил ударный метод (Ю. В. Верхошанский). Специализированный вариант применения ударного метода в боксе - спрыгивание с высоты и приземление в положении основной боксерской стойки (левым или правым боком, 60-80 % веса тела приходится на сзади стоящую ногу). После приземления мгновенно выполняется отталкивающее разгибание сзади стоящей ноги и наносится прямой удар «задней» рукой с одновременным шагом вперед (серии ударов). Для выравнивания двигательной асимметрии и расширения технических возможностей атлета целесообразно выполнять данное упражнение, приземляясь в положение левосторонней и правосторонней стойки.

Для совершенствования акцентированных ударов со смещением назад упражнение выполняется аналогично, но спрыгивание осуществляется спиной вперед. При этом во время приземления в стойку большая часть веса тела приходится на впереди стоящую ногу. После приземления выполняется резкое отталкивание впереди стоящей ногой и наносится прямой удар «задней» рукой с одновременным шагом назад - в сторону.

Для совершенствования акцентированных боковых ударов и ударов снизу необходимо приземляться во фронтальную стойку, равномерно распределяя вес тела на обе ноги или сосредоточивая его преимущественно на какой-то одной ноге. Затем выполняется резкое отталкивание стоп, сопровождающееся распрямлением ног и нанесением удара сбоку или снизу.

Исследования показывают, что упражнения ударного метода предъявляют чрезвычайно высокие требования к мышцам и связкам нижних конечностей, поэтому их следует применять только после предварительной силовой и скоростно-силовой подготовки мышц и только в старшей возрастной группе.

Ударный метод можно также применять непосредственно для совершенствования взрывной силы мышц рук. Для этого необходимо выполнять отталкивание груза, движущегося навстречу спортсмену подобно маятнику. Следует отталкивать груз из положения боевой стойки и стремиться при этом сохранить координационную структуру боксерского удара (например, в паре с тренером на боксерском мешке, когда тренер

выполняет толкание на спортсмена снаряда и удерживает после отталкивания его спортсменом). Эффективным признается и применения растягивающих эспандеров, дозируя их сопротивление при выполнении удара. Структур и техника выполнения удара должна сохраняться.

Необходимо подчеркнуть, что специальные комплексы тренировочных упражнений, направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств у боксеров, необходимо применять в сочетании с общеразвивающими и специально-подготовительными упражнениями. Формирование взрывной силы у боксера основывается на общих методических принципах развития физических качеств в условиях спортивной тренировки.

Данное направление в боксе является одним их основополагающих и рекомендуется специалистами для проведения не реже 2 раз в неделю.

Литература.

1. Бокс: Словарь-справочник / сост.: А.В. Дмитриев, С.А. Сергеев: Белорус. гос. ун-т физ. Культуры. – Минск: БГУФК, 2015. – 108 с.
2. Волков И.П. Основы теории и методики спортивной тренировки: пособие для высш. и средних учеб. заведений физ. культуры /И.П. Волков. – Минск: Тесей, 2011. – 168 с.
3. Прохоров Ю.М. «Удар-нокаут» - важный компонент профессионального мастерства современного боксера /Ю.М. Прохоров // Мир спорта. – Минск: БГУФК, 2016 г. - № 3 (64). - С. 45 – 51.

УДК 796.012

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ СТУДЕНТА

Иванов М.И., научный руководитель Щуко В.М.
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная
академия ветеринарной медицины»,
Витебск, Беларусь

Физическая культура является частью культуры общества, которая представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [3].

На продуктивную работу будущего специалиста в любой сфере деятельности большое влияние оказывает физическая подготовленность, позволяющая в максимальной степени раскрыть личный потенциал. От уровня физической подготовки студента во многом зависит то, насколько много заданий в обучающейся сфере он сможет выполнить за определенный промежуток времени, а также то, насколько быстро он будет уставать и восстанавливаться.

Двигательная активность человека — одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, его естественная потребность. Нормальная жизнедеятельность практически всех систем и функций человека возможна лишь при определённом уровне двигательной активности. Недостаток мышечной деятельности, подобно кислородному голоданию или витаминной недостаточности, пагубно влияет на формирующийся организм ребёнка [1].

В качестве физических упражнений для анализа двигательной активности были использованы различные по сложности, двигательному составу и структуре движения. Двигательные действия и их сочетания (аналитические), составляющие основу упражнений, избирательно направленных на воспитание различных двигательных способностей (силовых, скоростных и других), на обучение сложным двигательным действиям, а также воздействующих на организм в целях развития, поддержания и восстановления его функций.

Актуальность темы связана с тем, что на современном этапе студенты чаще ведут сидячий образ жизни. С приходом компьютеризации, интернета и мобильных телефонов физической двигательной активности студентов стало недостаточно для решения основных жизненно-важных задач – здоровья человека. Для примера сегодня в мире используется около 3.3 млрд. мобильных телефонов, с доступностью 80 % населения земли. Вместе с тем в Великобритании мобильные телефоны названы худшим изобретением всех времен, поставив его в один ряд с оружием и атомной энергией. По данным Всемирной организации здравоохранения – более 80% подростков и студентов во всем мире испытывают недостаток физической активности [2].

Цель работы: определение влияния занятий физической культурой на повышение общей двигательной активности студентов УО «Витебская Государственная «Ордена Знак Почета» академия ветеринарной медицины».

Исследования проводились с использованием:

- Мобильных телефонов со встроенным счетчиком шагов.
- Умных часов со встроенным счетчиком шагов и пульсоксиметром.
- Смарт-браслетов со встроенным счетчиком шагов и пульсометром.

Основным критерием двигательной активности студентов было принято количество шагов, пройденных в различных периодах времени жизнедеятельности за сутки. Так же студенты были разделены на 2 группы: проживающие в городе и проживающие в общежитии.

Таблица 1 – Двигательная активность студентов проживающих в городе

№ студента	Расстояние, пройденное за время занятий, м	Расстояние, пройденное после занятий, м	Расстояние, пройденное на занятиях физической культурой, м	Расстояние, пройденное в выходной день, м	Всего (занятия + после занятий), м
1	4333	983	4521	5081	5316
2	2315	670	1173*	2080	2985
3	4711	5127	3280	3730	9838
4	2020	1589	1894*	4089	3609
5	2043	566	3050	4702	2609
6	4004	2871	3074	9349	6875
7	3111	427	2288	4448	3538
8	2555	2712	2478	2757	5267
9	3325	2015	3334	3966	5340
10	2416	1147	2087	3812	3563

Основываясь на данных таблицы 1, было выявлено, что студенты в большинстве своем проходят в день менее 6000 шагов, однако, в дни, когда проводятся занятия по физкультуре, пройденное расстояние возрастает, что показывает повышенную двигательную активность.

Таблица 2 – Двигательная активность студентов проживающих в общежитии

№ студента	Расстояние, пройденное за время занятий, м	Расстояние, пройденное после занятий, м	Расстояние, пройденное на занятиях физической культурой, м	Расстояние, пройденное в выходной день, м	Всего (занятия + после занятий), м
1	2142	418	2017	1416	2560
2	2378	610	1925	2067	2988
3	1972	751	2181	1013	2723
4	2781	3017	3312	6116	5798
5	2001	566	1977	1715	2567
6	2546	947	2217	1564	3493
7	2217	1817	2175	1997	4034
8	3078	712	1972	2017	3790
9	2812	1411	2086	1112	4223
10	2977	2121	2422	1145	5098

Анализируя данные полученные в таблице 2, сделан вывод, что двигательная активность студентов, проживающих в общежитии ниже, чем у студентов, проживающих в городе. В редких случаях активность превышает 6000 шагов в день. Расстояние, пройденное на занятиях физической культурой, занимает почти 50% общего расстояние в день.

Вместе с тем, аналитические данные проведенные на учебно-тренировочных занятиях старшего преподавателя КФВиС Щуко В.М. вывели: количество шагов на тренировке с элементами баскетбола 9500, бадминтона 5800.

Среди студентов академии был проведен опрос, в ходе которого были получены следующие данные.

Как вы оцениваете свои физические способности: 42.9% студентов оценивают свои физические способности средне, 14.3% плохо, 14.3% выше среднего, 18.6% ниже среднего, 10% отлично.

«Легко ли вам даются физические нагрузки?» студенты ответили: «Да» – 28.6%, «Да, но не всегда» – 42.9%, «Нет» – 28.6%.

Также путем опроса было установлено, что: 57.1% - не уделяют времени физическим нагрузкам (за исключением занятий физической культурой), 28.6% студентов уделяют до 1 часа на физические нагрузки, и 14.3% студентов уделяют физическим нагрузкам 1-2 часа в день.

Вывод. Исходя из данных, полученных в результате исследования:

- 1) Текущая двигательная активность студентов является недостаточной.
- 2) Большая часть студентов оценивают свои физические способности средне или ниже среднего.
- 3) Большинство студентов не уделяют времени физической активности, за исключением занятий физической культурой.
- 4) Студенты, проживающие в городе, имеют более высокую двигательную активность, по сравнению со студентами, проживающими в общежитии.

В связи с этим выявлена необходимость повышать грамотность студентов в сфере физической культуры, проводить больше спортивных мероприятий, как внутри учреждения образования, так и городских, вести агитационную деятельность, направленную на призы в к повышению физической активности в обществе.

Литература.

1. Евсеев, С.П. *Физическая культура в системе высшего профессионального образования: реалии и перспективы* /С.П. Евсеев – СПб.: СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 1999.
2. Лубышева Л.И. *Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью* // Теор. и практ. физ. культ. 1997, № 6, с. 10 - 15.
3. *Физическая культура: Учебное пособие* / под ред. В.А. Коваленко. -М.: Изд-во: АСВ, 2000.

УДК 624.01.378

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Камоцкая А.А., научный руководитель Васильев А.А.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная
академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Проблему профилактики заболеваний и укрепления здоровья населения в настоящее время следует отнести к разряду первостепенных. От 70 до 80% детей дошкольного и школьного возрастов, студенческой молодежи имеют различные виды заболеваний. Наблюдается негативная тенденция в состоянии здоровья студенчества по мере продвижения их к выпускному курсу. Большинство заболеваний обусловлено нарушением функций опорно-двигательного аппарата. Казалось бы, «безобидное» нарушение осанки в детском возрасте может привести к деформации скелета и развитию таких серьезных заболеваний как сколиоз, юношеский кифоз, остеохондроз. Искривление скелета неблагоприятно сказывается на развитии и функционировании внутренних органов. По количеству летальных исходов в связи с нарушениями в работе сердечно-сосудистой системы Беларусь находится на втором месте в мире.

По данным различных исследований, лишь около 10% молодежи имеют уровень физического состояния и здоровья, близкий к норме, около 40% детей страдают хроническими заболеваниями. Резко прогрессируют болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью.

Ухудшение положения белорусской молодежи в последнее десятилетие, рост темпов депопуляции, снижение качества жизни и здоровья, увеличение числа наркозависимых лиц, рост правонарушений и преступности в детской и молодежной среде требуют активизации государственной молодежной политики в поиске эффективных путей оздоровления нации. Традиционно поиск таких путей связывается в основном с совершенствованием лечебных технологий, т.е. с развитием медицины, хотя она в своей основе направлена на лечение уже больных людей. Редкие «выступления» профилактической медицины в средствах массовой информации связываются, в первую очередь, с медикаментозными процедурами. А кому как не медикам должно быть известно, что такой способ профилактики ведет к снижению адаптационных возможностей организма и ослаблению его способностей противостоять болезнетворным микроорганизмам.

Надежда на таблетки и «волшебные» средства делает людей пассивными, уводит в сторону от понимания того, что за свое здоровье надо бороться путем повышения функциональных и защитных способностей организма.

Надежда на лекарства – это тупиковый путь.

Многие ученые в медицине физические упражнения рассматривают лишь как исследовательский или диагностический инструмент, а не как действенное оружие в борьбе с заболеваниями, в том числе и с хроническими.

Здоровье человека, по меньшей мере, определяется тремя группами факторов – генетическими; экологическими (включая питание, психический макро и микроклимат и т.п.) и, наконец, образом жизни. Коррекция генотипа – дело далекого будущего; к улучшению экологии стремится каждый индивид, но, увы, этот фактор во многом зависит от социальных и материальных условий и, как правило, ими детерминирован, а не желанием индивида. Следовательно, реальным направлением в поддержании и укреплении здоровья населения является организация здорового образа жизни, где ведущая роль отводится физической культуре – оптимизации психического и физического состояния с помощью двигательной деятельности. Дефицит или переизбыток двигательной активности негативно сказывается «...на разворачивании всех компонентов генетической программы развития и жизнедеятельности организма человека». Результаты научных исследований и практика здравоохранения свидетельствуют, что физическая активность человека является одним из главных факторов сохранения и укрепления здоровья людей, в том числе и тех, кто имеет те или иные отклонения в функциях сердечно-сосудистой системы. Впервые за 40 лет врачи столкнулись с проблемой гипертонии юношей-подростков. Сегодняшние дети имеют худшие показатели, чем их сверстники 10-15 лет назад, в росте, окружности грудной клетки, динамометрии. «Главная причина сердечно-сосудистых заболеваний – низкая физическая активность. Родители до 10-12 лет должны привить ребенку тягу к движению, спорту. В процессе движений вырабатываются выносливость и координация, что очень значимо для работы сердца. Если человека не приучить к этому в детстве, то во взрослой жизни заставить его следовать за собой и за своим здоровьем практически невозможно».

Всемирно признано, что занятия физической культурой и спортом являются превентивным средством поддержания и укрепления здоровья и профилактики различных неинфекционных заболеваний (сердечнососудистых, ишемической болезни сердца, диабета, остеопороза, ожирения и т.д.) и вредных привычек (пьянства, табакокурения, токсикомании и т.д.). Мировой опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового морально-психологического климата в коллективах и в обществе в целом. Причем, как отмечают американские специалисты, использование физической активности и спорта в целях предупреждения заболеваемости требует незначительных дополнительных затрат государства. В то же время потери от преждевременной смерти трудоспособного населения в США оцениваются в 25-30 млрд. долл. в год. А канадские эксперты считают, что прямые и косвенные расходы на лечение заболеваний, связанных с физической пассивностью канадцев, составляют примерно 2,5 млрд долл. в год. Понимание того, что будущее любой страны определяется здоровьем членов общества, привело к усилению роли физической культуры и спорта в деятельности по укреплению государства и общества и активному использованию физической культуры и спорта в поддержании и укреплении здоровья населения.

В настоящее время неоспоримым является тот факт, что противостоять или дать обратный ход нежелательным изменениям в организме можно с помощью физических упражнений, связанных с проявлением выносливости. Это всякие упражнения циклического характера, выполняемые преимущественно в равномерном темпе, позволяющие легко дозировать нагрузку, вовлекающие в работу практически все двигательные звенья и органы человека. Но упражнения принесут положительный эффект только в

том случае, если они будут использоваться в соответствии с правилами, принятыми в практике и теории физического воспитания.

Сам процесс занятий физическими упражнениями, общение в процессе занятий и соревнований, положительная динамика уровня подготовленности и состояния занимающихся ведет к повышению самооценки индивида.

В повседневной жизни населения недостаточно реализуются оздоровительный и культурологический потенциал физической культуры. Население все еще не осознает важности и безальтернативности оптимального двигательного режима в деле укрепления функциональных и регулирующих систем организма. Физическая активность молодежи приводит к значительному сокращению негативных явлений среди подрастающего поколения (стресс, гиподинамия, наркомания и т.п.). В процессе физкультурной деятельности протекает непрерывный процесс формирования собственного «я» по укреплению здоровья, повышению самооценки и чувства самодостаточности. Реализуется процесс самопознания.

Состояние здоровья белорусских детей и молодежи, его тенденцию нельзя признать удовлетворительными.

Данная проблема не столько медицинская, сколько социальная и педагогическая. В основу решения данной проблемы должны быть заложена идея реализации профилактических мероприятий и формирования здорового стиля жизни, формирования у населения культуры физической, особенно у детей и подростков.

Литература:

1. Арасланов, Ш. Питание бегунов и холестерин крови / Ш. Арасланов // Легкая атлетика. – 1994. – № 3. – С.20 – 21.
2. Бокерия, Лео. «Спите, ешьте и пейте!»/Лео Бокерия// Аргументы и факты. – 2009. – №8. – С.3
3. Гуськов, С.И., Дегтярева Е.И. Новые виды физической активности женщин - вление времени/С.И. Гуськов, Е.И. Дегтярева //Теория и практика физ. культуры. – 1998. – № 2. – С.56 – 58.
4. Дебейки, М. Сердце спасут книги, овощи и работа. А не коньяк!/М. Дебейки //АиФ. – 2005. – №17.
5. Евсеев, С.П. Физическая культура в системе высшего профессионального образования: реалии и перспективы /С.П. Евсеев – СПб.: СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 1999. – С. 12 .

УДК 796.062.4

ОБЪЕКТЫ ИНФРАСТРУКТУРЫ И ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В СПОРТИВНЫХ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЯХ НА ВИТЕБЩИНЕ

Козюк А.А., научный руководитель Кудрявин Н.Е.
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная
академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

В Республике Беларусь спорту уделяется большое внимание, в связи с этим происходит развитие различных спортивных, экологических объектов, которые относятся к городской, районной и областной инфраструктуре, которая имеет в своей направленности развитие спорта, туризма, в том числе агроэкотуризма, с целью оздоровления людей.

Агротуризм отмечен в качестве перспективного источника социально-экономического роста региона. Высокий потенциал данного направления туризма в регионе обусловлен наличием уникального сочетания природных рекреационных ресурсов (обилие озер и рек, разнообразие рельефа местности, красивые леса и т.д.), географическим положением, которое делает территорию привлекательной для отечественных и зарубежных туристов по сравнению с российскими регионами со схожим природным потенциалом. В области туристические услуги оказывают 604 сельские усадьбы.

Также в области расположена сеть особо охраняемых природных территорий, среди которых: «Березинский биосферный заповедник», 2 национальных парка – «Браславские озера» и «Нарочанский» (частично), 25 заказников республиканского значения, 86 памятников республиканского значения, 63 заказника, 141 памятник природы местного значения.

Площадь ООПТ составляет 392,9 тыс. га или 9,81 % от площади области.

Витебским облисполкомом принято решение от 1 декабря 2015 г. № 749 Об объявлении биосферного резервата «Освейский – Красный Бор» – первого биосферного резервата в республике.

Березинский биосферный заповедник образован 30 января 1925 г. и является самой первой официально зарегистрированной особо охраняемой природной территорией области. Имеет статус биосферного резервата ЮНЕСКО, награжден европейским дипломом Совета Европы для особо охраняемых природных территорий.

В особо охраняемых природных территориях (Березинский биосферный заповедник, заказники республиканского значения «Освейский», «Ельня», «Козьянский», «Сервечь», «Дрожбитка-Свина» и заказники местного значения «Вилейты» и «Голубицкая пуца») включены в список водно-болотных угодий международного значения (рамсарские угодья). Из 12 особо охраняемых природных территорий Республики Беларусь, определенных для включения в «Изумрудную сеть Европы», 5 находятся на территории Витебской области (Березинский биосферный заповедник, национальные парки «Браславские озера», «Нарочанский», заказники «Ельня», «Освейский»).

Самыми крупными заказниками являются: «Красный Бор» (Верхнедвинский и Россонский районы), площадью 35 023,3 га, «Козьянский» (Полоцкий и Шумилинский районы), площадью 26 060 га, «Освейский» (Верхнедвинский район), площадью 30 567,38 га, «Ельня» (Миорский район), площадью 25 301 га.

По площади озеро Освейское (4 795 га) занимает второе место в Беларуси. Большинство глубоководных озер находятся на территории Витебской области. Самое глубокое озеро в Беларуси (53,6 м) – озеро Долгое (Глубокский район). В заказниках «Ричи» (Браславский район) и «Гиньково» (Глубокский район) глубина озер составляет 51,9 м и 43,3 м соответственно.

Для управления особо охраняемыми природными территориями созданы семь государственных природоохранных учреждений: «Освейский», «Ельня», «ЭКО-РОСЫ», «Корытинский мох», «Козьянский», «Голубов сад» и «Браслав-Ричи».

Среди спортивных учреждений находятся: 56 специализированных учебно-спортивных учреждений и 2 училища олимпийского резерва.

Спортивную подготовку в области проходят более 21 тысячи спортсменов под руководством 1020 тренеров-преподавателей.

В специализированных учебно-спортивных учреждениях за счет бюджетных средств культивируется 48 видов спорта (акробатика, бадминтон, баскетбол, биатлон, бокс, борьба вольная и греко-римская, самбо, велоспорт, водное поло, воднолыжный спорт, волейбол, гандбол, гимнастика спортивная и художественная, гребля академическая и гребля на байдарках и каноэ, дзюдо, каратэ, кикбоксинг и тайландский бокс, конный спорт, конькобежный спорт, легкая атлетика, лыжные гонки, горнолыжный

спорт, мотобол, подводное плавание, плавание, пожарный спорт, прыжки на батуте и акробатической дорожке, стрельба пулевая, стрельба из лука, таэквондо, теннис и теннис настольный, тяжелая атлетика, фехтование, фигурное катание, фристайл, футбол, ушу, хоккей на траве, хоккей с шайбой, шахматы, шашки, шорт-трек, парусный спорт).

Для организации физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы и туризма функционируют 3977 физкультурно-спортивных сооружений: 7 стадионов; 1 футбольный манеж; 630 спортивных залов; 891 приспособленное помещение; 317 спортивных ядер; 1 парусная база; 6 гребных баз и гребных каналов; 108 лыжных баз; 61 стрелковый тир; 1524 плоскостных спортивных сооружений; 119 плавательных бассейнов (из них 24 стандартных); и др. спортивные объекты.

К основным физкультурно-спортивным базам области относятся: гребная база в г. Полоцке, лыжероллерная трасса в г. Городок, физкультурно-оздоровительный комплекс «Олимпиец» в г. Орше, спортивный комплекс ФК «Витебск» в г. Витебске, специализированный центр по прыжкам на батуте в г. Витебске, Ледовый Дворец СУ «Витебский хоккейный клуб» в г. Витебске, Ледовый Дворец СУ «Хоккейный клуб «Химик» в г. Новополоцке, Ледовая арена в г. Орше, 50-метровый плавательный бассейн в г. Новополоцке.

Таким образом витебская область оснащена объектами инфраструктуры, которая может быть использована в спортивных целях в достаточном количестве. При этом все объекты использованы исходя из их непосредственных целей. А их развитие способствует увеличению числа рабочих мест и времени занятости сельского населения, расширению рынка сбыта сельскохозяйственной и сувенирной продукции, повышению уровня дохода сельского населения, росту налоговых отчислений, формированию положительного имиджа и инвестиционной привлекательности региона.

Литература.

1. *Особо охраняемые природные территории [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://vitebsk-region.gov.by/ru/osobo-oxranjaemye-prirodnye-territorii/>*
2. *Спорт [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://vitebsk-region.gov.by/ru/sport/>*

УДК 796

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И ПРАВСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ: УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ

Коневега Н.С., научный руководитель Недосеков Ю.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почёта» государственная
академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь.

Здоровье — нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций. Здоровье во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек. Это, конечно, необходимое, но вовсе не достаточное условие. Главное в здоровом образе жизни — это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Таким образом, понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система

питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т.д. Следовательно, для творения здоровья необходимо как расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные составляющие здоровья (физическую, психическую, социальную и духовную), овладение оздоровительными, общеукрепляющими, природосообразными методами и технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни. Единство духовного и физического развития человека, выражающееся, кроме прочего, в том, что нормальное развитие личности невозможно без двигательной деятельности и что она приобретает значение одного из действеннейших факторов подлинно человеческого развития лишь при условии одухотворённости, объективно предопределяет взаимосвязь всех видов воспитания, в т.ч. физического, умственного, нравственного, эстетического. Строго говоря, рассматривать их как отдельные виды воспитания допустимо лишь в абстракции, в жизни же они тесно взаимосвязаны как единые стороны целого.

Познавательная и двигательная активность человека диалектически связаны между собой. П.Ф. Лесгафт, И.М. Сеченов подчеркивали единство и взаимосвязь физического и психического в человеке и придерживались положения о том, что двигательная деятельность при ее оптимальной организации выступает существенным фактором формирования психики человека. В частности, И.М. Сеченов одним из первых обратил внимание на связи различных психических явлений с движениями и деятельностью человека в целом, назвав их психомоторикой. П.Ф. Лесгафт считал, что физическое воспитание является значимым фактором всестороннего развития личности, поскольку самым тесным образом связано с умственным, нравственным и эстетическим воспитанием.

Б.Г. Ананьев считал, что если умственное воспитание направлено на интеллектуальное развитие, в том числе на формирование знаний, навыков и умственных способностей, то физическое воспитание вооружает ребенка знаниями, умениями и навыками, относящимися к культуре тела и культуре движения, и развивает соответствующие двигательные способности. Он писал: «Мы имеем дело с гомогенными воздействиями и гомогенными связями между одноименными частями воспитания и развития. Но более целостные эффекты развития получаются за счет гетерогенных связей между разноименными частями воспитания и развития. Умственное воспитание приводит к сдвигам в физическом развитии, и наоборот. Физическое воспитание оказывает всестороннее развитие на личностные качества обучающихся, является средством достижения ими физического и нравственного совершенства. На занятиях большое внимание уделяется формированию правильного отношения к своему организму, пониманию необходимости заботы о нем, взаимосвязи физического и психического здоровья. В процессе физического воспитания проигрываются ситуации, при которых взаимодействие в команде оказывают положительное влияние на духовно-нравственное воспитание личности. Физическая культура всегда занимала ведущее место в подготовке человека к активной плодотворной жизнедеятельности. Она успешно может решить проблему нарушенного равновесия между силой эмоциональных раздражителей и реализацией физических потребностей тела. Это верный путь к укреплению духовного и физического здоровья. Физическая культура оказывает важное воздействие на умение человека приспособляться к внезапным и сильным функциональным колебаниям. Всего у человека 600 мускулов, и этот мощный двигательный аппарат требует постоянной тренировки и упражнений. Мышечные движения создают громадный поток нервных импульсов, направляющихся в мозг, поддерживают нормальный тонус нервных центров, заряжают их энергией, снимают эмоциональную перегрузку. Кроме того, люди, постоянно занимающиеся физической культурой, внешне выглядят более привлекательными. Занятия физической культурой — лучшая мера профилактики употребления алкоголя,

курения и наркомании. Тренированность придает человеку уверенность в себе. Люди, постоянно занимающиеся физической культурой, меньше подвержены стрессу, они лучше справляются с беспокойством, тревогой, угнетенностью, гневом и страхом. Они не только способны легче расслабиться, но и умеют снять эмоциональное напряжение с помощью определенных упражнений. Физически тренированные люди лучше сопротивляются болезням, им легче вовремя засыпать, сон у них крепче, им требуется меньше времени, чтобы выспаться. Некоторые физиологи считают, что каждый час физической активности продлевает жизнь человека на два-три часа.

Физическое воспитание, как воспитание, направленное на формирование физической культуры, обладает возможностью одновременного влияния на физическое и духовное в человеке, что позволяет говорить о значимости физического воспитания нравственного человека.

Литература.

1. Бездухов А.В., Лопухова Ю.В. *Воспитание как движение, превращающее возможное в действительное: учеб. пособие* / А.В. Бездухов, Ю.В. Лопухова - М. : Известия РАО. 2011. – 66 с.

2. Жмуров С.А. *Физическая культура как часть культуры в современном мире : сборник научных статей* / С.А. Жмуров – Оренбург. ИПК ГОУ ОГУ, 2008. - 130 с.

3. Сагатовский В.Н. *Философия развивающейся гармонии, / философские основы мировоззрения : учеб. пособие* / В.Н. Сагатовский - СПб. : «Летрополис», 1999. – 288 с.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Короткая Я.В., научный руководитель Зайцев В.А.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Физическая культура - деятельность человека, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей. Основные показатели состояния физической культуры в обществе: уровень здоровья и физического развития людей; степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве, быту, в организации свободного времени; характер системы физического воспитания, развитие массового спорта, высшие спортивные достижения и др.

Еще в глубокой древности врачи и философы считали, что без занятий физической культурой здоровым быть невозможно. Постоянные и разнообразные физические упражнения делают тело человека сильным и здоровым. Как говорил Аристотель (339) - «Жизнь требует движения». До сих пор нас восхищают произведения античных скульпторов, воплотивших в своих творениях физическую силу и гармонически развитое человеческое тело - Аполлон Бельведерский, Венера Милосская, Геракл, Дискобол, Копьеносец.

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из условий успешного социального и экономического развития. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. Его нельзя ни купить, ни приобрести, ни за какие деньги, его нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять.

Здоровье зависит от множества факторов. Ныне преобладает мнение, что здоровье народа на 50% определяется ЗОЖ, на 20% – экологическими; на 20% – биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной. Следовательно, если человек ведет ЗОЖ, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья. И, наоборот, человек, ведущий нездоровый образ жизни, подрывает свое здоровье, обрекает себя на страдания и мучения, преждевременную старость и безрадостную жизнь.

Основными элементами физической культуры, как составляющей здорового образа жизни, являются: двигательная культура, культура телосложения и культура здоровья. В основные показатели личностной физической культуры входят: отношение человека к своему здоровью как ценности, степень проявления этого отношения и его характер уровень знаний о физическом здоровье, средствах и методах его сохранения и укрепления; средства, используемые для укрепления и сохранения здоровья, умение их применять; ценности здоровья соответствующие общественным образцам, нормам, идеалам; стремление оказать помощь другим людям в рамках деятельности по оздоровлению и физическому воспитанию.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание, плодотворный труд и т.п.

Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни. Лицам, страдающим хроническими заболеваниями, нужно соблюдать диету.

Немаловажное значение оказывает на здоровье и состояние окружающей среды. Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда приносит желаемые положительные результаты.

Закаливание – мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. В России

закаливание издавна было массовым. Польза закаливания с раннего возраста доказана громадным практическим опытом и опирается на солидное научное обоснование.

Еще одним важным элементом здорового образа жизни является личная гигиена. Личная гигиена – она включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.

Способ достижения гармонии человека один – систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности. Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и процессе работы, являются физическими упражнениями. Ими могут быть только движения, специально подбираемые для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, коррекции дефектов телосложения.

Занятия физкультурой и спортом тренируют сердечно-сосудистую систему, делают ее выносливой к большим нагрузкам. Физическая нагрузка способствует развитию костно-мышечной системы.

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья – это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями. Если имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, упражнения, требующие существенного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца. Не следует заниматься сразу после болезни. Нужно выдержать определенный период, чтобы функции организма восстановились, – только тогда физкультура принесет пользу.

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. У вас всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон. При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, а вы будете в хорошей форме на протяжении длительного времени.

Литература.

1. *Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов // Физическая культура и здоровый образ жизни Москва., 1990.*
2. *Воронов Н.А. Основы здорового образа жизни современного человека / Н.А. Воронов // Вестник современных исследований. 2018. С. 120-122.*
3. *Пономарев Г.Н. Физическая культура в системе профессионального образования: стратегия развития в XXI веке / Г.Н. Пономарев // Культура физическая и здоровье. – 2006. – № 3 (9). – С. 24-27.*

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И ПРАВСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ, УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ

Кофанова О.Н., научный руководитель Недосеков Ю.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная
академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Актуальность выбранной темы на современном этапе развития общества определяется условиями жизни, приводящими к увеличению влияния психосоциальных стрессов на возникновение психосоматических расстройств и психосоциальных нарушений. В настоящее время психосоматическими считаются как хронические заболевания (бронхиальная астма, артериальная гипертензия, язвенная болезнь, нейродермит), так и функциональные расстройства. То есть современные ученые установили, какие именно психические расстройства, проявляясь на физиологическом уровне, вызывают определенные патологии.

Психическое и физическое здоровье тесно взаимосвязаны. Если человек не уделяет внимание физическому состоянию, это отражается на психическом состоянии. Человек испытывает апатию, недовольство, быстро утомляется. Если человек испытывает нервное напряжение и эмоциональную нагрузку, это отражается на здоровье. Постоянные волнения могут вызвать язву желудка, нервные стрессы, психические расстройства. Невозможно вести полноценную жизнь, если человек не поддерживает эмоциональной стабильности и не борется со стрессом виновником большинства болезней.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека. Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни населения всегда являются актуальной проблемой. В силу обстоятельств современный человек настолько материалистичен, что для того, чтобы научить его восстанавливать здоровье, нужно начать с осязаемого, то есть с физического. Каждая врачебная практика диктует такой подход.

Как раньше, так, впрочем, и в наше время многие продолжают разделять физическое и психическое здоровье так, словно это разные вещи. В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье определяется как «состояние полного физического, духовного (психического) и социального благополучия, а не отсутствие болезней и физических дефектов».

Но стоит отметить, что в последнее время все чаще люди задумываются об их взаимосвязи.

Существует три вида здоровья: физическое, психическое и нравственное (социальное):

1. Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Основу здорового образа жизни составляет физическое развитие человека, и здоровье напрямую зависит от оптимального соотношения физической активности и отдыха. Регулярные упражнения обеспечивают высокий уровень иммунитета, улучшают обмен веществ и кровообращение, нормализуют давление, увеличивают силу и выносливость.

Основными качествами, которые формируются средствами физической культуры человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость, и совершенствование всех этих качеств, способствует укреплению здоровья. Физическая культура

оказывает благотворное влияние на нервно – эмоциональную систему, продлевает жизнь, омолаживает организм, делает человека красивее.

2. Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

3. Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Плодотворный труд - важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд. Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

Второй закон - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию и даже смерти. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Следует понимать, что не все двигательные действия, которые выполняются в быту или процессе работы, являются именно физическими упражнениями. Физические упражнения — это только те движения, которые специально подбираются для воздействия на различные органы и системы организма человека, для развития физических качеств, а также коррекции имеющихся дефектов телосложения. Научно доказано, что даже у здорового и совсем нестарого человека при «сидячем» образе жизни и отсутствии занятий физкультурой, даже при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание и появляется сердцебиение, в то время как тренированный человек легко справляется и со значительными физическими нагрузками. Работоспособность сердечной мышцы как главного двигателя кровообращения вообще зависит от силы и развития всей мускулатуры, поэтому, развивая мускулатуру тела с помощью физической тренировки, укрепляется и сердечная мышца. Люди с неразвитой мускулатурой значительно чаще испытывают осложнения с сердечно - сосудистой системой.

Несомненно, ежедневная утренняя гимнастика должна быть для всех людей такой же самой привычкой, как умывание по утрам. Но это всего лишь минимум физической подготовки. Понятие здоровый образ жизни и физическая культура, общая двигательная активность включает в себя утреннюю гимнастику, физкультурные тренировки, ходьбу, работу на дачном участке и т. д. Для тех, кто хочет вести здоровый образ жизни, наряду с другими элементами, занятия физической культурой и спортом должны стать правилом и непременным атрибутом жизнедеятельности. В настоящее время нет никаких проблем с такими занятиями – многочисленные спортивные залы и фитнес-центры предоставляют свои услуги для всех желающих, но даже без их посещения можно легко найти спортивное занятие по душе на улице – и не обязательно на специальных спортивных площадках или стадионах. Бегом можно заниматься где угодно, так же как и плаванием в любых водоемах. А зимой для поддержания физической формы вполне подойдут лыжные прогулки.

Физические упражнения могут оказать положительное воздействие в том случае, если при этих занятиях будут соблюдаться определенные правила. Так, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями, необходимо следить за состоянием здоровья — если наблюдаются нарушения с сердечно-сосудистой системы, то упражнения, которые требуют значительного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца. Также не следует заниматься сразу же после болезни, необходимо выдержать определенный период, чтобы функции организма восстановились.

Организм человека при выполнении физических упражнений реагирует на нагрузку ответными реакциями — активизируется деятельность всех органов и систем, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, формирование здорового образа жизни средствами физической культуры весьма полезно для общего укрепления здоровья человека. Улучшается общая физическая подготовленность человека и как результат организм, когда нагрузки переносит легко. У занимающегося физическими упражнениями человека чаще хорошее самочувствие, настроение и сон. При регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, и таким образом человек находится в хорошей форме в течение длительного времени.

Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению американских врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни. 70 ступенек сжигают 28 калорий. Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать

многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность.

Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Еще одним важным элементом здорового образа жизни является личная гигиена.

Личная гигиена – она включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.

Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни. Каждому человеку следует выработать режим, исходя из конкретных условий своей жизни.

Литература.

1. Анафьев, В.А. Психология здоровья : учеб. пособие / В.А. Анафьев. – М. : Издательский центр «Академия», 1998. - 3с.

2. Васильева, О.С. Психология здоровья человека: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О.С. Васильева, – М.: «Academia», 2001. – 352 с.

3. Г.С. Никифоров Психология здоровья : учеб. для вузов / Г.С. Никифоров – СПб. : Издательский центр «Питер», 2006. – 607с.

4. Кови Стивен, Р. Семь навыков высокоэффективных людей : Р. Кови Стивен. – М. : «Альпина Бизнес Букс», 2006. – 375 с.

УДК 796.42

ЗАНЯТИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ И ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЫ

Мендель И.В., научный руководитель Недосеков Ю.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная
академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Citius, Altius, Fortius – быстрее, выше, сильнее. Занятия спортом стимулируют развитие личности и твердости в характере молодых людей, данном случае студентов. Повышает моральные качества, так как во время тренировки либо соревнований есть дух соперничества, который воспитывает чувство уважения, азарта, желания достигать высшей награды. Создание спортивных клубов, с узкими и широкими направлениями, где каждый молодой человек мог бы выбрать себе подходящий вид спорта (борьба, лёгкая и тяжёлая атлетика, различные единоборства, игровые, шахматы и другие). Наличие качественных и мотивирующих тренировок, на которые хотелось всё больше и больше приходить и тренироваться, а не просто посещать «для галочки». Получать удовольствие от процесса, общаться с тренерами и другими студентами. Не стоит забывать, что весь спектр работы, которая направлена на достижения не только улучшения физических характеристик и способностей, а также стоять на пьедестале, наслаждаться своим успехом, обдумывать, что предстоит ещё сделать. Осознавать весь путь проделанный для преодоления всех барьеров.

Рассмотрим организацию тренировочного процесса для легкоатлета. С чего всё начинается? Этот путь берёт азы ещё на 1 курсе, на лекции по физической культуре, лектор знакомит с историей кафедры, не забывает упомянуть и про достижения наших спортсменов, которые отстаивали честь и получали награды за старания. В конце лекции лектор может записать всех желающих. Хотелось бы добавить, что большое количество абитуриентов в своё время могли заниматься каким-либо видом спорта до поступления на любительском либо профессиональном уровне. Это также может помечаться лектором, что облегчает найти тренеру студентов по его профилю. Тренер может связаться со студентами по источникам связи (позвонить, воспользоваться социальной сетью, студенческими интернет порталами или написать в мессенджере), также все студенты должны посещать лекционно-практические занятия по предмету физическая культура, где и может производиться агитация и набор на спортивные секции.

И так тренера провели разъяснительные разговоры, проговорили об особенностях того или иного вида спорта. Теперь всё зависит от выбора, что студент должен определиться с выбором конкретного направления в лёгкой атлетике, например прыжки, метания, кроссы, многоборья и беговые виды. При этом, если ему ничего не подходит он продолжает заниматься на паре по расписанию. Ведь под каждый вид спорта подразумевается, что человек обладает определённой физической силой, выносливостью, стойкостью, уровне подготовленности студента, был ли он раньше на других секциях, а может он только подошёл, к тому чтобы начать, ведь никогда не поздно. В этом может помочь тренер. Один из важных пунктов становления легкоатлета, как и других спортсменов – это наладить отношение тренер – студент. Как известно, чем лучше оба человека идут на контакт, тем больше факт того, что тренер сможет передать свои знания и поделиться накопленным опытом в проделывании работы. Это тот самый случай, когда в любой момент можно подсказать студенту, как лучше сделать, стоит ли выполнять то или иное упражнение, собрать анамнез (были ли травмы либо какие-либо отклонения по здоровью).

После 1-2 недель тренировок можно понять подходит ли тот или иной вид спорта. Ведь за это время можно узнать примерно план выполняемой работы, нагрузку получаемую при выполнении упражнений. Тренировочный процесс заключается в первую очередь улучшения состояния здоровья, в во это время спортсмены укрепляют мускулатуру и скелетный костяк, а затем и на участии в соревнованиях. Стоит заметить, оптимальный тренировочный временной промежуток составляет от 45 минут до 1,5 часа, чего с лихвой хватает. Нет смысла напоминать, что чрезмерная нагрузка без правильного питания и витаминных добавок может приводить к перенагрузке, которая сказывается на самочувствии человека. Основной базу тренировок можно вместить в несовпадающий планы тренировок, то есть при наличии 3 тренировок в неделю с интервалом в 2 дня (через день), они должны быть различны - это способствует, что нагрузка будет поступать на различные группы и без эффекта привыкания, организм немного стрессует, положительно сказывается на организм и результаты. Тренировки лучше проводить как на улице, так и в помещении, ведь нет ничего лучше, чем пробежать пару километров на свежем воздухе, либо метать диск, копье. Каждый из моментов, можно их назвать этапы выполняют свою отведённую роль в помещении в основном в осенне-зимний период времени следует отрабатывать технику, наращивать физический потенциал, осваивать новые упражнений, в то время как на улице дополняется работы, происходит доработка показателей полученная за предыдущий этап. Но для закрепления работы тренера советуют студентам посещать бассейны 1-2 раза в неделю, не отказывать от посещения бани и лечебно-профилактических массажей. Питание благоприятно сказывается на здоровье, необходимо принимать в пищу мясо, рыбу, творог, хоть и студенты, но не стоит злоупотреблять фастфудом и высокоуглеводистой пищей.

Литература.

1. Шелкова В.А. Особенности развития профессионального спорта в России : матер. конф. / В.А. Шелкова – М. : Издательский центр «Академия», 2016. – 131 с.
2. Янченко С.В. Влияние профессионального и любительского спорта на организм человека : : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / С. В. Янченко – М. : Издательство «Владос», 2018. – 257 с.

796.011.3-057.87+ 37.037.1

АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ 16 ЛЕТ В РАМКАХ XXX ОБЛАСТНОЙ СПАРТАКИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ВИТЕБСКОЙ ОБЛАСТИ

Молчанов Н.В., научный руководитель Шкирьянов Д.Э.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Как известно, приоритетным направлением государственной социальной политики Республики Беларусь является оздоровление нации и укрепления международного имиджа страны. В стране сформировалась устойчивая, позитивная динамика не только в сферах оздоровления населения, но и в развитии детско-юношеского спорта, подготовки спортивного резерва. Подтверждением этого является утверждение новой программы пятилетки в области развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2021-2025 г., которая направлена как на успешное выступление белорусских спортсменов на Олимпийских играх, так и приобщение населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а также создание условий для развития детско-юношеского спорта [1].

Одним из важных направлений программы является реализация Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (ГФОК). Результаты анализа его содержания позволяют утверждать, что ГФОК направлен не только на развитие в нашей стране массового физкультурно-спортивного движения, но и общего физкультурного образования, нравственного и патриотического воспитания молодежи, формирование здорового образа жизни нации средствами физической культуры [2, 3]. В связи с этим одним из актуальных направлений в практике физической культуры мы считаем вопрос изучения эффективности реализации ГФОК в работе со школьниками.

Цель исследования – оценка уровня физической подготовленности юношей 16 лет в соответствии с требованиями государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

Материал и методы. В исследовании приняли участие 25 юношей в возрасте 16 лет, уроженцы Витебской области, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Исследование предусматривало анализ протоколов сдачи нормативов ГФОК в рамках XXX областной спартакиады школьников Витебской области с целью определения показателей и уровня физической подготовленности (УФП) юношей 16 лет. Оценка УФП осуществлялась на основании анализа результатов следующих тестов: прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа на спине за 60 сек, подтягивания на высокой перекладине, наклон вперёд, челночный бег 4×9 м, бег 30 и 1500 м.

В работе использовались следующие *методы исследования*: анализ научно-методической литературы и протоколов соревнований, контрольно-педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Результаты исследования. В ходе анализа протоколов XXX областной спартакиады школьников Витебской области полученные данные были обработаны методом математической статистики, обобщены, систематизированы и представлены в виде таблицы и рисунка.

Таблица – Показатели уровня физической подготовленности юношей 16 лет в рамках XXX областной спартакиады школьников Витебской области

Тесты	Min	Max	M±S	Баллы	Уровень
Прыжок в длину с места, см	214	276	247,88±15,34	7,68±2,73	4-й выше среднего
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	31	84	53,56±15,84	7,76±2,59	4-й выше среднего
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	46	70	56,6±6,25	7,00±1,98	4-й выше среднего
Подтягивания на высокой перекладине, раз	15	34	23,36±4,94	9,32±0,80	5-й высокий
Наклон вперед, см	4	30	17,6±6,70	7,68±2,76	4-й выше среднего
Челночный бег 4×9 м, с	7,5	9,7	8,97±0,49	7,00±2,35	4-й выше среднего
Бег 30 м, с	4,1	5,2	4,46±0,25	6,44±2,95	3-й средний
Бег 1500 м, с	4,52	6,37	5,45±0,49	5,64±2,64	3-й средний
УФП	37	74	58,52±8,87	Выше среднего	

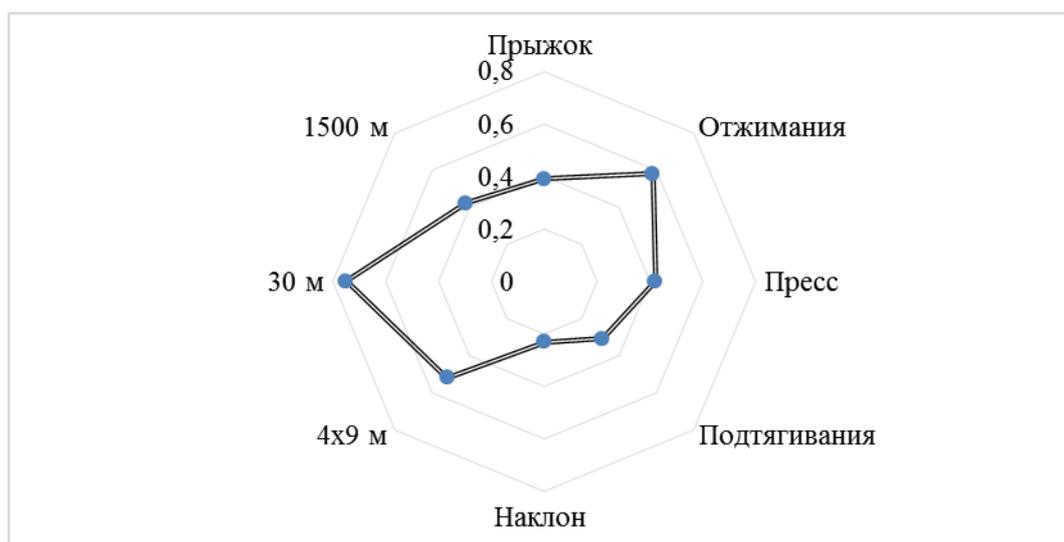


Рисунок – Корреляционная взаимосвязь показателей развития физических качеств с уровнем физической подготовленности

Анализ полученных данных показал, что УФП юношей находится на уровне выше среднего 58,52±8,87 балла и имеет наибольшую статистическую связь с результатами в беге на 30 м ($r=0,68$; $p<0,05$), который также соответствует 3-му уровню, а именно 6,44±2,95 балла (4,46±0,25 с). Аналогичная ситуация наблюдается в беге на 1500 м, где зарегистрирован результат 5,45±0,49 с соответствующий 5,64±2,64 баллам (3-й уровень). Таким образом, закономерно утверждать, что для юношей принявших участие в XXX областной спартакиаде школьников характерен средний уровень развития скорости и выносливости. На ряду с этим у ребят наблюдался более высокий уровень раз-

вития силовых способностей, о чем свидетельствуют результаты в подтягиваниях на перекладине $23,36 \pm 4,94$ раза – 5-й уровень, поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с $56,6 \pm 6,25$ раз – 4-й уровень ($r=0,42$; $p<0,05$), сгибании и разгибании рук в упоре лежа $53,56 \pm 15,84$ раза – 4-й уровень ($r=0,58$; $p<0,05$). Также зафиксированы показатели выше среднего в развитии скоростно-силовых качеств и гибкости, однако статистически достоверная связь с УФП не выявлена ($r=0,39$; $p>0,05$; $r=0,23$; $p<0,05$). Так в прыжках в длину ребята показали результат $247,88 \pm 15,34$ см, что соответствует 4-у уровню ($7,68 \pm 2,73$ балла), а в наклонах вперед $17,6 \pm 6,70$ см – 4-й уровень ($7,68 \pm 2,76$ балла).

Выводы. Установлено, что УФП юношей 16 лет, принявших участие в XXX областной спартакиады школьников Витебской области, находится на уровне выше среднего. Наиболее высокие показатели зафиксированы в развитии силовых способностей, а именно подтягиваниях на перекладине. Стабильно высокие результаты также зарегистрированы в показателях развития гибкости и скоростно-силовых способностей. Вместе с тем, в показателях скорости и выносливости отмечен лишь средний уровень развития физических качеств, ввиду чего возникает необходимость разработки и корректировки содержания как учебных, так и внеучебных занятий по физической культуре в работе с юношами 16 лет. Данное положение является предметом дальнейших исследований.

Литература.

1. *Белорусский государственный университет физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sportedu.by/utverzhdena-gosudarstvennaya-programma-fizicheskaya-kultura-i-sport-v-respublike-belarus-na-2021-2025-gody/>. – Дата доступа: 05.05.2021.*

2. *Физическая культура : типовая учебная программа для УВО: Регистрационный № ТД-СГ. 0.25 / тип. – Минск, 2017. – 33 с.*

3. *Ворон, П. Г. Организационные и методические основы внедрения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в практику работы организаций / П. Г. Ворон, В. Ф. Касач – Минск: Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения, 2016. – 80 с.*

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Новиков Е.А., научный руководитель Валько О.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Физическая культура (греч. φύσις — «природа» + культура) — область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. В жизни студента физическая культура играет ключевую роль и помогает в учебе. В первую очередь спорт помогает поддержать тонус и здоровье тела. В плане учебы спорт служит как дисциплинарный сегмент, то есть мы дисциплинируем себя, что помогает в достижении целей и подготовки к парам, потому что при подготовке к парам нужен самоконтроль, чтобы не отвлекаться на окружающие стресс факторы, один из

которых является наш мобильный телефон. Благодаря увлечению спортом мы полностью концентрируемся на выполнение наших заданий.

Здоровый образ жизни — это образ жизни, индивидуальная система поведения человека, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливает и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека. Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни. Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов до уровня традиционного. Основными элементами здорового образа жизни выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность.

К основным составляющим здорового образа жизни относятся:

1. режим труда и отдыха;
2. организацию сна;
3. режим питания;
4. организацию двигательной активности;
5. выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания;
6. профилактику вредных привычек;
7. культуру межличностного общения;
8. психофизическую регуляцию организма;
9. культуру сексуального поведения.

Все эти составляющие являются неотъемлемыми, но мы постарались выбрать самые важные по нашему мнению.

Режим труда и отдыха. Режим дня — нормативная основа жизнедеятельности для всех студентов. В то же время он должен быть индивидуальным, т.е. соответствовать конкретным условиям, состоянию здоровья, уровню работоспособности, личным интересам и склонностям студента. Важно обеспечить постоянство того или иного вида деятельности в пределах суток, не допуская значительных отклонений от заданной нормы. Режим будет реальным и выполнимым, если он динамичен и строится с учетом непредвиденных обстоятельств.

Организация сна. Сон — определенное физиологическое состояние, потребность в котором возникает у человека регулярно. Для студента необходимо считать обычной нормой ночного монофазного сна 7,5 — 8 ч. Часы, предназначенные для сна, нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей. Это, как правило, отражается на продуктивности умственного

труда и психо-эмоциональном состоянии. Беспорядочный сон может привести к бессоннице, другим нервным расстройствам.

Режим питания. Рациональное питание – это физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов. Обязательным является соблюдение объема и калорийности. Лучшим рационом питания считается хороший завтрак, ибо завтрак дает заряд энергии и эмоций с самого утра и является важным аспектом эмоционального состояния студента. Обед так же должен быть полноценным, а не перекусом булочки и прочего фастфуда который угнетает наш организм изнутри. Ужин должен быть не позднее, чем за два часа до сна и соответственно не сильно калорийным, чтоб организм сильно не откладывал прозапас. Обязательно в рационе должны присутствовать фрукты и овощи. Ведь они будут дополнять ваш рацион витаминами и прочими микро- и макроэлементами.

Организация двигательной активности. В настоящее время студенты ведут крайне неактивный образ жизни. Они очень мало уделяют внимание своему телу. Для нормально поддержания физиологического состояния организма нагрузка нам просто необходима. Способ достижения гармонии человека один - систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности. При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. У вас всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон. При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, а вы будете в хорошей форме на протяжении длительного времени.

В заключение хочется добавить, что при соблюдении **ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ** у нас улучается общее течение жизни!

Литература.

1. Запорожченко В.Г. *К понятию здоровый образ жизни.* Москва.: Центр, 2004, 92 с.
2. Запорожченко В.Г. *Образ жизни и вредные привычки.* Москва.: Медицина, 2004, 132 с.
3. Зудина Р.О. *Пароль в страну здоровья.* Москва.: Физкультура и спорт, 2004, 112 с.
4. Климова В.И. *Человек и его здоровье.* Москва.: Знание, 2004, 192 с./ Коришнуова Н. *5 слагаемых здорового образа жизни // Здоровье 2004, №2. 179 с.*
5. Кузина Р.А. *Школа здоровья, - Москва: Луч, 2000, 202 с.*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Окунева Е.Н., научный руководитель Недосеков Ю.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная
академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Персидский учёный, философ и врач Ибн Сина (Авиценна) сказал: «Бросивший заниматься физическими упражнениями часто чахнет, ибо сила его органов слабеет вследствие отказа от движений».

В настоящее время невозможно не признать существенную роль человеческого образа жизни в поддержании и укреплении здоровья, в котором основное внимание уделяется физической культуре. Фундаментом нашего общества и государства является здоровое молодое поколение. Вступление в работу для молодого профессионала является ключевой ролью, но и в этом аспекте уровень их здоровья является важной частью.

Систематическое выполнение физических упражнений в условиях напряженной учебной деятельности студентов является важнейшим способом разрядки нервно-эмоционального напряжения и сохранения здоровья. Без активной мышечной деятельности невозможно нормальное функционирование организма. Физические упражнения, являясь средством активного отдыха, обладают широким диапазоном благоприятного воздействия на организм человека. Они регулируют мозговое и периферическое кровообращение, совершенствуют функцию дыхания, развивают и укрепляют нервно-мышечный аппарат, развивают подвижность суставов и позвоночного столба и т.д.

Под влиянием физической нагрузки снижаются умственное и физическое утомление; улучшаются мыслительные процессы; снимаются болезненные ощущения, нередко возникающие при длительном сидении; снижается напряжение глаз и повышается острота зрения. С помощью физических упражнений при необходимости можно повысить возбудимость нервной системы, если отмечается апатия, вялость, сонливость; и можно снять излишнее возбуждение, если человек раздражен.

Тонизирующее влияние физических упражнений заключается в стимуляции интенсивности биологических процессов в организме и обусловлено тем, что двигательная зона коры больших полушарий головного мозга, посылая импульсы двигательному аппарату, одновременно возбуждает центры вегетативной нервной системы.

Усиление деятельности желёз внутренней секреции при занятиях физическими упражнениями улучшает деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, обмен веществ и различные защитные реакции, в том числе и иммунологические.

Чередование упражнений, усиливающих процессы возбуждения в ЦНС (упражнения для крупных мышечных групп, с выраженным мышечным усилием, в быстром темпе), с упражнениями, усиливающими процессы торможения (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, способствуют восстановлению нормальной подвижности нервных процессов.

Трофическое действие физических упражнений проявляется в том, что под влиянием мышечной деятельности улучшаются обменные процессы и процессы регенерации в организме, перестраивается функциональное состояние вегетативных центров, которые улучшают трофику внутренних органов и опорно-двигательного аппарата.

Регулярные занятия физическими упражнениями обеспечивают оптимальное состояние ЦНС, что положительно влияет на процессы утомления и восстановления, от-

даляет наступление утомления и ускоряет восстановление, способствует повышению физической и умственной работоспособности. Часть своих функций ЦНС осуществляет через систему органов внутренней секреции, эндокринные железы, вырабатывающих и выделяющих в кровь гормоны, которые, в свою очередь, являются важными регуляторами деятельности функциональных систем.

Занятия физическими упражнениями содействуют развитию памяти, особенно зрительно-двигательной, и внимания человека. Отмечено, что такие показатели, как объём внимания, память, количество мыслительных операций у недостаточно подготовленных студентов к концу учебного года значительно снижаются. При правильной организации занятия физической культурой и спортом являются важным средством эффективной подготовки к экзаменам. В этот период особенно важными для поддержания умственной работоспособности являются обеспечение непрерывности занятий физическими упражнениями с учётом состояния здоровья каждого студента и регулирование в связи с этим объёма тренировочной нагрузки, а также обеспечение на занятиях положительного эмоционального фона.

Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют увеличению количества гемоглобина в эритроцитах и общего количества эритроцитов, что повышает кислородную ёмкость крови. У человека, тренированного к физическим нагрузкам, повышается сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, ускоряются процессы восстановления даже после значительной потери крови.

Физическая работа способствует общему расширению кровеносных сосудов, повышению эластичности их мышечных стенок, улучшению питания и повышению обмена веществ в стенках кровеносных сосудов. При работе окружающих сосудов мышц происходит массаж стенок сосудов. Кровеносные сосуды, не проходящие через мышцы (головного мозга, кожи, внутренних органов), массируются за счёт гидродинамической волны от учащения пульса и за счёт ускоренного тока крови. Все это способствует эластичности стенок кровеносных сосудов и нормальному функционированию ССС.

Систематическая физическая тренировка, повышая обмен веществ и энергии, увеличивает потребность организма в питательных веществах, стимулирует выделение пищеварительных соков, активизирует перистальтику кишечника и тем самым повышает эффективность процессов пищеварения.

При физической работе повышается функция выделительных систем. Важную роль играют почки, потовые железы и лёгкие. При больших физических нагрузках потовые железы и лёгкие, увеличивая активность выделительной функции, значительно помогают почкам в выводе из организма продуктов распада, образующихся при интенсивно протекающих процессах обмена веществ. Выполнение физических упражнений активизирует систему терморегуляции. При интенсивных физических нагрузках температура тела повышается на 1–1,50С, что способствует более эффективному протеканию в тканях окислительно-восстановительных процессов и повышению работоспособности организма.

Занятия физическими упражнениями и спортом увеличивают прочность костной ткани, способствуют более прочному прикреплению к костям мышечных сухожилий, укрепляют позвоночник, ликвидируют в нем нежелательные искривления, способствуют расширению грудной клетки и выработке хорошей осанки. Суставы при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом развиваются, повышается эластичность связок и мышечных сухожилий, увеличивается гибкость. Систематическая физическая тренировка увеличивает силу мышц за счёт роста количества и утолщения мышечных волокон и за счёт увеличения их эластичности.

Каждый орган развивается и совершенствуется лишь в том случае, если он постоянно функционирует, т.е. находится в действии и движении. Пассивный образ жизни детренирует организм. При этом не только слабеют мышцы, наступает ожирение, но

также происходит глубокое расстройство физиологических механизмов управления функциями внутренних органов и жизненно важных систем.

Таким образом, можно сделать вывод, что физическая культура играет огромную роль в укреплении здоровья людей. Регулярное и умеренное выполнение физических упражнений действительно благотворно влияет на функционирование нашего организма. Низкая физическая активность определённо ведёт к ухудшению состояния здоровья, развитию различных заболеваний и сокращению продолжительности жизни.

Литература.

1. Ильинич В.И. *Физическая культура студента и жизнь* : учебник для вузов. В.И. Ильинич. – М. : «Гардарики», 2007. – 336 с.

2. Малозёмов О.Ю., Бердникова Ю.Г., *Физическое воспитание студентов в техническом вузе: учеб. пособие для высш. учеб. заведений* / О.Ю. Малозёмов, Ю.Г. Бердникова – Екатеринбург : «Изд-во АМБ», 2015. – 464 с.

3. Мельников П.П. *Физическая культура и здоровый образ жизни студента* : учеб. пособие для высш. учеб. заведений / П.П. Мельников. - М.: «КноРус», 2013. - 240 с.

УДК 796

РАЗВИТИЕ АРМ-СПОРТА КАК ВИДА ЕДИНОБОРСТВ В СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОМ ВУЗЕ

Островский И.А., научный руководитель Галлер В.Н.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная
академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Армрестлинг, или, как теперь его все чаще называют, **арм-спорт**, с каждым годом завоевывает все больше поклонников. Борьба руками на столе издавна была популярным единоборством у многих народов мира. На Руси такие состязания проводились уже тысячу лет назад и, войдя в повседневную жизнь, стали любимым развлечением, удалой молодецкой потехой. Атлетические дуэли отличались своей простотой, доступностью, демократичностью, массовостью и зрелищностью и получили, поэтому всеобщее признание.

Арм-спорт относится к скоростно-силовым видам спорта. В нем одинаково сочетаются и имеют решающее значение, как показатели взрывной силы, так и показатели развития статистических усилий.

Возросший интерес к **арм-спорту** как к виду спорта и как к средству оздоровления организма, сопровождающегося высоким положительным эмоциональным подъемом, проявился также и в стенах нашего вуза.

В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой, в том числе и **армрестлингом**, определяется определенный стереотип режима дня, повышается уровень поведения, наблюдается развитие «престижных установок, высокий жизненный тонус.

Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики, у них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость», выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив.

Этой группе студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль.

Успех в армрестлинге, как и в любом виде борьбы, состоит из многих составляющих, это сила, скорость, выносливость, техника и тактика. Но приоритет все-таки принадлежит силе. Без хороших силовых данных ни филигранная техника, ни скорость не принесут, ни какого результата.

Сила это тренировка с большими весами, статические нагрузки. Чем с большими весами ты тренируешься, тем сильнее ты становишься. Но чем большую нагрузку ты даешь мышцам, тем большее время им требуется для восстановления. И это необходимо учитывать в построение своей тренировки.

Студенческую жизнь в нашем вузе трудно представить без спорта, где физическая культура объективно является сферой массовой самодеятельности. Она служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции.

Большое место в жизни физической культуры вуза занимает учебно-тренировочная работа в различных спортивных секциях спортивного клуба. Учебные группы спортивных секций организуются по видам спорта, для которых в вузе имеется материальная спортивная база и возможность обеспечить занятия квалифицированным тренерским составом. Комплекуются они по полу и по уровню спортивной квалификации занимающихся (по наличию спортивных разрядов и званий).

Для развитие **арм-спорта** в сельскохозяйственном вузе, необходимо стремление к воспитанию физических качеств, которые основываются на постоянном упорстве сделать сверх возможное для себя, удивить окружающих своими возможностями. Но для этого необходимо постоянно и регулярно выполнять правила правильного физического воспитания студентов.

Спортивная работа в нашей академии никогда не ограничивается рамками обязательных учебных занятий. Кафедра физического воспитания и спорта старается удовлетворить и вновь возникающие запросы сегодняшних студентов. Для достижения этих целей нами ежегодно проводится отбор среди студентов первокурсников по некоторым критериям – это физические и антропометрические показатели. Те студенты, которые соответствуют этим требованиям, после медицинского осмотра, начинают тренироваться по определенному плану в так называемой группе лидеров, которые в будущем показывают хорошие спортивные результаты.

По окончании учебы в вузе, студент получает не только диплом по специальности, а также дополнительно спортивные разряды и звания, благодаря чему накапливается колоссальный опыт, который способствует дальнейшему спортивному и профессиональному росту.

Литература.

1. *Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М., 1997.*
2. *Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры. — М., 1997.*
3. *Туманян Г. С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. 1984.*

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Панова В.О., научный руководитель Орешенков К.М.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная
академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Физическая культура – это один из важнейших элементов в жизни каждого из нас. Упражнения всегда влияют на человека: на его здоровье, настроение, производительность. Проблему профилактики заболеваний и укрепления здоровья населения в настоящее время следует отнести к разряду первостепенных. Фундаментом нашего общества и государства является здоровое молодое поколение.

Наблюдается негативная тенденция в состоянии здоровья студенчества по мере продвижения их к выпускному курсу. По данным различных исследований, лишь около 10% молодежи имеют уровень физического состояния и здоровья, близкий к норме, около 40% детей страдают хроническими заболеваниями. Резко прогрессируют болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью. Большинство заболеваний обусловлено нарушением функций опорно-двигательного аппарата. Казалось бы, «безобидное» нарушение осанки в детском возрасте может привести к деформации скелета и развитию таких серьезных заболеваний как сколиоз, юношеский кифоз, остеохондроз. Искривление скелета неблагоприятно сказывается на развитии и функционировании внутренних органов. Надежда на таблетки и «волшебные» средства делает людей пассивными, уводит в сторону от понимания того, что за свое здоровье надо бороться путем повышения функциональных и защитных способностей организма. Надежда на лекарства – это тупиковый путь.

Всемирно признано, что занятия физической культурой и спортом являются превентивным средством поддержания и укрепления здоровья и профилактики различных неинфекционных заболеваний (сердечнососудистых, ишемической болезни сердца, диабета, остеопороза, ожирения и т.д.) и вредных привычек (пьянства, табакокурения, токсикомании и т.д.). Довольно сложно представить нашу жизнь без физических упражнений и без спорта. Физическая культура благотворно влияет на здоровье не только физическое, но и на психологическое состояние человека. К сожалению, не каждый студент занимается физической культурой самостоятельно каждый день. По крайней мере, делая хотя бы утреннюю гимнастику, можно неоднократно улучшить состояние своего организма. Сегодня связь между физической культурой и здоровьем, производительностью и работоспособностью ощущается особенно очевидно. В процессе занятий физическими упражнениями студенты воспитывают в себе выдержку, стойкость способность управлять своим эмоциональным состоянием и действиями, что характерно для здорового человека. Вступление в работу для молодого профессионала является ключевой ролью, но и в этом аспекте уровень их здоровья является важной частью. Всестороннее развитие личности – это не только развитие физических и духовных сил, но и их творческих навыков. Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение: способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели.

Для достижения цели физического воспитания в вузе нужно сформировать физическую культуру личности студента, также важно решить следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи:

1. понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
3. формировать мотивационно-ценностное отношение студентов к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самовоспитание и самосовершенствование, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
4. овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
5. обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студентов к будущей профессии.

Существуют различные способы укрепления и поддержания здоровья. Основной метод заключается в том, чтобы вести здоровый образ жизни студента. Но концепция ЗОЖ охватывает не только физические упражнения. Кроме того, необходимо придерживаться сбалансированного питания, здорового сна, закалывания; Тем не менее, ежедневные утренние упражнения играют важную роль. Только с помощью регулярных утренних упражнений студент может достичь наилучшей физической подготовки, а затем и физического совершенства. Зарядка повышает как физическую, так и умственную работоспособность организма. Регулярно занимающиеся физическими упражнениями, реже болеют, эффективнее работают и имеют большую продолжительность жизни. Особенно важно создать практический план, основанный на индивидуальных характеристиках человека. Ни в коем случае нельзя применять чересчур сильные нагрузки и доводить себя до состояния полного утомления .

Подумайте, как физические упражнения влияют на организм человека. В первую очередь спорт укрепляет сердце. Регулярные занятия спортом, безусловно, укрепляют сердце. Следовательно, спорт отличное средство профилактики сердечных заболеваний. Это, безусловно, увеличивает продолжительность жизни людей. Кроме того, здоровое сердце означает нормальное кровяное давление.

Спорт подразумевает физическую активность тела. Благодаря такой физической нагрузке сосуды остаются чистыми. Спорт снижает количество холестерина и жиров в организме. Это происходит из-за увеличения гибкости стенки кровеносных сосудов. Гибкость увеличивается за счет физических нагрузок, что является результатом занятий спортом.

И, конечно же, физическая активность благотворно влияет на иммунитет студента. Благодаря физическим нагрузкам иммунная система гораздо эффективнее борется с различными бактериями и вирусами.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что физическая культура играет важную роль в укреплении здоровья людей, особенно студентов. Регулярные и умеренные физические упражнения действительно положительно влияют на функционирование нашего организма, повышают естественную сопротивляемость организма пагубному влиянию окружающей среды, инфекциям. Низкая физическая активность, безусловно, приводит к плохому здоровью, развитию различных заболеваний и снижению продолжительности жизни. Студенты должны быть хорошо осведомлены о важности дисциплины "Физической культуры". Для этого учебным заведениям необходимо разработать новые методики и мероприятия, чтобы мотивировать студентов регулярно заниматься спортом и повышать физическую активность.

Литература.

1. Хузина Г. К., Гареева А. Ф. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов // Современная наука: диалог естественно-научной и социально-гуманитарной субкультур : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 12 октября 2020г. : Белгород
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов. В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. - 336с.
3. Кураמיшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Ю.Ф.Кураמיшина // М.: Советский спорт. - 2010.
4. Мельников П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров). - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
5. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / под ред. Э.В. Овчаренко. - Москва : Студенческая наука, 2012. - 2299 с.

УДК 796

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Перегудова А.А., научный руководитель Кудрявин Н.Е.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Здоровье – неоспоримая ценность, а также индикатор благополучия человека и показатель социально-экономического уровня развития общества. Широкое признание получило позитивное определение здоровья, данное Всемирной организацией здравоохранения: "Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов" (Устав ВОЗ, 1946).

Необходимо со школы осознать, что здоровье человека – главная ценность жизни. Надо самому быть здоровым и везде и всегда быть пропагандистом здорового образа жизни.

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. Его нельзя ни купить, ни приобрести, ни за какие деньги, его нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять.

Таким образом, здоровье складывается из трех компонентов: физического, психического и социального.

Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» был принят в 1993 году. В нем были законодательно закреплены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Для обеспечения этого права в стране сохранена и получила дальнейшее развитие государственная система физического воспитания в:

1. детских дошкольных учреждениях
2. средних и высших учебных заведениях
3. детских спортивных школах
4. добровольных физкультурно–оздоровительных и спортивных объединениях граждан по месту жительства, учебы, работы, в местах массового отдыха, учреждениях и предприятиях по оказанию платных физкультурных услуг населению республики.

В статье 19 закона закреплено право учащихся на обязательное физкультурное образование.

Физическое здоровье человека – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Стрессы, вредные привычки, несбалансированное питание, недостаток физических нагрузок и другие неблагоприятные условия оказывают влияние не только на социальную сферу деятельности человека, но и являются причиной появления различных хронических заболеваний. Для их профилактики необходимо вести здоровый образ жизни, основу которого составляет физическое развитие.

Основу здорового образа жизни составляет физическое развитие человека, и здоровье напрямую зависит от оптимального соотношения физической активности и отдыха. Регулярные упражнения обеспечивают высокий уровень иммунитета, улучшают обмен веществ и кровообращение, нормализуют давление, увеличивают силу и выносливость.

Основными качествами, которые формируются средствами физической культуры человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость, и совершенствование всех этих качеств способствует укреплению здоровья. Физическая культура оказывает благотворное влияние на нервно – эмоциональную систему, продлевает жизнь, омолаживает организм, делает человека красивее.

Научно доказано, что даже у здорового и совсем нестарого человека при «сидячем» образе жизни и отсутствии занятий физкультурой, даже при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание и появляется сердцебиение, в то время как тренированный человек легко справляется и со значительными физическими нагрузками. Работоспособность сердечной мышцы как главного двигателя кровообращения вообще зависит от силы и развития всей мускулатуры, поэтому, развивая мускулатуру тела с помощью физической тренировки, укрепляется и сердечная мышца. Люди с неразвитой мускулатурой значительно чаще испытывают проблемы с сердечно - сосудистой системой.

Организм человека при выполнении физических упражнений реагирует на нагрузку ответными реакциями — активизируется деятельность всех органов и систем, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы.

Таким образом, формирование здорового образа жизни средствами физической культуры весьма полезно для общего укрепления здоровья человека. Улучшается общая физическая подготовленность человека и как результат организм, когда нагрузки переносит легко. У занимающегося физическими упражнениями человека чаще хорошее самочувствие, настроение и сон. При регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, и таким образом человек находится в хорошей форме в течение длительного времени.

Словом, заботясь о своем здоровье, мы заботимся о красоте. Ведь красивая внешность и крепкое здоровье являются не только даром природы – они достигаются самообладанием и целенаправленными усилиями самого человека.

Литература.

1. Казин, Э.М. *Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: Учебн. Пособие для студ. высш.учебн. заведений /Э.М. Казин – М.:Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000, 192с.*

2. Козина, Г.Ю. *Физкультурно-оздоровительная деятельность как социальный фактор формирования здоровья современного студенческой молодёжи: дисс. канд. социолог. наук:09.00.09./Г.Ю. Козина. – Пенза, 2007. – 182 л.*

3. *Программа развития студенческого спорта в Республике Беларусь на 2011-2014 годы. С.1-4. [электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.sporteducation.by>*

УДК 796

СПОРТ КАК СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ ЯВЛЕНИЕ

Рубенок А.П., научный руководитель Мартынова Е.И.
УО «Витебская ордена «Знак почета» государственная
академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики.

Это особая и самостоятельная область культуры. Она возникла и развивалась одновременно с общей культурой человека. Физическую культуру и спорт можно рассматривать как специфическую реакцию на потребности общества в двигательной активности и способ удовлетворения этих потребностей. Свои образовательные и развивающие функции физическая культура и спорт наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания [4].

Спорт – это компонент физической культуры, непосредственная соревновательная деятельность, организация и подготовка к ней посредством учебно-тренировочного и предсоревновательного процесса, конечной целью которого является совершенствование физических, эмоционально-психологических, волевых и моральных сил и способностей личности для достижения рекордных результатов на состязаниях самого разного уровня.

Сегодня спорт как наиболее значимое социокультурное и политическое явление выступает важнейшей и естественной сферой жизнедеятельности любого общества. С каждым годом растет число людей, вовлеченных в спортивную деятельность и участвующих в соревнованиях национального и международного уровня – чемпионатах Европы и мира, Олимпийских играх, международных состязаниях и турнирах и добивающихся не только рекордных результатов, но и нравственного и материального престижа. Как цивилизационный феномен современности спорт, включаясь в текущую жизнь людей, формирует модели и образцы поведения, выполняет ведущие социокультурные, политические и социально-коммуникативные функции. Спорт непосредственно связан с трудом, досугом, игрой, искусством, культурой, олицетворяя в разные периоды общественно-исторического развития принцип гармонического единства телесного (природного), социокультурного и нравственно-эстетического, что характеризует его как явление массовое, не имеющее не расовых, не этнонациональных, не религиозных, не классовых барьеров и границ [3].

В общем виде спорт – социокультурный феномен, нацеленный на становление, формирование и популяризацию культуру двигательной активности, специализированное и предельное развитие всех ее умений и навыков, неразрывно связанный с максимальным освоением физических и эмоционально-волевых качеств личности и цивилизации и достижением рекордных результатов. Именно в этом смысле и историческая, социально-культурная и духовно-политическая значимость спорта. «Развиваясь преимущественно в сфере физической культуры как фактор физического воспитания, спорт одновременно тесно связывался, вплоть до взаимного проникновения, с другими

отраслями общества и личности» – подчеркивает автор общей теории спорта Л. П. Матвеев, выделяя при этом узкое и широкое определения спорта, разделяемые сторонниками интегративной теории спорта [1, 2].

В самом деле, спорт нельзя исследовать вне сфер жизнедеятельности общества (социально-экономической, политико-правовой, нравственно-эстетической) и культуры в целом, сопровождающей становление и эволюцию спорта. Социально-культурный компонент спорта приобщает людей, и особенно молодежь, к ценностям и знаниям социума, формирует умения и навыки коммуникации, способности мыслить с разных точек зрения о проблемах человека и мира, способствует обретению духовной зрелости. Как социокультурное явление спорт практически в течение всей жизни человека через занятия физической культурой привлекает его во внеурочное и внеучебное время к соревнованиям и массовым спортивным мероприятиям, что позитивно влияет на процесс социализации индивидов и утверждения их социального статуса. С политико-правовой позиции спорт как область складывающихся в соревновательной деятельности системе общественных отношений, и объект государственной политики выступает важнейшим консолидирующим фактором, механизмом развития демократии и создания диалога, утверждения идеологии патриотизма, инструмента влияния на протекающие в обществе процессы. Экономический аспект спорта подразумевает деятельность людей и государства в период организации, подготовки и проведения состязаний использование специальной материально-технической базы, объектов и средств, способствующих достижению спортсменами рекордных результатов и получению ими денежных вознаграждений [3].

Следовательно, спорт следует трактовать как исторически сложившийся в форме специальной состязательной деятельности и спортивной практики социокультурный феномен, благоприятствующий гармоничному развитию естественно-природных и общественно-преобразующих психофизиологических способностей двигательной активности и нравственно-эстетических качеств человека, что и определяет его спортивную деятельность. И главное значение при этом будет иметь понимание того, что формирование двигательных возможностей личности связано и в решающей степени зависит и определяется социокультурными факторами.

Литература.

1. *Передельский, А. А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: учебник для высш. учеб. заведений физ. культуры / А. А. Передельский. М.: Спорт, 2016. С. 134-135.*
2. *Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543с.*
3. *Федоровская, М. Ю. - Спорт как социокультурное явление современности и его ведущие функции // Социодинамика. - 2019. - № 5. - С. 1–14.*
4. *Хаирова, Т. Н. Воспитание навыков межличностного общения студентов в процессе занятий физической культурой и спортом / Л.Б. Дижонова Л.Н. Слепова, М.К. Татарников, С.Л. Дижонов // Качество. Инновации. Образование. 2012. №8(87). С. 18-20.*

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Рябухо Э.В., научный руководитель Щуко В.М.
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная
академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Фитнес-технологии – это современные, постоянно совершенствующиеся комплексные физкультурно-оздоровительные направления и системы физических упражнений (ритмика, ритмическая гимнастика, аэробика и её разновидности, стретчинг, бодифлекс, пилатес и др.).

Физическая культура и спорт – неотъемлемая часть нынешней жизни.

Режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Современный человек не представляет существование без ежедневного использования гаджетов, которые в первую очередь элементарно делают жизнь людей проще и комфортнее. Носимые цифровые устройства значительно влияют на развитие таких сфер как бизнес, образование, здоровье, помогают собирать, использовать и управлять информацией. Носимые технологии меняют привычный образ жизни человека. Одной из актуальных тем современности является тема здорового образа жизни и поддержание здоровья. Постоянный мониторинг показателей здоровья позволяет не только следить за общим состоянием человека, но и понять и предотвратить возможные проблемы, а также отслеживать изменения в работе организма.

Биоэлектрические датчики могут дополнительно измерять содержание жира в организме. В дополнение к оптическим и биоэлектрическим датчикам, к основным компонентам фитнес-браслетов относятся датчики движения. Датчики ускорения фиксируют линейные движения в трехмерном пространстве. Из-за этого фитнес-браслет может измерять ускорение как скорость. Датчики гироскопа фиксируют вращательные движения.

Сенсоры работают одинаково в любом фитнес-браслете. Приборы отличаются друг от друга по тому, как они интерпретируют собранные данные. Простые фитнес-браслеты, находясь на запястье, могут посчитать шагом даже хлопок в ладоши, а вот более качественные приборы способны даже различать такие типы движения, как ходьба, бег, езда на велосипеде и подъем по лестнице. Для силового спорта данные большинства датчиков движения скорее бесполезны. В зависимости от типа прибора движения руками частично или полностью не учитываются.

Также браслеты следят за качеством сна, выполняют функцию умного будильника и на основе фаз сна сам определяет, когда пользователю необходимо проснуться для лучшего самочувствия. Внутри каждого датчика стоит аккумулятор, гироскоп и модуль Bluetooth, для автоматической синхронизации с компьютером. Современный фитнес-трекер работает без дополнительной подзарядки от 3-х до 5-ти дней в зависимости от использования Bluetooth.

Для определения пульса используется специальный датчик со светодиодами, принцип действия которого основан на свойствах кровотока меняться в разные периоды сердечных пульсаций и по-разному отражать свет. На основе частоты пульса, ско-

рости пульсовой волны и физиологии человека (возраста, веса и т.д.) рассчитываются примерные показатели давления.

В простых фитнес-трекерах расчет этого показателя может быть неточным, так как опирается в основном на число пройденных шагов.

В сложных моделях расчет ведется на основании целого массива исходных данных. Это и тип тренировки, и большая группа биологических показателей (давление, пульс и пр.), и данные о владельце (возраст, пол, вес и другое).

Помимо мониторинга пульса, фитнес браслет также изучает частоту сокращений сердца во время покоя, что помогает определить показатели абсолютного здоровья. Помимо личного мониторинга собственной активности пользователь может объединиться в группы с друзьями или провести «дуэль». Таким образом показатели пользователя 1 будут сравниваться с показателями пользователя 2 в приложении в онлайн режиме. Пользователи могут обменяться достижениями и общаться внутри приложения UP®.

Подобные устройства имеют широкий спектр функций. Основными из них являются: функция будильника; калькулятор питательности рациона; подсчет нормы калорий; счетчик пройденной дистанции; мониторинг физической активности; анализ сна; оповещение о звонке, смс-сообщении. Также используются функции секундомера, измерения пульса, давления, и многие другие.

Достоинства. Удобны и просты в эксплуатации. Для отслеживания показателей не требуют открытия множества приложений, ношения с собой смартфона и разного оборудования. Заменяют несколько приборов и устройств (зависит от функционала): тонометр, пульсометр, шагомер, средство для обмена сообщениями, звонков и так далее. Не требуют специальных знаний для измерения основных показателей. Разобраться в показаниях может в том числе пожилой человек. Помогают собрать данные по состоянию здоровья и правильно распределить физическую нагрузку. Усиливают мотивацию к регулярным тренировкам. Подходят для постоянного ношения. В некоторых моделях можно плавать. Собирают данные без подключения к интернету. Могут в несколько раз дольше работать без подзарядки, чем большинство смартфонов и мобильных телефонов.

Недостатки. Не все модели могут похвастать точностью измерений. Но это зависит не только от модели, но и от соблюдения правил замеров. Некоторые фитнес-трекеры разряжаются в активном режиме всего за несколько часов. Дорого стоят. Хотя можно приобрести гаджет за небольшие деньги (менее 50 BYN), брендовые фитнес-трекеры с широким функционалом стоят в несколько раз больше и не каждому по карману. Требуют для зарядки дополнительные устройства (ноутбук, Power Bank, сетевую зарядку с USB, автомобильную зарядку и др.). Некоторые гаджеты не работают без смартфонов. Не все фитнес-трекеры совместимы с той или иной операционной системой и конкретными приложениями.

Материалы и методы исследований. В связи с вышеизложенным, на базе кафедры физического воспитания и спорта УО ВГАВМ было проведено выборочное исследование данных, полученных с фитнес-трекеров во время выполнения студентами различных физических упражнений. Использованы статистические данные с носимых устройств (фитнес-трекеров) по окончании физических упражнений у 150 студентов различных факультетов и курсов УО ВГАВМ.

Результаты исследований. Все респонденты оказались хорошо осведомлёнными в отношении фитнес-браслетов и важности сбалансированного сочетания режимов труда и отдыха. У 140 студентов имеются в пользовании фитнес-трекеры, причём они их активно используют и производят самомониторинг показателей, исчисляемых браслетами. Большинство фитнес трекеров, использованных в исследовании отслеживают количество пройденных шагов и количество километров, физическую активность и потерянные калории.

В простых фитнес-трекерах расчет показателя пульса был неточным, так как опирался в основном на число пройденных шагов. В сложных моделях расчет производился на основании целого массива исходных данных. Это и тип тренировки, и большая группа биологических показателей (давление, пульс и пр.), и данные о владельце (возраст, пол, вес и характер питания).

Заключение. Фитнес-браслеты удобны и просты в эксплуатации. Для отслеживания показателей не требуют открытия множества приложений, ношения с собой смартфона и разного оборудования.

Заменяют несколько приборов и устройств (зависит от функционала): тонометр, пульсометр, шагомер, средство для обмена сообщениями, звонков и так далее. Не требуют специальных знаний для измерения основных показателей. Разобраться в показателях может в том числе пожилой человек. Помогают собрать данные по состоянию здоровья и правильно распределить физическую нагрузку. Усиливают мотивацию к регулярным тренировкам. Подходят для постоянного ношения. В некоторых моделях можно плавать. Собирают данные без подключения к интернету. Люди действительно стали заботиться о потребляемой пище и физической активности. Устройство, которое всегда находится в кармане или которое заменяет обычные часы способно на протяжении всего времени использования мониторить и отслеживать показатели нашего здоровья. Принцип работы таких гаджетов предельно прост, самое главное это соприкосновение с человеком.

Пользователи носимых технологий образуют сообщества, в которых активно общаются и передают опыт. Так фитнес-блоггеры создают специальные фитнес-марафоны и фитнес-игры, а также разрабатывают собственные приложения. Такие мероприятия позволяют дополнительно мотивировать людей и продвигать культ здорового образа жизни. Мотивация пользователей строится не только на собственном желании перейти на здоровый образ жизни, что является ключевым моментом, но и денежная мотивация, а также соревновательный азарт. Таким образом, носимые фитнес технологии имеют важное социальное и спортивное значение.

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению европейских врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни. 70 ступенек сжигают 28 калорий.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Наконец, очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удастся сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям.

Таким образом, чтобы выполнять двигательный режим, необходима двигательная деятельность в объеме 1,5-1,9 ч в день. За счет использования двигательной активности с относительно высокой интенсивностью можно сократить ее продолжительность. Так, двухчасовую прогулку со скоростью 4,5 км/ч заменяет 15-минутный бег со скоростью 10 км/ч или 30 мин игры в баскетбол. В качестве компонента двигательной активности не следует забывать танцы. Их высокий эмоциональный эффект сопряжен и с хорошим функциональным эффектом (пульсовой режим 120-140 удар/мин).

Литература.

1. Каинков, И. В. *Инновационные технологии в физическом воспитании* / И. В. Каинков // *Наука*. – 2020. – № 6. – С. 52–55.
2. Железняк, Ю. Д. *Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования* / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 7-е изд., стер. – Москва : Академия, 2014. – 288 с.
3. Витун, Е. В. *Анализ уровня физической и функциональной подготовленности студентов в процессе физического воспитания в вузе* / Е. В. Витун, В. Г. Витун, Т. А. Глазина // *Инновации и инвестиции*. – 2014. – № 9. – С. 91–94.
4. Исмаилова, С. И. *Организация адаптивного физического воспитания студентов специальной медицинской группы* / С. И. Исмаилова // *Физическая культура как основополагающий фактор стратегии развития государства, общества, личности : материалы Международной научно-практической конференции (г. Витебск, 21–22 мая 2020 г.)* / Витебская государственная академия ветеринарной медицины. – Витебск : УО ВГАВМ, 2020. – С. 37–39.
5. Щуко, В. М. *Адаптация организма к физическим нагрузкам* / В. М. Щуко // *Физическая культура как основополагающий фактор стратегии развития государства, общества, личности : материалы Международной научно-практической конференции (г. Витебск, 21–22 мая 2020 г.)* / Витебская государственная академия ветеринарной медицины. – Витебск : УО ВГАВМ, 2020. – С. 94–97.

УДК 796.035

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Стреленко П.А., Лагушко В.В., научный руководитель Валько О.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Аннотация

В статье рассмотрено отношение студентов к занятиям физической культурой. В материалах статьи на основе результатов социологического исследования раскрывается значение физической культуры в жизнедеятельности студентов ВГАВМ.

Ключевые слова: система образования, физическая культура и спорт, учебно-воспитательный процесс, молодёжь, здоровье.

Введение

Постоянное нервно - психическое перенапряжение и хроническое переутомление без физической разрядки вызывают тяжёлые функциональные расстройства в организме, снижение работоспособности и наступление преждевременной старости. В сочетании труда и отдыха, нормализацией сна и питания, отказа от вредных привычек систематическая физкультура повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость человека. Занятия физическими упражнениями увеличивают активность обменных процессов. О необходимости физического воспитания личности написано немало. В условиях современного мира с появлением устройств, облегчающих трудовую деятельность (компьютер, автомобили) резко сократилась двигательная активность людей. По сравнению с предыдущими десятилетиями. Это привело к снижению функциональных возможностей человека и различным заболеваниям. Поэтому и при умственном труде необходимо заниматься оздоровительной физической культурой, укреплять организм.

Занятия физической культурой влияют на все стороны развития личности: развиваются не только физические, но и личностные навыки, что способствует дальнейшему росту личности. Изменения, происходящие во всех областях жизни общества, поменяли отношение к физической культуре, которое было типичным на протяжении многих лет.

Задачи исследования

1. Изучить понятие процесса физического воспитания для молодёжи.
2. Раскрыть современные тенденции физической культуры и спорта.

Методы исследования

Изучение проблемы восприятия ценностей физической культуры в студенческой среде является актуальным и своевременным методикам. Было проведено социологическое исследование. Респондентами стали 100 студентов Витебской государственной академии ветеринарной медицины — юноши и девушки в возрасте от 17 лет.

Опрос состоял из двух блоков: ответы на вопросы первого направления должны были показать удовлетворенность студентов учебным процессом; вопросы второго — ориентированы на выяснение заинтересованности самих студентов в занятиях физкультурой и спортом. Анализ результатов проводился путем подсчета процентного соотношения полученных ответов на отдельные вопросы анкеты. В вузах дисциплина «Физическая культура» представлена в качестве обязательного предмета и важного элемента целостного развития личности. Вопросом исследования физической культуры и спорта в условиях высшего образования занимались такие отечественные исследователи, как В. А. Масляков, В. С. Матяжов, Ю. А. Ямпольская и др.

Результаты исследований

По результатам опроса, более 75 % студентов отмечают только положительный эффект от занятий физическими упражнениями. Само понятие «спорт» меняет свое положение в сознании студентов — оно выдвигается на передний план.

На вопрос: «С каким постоянством Вы посещаете занятия по физкультуре в вузе?» большинство респондентов ответили, что стараются посещать постоянно. В свою очередь, 68 % девушек предпочли бы вместо занятий в вузе посещать спорт зал или же фитнес-клуб. Причинами данного выбора становится то, что данные респонденты считают, что физическая культура в академии является не самым эффективным времяпрепровождением. Их выбор бы пал на интенсивную, насыщенную тренировку.

На вопрос: «Считаете ли вы правильным, что физкультура является обязательным предметом?», 83 % ответили «да». Это говорит о том, что студенты осознают важность физической подготовки в своей жизни.

На вопрос анкеты: «часто должны проводиться занятия физкультурой в академии?» большинство ответили: «2 раза в неделю» — это 52 %. Около 25 % опрошенных выбрали «1 раз в две недели и реже», и 23 % — готовы заниматься физкультурой «3 раза в неделю и более». Эти данные отражают реальное положение, так как в основном в ВУЗах это дисциплина стоит два раза в неделю.

Следующий вопрос позволил выявить, какое количество (в процентах) опрошенных студентов принимают участие в спортивных мероприятиях, которые организуются в академии. Так, 38 % респондентов не принимают участия в спортивных мероприятиях, 47 % хотели бы попробовать себя в этой области, и только 15 % участвуют в спортивной жизни академии. Опираясь на ответы ко второй части анкетирования, становится понятно, что студенты заботятся о собственном здоровье и за пределами вуза: 38 % опрошенных занимаются физкультурой реже 1 раза в неделю, 30 % - 1–2 раза в неделю, 25 % - 3–4 дня в неделю, и только 7 % из всех занимаются спортом каждый день. Что касается процесса обучения в ВУЗе, то он организуется в зависимости от состояния здоровья, наличия специальных групп для занятий, а также уровня физического развития и подготовленности студентов. Деятельность студента крайне активна. Следовательно, он должен иметь хорошую физическую форму и отменное здоровье. А добиться

всего этого можно только, если заниматься спортом и физической культурой регулярно. В свою очередь, основываясь на результатах проведенного опроса, можно с уверенностью сказать, что студенты ВГАВМ достаточно неплохо представляют себе, какие необходимо предпринять шаги к поддержанию своего здоровья, какая польза ждет их от этих действий. Стоит отметить, что становление физической культуры и спорта будет проходить более эффективно и успешно, если органами государственного и общественного управления, организациями, ВУЗами и их преподавателями будет выбрана верная стратегия действий.

Заключение

Одним из показателей состояния физической культуры является уровень использования физической культуры в сфере образования. Современный уровень общественного развития требует систематического повышения физической подготовленности студентов вузов. Расширение физкультурной и спортивной работы будет способствовать повышению массовости физической культуры и спорта в России. Физическая культура нуждается в модернизации в Беларуси. Более того, академические занятия по физическому воспитанию воспринимаются у студентов как наиболее доступный способ укрепления здоровья, но в тоже время и не максимально эффективные.

Итак, физическая культура является неотъемлемой частью учебного процесса. Физическая культура и спорт — средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни.

Установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики — то есть становятся полноценными личностями. Для занятий физической культурой необходимо также обеспечение спортзалов спортивным инвентарем. По результатам нашего опроса, большинство студентов довольны оснащенностью спортзалов нашего вуза. К сожалению, некоторые студенты ведут пассивный образ жизни. Одни проводят много времени за компьютером, вторые — не могут найти свободного времени из-за учебы и работы, а другие — их «отвлекают» большие умственные нагрузки. Обычными последствиями неправильного образа жизни будут являться нервные расстройства, разные болезни, проблемы на работе, учебе и дома. Но все же каждый человек должен выделить себе в день всего час времени, чтобы заняться спортом, получить положительный заряд и гармонию. Выбор зависит только от нас самих. Всем ясно, что здоровый образ жизни не складывается только из правильного питания и сна, организму необходима физическая нагрузка, но у многих это самое понимание остается лишь в мыслях и на словах, не переходя в действия. Полноценная жизнь невозможна без спорта.

Литература.

1. Астранд П. О. *Оздоровительные эффекты физических упражнений* / П. О. Астранд, И. В. Муравов // *Валеология*. 2004. — № 2. — С. 64–70. Григорьев, В. И. *Образ жизни и здоровье студентов: учебно-методическое пособие* / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко; гос. ун-т экономики и финансов. — СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2005. — 119 с.
2. Еркомайшвили И. В. *Основы физической культуры*. Екатеринбург, 2004. — 191 с. Зайнетдинов В. А., Валеев Д. 3. *Физическая культура (лекционный курс)*. — Уфа, 2007. — 96 с.

3. Ильина Т. А. Педагогика: Курс лекций. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1984. — 496 с. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. -М.: АО «Аспект Пресс», 1995. -144с.

4. Мельников В. С. Физическая культура: Учебное пособие. — Оренбург: ОГУ, 2002. — 114 с. Орешник Ю. А. К здоровью через физкультуру. М. «Медицина», 1989. — 212 с

5. Харламов И. Ф. Педагогика. М.: Гардарики, 1999. — 520 с. Примерная программа дисциплины «Физическая культура».

УДК 796.035

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Федюкович А.А., научный руководитель Валько О.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

В 21 веке на данный момент многие люди прониклись идеей здорового образа жизни. И не просто так. Согласно всемирной организации здравоохранения здоровый образ жизни направлен на снижение риска возникновения серьезных заболеваний и преждевременной смертности. Исследования показывают, что здоровый образ жизни способен привести к значительному увеличению продолжительности жизни. Исследование в Германии показало, что ЗОЖ ассоциирован с увеличением ожидаемой продолжительности жизни после 40 лет на 13-17 лет. Исследование в США говорит об увеличении ожидаемой продолжительности жизни после 50 лет на 12-14 лет.

Существует четыре аспекта являющиеся наиболее важными для здорового образа жизни:

- отказ от табака,
- отказ от алкоголя,
- физическая активность,
- здоровое питание.

Но возможно ли вести здоровый образ жизни, будучи студентом?

Для поддержания соответствующего уровня физической подготовки существует ряд мероприятий, которые позволяют формировать социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

Для реализации обозначенной выше цели предполагается решение следующих задач:

- понимание и принятие студентом социальной роли и ценностей физической культуры в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;
- овладение знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;
- использование средств физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности;

· овладение опытом активной физкультурно-спортивной деятельности по освоению ценностей физической культуры.

Большинство студентов скептически относятся к занятию физической культурой. Зачастую проблемы в процессе обучения затмевают проблемы, связанные с собственным психологическим и физическим здоровьем. Вследствие чего многие отказываются от физической активности, а так же прибегают к курению и распитию спиртных напитков, тем самым ухудшая свое и без того не удовлетворительное состояние, а так же снижая свою стрессоустойчивость, так же не маловажно отметить, что при отсутствии физической активности, понижается и работоспособность студентов . Все это приводит к высокой заболеваемости студентов, низкой трудоспособности и большей подверженности стрессам.

Так студенты, которые проявляют низкую физическую активность и имеющие проблемы в изучении преподаваемого материала, имеют более низкую успеваемость на территории учебных учреждений, что отрицательно сказывается на их итоговой успеваемости.

«Исследования показывают, что физическая активность снижает риски смертности от всех естественных причин, а именно 2,5 часа в неделю (эквивалентно 30 мин умеренной активности в день в течение 5 дней в неделю) по сравнению с нулевой активностью связано со снижением риска смертности от всех причин на 19 %, в то время как 7 часов умеренной активности в неделю — на 24 %».

При этом досуговая физическая активность (физические упражнения, прогулки, активный транспорт) ассоциирована с более низким уровнем смертности от всех причин, а тяжелая физическая активность на учебе не оказывает такого позитивного воздействия либо ассоциирована с более высоким уровнем ее, что может быть связано с меньшим вкладом аэробной нагрузки в физическую активность на учебе. Таким образом, досуговая физическая активность необходима и для студентов, занятых физическим трудом.

Также целый ряд научных исследований доказывает эффективность использования шагомеров для повышения уровня физической активности, а также доказывает, что их использование способствует улучшению состояния здоровья людей.

Они показывают, что после начала использования шагомера уровень физической активности респондентов повышался, а вместе с ним улучшались и их физические показатели.

На территории учебных учреждений занятия физической культурой нормируют умственную нагрузку от специальных дисциплин. Преподавательский состав физических кафедр поддерживает заинтересованность студентов в занятии физической культурой, включая семестровые занятия и разноплановые занятия по категориям студентов, такие как:

- Дыхательная гимнастика;
- Игра в баскетбол;
- Игра в волейбол;
- Легкая разминка, которая задействует все группы мышц (они так же подготавливают тело студента к занятию тяжелыми физическими нагрузками и снимают напряжения после физических занятий);
- Легкая атлетика;

так же на кафедре существуют специальные секции, которые помогают студентам развить их физические и моральные качества, так же выдержку и упорство, которое им помогает в достижении результатов в учебной деятельности и достижении успехов на спортивном поприще, а так же повышает самооценку;

- Лыжный спорт.

Преподаватель ставит перед собой задачи:

- формирования позитивного отношения, интереса и потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- повышения физического здоровья студента на основе увеличения арсенала двигательных способностей, профессионально-прикладной и методической подготовленности;
- подготовки и участия в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта, предусматривающим широкое вовлечение студентов в активные занятия физической культурой.

Со стороны студента занятия физической культурой помогают в освоении учебного материала, повышают уровень трудоспособности. Это помогает «переломить» существующую модель поведения, отказаться от вредных привычек и целенаправленно идти к здоровью и долголетию.

Нервно-психическое утомление после занятий специализированными дисциплинами успешно снимается динамическими нагрузочными упражнениями, включающими в активную деятельность весь опорно-двигательный аппарат, функциональные системы.

На основании успешной подготовки студентов во время образовательной деятельности положительно влияет на будущее студента в его профессиональной деятельности, помогает улучшить его моральную выдержку и нормированность рабочего дня. Физическая культура закладывает важнейший фундамент в образовательном процессе, так как при разработке программ занятий одновременно учитываются утомляемость, структуру и динамику заболеваемости, профессиограмму специалиста, а также предлагает направленность средств, обеспечивающих в наибольшей степени профилактику суммарного недельного утомления и перенос развиваемых качеств на профессионально важные.

Грамотно составленные планы по выполнению заданий физической культурой, а так же профессиональная работа преподавателей, грамотно подобранные упражнения и разнообразия групп упражнений не доставляют дискомфорта во время учебного процесса и устойчивость к рабочему ритму в недельном цикле, а так же к неблагоприятным воздействиям наиболее эффективно способствуют циклические упражнения, развивающие общую выносливость.

В ходе занятий с преимущественной направленностью предлагаемых средств происходит изменение подвижности нервных процессов.

Уже после одного семестра занятий физической культурой у студентов отмечается и увеличения субъективной оценки самочувствия, активности и настроения, стабилизируется мобильность зрительного анализатора, снижаются показатели рабочего напряжения функций внимания, которые свидетельствуют о снижении степени утомления к концу учебного дня и недели и безусловно о повышении уровня умственно-профессиональной работоспособности.

Литература.

1. *Об утверждении Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016-2020 годы*
2. *Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теор. и практ. физ. культ. 1997, № 6, с. 10 - 15.*
3. *Физическая культура: Учебное пособие / под ред. В.А. Коваленко. -М.: Изд-во: АСВ, 2000.<http://repo.vsavm.by/handle/123456789/6928>*

ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Харкевич В.О., научный руководитель Зайцев В.А.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Физическая культура – это часть культуры общества, которая основана на материальных и духовных ценностях и знаниях, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности, формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания.

Существует ряд факторов, которые не способствуют укреплению здоровья: компьютеризация и наличие автомобилей, из-за которых, ввиду сидячего образа жизни и дистрофии мышц ухудшается общее состояние здоровья. Физическая культура оказывает оздоровительный и профилактический эффект, что является чрезвычайно важным, так как на сегодняшний день число людей с различными заболеваниями постоянно увеличивается.

Регулярные занятия физическими упражнениями или спортом влияют на:

-опорно-двигательный аппарат и мышцы. Благодаря занятиям спортом кости становятся крепче и устойчивее к нагрузкам, а мышцы становятся больше и сильнее.

-нервную систему. Регулярные занятия спортом благотворно влияют на нервную систему. Благодаря физическим упражнениям улучшается способность адаптироваться к повышенным нагрузкам и изменениям, происходящим вокруг, а также улучшается баланс торможения и возбуждения в головном мозге.

-органы дыхательной системы. У физически активных людей дыхательный объем легких выше, чем у нетренированных, и механизм газообмена более эффективен. При физических нагрузках ввиду увеличения потребности тканей и органов в кислороде, дыхание становится более глубоким и интенсивным. Количество воздуха, проходящего через органы дыхания за минуту, увеличивается с 8 л в состоянии покоя до 100 л при беге, плавании, занятиях в тренажерном зале. Увеличивается и жизненная ёмкость лёгких.

-улучшается активность обменных процессов. Тренированный организм лучше регулирует содержание сахара и прочих веществ в крови.

-увеличивается количество эритроцитов и количество гемоглобина в них, в результате чего повышается кислородная емкость крови; Мышцы при нагрузках нуждаются в повышенном кровоснабжении, что заставляет сосуды и сердце перекачивать больший объем насыщенной кислородом крови за единицу времени. В покое сердце выталкивает в аорту примерно 5 л крови за одну минуту: при тренингах это количество увеличивается до 10 и 20 л.

-повышается сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, благодаря повышению активности лейкоцитов;

-ускоряются процессы восстановления после значительной потери крови. Способствует общему расширению кровеносных сосудов, нормализации тонуса их мышечных стенок, улучшению питания и повышению обмена веществ в стенках кровеносных сосудов, а также способствуют сохранению эластичности стенок кровеносных сосудов и нормальному функционированию сердечно-сосудистой системы без патологических отклонений.

Подводя итог, можно с уверенностью сказать, что систематические занятия физической культурой укрепляют нервную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы.

Помогает повышать общую работоспособность, воспитывает ряд очень важных волевых качеств: упорство, смелость, дисциплинированность и другие. Любительский спорт - прекрасное средство для профилактики и укрепления здоровья. Самые полезные виды спорта – это плавание, оздоровительный бег, лыжи, коньки, велосипед, теннис.

Систематические занятия спортом препятствует развитию таких заболеваний движения, как остеохондроз, грыжи межпозвоночных дисков, артроз, атеросклероз, остеопороз.

Разносторонняя мышечная деятельность повышает работоспособность организма. Мощность и величина мышц находятся в прямой зависимости от упражнений и тренировки. В процессе физической работы усиливается кровоснабжение мышц, происходит рост мышечных волокон, улучшается связь мышц с нервной системой. Физическая активность улучшает выносливость и силовые показатели. Под влиянием тренировки кости становятся более крепкими и устойчивыми к нагрузкам и травмам. Упражнения являются эффективным средством совершенствования двигательного аппарата человека.

Мы можем сделать вывод, что спорт оказывает позитивное влияние на наш организм. Грамотно и правильно занимаясь, мы можем восстановить свое здоровье и продлить жизнь, но важно помнить, что нужно не только заниматься спортом, но и вести здоровый образ жизни.

Литература.

1. Брехман И. И. Валеология - наука о здоровье / И. И. Брехман. – М., 1990. –510 с.
2. Добрынина В.И. Влияние физической культуры на организм человека / В.И. Добрынина, – СПб.: «Питер - М», 2005, - 388с.
3. Лечебная физическая культура / Под ред. С.Н. Попова. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 271с.
4. Попова Е.В. Особенности физической культуры/Е.В.Попова.– М.: «Владос», 2003, - 292с.

УДК 796.07

МАССОВЫЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ. ОЛИМПИЗМ И ЕГО НАЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Черномордая Н.Ф., научный руководитель Недосеков Ю.В.
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

На протяжении тысячелетий физическая культура являлась неотъемлемой составляющей всех сфер деятельности человека. Спорт — это дух нации, а успешное выступление на международных соревнованиях — это величайший престиж государств. Успехи в спортивной сфере заметно способствуют узнаваемости любой страны в мире, расширению международного сотрудничества. Спорт в процессе исторического развития занял видное место как в физической, так и духовной культуре общества, причем его общественная значимость продолжает возрастать. Спорт содействует расширению интернациональных взаимосвязей, взаимопониманию, сотрудничеству и дружбе между народами. В настоящее время массовым феноменом стало спортивное движение — процесс приобщения к спорту, его распространение и развитие в обществе. В спортивном движении достаточно определенно выделяются два направления, которые чаще

всего называют «массовый спорт» (базовый) и «спорт высших достижений» (профессиональный спорт).

Массовый спорт характеризуется относительно невысокими спортивными результатами и значительной массовостью. На этом уровне достижений подготовка спортсменов осуществляется в свободное от основной деятельности время. Проходит под руководством тренеров различной квалификации, в том числе тренеров-инструкторов, работающих на общественных началах. Нагрузки невелики. Массовый спорт дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а значит, противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни.

Профессиональный спорт — это сфера в которой двигательная спортивная деятельность, для человека является основным родом занятий, т. е. его профессией. В основе этой сферы лежит коммерческая деятельность, предусматривающая экономическую эффективность и высокую информационно-развлекательную ценность спортивно-зрелищных мероприятий. Профессиональный спорт существует в двух формах — спорта высших достижений и спорта показательного (например, соревнования по баскетболу в профессиональной лиге НБА и профессиональный цирк). Все спортивные соревнования проходят по определенным правилам, которые и регламентируют деятельность участников. Кроме этого, каждый участник спортивных соревнований старается достигнуть определенного спортивного результата (успеха). Для достижения успеха участники соревнований должны реализовать свои возможности или соревновательный потенциал. Поэтому соревновательная деятельность в спорте представляет собой регламентированный правилами процесс реализации соревновательных потенциалов участников, каждый из которых стремится к достижению запланированного результата.

Таким образом мы видим, что массовый и спорт высших достижений отличаются своими целями, задачами и участниками, но они взаимосвязаны между собой. Четких границ между ними не существует из-за перехода части тренирующихся из массового спорта в «большой» и обратно. Рекорды в международных, национальных и других моральных стимулов для развития массового спорта.

Олимпизм — это философия жизни, возвышающая и объединяющая в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума. Соединяя спорт с культурой и образованием, олимпизм стремится к созданию образа жизни, основанного на радости от усилия, воспитательной роли хорошего примера и уважении всеобщих основных фундаментальных этических принципов.

Цель олимпизма — поставить спорт на службу гармоничному развитию человека, способствуя созданию миролюбивого общества, заботящегося о соблюдении человеческого достоинства.

В настоящее время современный олимпизм — это универсальная идея, прошедшая испытание временем, хорошо обоснована в философском и историческом аспектах, завоевавшая миллионы последователей во всех странах. Современное Олимпийское движение имеет большое социальное значение, способствует установлению связей между спортивными организациями различных стран. В этом социально, политически и идеологически сложном общественном движении основополагающими являются такие прогрессивные олимпийские принципы, как недопустимость политической, расовой и религиозной дискриминации в спорте, признание суверенитета и равноправия национальных спортивных организаций, невмешательство в их внутреннюю жизнь, демократические основы организации движения, участие в борьбе за достижение всеобщего мира.

Олимпийское движение объединяет миллионы спортсменов, независимо от их политических и религиозных взглядов, расовой принадлежности. Борьба за претворение в жизнь прогрессивных Олимпийских принципов выражает общедемократическую

сущность Олимпийского движения. Идея мирных спортивных состязаний молодёжи, международное сотрудничество, достижение взаимопонимания и дружбы между народами находят своё конкретное выражение в Олимпийских играх. За время прошедшее с момента рождения современного олимпийского движения, олимпизм превратился в своеобразную философию молодого мира, в мощную социокультурную данность мирового масштаба и является одним из важных институтов современной международной жизни. Олимпизму, который выступает как особый тип субкультуры, присуща своя система идеалов, принципов, целевых установок, менталитета, норм и ценностей. К ведущим философским концептуальным идеям олимпизма и олимпийского образования относятся следующие:

- идея мира, мирового сосуществования социальных систем, государств и народов, в котором олимпизм выступает для системообразующих фактор, а олимпийское образование — как средство воспитания молодежи в духе мира;

- идея общечеловеческой ценности олимпизма и олимпийского образования, основывающаяся на интернационализме, интернациональном воспитании;

- идея гуманистического, всестороннего развития личности, базовой реализации которой является олимпийское образование молодежи, олимпийская субкультура;

- идея приоритета ценностей в олимпизме.

В нашем беспокойном мире, где политические амбиции и национальные предвзятости могут в любой момент решить судьбу всей планеты Земля в целом и отдельно взятого народа в частности, олимпизм является одним из сдерживающих факторов сохранения равновесия. Он причислен к категории исторических, культурных и духовных социальных ценностей. Олимпизм неотъемлемый атрибут цивилизованного человека, общества и государства. Поэтому, сегодня очень важно сохранить олимпийское движение и его нравственные принципы. Сделать это без наличия необходимых знаний невозможно.

Литература.

3. Куликов Л. М. *Олимпийское движение и социальные процессы : матер. всерос. конф. / Л. М. Куликов - М. : Советский спорт, 1999. – 36 с.*

4. Кыласов, А. В. *Окольцованный спорт : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. В. Кыласов – М. : Издательство «Владос», 2010. – 328 с.*

5. Шелкова В.А. *Особенности развития профессионального спорта в России : матер. конф. / В.А. Шелкова – М. : Издательский центр «Академия», 2016. – 131 с.*

6. Янченко С.В. *Влияние профессионального и любительского спорта на организм человека : : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / С. В. Янченко – М. : Издательство «Владос», 2018. – 257 с.*

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Шайкова Н.В., научный руководитель Недосеков Ю.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почёта» государственная
академия ветеринарной медицины),
г. Витебск, Республика Беларусь.

Здоровье – неоспоримая ценность, а также индикатор благополучия человека и показатель социально-экономического уровня развития общества. Широкое признание

получило позитивное определение здоровья, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Физическое здоровье человека – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Стрессы, вредные привычки, несбалансированное питание, недостаток физических нагрузок и другие неблагоприятные условия оказывают влияние не только на социальную сферу деятельности человека, но и являются причиной появления различных хронических заболеваний. Для их профилактики необходимо вести здоровый образ жизни, основу которого составляет физическое развитие. Основным фактором физического здоровья человека является его образ жизни. Здоровый образ жизни – это разумное поведение человека, включающее:

- Оптимальное соотношение труда и отдыха;
- Правильно рассчитанная физическая активность;
- Отказ от вредных привычек;
- Сбалансированное питание;
- Позитивное мышление.

Основу здорового образа жизни составляет физическое развитие человека, и здоровье напрямую зависит от оптимального соотношения физической активности и отдыха. Регулярные упражнения обеспечивают высокий уровень иммунитета, улучшают обмен веществ и кровообращение, нормализуют давление, увеличивают силу и выносливость.

Основными качествами, которые формируются средствами физической культуры человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость, и совершенствование всех этих качеств способствует укреплению здоровья. Физическая культура оказывает благотворное влияние на нервно – эмоциональную систему, продлевает жизнь, омолаживает организм, делает человека красивее.

Основные элементы физической культуры:

- Утренняя зарядка.
- Физические упражнения.
- Двигательная активность.
- Любительский спорт.
- Физический труд.
- Активно-двигательные виды туризма.
- Закаливание организма.

Следует понимать, что не все двигательные действия, которые выполняются в быту или процессе работы, являются именно физическими упражнениями. Физические упражнения — это только те движения, которые специально подбираются для воздействия на различные органы и системы организма человека, для развития физических качеств, а также коррекции имеющихся дефектов телосложения. Научно доказано, что даже у здорового и совсем нестарого человека при «сидячем» образе жизни и отсутствии занятий физкультурой, даже при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание и появляется сердцебиение, в то время как тренированный человек легко справляется и со значительными физическими нагрузками. Работоспособность сердечной мышцы как главного двигателя кровообращения вообще зависит от силы и развития всей мускулатуры, поэтому, развивая мускулатуру тела с помощью физической тренировки, укрепляется и сердечная мышца. Люди с неразвитой мускулатурой значительно чаще испытывают проблемы с сердечно - сосудистой системой.

Физические упражнения благотворно влияют на деятельность дыхательной системы, способствуя увеличению жизненной емкости легких, более продуктивному ис-

пользованию кислорода из вдыхаемого воздуха. Систематические занятия оказывают позитивное влияние на костно-мышечную систему организма человека. Например, легкоатлетические упражнения вызывают утолщение костной ткани, усиление ее прочности, обеспечивают большую подвижность суставов, эластичность и прочность связочного аппарата. Благодаря разрастанию мышечных волокон улучшается их кровоснабжение.

Несомненно, ежедневная утренняя гимнастика должна быть для всех людей такой же самой привычкой, как умывание по утрам. Но это всего лишь минимум физической подготовки. Понятие здоровый образ жизни и физическая культура, общая двигательная активность включает в себя утреннюю гимнастику, физкультурные тренировки, ходьбу, работу на дачном участке и т. д. Для тех, кто хочет вести здоровый образ жизни, наряду с другими элементами, занятия физической культурой и спортом должны стать правилом и непременным атрибутом жизнедеятельности. В настоящее время нет никаких проблем с такими занятиями – многочисленные спортивные залы и фитнес-центры предоставляют свои услуги для всех желающих, но даже без их посещения можно легко найти спортивное занятие по душе на улице – и не обязательно на специальных спортивных площадках или стадионах. Бегом можно заниматься где угодно, также как и плаванием в любых водоемах. А зимой для поддержания физической формы вполне подойдут лыжные прогулки.

Физические упражнения могут оказать положительное воздействие в том случае, если при этих занятиях будут соблюдаться определенные правила. Так, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями, необходимо следить за состоянием здоровья — если наблюдаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, то упражнения, которые требуют значительного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца. Также не следует заниматься сразу же после болезни, необходимо выдержать определенный период, чтобы функции организма восстановились.

Организм человека при выполнении физических упражнений реагирует на нагрузку ответными реакциями — активизируется деятельность всех органов и систем, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, формирование здорового образа жизни средствами физической культуры весьма полезно для общего укрепления здоровья человека. Улучшается общая физическая подготовленность человека и как результат организм, когда нагрузки переносит легко. У занимающегося физическими упражнениями человека чаще хорошее самочувствие, настроение и сон. При регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, и таким образом человек находится в хорошей форме в течение длительного времени.

Говоря о красоте, мы обычно имеем в виду не только внешний облик, красивое лицо, но и способность управлять своим телом, умение красиво двигаться. Основной составляющей нашей привлекательности является красивая осанка, которая достигается только систематическими занятиями спортом. Для красоты и здоровья активные движения просто необходимы, и именно их не хватает современному человеку. Поэтому нужно восполнять эту потребность организма ежедневной физической работой и активными упражнениями. Доказано, что физическая культура имеет исключительное значение и для предупреждения заболеваний.

Словом, заботясь о своем здоровье, мы заботимся о красоте. Ведь красивая внешность и крепкое здоровье являются не только даром природы – они достигаются самообладанием и целенаправленными усилиями самого человека.

Способствуя физическому развитию, расширению физических возможностей, физическая культура влияет практически на все стороны жизнедеятельности человека: развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию ее саморазвития, осуществляет социальную адаптацию, помогает адекватно реагировать на стрес-

совые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека.

Спорт — залог здоровья!

Литература.

1. Валеология: учебно-методическое пособие / УО «ВГУ им. П.М. Машерова»: сост. С.Г. Василенко. = Витебск : Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2002. – 115 с.

2. Дубровский, В.С. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. – Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1998. – 480 с.

3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – 3-е изд. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 384 с.

4. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание: учебное пособие для студентов подготовительных учебно-тренировочных групп учреждений, обеспечивающих получение высшего образования / Р.И. Купчинов. – Минск : ТетраСистемс, 2006. – 349 с.

5. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – Москва : Советский спорта, 2003. – 224 с.

6. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – 4-е изд., стер. – Москва : Издательский центр Академия, 2005. – 152 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Секция 1

Физическая культура как специфический и незаменимый вид деятельности человека

Буяков В.А., Нарижная Е.П. УПРАВЛЕНИЕ В СПОРТИВНОЙ СФЕРЕ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ: ОРГАНИЗАЦИОННО-ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ	5
Казимиров Е.П. ВЛИЯНИЕ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ, КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР ВЗАИМОСВЯЗИ: «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»	8
Казимиров Е.П. ДОЛГОЛЕТИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ	10
Маслак С.А., Серета А.В., Позняк Ж.А., Константинова А.В., Орешенков К.М. ВЛИЯНИЕ НОВЫХ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕА- ЦИИ НА ДИНАМИКУ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА	13
Маслак С.А., Серета А.В., Филиппенко Е.Г. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕС-ПРОГРАММАМИ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ	16
Моисейчик Э.А., Зинкевич Г.Н., Ларюшина С.Г. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ В ВОЗРАСТЕ ОТ 18 ДО 20 ЛЕТ	18
Новицкая А.И. ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЕЙ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИЦ 8–17 ЛЕТ, ИМЕЮЩИХ ИНТЕЛЛЕКТУ- АЛЬНУЮ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ	20
Полубок В.С., Белявский В.Т., Олешкевич Р.П. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА	22
Полякова, Т.Д., Макаревич А.В. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СЛАБОСЛЫШАЩИХ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ	25
Прохоров Ю.М. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВА- НИЯ: ПУТИ И СПОСОБЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	28
Сидоров В.В. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ	31
Яглык В.И., Гузаревич И.М., Сидоревич П.Ф. ВЗАИМОСВЯЗЬ ИНТЕГРАЛЬНОГО ПОКАЗАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГО- ТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ	33

Секция 2

Массовый и профессиональный спорт. Олимпизм и его национальные особенности

Барышев Е.С., Григоревич И.В.	35
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ РУКОПАШНОГО БОЯ	
Вашкевич К.С.	38
ОСОБЕННОСТИ ОЛИМПИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ	
Галлер В.Н.	40
ГИРИВОЙ СПОРТ КАК СРЕДСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	
Галлер В.Н.	43
ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ АГРАРНОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ	
Демиденко М.Г., Ильков В.А., Руденко Т.Н.	45
ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ГИРЕВИКОВ	
Дубко Т.В., Новицкий П.И., Шкирьянов Д.Э.	48
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АСИММЕТРИЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ	
Заика В.М., Рабиковский М.Н., Кремез А.С.	50
О ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНОВ-ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ	
Зданевич А. А., Шукевич Л. В.	51
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ТАЭКВОНДИСТОВ	
Малашков Н.Г.	53
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЫСОКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПАРАЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ	
Мартынова Е. И., Сучков А. К.	55
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ	
Недосеков Ю.В.	58
ОЛИМПИЗМ И ЕГО НАЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ	
Прохоров Ю.М.	61
СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ БОКСЕРА — РЕЗУЛЬТАТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ ТРЕНЕРА	
Романов И.В.	64
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЩЕЙ И СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕСЯТИБОРЦЕВ (КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ)	
Синютич А.А., Лагош Е.И., Азарко Д.А.	67
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЛИМПИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ КАК СРЕДСТВА ПОЛИТИЧЕСКОГО И ЭКОНОМИЧЕСКОГО ДАВЛЕНИЯ	
Сняжыцкі П.У., Сняжыцкі М.П., Грыгарэвіч В.У.	69
АСОБАСНА-ДЗЕЙНАСНЫ ПАДЫХОД У НАВУЧАННІ СТУДЭНТАЎ СПАРТЫЎНАМУ АРЬЕНТАВАННЮ	

Станский Н.Т., Алексеенко А.А. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЫЖНИКОВ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ	73
Сулейманова М.И. ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ	76
Тальман В.А., Григоревич И.В. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ ТАЭКВОНДИСТОВ	78
Тишутин Н.А. ОСОБЕННОСТИ ПОСТУРАЛЬНОГО БАЛАНСА СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКО- АТЛЕТОВ	80

Секция 3

Аксиологическая основа физической культуры

Васильев А.А. СОЦИАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	84
Недосеков Ю.В. АКСИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	86
Николаева Е.В., Эйвазов Д.Т., Новицкая А.И. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ИМЕЮЩИХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНУЮ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ	89

Секция 4

Концептуальные основы физического воспитания и физической подготовки у учащейся молодежи: традиционное и инновационное образование

Атдаева О.Г. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	92
Валько О.В. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ И ИХ РОЛЬ В АДАП- ТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ	95
Венкович Д.А. СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СПЕЦИАЛЬ- НОСТЯМ НЕСПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ	97
Григоревич В.В. ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ КАФЕДР ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ	99
Григоревич И.В., Капитонова Е.П., Бахмутова Т.А. ПОКАЗАТЕЛИ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ КАЧЕСТВОМ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В БГПУ	101

Козлова Т.В. ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА	103
Кошман В.В., Осянин В.Н. ТЕХНОЛОГИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ	106
Кульбеда В.С., Поливач А.Н., Чевелев А.В., Кириченко Е.А., Слабодчик П.П. АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ГРУППЫ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ	107
Маклаков В.А., Флёрко А.Л. ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ	110
Медвецкая Н.М., Болобосов С.А., Акутенок Е.Ю. ВЛИЯНИЕ УСЛОВИЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВ- ЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ГОРОДСКОЙ И СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ	113
Позняк Ж.А., Позняк В.Е. ИННОВАЦИОННОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИ- ЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ НЕПРОФИЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	116
Поливач А.Н., Чевелев А.В., Кульбеда В.С., Кириченко Е.А., Слабодчик П.П. ОРГАНИЗАЦИЯ И КОНТРОЛЬ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РЕЙТИНГ-СИСТЕМЫ	119
Полубок В.С., Семашко Д.Н., Гаркавый В.С. ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ В ПРИМЕНЕНИИ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	121
Романов К.Ю. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННО- СТЬЮ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	123
Савко Э.И., Ксенофонтова Е.М., Бабич Ю.К. СОВРЕМЕННЫЕ КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	126
Сак Ю.В., Городилин С.К., Фридрих П.А. ОЦЕНКА ЗНАНИЙ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ У БУДУЩИХ ИНЖЕНЕ- РОВ-СТРОИТЕЛЕЙ	130
Сак Ю.В., Юраго О.Л., Поболь В.З. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ БАЗОВОЙ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ СО СТУДЕНТАМИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	133
Тур А.В., Романов И.В., Галлер В.Н. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ- СЕКЦИОНЕРОВ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ	136
Угликов С.А. ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВА- ТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗДОРОВЬЮ	139
Шеверновский В.В. ФОРМИРОВАНИЕ ОСОЗНАННОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИ- ЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ	142

Шкирьянов Д.Э., Ермоченко С.А., Жальнерене М.И. МОНИТОРИНГ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ И РЕЖИМА ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В ДРОЦ «ЖЕМЧУЖИНА» НА ОСНОВЕ МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ	145
Шкирьянов Д.Э., Гичевский А.В. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ ПО СРЕДСТВАМ МОБИЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ	149
Щуко В.М. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ – ОДНО ИЗ ПРИОРИТЕТНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ УО ВГАВМ	152
Эйвазов Д.Т., Николаева Е.В., Новицкая А.И. УРОВНИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ 7-17 ЛЕТ, ИМЕЮЩИХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНУЮ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ	154
Юраго О.Л., Лисовский С.Т., Попко Л.Ф. МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ	156

Секция 5

Взаимосвязь физического, психического и нравственного здоровья: условия формирования

Зайцев В.А. УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ	159
Зенкевич В.Н., Попко Л.Ф., Гульмантович Е.Л. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА И ЕЕ КОМПОНЕНТЫ	160
Колошкина В.А., Дударева И.М., Трущенко В.В. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК МЕТОД НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ БАЗОВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ	162
Минина Н.В. ПОДВИГ СПОРТСМЕНА – УРОК НРАВСТВЕННОСТИ ДЛЯ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ	165

Секция 6

Физическая культура как эффективное средство укрепления здоровья и профилактики заболеваний

Беспутчик В.Г. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ГИМНАСТИКИ В УКРЕПЛЕНИИ И ПРОФИ- ЛАКТИКЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ	168
Дударева И.М., Колошкина В.А., Шелешкова Т.А. ПРИМЕНЕНИЕ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МАЛОГО МЯЧА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ	171
Казамиров Е.П. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПО СРЕДСТВАМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	173

Кандаракова Н.А., Воронкина Е.В. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ	176
Кириченко Е.А., Чевелев А.В., Слабодчик П.П. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОК ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО ОФП В 2018-2019 УЧЕБНОМ ГОДУ	178
Козлова Т.В. СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА	180
Кузнецова Н.Г. ЗАНЯТИЯ ФИТНЕСОМ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ У ДЕВУШЕК 18–20 ЛЕТ	184
Лучинович Л.А. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ	186
Мартынова Е.И., Валько О.В., Тур А.В. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, РОЛЬ И МЕСТО В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	189
Недосеков Ю.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ	192
Федосюк И.В., Платонова Е.П. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА И ЕЕ РАЗНОВИДНОСТИ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ	195
Флёрко А.Л. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В УСЛОВИЯХ ОПТИМАЛЬНОГО РЕЖИМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	198
Хонякова Т.В., Хоняков А.Н., Кандаракова Н.А., Озимко О.Н. АЙЕНГАРА ЙОГА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП	203
Шеверновский В.В. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ	205
Шутов В.В., Иванов В.Г. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СТУДЕНТОВ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ	206
Щуко В.М. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПОСРЕДСТВОМ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ	209

МАТЕРИАЛЫ С УЧАСТИЕМ СТУДЕНТОВ

Агейчик А.А. РОЛЬ ЛИЧНОСТНЫХ ФАКТОРОВ В МОТИВАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	212
Бабаева В.Р. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ПОДГОТОВКИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТРАДИЦИОННОЕ И ИННОВАЦИОННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ	214

Бамбиза А.Е. КУЛЬТОРОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА И ЛИЧНОСТИ	216
Бугримова А.А. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ МАССОВОГО И ПРОФЕССИО- НАЛЬНОГО СПОРТА. ОЛИМПИЗМ И ЕГО НАЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ	219
Врублевская Д.Б. ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И НРАВСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ: УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ	221
Глыцко О.В. МОТИВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА В СПОРТЕ	222
Горошко Е.М. ВЗРЫВНАЯ СИЛА КАК ОДНО ИЗ ДОМИНИРУЮЩИХ КАЧЕСТВ БОКСЕРА	224
Иванов М.И. ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ СТУДЕНТА	227
Камоцкая А.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО УКРЕПЛЕ- НИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ	230
Козюк А.А. ОБЪЕКТЫ ИНФРАСТРУКТУРЫ И ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В СПОРТИВНЫХ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЯХ НА ВИТЕБЩИНЕ	232
Коневега Н.С. ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И НРАВСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ: УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ	234
Короткая Я.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДО- РОВЬЯ	236
Кофанова О.Н. ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И НРАВСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ, УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ	239
Мендель И.В. ЗАНЯТИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ И ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЫ	242
Молчанов Н.В. АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ 16 ЛЕТ В РАМКАХ XXX ОБЛАСТНОЙ СПАРТАКИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ВИТЕБСКОЙ ОБЛАСТИ	244
Новиков Е.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	246
Окунева Е.Н. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ	249
Островский И.А. РАЗВИТИЕ АРМ-СПОРТА КАК ВИДА ЕДИНОБОРСТВ В СЕЛЬСКОХО- ЗЯЙСТВЕННОМ ВУЗЕ	251
Панова В.О. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ	253

Перегудова А.А. УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	255
Рубенок А.П. СПОРТ КАК СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ ЯВЛЕНИЕ	257
Рябухо Э.В. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ	259
Стреленко П.А., Лагушко В.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА	262
Федюкович А.А. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	265
Харкевич В.О. ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕ- ВАНИЙ	268
Черномордая Н.Ф. МАССОВЫЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ. ОЛИМПИЗМ И ЕГО НАЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ	269
Шайкова Н.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ	271

ISBN 978-985-591-120-4



9

789855

911204