

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
И ПРОДОВОЛЬСТВИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

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

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ ФАКТОР
СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ГОСУДАРСТВА,
ОБЩЕСТВА, ЛИЧНОСТИ**

МАТЕРИАЛЫ

**Международной научно-практической конференции
г. Витебск, 21–22 мая 2020 г.**

Текстовое электронное издание сетевого распространения



ISBN 978-985-591-103-7

**© УО «Витебская ордена «Знак Почета»
государственная академия ветеринарной
медицины», 2020**

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
И ПРОДОВОЛЬСТВИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «ВИТЕБСКАЯ ОРДЕНА
«ЗНАК ПОЧЕТА» ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ВЕТЕРИНАРНОЙ МЕДИЦИНЫ»**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК
ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ ФАКТОР
СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ГОСУДАРСТВА,
ОБЩЕСТВА, ЛИЧНОСТИ»**

**МАТЕРИАЛЫ
Международной научно-практической конференции**

(г. Витебск, 21-22 мая 2020 г.)

Текстовое электронное издание
сетевого распространения

Витебск
ВГАВМ
2020

УДК 796
ББК 75

ОРГКОМИТЕТ КОНФЕРЕНЦИИ:

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

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

Журба В.А. – проректор по учебной работе.

Муртазаев И.С. – начальник отдела воспитательной работы с молодежью;

Губенкова И.В. – педагог социальный отдела воспитательной работы с молодежью;

Сучков А.К. – заведующий кафедрой физического воспитания и спорта.

Прохоров Ю.М. – профессор кафедры физического воспитания и спорта.

Мартынова Е.И. – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта (ответственный секретарь);

Корниенко М.В. – начальник спортивного клуба;

Физическая культура как основополагающий фактор стратегии развития государства, общества, личности : [Электронный ресурс] материалы Международной научно-практической конференции, Витебск, 21-22 мая 2020 г. / УО ВГАВМ; редкол: Н. И. Гавриченко (гл. ред.) [и др.]. - Витебск : ВГАВМ, 2020. 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, Казахстана, Украины, России.

**УДК 796
ББК 75**

ISBN 978-985-591-103-7

© УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», 2020

Научное электронное издание

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ
ФАКТОР СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ГОСУДАРСТВА,
ОБЩЕСТВА, ЛИЧНОСТИ**

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 О. В. Луговая
Компьютерная верстка Т. А. Драбо
Корректоры Т. А. Драбо
Е. В. Морозова

Дата размещения на сайте 27.07.2020 г.

Объем издания 2 629 Кб.

Режим доступа: <http://www.vsavm.by>

Технические требования: сетевое электронное издание.

Издатель: 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.

МАТЕРИАЛЫ ПРОФЕССОРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО СОСТАВА

УДК 378:172

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА

Атросенко А.П.

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

Формируясь как предмет обучения в общеобразовательной школе, физическая культура приобрела многие составляющие, характеризующие и соответствующие ее функциям компоненты. Среди них:

- цель;
- содержание;
- формы организации учебного процесса;
- методы его реализации;
- дидактические процессы;
- и многие другие.

Учебный предмет определяется как дидактически обработанная в учебных целях система теорий, законов, фактов, понятий, идей и методов соответствующей науки, воплощенная в определенном отрезке учебного материала, удовлетворяющая требованиям учебной программы и подлежащая усвоению учащимися с целью овладения всеми компонентами содержания образования.

Предмет «Физическая культура» традиционно базируется на педагогической системе, предполагающей обязательность комплексного использования всех форм организации физического воспитания учащихся в учреждениях общего образования.

Продолжая свой путь, физическая культура как учебная дисциплина в общеобразовательных учреждениях перетекает в учебную дисциплину в средних специальных, а также в высших учебных заведениях. Ее цель и задачи остаются неизменными на всех этапах преподавания. Ими, в первую очередь, являются: обеспечение учащихся и студентов азами знаний о жизнедеятельности человеческого организма, о ценности здорового образа жизни и совершенствования физической формы. Физическая культура помогает овладеть практическими навыками и умениями, которые в будущем сохранят и укрепят здоровье, развитие и сопутствующие психофизические способности индивида.

Физическая культура как дисциплина тесно связана с рядом научных дисциплин. Любая наука не может полноценно развиваться, ограничившись результатами только собственного предмета исследования. Теория физической культуры решает специальные педагогические проблемы, находящиеся на стыке нескольких научных дисциплин. Она тесно связана с общей педагогикой, общей и возрастной психологией. Философия дает для нее методологическую основу познания, опираясь на которую ученые получают возможность объективно оценивать действие социальных законов в области общей физической культуры, проникать в сущность проблемы, обобщать, анализировать и открывать новые закономерности ее функционирования и перспективы развития в обществе [1; с. 53].

Связь с биологическими науками продиктована необходимостью изучения реакций организма, занимающихся с помощью средств физического воспитания,

что определяет развитие адаптации. Только учитывая анатомические, физиологические и биохимические закономерности, протекающие в организме человека, можно эффективно управлять процессом физического воспитания.

Особенно тесные контакты теории физической культуры со всеми спортивно-педагогическими дисциплинами. Частные дисциплины опираются на общие положения, разрабатываемые теорией физической культуры, а получаемые ими конкретные данные являются материалом для новых обобщений. В процессе своего развития из общей теории исключились частные закономерности, которые становились предметом специальных наук — науки о гимнастике, легкой атлетике, плавании и др. Однако наиболее общие закономерности, которые действуют не только в этих видах упражнений, а касаются любых видов двигательной активности человека, не стали и не могут стать предметом какой-либо частной дисциплины. Разработка этих общих закономерностей и составляет основу современной теории физической культуры. [2; с. 24]

Организация физического воспитания в учреждениях образования регламентируется Законом Республики Беларусь «О физической культуре и спорте».

Статья 32. Физическое воспитание обучающихся

В целях создания условий для организации физического воспитания обучающихся при получении ими дошкольного, общего среднего, специального, профессионально-технического, среднего специального, высшего образования, проведения с ними физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий Министерством образования Республики Беларусь устанавливаются порядок организации и кадровое обеспечение физического воспитания обучающихся, в том числе школьного и студенческого спорта, перечни спортивного инвентаря и оборудования, а также по согласованию с Министерством финансов Республики Беларусь нормы обеспечения спортивным инвентарем и оборудованием учреждений образования, иных организаций, индивидуальных предпринимателей, которым в соответствии с законодательством предоставлено право осуществлять образовательную деятельность. [3]

Согласно закону, физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов, за исключением выпускного курса, и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов. Цель предмета «Физическая культура» - формирование общей и профессиональной культуры личности будущего специалиста, формирование профессиональных знаний, умений и навыков в использовании средств физической культуры в профессиональной и лечебной деятельности, укрепление здоровья. Физическая культура предусматривает комплексное решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач:

- сохранение и укрепление здоровья студентов;
- повышение физической подготовленности и физического развития для улучшения умственной и физической работоспособности;
- воспитание у студентов потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни;
- формирование профессионального подхода к использованию средств физической культуры в лечебно-профилактической деятельности;
- овладение методами оценки физического состояния и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- овладение основами профессионально-прикладной физической подготовки;
- приобретение глубоких теоретических знаний, умений, навыков в области физической культуры;

- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.

Ряд ученых отмечают, что занятия физической культурой и спортом играют большую роль в формировании психических качеств и свойств личности. Во многих работах приводится в пример то, что люди, занимающиеся спортом, легче идут на контакт с другими людьми, то есть степень их коммуникации гораздо выше, нежели у людей, в жизни которых спорт отсутствует. Также спортсмены быстрее договариваются с людьми при решении проблем и споров. Такие качества, как дружелюбие, чувство коллективизма, трудолюбие, настойчивость, целеустремленность, формируемые в спорте, нужны человеку в его трудовой жизни. А такие психомоторные свойства, как быстрота реакции, выносливость, концентрация внимания и др., выявляемые у спортсменов, являются необходимыми свойствами для успешной профессиональной адаптации в ряде современных профессий [4; с. 171].

Физическая культура как учебная дисциплина выполняет ряд функций:

- образовательная;
- воспитательная;
- нормативная;
- коммуникативная;
- ценностно-ориентационная;
- познавательная;
- экономическая;
- и др.

Подытоживая, следует сказать о том, что предмет методики преподавания физической культуры – это, в первую очередь, взаимодействие преподавания и учения, ориентированное на достижение целей и задач дисциплины:

- выбора оптимальных, соответствующих целям и задачам средств, форм, методов обучения, воспитания, развития;
- программирования учебно-воспитательного процесса;
- оценки и анализа результатов взаимодействия учителя и учащихся, и разработки рекомендаций для очередных дидактических циклов.
- организации непосредственного взаимодействия процессов преподавания и учения; [6; с. 74]

Содержание предмета «Методика физической культуры» состоит из разработки на базе достижений частной дидактики теории образования и общих закономерностей физического воспитания дидактических систем дисциплины, отражающих специфику регионов страны, конкретных общеобразовательных школ и отдельных групп учащихся и их реализации, что является функцией педагогической технологии.

Литература.

1. Давиденко Д.Н., Пономарев Г.Н. Размышления о понятиях и сущности образования в области физической культуры /ТиПКФ 2004, №5. - 52 – 54
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физ. культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений/ Л.П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – М.:Лань, 2004. – 160 с.
3. О физической культуре и спорте: Закон Республики Беларусь, 04.01.2014 № 125-З // Консультант Плюс: Беларусь. Технология Проф. [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр». – Минск, 2020.
4. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ин-тов физ. Культуры / Л.П. Матвеев [и др.]; под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т.2. – 256 с.

5. Физическая культура: Учебник /Под общей редакцией В.И. Ильинича. - М.: Изд-во "Гардарики", 2007. - 350с.

6. Шпак В.Т., Синютч А.А. Теория и методика физического воспитания краткий курс лекций для специальности 1-030201 «Физическая культура со специализациями» 2 изд., доп. И перераб. – Витебск. Издательство УО «ВГУ им. Машерова» 2007 – 168 с.

УДК 796.83:159.937

АНТИЦИПАЦИЯ ДЕЙСТВИЙ ПРОТИВНИКА В БОКСЕ

Большаков Л.В.

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

Физической подготовке в профессиональном боксе уделяется особое внимание. Она считается базовой для достижения высоких спортивных результатов. Без хорошей физической подготовки в бою невозможно эффективно и длительно использовать технические и тактические навыки, психологические приемы. Как правило, все начинают с пробежек в невысоком темпе с акцентом на ритмичное дыхание, затем – работа на снарядах [1].

В единоборствах человека с человеком требуется не только физическая сила, но и ловкость, изворотливость, хитрость. Благодаря личному опыту ведения поединков (мастер спорта по боксу) формировалась индивидуальная смекалка. Не каждому боксеру, даже мастеру спорта, удается предугадать, когда, как и с какой силой будет нанесен удар.

Ежегодно, проводя регулярные тренировки студентов и молодежи школьного возраста, складывается своя тактика подхода к ведению поединков. Опираясь на свой личный опыт и результативность (подготовлены двукратный чемпион РБ по каратэ-кекусинкай, 2 серебряных призера РБ по боксу, 1 победитель Кубка РБ по боксу, призер РБ по боксу среди молодежи 2019 г.), наша задача – овладеть антиципацией или стремиться познать тактику предугадания действий противника.

Материал и методы. Студенты ВГМУ, занимающиеся в секции бокса. Ежегодно с 1-го по 6-й курс 16-18 человек регулярно проводят по 2-3 тренировки в неделю под руководством опытного тренера.

Результаты. Проводят поединок боксеры, находясь в определенной стойке. Каждый имеет свою, удобную ему для ведения боя позицию.

Стойка боксера - оптимальное расположение звеньев тела для решения разнообразных двигательных задач. Выделяют три основные боевые стойки боксера. Левосторонняя стойка характерна для большинства праворуких спортсменов: боксер повернут к противнику левым боком, левая рука впереди. Правосторонняя стойка, как правило, характерна для большинства леворуких спортсменов, которые стоят к противнику правым боком. Фронтальная стойка, когда ноги на ширине плеч, вес тела на обеих ногах [1]. Тренер обучает студентов всем позициям, выбирая для каждого свою.

Значительное внимание в боксе уделяется умению передвигаться. Обладая хорошей техникой передвижений, боксер имеет возможность решать широкий круг тактических задач [1]. Анализируя видеозаписи боев Мохаммеда Али, создается впечатление, что он движется во все стороны одновременно.

Овладевая техникой перемещения и предугадывания ударов противника, идеально, уходя от прямого удара левой рукой, делать уклон вправо, от прямого удара правой рукой – уклон влево. Если противник наносит боковой удар левой рукой, делать нырок вправо, если боковой удар правой рукой – нырок влево. При проведении удара противником снизу необходимо уходить от удара либо подставить согнутую руку, смягчая удар мягким поворотом туловища в сторону от него, но, при этом, не забывая о выгодном исходном положении для перехода в контратаку.

Для выполнения данных тренировочных действий боксерами тренер, стоя перед группой построенных в шеренги студентов, имитирует исходное положение и удары, при этом изначально стоя на месте. Затем он начинает наносить удары все быстрее, двигаясь перед учениками и предлагая им маневрировать в боевой стойке в высоком темпе. Подмечая удары тренера, студенты вынуждены моментально применять соответствующие виды защиты. Чтобы быстро научить боксеров различать начало и вид удара, наносимого противником, тренер должен наносить удары, резко отличающиеся друг от друга по исходному положению и направлению [1].

Проводя тренировки, преподаватель должен требовать от боксеров выполнения уклона от прямого удара левой рукой вправо, от прямого удара правой рукой – влево. Это делается с целью более быстрого усвоения студентами направления удара (какой именно рукой будет нанесен удар).

Чтобы не ошибиться, немаловажную роль играет правильное комплексное восприятие положения ног и распределения веса тела противника, т.е. основная стойка не только своя, но и противника всегда учитываются и при возможности предугадываются [2].

Проводя атаку, боксер должен стремиться максимально обезопасить себя от контратаки соперника. Практика показывает, что наиболее благоприятным мгновением для внезапной атаки может быть момент переключения внимания противника от подготовки к защите или контратаке на подготовку собственной атаки. Причем, чьи действия быстрее, тот и лидер.

Выводы. Анализируя нанесение ударов противником, боксер запоминает и оценивает их повторение. Молниеносно моделируя действия противника, атлет наносит ответный удар. Возможность предугадать действие противника помогает достичь желаемого победного результата.

Литература.

1. Ковтик, А. Бокс. Секреты профессионала / А.Ковтик. – М.: Питер. – 2013. – 224 с.
2. Джероян, Г. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г. Джероян, Н.Худатов. – М.: ФИС., 1971. – 12 с.

УДК 796.9

БЛОЧНАЯ СИСТЕМА ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Бурлакова Е.В.

УО «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова»,
г. Могилев, Республика Беларусь

Подготовка лыжников-гонщиков за последние десятилетия претерпела существенные изменения. Постоянное увеличение объемов тренировочной нагрузки уже не является эффективным способом повышения результативности в соревновательной деятельности. Анализ современных теоретико-педагогических подходов позволил уйти от чрезмерного увеличения объема и интенсивности нагрузки и выстроить тренировочный процесс с учетом физиологических закономерностей становления спортивной формы.

Определение специфики взаимосвязи между учебно-тренировочным процессом и соревновательной деятельностью в лыжных гонках, определение ведущих показателей специальной подготовленности квалифицированных лыжников-гонщиков, а также исследование индивидуальных зон работоспособности позволили нам разработать, обосновать и применить тренировочную программу блокового построения тренировочного процесса на третьем этапе подготовительного периода.

Основное внимание было обращено на соотношение оптимальной последовательности микроциклов и их взаимосвязи между собой, с учетом особенностей функциональной адаптации организма спортсмена к тренировочной нагрузке. В современных научных трудах отечественных авторов предлагаются различные подходы в построении тренировочной программы [1, 3]. Система планирования предсоревновательного периода была организована с учетом блочной системы, которая состояла из двух видов мезоциклов, различных по своим направленностям воздействия. Каждый мезоцикл включает в себя 5 микроциклов в различном чередовании (таблица 1).

Таблица 1 – Последовательность микроциклов в пред-соревновательном периоде лыжника-гонщика

Предсоревновательный период				
Трансформирующий мезоцикл (1-5 МКЦ)				
1. Втягивающий	2. Ударный	3. Восстановительный	4. Нагрузочный	5. Ударный
Реализационный (6-10 МКЦ)				
6. Восстановительный	7. Нагрузочный	8. Нагрузочный	9. Восстановительный	10. Предсоревновательный

Данный подход является недостаточно изученным для лыжных гонок. Чаще в планах тренировок используется волновая система построения тренировочного процесса. Однако углубленное изучение воздействия тренировочных нагрузок различной направленности позволило выявить особенности восстановительных процессов, а также взаимосвязи различных тренировочных занятий между собой. В связи с чем накопительный эффект ударными микроциклами в сочетании с восстановительными дает наибольшую продуктивность за короткий период. В зависимости от задач, планирование осуществлялось на базе двух мезоциклов различной направленности:

1. Трансформирующий мезоцикл – его направленность заключается в развитии специфических способностей, т.е. преобразование двигательного потенциала в специфическую подготовленность по виду спорта.

2. Реализационный мезоцикл – является предсоревновательной фазой подготовки, подразумевая подведение организма к соревновательным условиям, а также восстановление энергоресурсов (таблица 2).

Таблица 2 – Характеристика мезоциклов предсоревновательного периода

Основные характеристики	Тип мезоцикла	
	Трансформирующий	Реализационный
Решаемые задачи	1) увеличение аэробно-анаэробного порога (максимальной аэробной мощности, гликолитической емкости и мощности) 2) развитие скоростной выносливости (алактатной анаэробной емкости) 3) развитие скоростно-силовой выносливости (анаэробной мощности) 4) совершенствование специальной выносливости (аэробной мощности, CCC) 5) синтез достигнутых возможностей применительно к специфике соревновательной деятельности	1) Моделирование соревновательной деятельности 2) Совершенствование технико-тактического мастерства 3) Восстановление энергоресурсов перед предстоящими стартами
Внешние параметры нагрузки	- Понижение объема - Повышение интенсивности	- Объем от низкого до среднего - Высокая интенсивность
Утомление и восстановление	- Накопление усталости - Неполное восстановление	Полное восстановление
Контроль	Контроль уровня развития специфических способностей	Контроль состояния в условиях соревновательной деятельности

В трансформирующем мезоцикле выполняемые объемы нагрузки имеют большие величины. Развитие скоростно-силовой и скоростной выносливости осуществляется при воздействии на нервно-мышечный аппарат, при этом осуществляется резкое включение большого числа мотонейронов, которые должны обладать быстрой синхронизацией их работы. При этом ударные микроциклы отличаются достаточным наличием скоростных работ, строго регулируемых по интервалам работы и отдыха [1, 2]. Затем следуют восстановительные микроциклы, которые имеют достаточное количество тренировок, в пределах аэробного порога. В связи с тем, что в реализационный микроцикл лыжник-гонщик вступает на фоне утомления, задача восстановления энергоресурсов имеет весомое значение. На фоне снижения объемов и интенсивности нагрузки будет достигнута фаза суперкомпенсации. После наступления данной фазы начинается постепенное повышение нагрузок, и решение следующей задачи мезоцикла.

Грамотное сочетание микроциклов подготовки обеспечивает оптимальную взаимосвязь остаточных тренировочных эффектов. Сосредоточение нагрузки с целью решения наиболее узкой направленности задач способствует наиболее качественному протеканию адаптационных перестроек. В трансформирующем мезоцикле нагрузка сосредоточена на специальных способностях, а затем, на этапе реализационного мезоцикла, осуществляется интегральное воздействие на основе специфического по виду спорта упражнения [1]. Это в целом подводит организм лыжника-гонщика к соревновательной деятельности.

Литература.

1. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсмена XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. – 464с.
2. Кучерова, А.В. Научно-методические основы физической подготовки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде: монография / А.В. Кучерова. – Могилев: МГУ имени А.А. Кулешова, 2019. – 224с.
3. Платонов, В.Н. Периодизация спортивно тренировки: общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев.: Олимпийская литература, 2013. – 624с.

УДК 796-056.24:615.825:316.614

СОЗИДАТЕЛЬНЫЙ И ГУМАНИСТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

Валько О.В.

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

В настоящее время в научной литературе исследования физической социализации личности становятся одними из приоритетных. Под ней понимаются стихийные и сознательные процессы приобщения и присвоения личностью определенной системы физических, спортивных, социально-психологических и культурно-оздоровительных знаний, ценностей, норм и традиций, необходимых ей для оптимизации своего анатомо-физиологического состояния, сохранения и укрепления здоровья, активной деятельности [1]. К спонтанным факторам относятся: место, где родился и вырос человек, его родное и ближайшее окружение, село, деревня, двор, улица, город, СМИ, Интернет и другие стихийные процессы. Как только ребенок появляется на свет, последние определяют его становление и развитие. В дальнейшем, по мере вовлечения ребенка в систему общественных отношений, сознательные факторы физической социализации начинают все больше и больше воздействовать на его физическое формирование. К ним принято относить: дошкольные учреждения, школы, колледжи, вузы и в целом трудовые коллективы.

В структуре сознательных предпосылок физической социализации личности важное место занимают физкультурно-оздоровительные группы, являющиеся разновидностью малых групп [2]. Под последними в современной социальной психологии понимается «совокупность людей, объединенных реальными отношениями своих членов, которые осуществляются на основе непосредственного общения. Она объединена определенным типом совместной деятельности, преследующей общую для всех цель и способствующей удовлетворению индивидуальных потребностей каждого своего члена».

В образовательных учреждениях физкультурно-оздоровительные группы как таковые не формируются. Ведущими структурными единицами физической социализации учащейся и студенческой молодежи в этих учреждениях выступают академические группы. Но как только в этих группах обучающиеся начинают приобщаться к ценностям физической культурой, то они тут же начинают выполнять функцию физкультурно-оздоровительных групп. Эти группы в образовательных заведениях носят ярко выраженный функциональный характер.

В целом же занятия физическими упражнениями и спортом не только актуализируют ценности физической культуры, но и одновременно гуманизируют внутренний мир учащихся и студенческой молодежи. Они способствуют одухотворению ее телесного бытия, оказывая тем самым позитивные влияния на повседневную мотивацию будущих специалистов. Об этом убедительно свидетельствуют наши очередные социологические замеры, проводившиеся в 2019 году в Витебской государственной академии ветеринарной медицины (ВГАВМ). Было опрошено 194 респондента 1 – 2 курсов. Поскольку расхождения в ответах у юношей и девушек были незначительны, то при анализе нами гендерная составляющая не фиксировалась.

При анкетировании респонденты отвечали всего на два небольших, но весьма емких вопроса: «Как Вы воспринимаете лиц с ограниченными возможностями, с которыми сталкиваетесь в повседневной жизни (возможно несколько вариантов)?» Блок А. «Как Вы относитесь к тем, кто неуважительно воспринимает лиц с ограниченными возможностями? (возможно несколько вариантов)» Блок Б. Мнение респондентов в представлении в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты ответов на вопросы: «Как Вы воспринимаете лиц с ограниченными возможностями, с которыми сталкиваетесь в повседневной жизни (возможно несколько вариантов)?» Блок А

«Как Вы относитесь к тем, кто неуважительно воспринимает лица с ограниченными возможностями? (возможно несколько вариантов)» Блок Б

Блок А

Респонденты	Студенты, %
Варианты ответов	
1.Благожелательно	57
2.Как людей, обладающих стойким духовным стержнем	44
3.Над этим не задумывался (-лась)	19
4.Затрудняюсь ответить	0,01

Блок Б

Респонденты	Студенты, %
Варианты ответов	
1.Всегда таких людей осуждаю	44
2.Презрительно	45
3.Безразлично	20
4.Затрудняюсь ответить	0,09

Данные указанной таблицы прокомментируем таким образом: подавляющее большинство респондентов позитивно – благожелательно – относятся к лицам с ограниченными возможностями. Нам представляется, что целенаправленное приобщение студенческой молодежи к ценностям физической культуры позволяет вырабатывать у нее должные гуманистические приоритеты. Последние способствуют формированию у обучающихся сочувствия к ним, положительные пережи-

вания и другие добродетели, которые значительно одухотворяют их эмоционально-психологическое состояние.

Вместе с тем определенная часть опрошенных относится к лицам с ограниченными возможностями индифферентно (см. индикатор 3, Блок А и индикатор 3 Блок Б, таблица 1). По существу, она их воспринимает нейтрально: и не хорошо, и не отрицательно. Видимо, у этого сегмента респондентов отсутствует должная самооценка своего бытия, которая выступает в качестве самосознания личности.

Скорее всего, недостаточное самосознание определенной части опрошенных было сформировано еще в процессе их первичной социализации – семейной среде. Упущения в семейном воспитании очень трудно восполнить в дальнейшей социализации личности, в том числе и в процессе ее физической социализации. Субъектам воспитательного процесса этот негативный феномен в динамике духовного развития подрастающего поколения придется осмысливать еще полно и всесторонне.

В заключении сделаем краткие выводы. Физкультурно-оздоровительные группы как структурные единицы физической социализации личности недостаточно полно исследованы в отечественной и зарубежной научной литературе.

В образовательных учреждениях академические занятия по физической культуре выполняют функцию физкультурно-оздоровительных групп, посредством которых обучающиеся приобщаются к ценностям физической культуры.

Проведенные социологические замеры показали, что занятия физическими упражнениями не позволяют на должном уровне сформировать у учащейся и студенческой молодежи необходимые обществу социально-психологические качества.

Лица, активно занимающиеся в физкультурно-оздоровительных группах, достаточно успешно актуализируют ценности физической культуры, способствующие их более органичному включению в социум.

Литература.

1. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкина. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
2. Российская социологическая энциклопедия / под общ. ред. Г. В. Осипова. – М., 1998. – С. 479.

УДК 612.017.2:377:61

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Васильев А.А.

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

Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека. Немалую роль в деле воспитания и обучения физической культуре играют высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения и воспитания студентов.

Цель: воспитание у студентов глубокого понимания роли и значения физической культуры в поддержании на высоком функциональном уровне всех физиче-

ских систем организма, обеспечивающих достаточную работоспособность, активную жизнедеятельность и предупреждающих развитие многих патологических процессов.

Физическая культура студентов представляет собой неразрывную составную часть высшего образования. Помимо глубоких профессиональных знаний по избранной специальности студент и выпускник УВО должен обладать высокими физическими кондициями и работоспособностью.

Теория и практика физической культуры и спорта определяет ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует успехи в занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий. Принцип сознательности направлен на воспитание у занимающихся глубокого понимания роли и значения проводимых самостоятельных занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма. Тренировочный процесс предполагает соответствие физических нагрузок по возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность) занимающихся; постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия; правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха; повторение различных по характеру физических нагрузок и систематически регулярно на протяжении более длительного времени (недель, месяцев, лет).

Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью. 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 сердечно-сосудистой 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 [1]. 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 организма в состоянии покоя, нормальную деятельность систем дыхания и кровообращения, обменные процессы и т. д. (энергия основного обмена). Интенсивность труда в условиях современного производства не превышает 2--3 ккал/мин, что в 3 раза ниже пороговой величины (7,5 ккал/мин), обеспечивающей оздоровительный и профилактический эффект. В связи с этим для компенсации недостатка энергозатрат в процессе трудовой деятельности современному человеку необходимо выполнять физические упражнения с расходом энергии не менее 350--500 ккал в сутки или 2000--3000 ккал в неделю.

Физические упражнения являются основным средством всех видов физической культуры. Они, действуя на головной мозг, вызывают чувство бодрости и радости, создают оптимистическое и уравновешенное нервно-психическое состояние. Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры неразрывно связан с повышенной двигательной активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ [2]. Двигательная активность имеет огромное значение как для преодоления двигательного дефицита (гиподинамии), так и для сохранения и укрепления здоровья. Недостаток двигательной активности приводит к нарушению в организме человека нервно-

рефлекторных связей, заложенных природой, следствием чего является расстройство деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушение обмена веществ и развитие различных заболеваний.

Физический труд и любительский спорт – прекрасные средства физической культуры для профилактики и укрепления здоровья. Основное требование – нагрузки должны быть посильными. Закаливание также является одним из элементов физической культуры. Ему принадлежит существенная роль в профилактике простудных и многих инфекционных заболеваний. К закаливающим процедурам относятся ежедневные обтирания тела прохладной водой или приём душа, обливание, купание с последующим растиранием, воздушные и солнечные ванны. В процессе закаливания, в первую очередь, укрепляется нервная система. Под действием внешних раздражителей деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма постепенно перестраивается, приводя к расширению компенсаторных функциональных возможностей организма человека. Основными принципами закаливания являются постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей человека.

Физическая культура в единстве с нормами здорового образа жизни обеспечивает практическое решение вопросов по сохранению и укреплению здоровья человека. Способствует 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 стрессовые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека [3].

Заключение. Здоровый образ жизни — единственное средство защиты от всех болезней сразу. Он направлен на предотвращение не каждой болезни в отдельности, а всех в совокупности. Поэтому он особенно рационален, экономичен и желателен, а охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого.

Развитие и поддержка физической культуры и спорта, создание условий всем категориям и группам населения для занятия физической культурой и спортом являются основополагающими принципами государственной политики Республики Беларусь в сфере физической культуры и спорта.

Литература.

1. Акулич, Н.В. Человек и его здоровье : учеб. пособие / Н.В. Акулич, Н.В. Мащенко. – Могилев : Могилев. гос. ун-т им. А.А. Кулешова, 2000. – 160 с.
2. Белякова, Р. Н. Педагогический и медицинский контроль физического воспитания: пособие для преподав. физической культуры и медицинских работников учебных заведений / Р. Н. Белякова, Г. А. Боник, И. А. Мотевич. – Минск : ИВЦ Минфина, 2004. – 155 с.
3. Глазько, Т. А. Физическое воспитание учащейся молодежи: учебное пособие для занятий по физическому воспитанию в вузах, ссузах, ПТУ / Т. А. Глазько, Р. И. Купчинов, В. М. Михаленя. – Минск, 1995.

МАССОВЫЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Вашкевич К.С.

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

Спорт – это замечательная возможность для всех людей на планете укреплять свое здоровье, совершенствовать физическую форму и противостоять различного рода заболеваниям. Спорт способствует долгой и счастливой жизни каждого из нас. Хотим мы этого или нет, но счастливая жизнь невозможна без спортивных активностей. Для человека движение – это признак жизни.

Современный спорт как социальное явление в жизни общества может рассматриваться с двух сторон. С одной – профессиональный спорт, спорт, который становится профессией и основным источником дохода большинства людей, которые, как и в любой другой профессиональной деятельности, стремятся к достижениям и рекордам. Эти достижения, в свою очередь, в будущем приносят им денежные поощрения, гонорары и вознаграждения. С другой же стороны, спорт предстает перед нами в виде массового. Понятие массового спорта включает в себя увлечение непрофессиональным, оздоровительным спортом [3; с. 51].

Основными признаками массового спорта являются:

- значительная массовость;
- относительно невысокие спортивные результаты;
- использование свободного от профессиональной деятельности времени для занятия спортом;
- носит нерегулярный характер;

Массовый спорт может быть дифференцирован на самодеятельный спорт и спорт базовый.

Самодеятельный спорт носит нерегулярный характер, характеризуется отсутствием тренировочной программы и руководителя - педагога, тренера, инструктора. При этом эпизодически могут проводиться соревнования.

Базовый спорт реализуется в определенной организационной структуре с четкой программой спортивной подготовки (занятия в спортивных секциях, учебных заведениях, в ДЮСШ, в армейских подразделениях и др.). Этой форме спорта присущи, в отличие от самодеятельного спорта, систематичность и наличие тренера. Целью базового спорта являются достижение определенного результата, создание предпосылок к переходу на более высокий уровень. К задачам данной формы спорта относят оздоровление, повышение уровня физической подготовки, а также овладение техникой двигательных действий определенного вида спорта [7; с. 98].

Массовый спорт - составная часть спорта, основным содержанием которой является рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора подготовки к жизненной практике, оптимизации своего физического состояния и развития. Характеризуется соревновательной деятельностью, доступен для большого числа людей при систематических тренировочных занятиях, широко используется с целью активного отдыха, снятия нервно-эмоционального напряжения, укрепления здоровья, повышения работоспособности [5; с. 134].

Основными отличиями массового спорта от профессионального является количество времени, которое тратит человек на спорт, а также преследуемые во время занятия спортом цели. Особенности массового спорта определяются тем, что спортивная деятельность строится в зависимости от иной деятельности, доминирующей в жизни (учебной, трудовой), и потому занимает подчиненное место в индивидуальном выборе образа жизни; затраты времени и сил на спортивные занятия довольно жестко ограничены, что объективно сдерживает и уровень спортивных достижений. В свою очередь, профессиональный спорт требует больше времени и направлен на достижение высоких спортивных результатов.

Понятие профессионального спорта закреплено на законодательном уровне, его определение содержится в Законе Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»:

Статья 55. Профессиональный спорт

Профессиональный спорт – часть спорта, включающая предпринимательскую, трудовую и иную не запрещенную законодательством деятельность, направленную на достижение высоких спортивных результатов и связанную с получением вознаграждений (доходов) от организации спортивных мероприятий и (или) участия в них [4].

Таким образом, профессиональный спорт опосредует получение вознаграждений, то есть денежных средств. Иначе говоря, в данном случае спорт рассматривается как профессия. Спортсмен, для которого занятие профессиональным спортом является основным видом деятельности, получающий заработную плату / вознаграждение (доход) за спортивную подготовку, участие в спортивных соревнованиях и достигнутые спортивные результаты, зовется «профессиональным спортсменом».

Профессиональный спорт - это ведущий сегмент мировой индустрии развлечений. Миллионы болельщиков приходят на спортивные соревнования, чтобы лично поддержать любимых спортсменов, а еще миллиарды переживают за них перед экраном телевизора [1; с. 20].

Профессиональный спорт характеризуется многоплановостью и большим разнообразием, что определяет его социальные функции. К их числу относятся:

- оздоровительная;
- воспитательная;
- миротворческая;
- образовательная;
- зрелищная;
- коммуникативная;
- моделирования поведения;
- социально-эмоциональная;
- рекламная;
- развлекательная;
- и др.

Часть общих функций (в первую очередь – оздоровительная, воспитательная и образовательная) присущи не только профессиональному, но и массовому спорту. Более того, они в большей степени могут быть реализованы в массовом спорте. В профессиональном коммерческом спорте наиболее отчетливо выражены зрелищная и рекламная функции.

Говоря более конкретно, профессиональный спорт способствует развитию и демонстрации высших физических и психических способностей и возможностей человека, удовлетворяет потребность широких слоев населения в публичных зрелищах, обеспечивает рабочими местами людей, причастных к спорту.

Для определения важности и престижа спорта как массового, так и профессионального, следует выявить современные ценностные ориентиры в обществе и сопоставить с задачами спорта как такового.

Итак, важнейшими ценностями, связанными со спортом, являются:

- поддержание здорового образа жизни;
- укрепление иммунитета и здорового состояния организма;
- развитие двигательного аппарата;
- поддержание тела в тонусе;
- совершенствование внешнего вида;
- развитие воли и характера;
- достижение высокой работоспособности и выносливости;
- получение положительных эмоций от побед;
- признание в обществе;
- отдых, развлечение, удовольствие.

Выявив ряд общественных ценностей, касающихся спорта, можем с уверенностью утверждать, что и массовый, и профессиональный спорт удовлетворяют вышеназванные потребности путем выполнения задач и достижения целей спорта в целом [6; с. 22].

Важным моментом, который следует затронуть в данной теме, является влияние спорта на формирование личности. Являясь одним из средств повышения социальной активности, спорт частично входит в группу социальных факторов формирования личности. Систематические занятия спортом положительно сказываются на развитии таких способностей человека, как:

- коммуникабельность;
- общительность;
- дисциплинированность;
- самостоятельность в принятии решений и т. д.

Активные занятия спортом — это очень важный период жизни человека, так как именно в этот отрезок времени происходит основное формирование человека как личности [2; с. 48].

Во всём мире существует две формы спорта. Различаются они между собой в основном по целям и задачам, которые перед собой ставят, и теми, кто занимается тем или иным видом спорта. Это массовый спорт и профессиональный спорт. Массовый спорт знаком каждому из нас. Именно благодаря ему с детства у нас возникает любовь к тому или иному виду спорта, мы выясняем, что же нам ближе, и совершенствуем себя и свое тело изо дня в день. Массовый спорт помогает сохранить наше тело в здоровом состоянии, поддерживать нормальную жизнедеятельность нашего организма, воспитать в себе характер, волю и терпение. Профессиональный же спорт — это своего рода продолжение тех зачатков любви к выбранному виду спорта со времен детства. Человек погружается в выбранную им спортивную сферу и решает связать свою жизнь с тем или иным видом спорта. В этом же случае спорт приносит ему не только здоровье, удовольствие и счастье, но еще и гонорары, денежные выплаты и вознаграждения. Иначе говоря, спорт становится его профессиональной деятельностью. Следовательно, возникают некие отношения, которые преобразуются в трудовые, административные или гражданско-правовые. Эти отношения регулируются в административном порядке — они закреплены на уровне законодательства.

Говоря о роли спорта в подготовке к жизни и будущей профессии, нельзя ограничиваться только решением задач развития и совершенствования различных функций организма, а надо еще раз обратить внимание на повышение психологической подготовленности. Здесь следует особо отметить роль спорта в фор-

мировании людей с сильной волей и твердым характером, что напрямую связано с постоянной необходимостью переносить разнообразные физические и психические напряжения не только в соревнованиях, но и в процессе жизни в целом.

Литература.

1. Антипов А.Ф. Профессиональный спорт и закон // Теория и практика физической культуры, - 2001. - № 11. - С. 19 - 21.
2. Букреев Р.В. Влияние спорта на формирование личности // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XLIX междунар. студ. науч.-практ. конф. № 1(49).
3. Громько Ю.И. О массовом спорте, физическом воспитании и формировании личности // Физическая культура в школе. 2009. № 2. С.51-53.
4. О физической культуре и спорте: Закон Республики Беларусь, 04.01.2014 № 125-З // Консультант Плюс: Беларусь. Технология Проф. [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр». – Минск, 2020.
5. Овчинникова В.В., Медведкова Н.И. Массовая физическая культура как начальный этап подготовки к спорту высших достижений // В сборнике: Проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта на современном этапе. 2015. С.134-136.
6. Солнышкин О.В. О концепциях профессионального спорта // Теория и практика физической культуры. - 2001, - № 11. - С.22 - 23.
Шуга Д.Б. Любительский спорт. - М.: Профи, 1989. - 98с.

УДК 796.011.3:378.146(075)

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ НЕСПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ В ВГУ ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА

Венкович Д.А., Кабанов Ю.М., Станский Н.Т.

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

Целью Комплекса является развитие физической культуры и спорта, оздоровление и физическое воспитание населения, формирование здорового образа жизни [1, 2].

Реализация Комплекса в УО «ВГУ имени П.М. Машерова» позволит определить уровень физической подготовленности студентов, обучающихся по специальностям неспортивного профиля.

Материал и методы. Педагогические исследования проводились на базе учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова» и учреждения образования «Средняя школа №11 г. Витебска» в период с апреля по май 2019 г. среди студентов, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, обучающихся по специальностям неспортивного профиля.

Для достижения поставленной цели нами использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Результаты исследования. В ВГУ имени П.М. Машерова обучается 671 студент, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Из них

464 (69,2 %) девушки и 207 (30,8 %) юношей в возрасте от 19 до 22 лет, обучающихся по специальностям неспортивного профиля.

В исследовании приняли участие 588 (87,6 %) человек, из которых 83 (12,4 %) студента не сдавали нормативные требования Комплекса по уважительной причине.

Из 588 студентов нормативы Комплекса сдали 405 (68,9 %) девушек и 183 (31,1 %) юноши.

Для определения уровня физической подготовленности результаты обрабатывались по 7 тестам у девушек:

- 1) прыжок в длину с места,
- 2) наклон вперед,
- 3) сгибание и разгибание рук в упоре лежа,
- 4) поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с.,
- 5) челночный бег 4×9 м,
- 6) бег 30 м,
- 7) бег 1500 м.

У юношей результаты уровня физической подготовленности обрабатывались по 8 тестам:

- 1) прыжок в длину с места,
- 2) наклон вперед,
- 3) сгибание и разгибание рук в упоре лежа,
- 4) поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с.,
- 5) подтягивание на высокой перекладине,
- 6) челночный бег 4×9 м,
- 7) бег 30 м,
- 8) бег 3000 м.

К сдаче государственного физкультурно-оздоровительного комплекса допускаются студенты, которые не имеют противопоказаний по состоянию здоровья.

Комплекс состоит из трех программ:

- физкультурно-оздоровительная и образовательная программа;
- программа физкультурно-спортивных многоборий;
- программа мотивации и дальнейшего стимулирования граждан, успешно выполнивших требования государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

В учреждении образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова» государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь реализуется по физкультурно-оздоровительной и образовательной программе, на основании положения о государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь от 02.07.2014 № 16.

Уровень физической подготовленности оценивался по пяти уровням: высокий, выше среднего, средний, ниже среднего и низкий.

После сдачи нормативных требований было установлено, что на высокий уровень физической подготовленности сдали 0 человек,

- на уровень выше среднего сдали 44 (7,4 %) студента,
- на средний уровень сдали 174 (29,5 %) студента,
- на ниже среднего уровень сдали 249 (42,3 %) студентов,
- на низкий уровень сдал 121 (20,8 %) студент (рис.1).

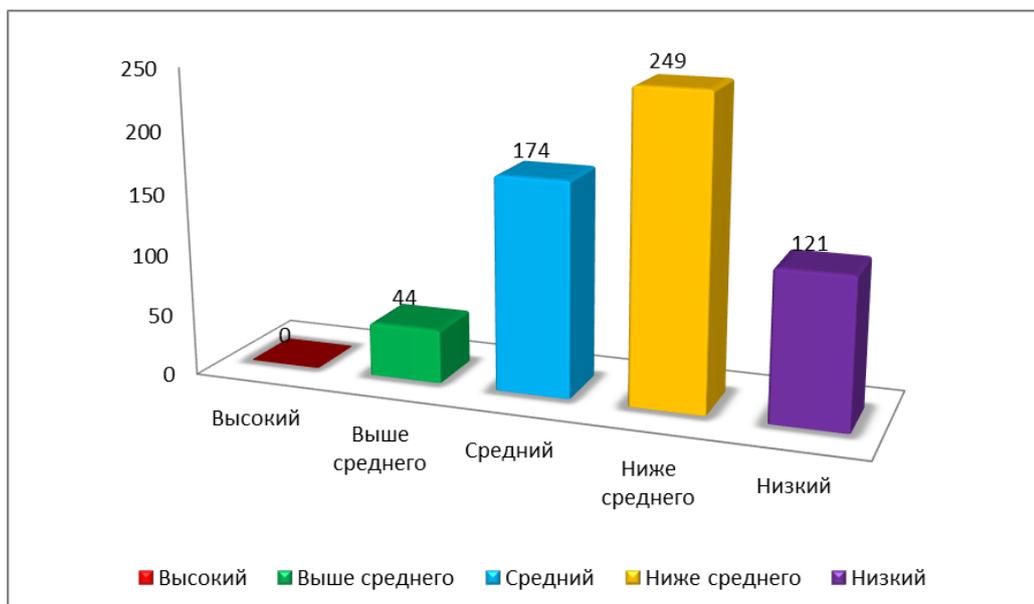


Рисунок 1 - Уровень физической подготовленности студентов по результатам сдачи нормативов ГФОК РБ

Уровень физической подготовленности девушек по результатам сдачи нормативов ГФОК РБ представлен на рисунке 2 и имеет следующие данные:

- на выше среднего сдали 32 (5,4 %) студента,
- на средний уровень сдали 93 (15,8 %) студента,
- на ниже среднего уровень сдали 202 (34,4%) студента,
- на низкий уровень сдали 78 (13,5 %) студентов.

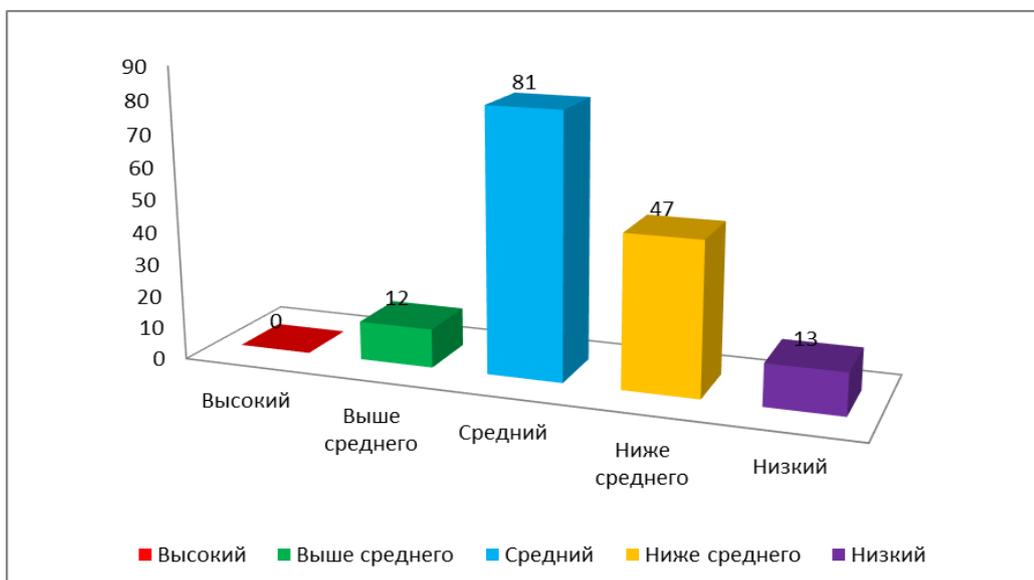


Рисунок 2 - Уровень физической подготовленности девушек по результатам сдачи нормативов ГФОК РБ

Уровень физической подготовленности юношей по результатам сдачи нормативов ГФОК РБ (рис. 3) представлен следующим образом:

- на выше среднего – 12 (2,0 %) студентов,
- на средний уровень сдал 81 (13,7 %) студент,
- на ниже среднего уровень сдали 47 (7,9%) студентов,
- на низкий уровень сдали 13 (7,3 %) студентов.

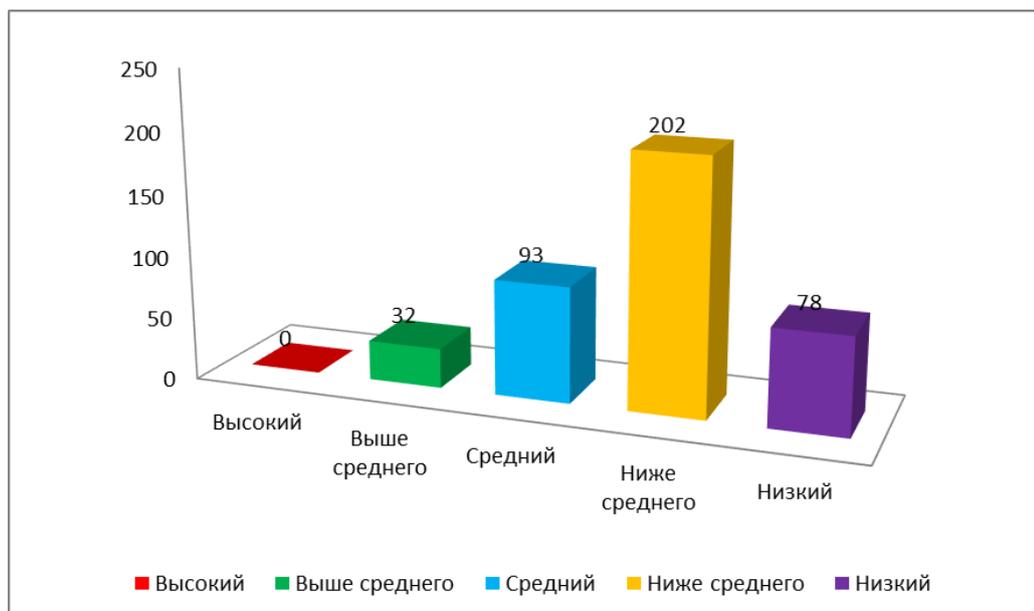


Рисунок 3 - Уровень физической подготовленности юношей по результатам сдачи нормативов ГФОК РБ

Заключение. Таким образом, при сдаче нормативов государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь нами было установлено, что у студентов, обучающихся по специальностям неспортивного профиля, преобладают первый, второй и третий уровни физической подготовленности. На ежегодный спад уровня физической подготовленности влияют следующие факторы: питание, наследственность, экология, наличие хронических или приобретенных заболеваний и уровень жизни в целом.

Литература.

1. Ворон, П. Г. Организационные и методические основы внедрения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в практику работы организаций": методические рекомендации / П.Г. Ворон, В.Ф. Касач – Минск: Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения, 2016. – 84 с.

2. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 2 июля 2014 г. №16 «Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь и признании утратившим силу постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24 июня 2008 г. № 17».

УДК –796. 332

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В МИНИ-ФУТБОЛЕ

Воронкина Е.В., Барков В.А., Кондракова Н.А.

УО «Гродненский Государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь
УО «Гродненский государственный медицинский университет»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Футбол является самой популярной игрой в мире. Она доступна и популярна для широких слоев населения, а в учебных заведениях занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Футбол – вид спорта, который развивает координацию, выносливость, скоростные, скоростно-силовые возможности, оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающихся: восприятие, внимание, память, мышление, воображение [1]. Командный дух воспитывает чувство дружбы и взаимопомощи, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность и ответственность.

Одной из разновидностей футбола является мини-футбол, который проводится в залах. Главное значение имеют тактические секреты, раскрывающиеся футболистам, обладающим способностью к прогнозированию развития игровых событий и решению задач на игровой площадке. Приемы мяча, передачи, перехваты и другие технические приемы владения мячом — это только часть увлекательного мини-футбола. Не стоит забывать, что в различных игровых комбинациях футболисты осуществляют ведение мяча и выполняют разнообразные финты, а для этого требуются специальные координационные способности.

Координация движений – это процесс согласования разнообразных движений, приводящий к достижению определенной цели, это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия [1].

Координационные способности можно дифференцировать на отдельные виды по особенностям проявления:

- способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров основных движений;
- способность к сохранению устойчивости позы (равновесия);
- чувство ритма;
- способность к ориентированию в пространстве в процессе игровой деятельности;
- способность к произвольному расслаблению мышц в процессе возникающих пауз.

В качестве главных критериев оценки координационных способностей выделяют четыре основных признака: правильность выполнения движения, т.е. когда движение приводит к требуемой цели (делает то, что нужно); быстроту результата; рациональность движений и действий (выполняет, так как нужно); двигательную находчивость, которая помогает человеку найти выход из любого сложного положения, неожиданно возникшего при выполнении действия [2].

Вестибулярная сенсорная система обеспечивает информацию о действии силы тяжести, об ускорениях прямолинейного и центростремительного характера при перемещении головы и тела в пространстве. Единственным раздражителем вестибулярной системы является движение, поэтому тренировка функций этого анализатора имеет важное значение. Сигнализация со стороны вестибулярного анализатора о перемещениях тела в пространстве способствует программированию движений и улучшению их координации.

В игре футболисты постоянно испытывают влияние вестибулярных нагрузок при выполнении рывков, при резких изменениях направления бега, выполняя финты, прыжки, удары головой. Устойчивость к вестибулярным нагрузкам у людей различная, но она поддается тренировке, если нет каких-либо патологических отклонений (например, хронического воспаления среднего уха).

Повышению устойчивости организма к воздействию вестибулярных нагрузок способствуют любые упражнения, связанные с вращениями и быстрыми поворотами (все акробатические упражнения, прыжки на батуте) [3].

Развитие различных физических качеств, совершенствование техники, тактики или психологическая подготовка осуществляются путем использования более или менее сложных в координационном отношении упражнений, параллельно совершенствуются и различные виды координационных способностей. В свою очередь, направленное совершенствование, например, способности к произвольному расслаблению мышц, прямо или косвенно благоприятствует дальнейшему повышению экономичности работы и выносливости, совершенствованию спортивной техники, а работа над координированностью движений, способностью ориентирования в пространстве расширяет технико-тактическую подготовленность спортсмена.

Цель работы – изучить и проанализировать эффективность применения специальных тренажеров для совершенствования координационных способностей спортсменов в мини-футболе.

Материалы и методы исследования. Объектом нашего исследования стали 32 тренера-преподавателя из Беларуси и России. Проведение исследования осуществлялось с помощью анкетирования с использованием опросника, состоящего из 19 вопросов. Составление базы данных, обработка и анализ полученных материалов осуществлялись в программе Microsoft Excel 2010. Согласно полученным нами данным средний возраст участников исследования составил 37 лет; средний общий тренерский стаж – 11 лет, а средний стаж в профессиональном клубе – 7 лет. Из 32 опрошенных: 3 (9,4%) являются мастерами спорта международного класса; 8 (25%) – мастерами спорта; 19 (59,3%) – кандидатами в мастера спорта; остальные 2 (6,3%) не имеют разряда.

Результаты исследования. Все опрошенные считают очень важным процессом развитие КС в женском мини-футболе. Четверть опрошенных применяют комплексы упражнений на развитие КС в разминке. 37,5% тренеров применяют комплексы в основной части, столько же применяют упражнения во всех частях учебно-тренировочного занятия. Самыми распространенными упражнениями в качестве совершенствования КС, по мнению всех респондентов, являются упражнения со скоростной лесенкой, по мнению опрошенных – подвижные игры, упражнение «Жонглирование мячом» (37,5%), челночный бег (25,0%); упражнения с фишками и балансировочную платформу применяют в тренировочном процессе 25% человек. Менее популярными оказались упражнения с футбольным мячом «Dokaball» – 3 человека и акробатические упражнения, их сочетания соответственно – 9,4% и 3,1% опрошенных.

Заключение. Проведенное исследование свидетельствует о достаточно широком использовании тренерами в учебно-тренировочном процессе специальных тренажеров для совершенствования координационных способностей у высококвалифицированных футболисток. Исходя из полученных результатов анкетного опроса, тренеры отмечают высокую эффективность применения вышеуказанных средств.

Данные результаты могут быть использованы для оценки уровня координационных способностей футболисток в мини-футболе для повышения эффективности и качества учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности в целом.

Литература.

1. Губа, В.П. Теория и методика футбола / В.П. Губа, А.В. Лексаков – М.: Советский спорт, 2013. – 536 с.
2. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

3. Искусство подготовки высококлассных футболистов Науч.-методич.пособие/ Под. ред. проф. Н.М. Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М. : Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.

УДК 796

СТИЛЬ ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ – В СОЗВУЧИИ С ЗОЖ

Галлер В.Н., Шеверновский В.В., Зайцев В.А.

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

Генетики утверждают, что природа человека консервативна. Если принять данное утверждение за истину, то можно предположить, что за многие тысячелетия жизни людей на земле организм человека хорошо адаптировался к условиям жизни и окружающей среде. Следовательно, для нынешних и грядущих поколений людей имеются благоприятные предпосылки для здоровой и благополучной жизни.

Но, вопреки столь благоприятным прогнозам в дальнейшей жизнедеятельности людей на земле, ученые давно заметили, что в механизме адаптации организма человека к окружающей среде и условиям жизни произошел существенный сбой, который негативно влияет на состояние здоровья людей [2].

О постоянной тенденции снижения общего уровня здоровья людей, особенно детей, школьников, учащейся и допризывной молодежи в нашей стране и других странах СНГ, свидетельствуют материалы различных научных конференций министерства здравоохранения, образования, обороны, спорта и туризма, и средства массовой информации. Неблагополучие в состоянии здоровья подрастающего поколения отражается в нарастающих показателях: половина первоклассников общеобразовательных школ имеют различные отклонения в состоянии здоровья. По мере обучения детей в школе уровень их здоровья не улучшается. По этой причине две трети выпускников общеобразовательных школ имеют ограничения в выборе профессии и половина допризывников являются непригодными к службе в армии [2].

Объективных и субъективных причин снижения общего уровня здоровья детей, школьников, учащейся и допризывной молодежи в нашей стране немало. Главными из них являются: изменение (не в лучшую сторону) среды обитания, в связи с аварией на ЧАЭС; смена социально-экономических условий жизни людей; интенсивные умственные и эмоциональные перегрузки детей, школьников, учащейся молодежи; снижение объема физических нагрузок и мускульного труда; гиподинамия; недостаточная двигательная активность и др.

Альтернативой проявлению этих причин является здоровый образ жизни людей. В постоянном совершенствовании трех его главных составляющих: уровня, качества и стиля жизни содержится реальная основа реализации здорового образа жизни народа, особенно подрастающего поколения.

Нельзя не заметить, что две первые составляющие – уровень и качество здорового образа жизни – во многом определяются созидательным трудом каждого из нас. И в этом направлении заметны значительные положительные перемены в жизни людей в нашей стране. В изменении стиля жизни детей, молодежи в направлении ЗОЖ пока что делаются первые практические шаги [1].

Физическая культура, спорт, туризм являются общепризнанными материальными и духовными ценностями общества и государства. Эти ценности справедли-

во считают эликсиром здоровья, долголетия каждого человека. А в жизни детей, школьников, учащейся молодежи ценности физической культуры, спорта, туризма могут сопутствовать в течение 10-15 лет, самых продуктивных лет их взросления от дошкольника до взрослого человека. Привить устойчивую привычку, осознанный интерес и высокую мотивацию к постоянному физическому самоусовершенствованию в течение этого периода жизни детей и молодежи – значит изменить стиль жизни подрастающего поколения в направлении ЗОЖ. И эта задача может быть успешно решена совместными усилиями семьи, школы, государства. Это означает – научить подрастающее поколение, каждого человека ежедневно трудиться, прилагать значительные усилия воли, работоспособности в направлении своего физического развития.

Сегодня, как и раньше, не менее актуально изречение: “Кадры решают все”. В первую очередь это относится к специалистам в сфере физической культуры и спорта, туризма, особенно, нынешним выпускникам факультетов физической культуры и спорта вузов. Им предоставляется возможность в полной мере проявить свои профессиональные способности в практической реализации идеи ЗОЖ, в преемственной системе взросления, образования и физического воспитания личности на протяжении 10-15 лет обучения в школе, колледже, УВО.

За это время необходимо сформировать у учащейся молодежи устойчивый мотив физического самосовершенствования и научить ее грамотно пользоваться эликсиром ЗОЖ – средствами физической культуры, спорта и туризма.

Эта цель обуславливает определение требования к личности каждого учащегося. Первое из этих требований – осознанная готовность личности, приобретающей к ЗОЖ, к немалым повседневным усилиям ума, мышц и воли в направлении своего физического совершенствования. Научившись ежедневно выполнять это требование, учащаяся молодежь сумеет приобщиться к ЗОЖ.

Литература.

1. Воронова, Е.А. Здоровый образ жизни / Е.А. Воронова. – М.: Феникс, 2011. – 179 с.
2. Дубровский, В.И. Валеология / В.И. Дубровский. – М.: Флинт, 1997. - 560 с.

УДК 796.011

СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Галлер В.Н., Шеверновский В.В.

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

Между общественным здоровьем и социально-экономическими условиями существует тесная прямая и обратная связь: неблагоприятная экономическая ситуация в стране, регионе, городе обуславливает низкое качество здоровья населения, а неудовлетворительное состояние общественного здоровья отрицательно сказывается на материальном производстве, обороноспособности, так как нездоровое население не может продуктивно трудиться и успешно служить в армии. Возрастает значимость социальных ресурсов физической культуры, продиктованная, во-первых, ростом личной ответственности граждан за сохранение своего здоровья и снижением роли государства в реализации некоторых функций в сфе-

ре здоровьесбережения: во-вторых, изменениями в структуре естественной физической и двигательной активности населения вследствие снижения роли места физических усилий в быту и во многих сферах профессиональной деятельности. Все это происходит в условиях несформированной мотивации населения к регулярным занятиям физической культуры в повседневной жизни. В отношении физической культуры выявились явные противоречия: при существующей потребности в воспитании и совершенствовании физической культуры личности как фактора, обеспечивающего качество здоровья, социальную защищенность индивида, проблемы формирования таковой практически не решены. При этом современная ситуация предъявляет к здоровью человека ряд требований. В современных условиях жизни, когда технический прогресс, механизация и автоматизация производственных процессов, широкое использование транспортных средств передвижения и компьютерная техника ограничивают мышечную работу человека, резко повышается оздоровительное значение физических упражнений.

Задачи развития физической культуры стоят равноправно в одном ряду с проведением закаливания и пропагандой гигиены с молодого возраста, что обусловлено той ролью, которую эти навыки играют в укреплении здоровья, подготовке к труду и защите Родины современной молодежи. Занятия физическими упражнениями, спортом туризмом в ближайшие годы должны стать повседневной необходимостью для каждого дееспособного человека. При этом главное внимание должно быть обращено на привлечение молодежи к физической культуре и спорту непосредственно в учебных заведениях [2].

О физической культуре и спорте пишут статьи, книги, им посвящают спектакли, кинофильмы, существенное место им отводят в своих речах политические деятели. Все это подтверждает огромную социальную значимость физической культуры и спорта, которые все больше проникают в жизнь людей, являясь важным средством охраны и укрепления здоровья человека, его физического совершенствования, рациональной формой поведения и организации свободного времени, средством общения и повышения социальной активности, особенно молодежи. Физическая культура существенно воздействует на другие стороны жизни людей - их трудовую деятельность, общественные отношения, сферы потребления, досуга, образования, т.е. на весь образ жизни. Эти формы жизнедеятельности человека неразрывно связаны с его потребностями, ценностными ориентирами, которые, в свою очередь, существенно зависят от совокупности естественно-географических и социальных условий. Вместе с тем, физическая культура и спорт сами испытывают огромное воздействие других социальных явлений и условий общественной жизни.

В зависимости от формы и структуры социальной системы они приобретают различные специфические черты и выполняют разные функции. Все это объясняет важность и актуальность изучения вопроса о месте физической культуры и спорта в образе жизни людей. Под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют его резервные возможности, обеспечивая, тем самым, успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций [1].

Рассматривая проблемы современного общества по приращению качества здоровья как составляющей сохранения и развития человеческого капитала государства, следует обратить внимание на значимость роли такого социального института, как физическая культура, призванного формировать, развивать и сохранять индивидуальные и общественные ресурсы здоровья.

К основным элементам здорового образа жизни в современные общества следует отнести:

- культура трудовой или учебной деятельности с элементами ее научной организации;
- организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности;
- организация режима питания, сна, пребывания на свежем воздухе, отвечающая санитарно-гигиеническим требованиям;
- содержательный досуг, обещающий развивающее воздействие на личность, преодоление вредных привычек (алкоголь, курение, наркомания, токсикомания и др.);
- культура межличностного общения и поведения в коллективе;
- культура самоуправления и самосовершенствования.

Все элементы здорового образа жизни проецируются на личность человека, его жизненные планы, цели, мотивы, потребности, поведение.

Обычно основную функцию физической культуры и спорта справедливо усматривают в том, что они удовлетворяют потребность общества в сохранении и укреплении здоровья людей, способствуют физическому совершенствованию граждан, выступают мощным средством профилактики заболеваний.

Идеал физической культуры - физически, нравственно и психически здоровая личность; ее ценностные ориентиры - человек и его физическое, психическое, нравственное здоровье как первейшая и наиболее значимая ценность для самого человека, общества, государства. Содержание физической культуры определяется направленностью на развитие и самореализацию человека. Это деятельность, обеспечивающая достаточно высокую двигательную активность, соматическое и психическое здоровье, должное физическое и одновременно развивающая мыслительные способности, и нравственные качества.

Литература.

1. Белинская, Е.П. Социальная психология личности / Е.П. Белинская. – М.: Издательская группа «Прогресс», 2001. – 344 с.

2. Лойко, О.Л. Формирование здорового образа жизни современной молодежи как социально-педагогическая проблема / О.Л. Лойко. – М.: Аспект пресс, 2001. – 301 с.

УДК 619:614.48

ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС В УТРЕННЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКЕ СТУДЕНТОВ

Гришанович Н.А.

УО «Международный государственный экологический институт
им. А. Д. Сахарова» Белорусского государственного университета,
г. Минск, Республика Беларусь

Процесс обучения в учреждении высшего образования предъявляет к обучающимся высокие требования, связанные с необходимостью усвоения большого объема информации, что неблагоприятно сказывается на состоянии их здоровья.

Многолетний педагогический опыт показывает, что работоспособность студентов из курса в курс претерпевает определенные изменения. Если на первом и

втором курсах большинство студентов регулярно посещает занятия по физической культуре, то к старшим курсам работоспособность занимающихся снижается, это выражается в недостатке двигательной активности в течение дня, недели, месяца, года и т.д.

Программные занятия, проводимые два раза в неделю при относительно небольшом объеме нагрузки, также наличие каникул, не создают необходимых условий для последовательного функционального совершенствования нервно-мышечного аппарата человека и энергетического обеспечения функций организма. В этой связи, для восполнения дефицита в систематическом выполнении физических упражнений, особая роль должна отводиться методическим основам организации утренней оздоровительной гимнастики (УОГ), что позволит ускорить процесс физического совершенствования и увеличит работоспособность организма.

Известно, что в процессе сна двигательная деятельность человека почти отсутствует, мускулатура тела расслабляется, снижается обмен веществ и расход энергии. Просыпаясь, мы остаемся несколько в заторможенном состоянии, т.к. наш организм продолжает пребывать в состоянии покоя и сна. Требуется около 2-3 часов, чтобы окончательно проснуться. Однако полное пробуждение невозможно без работы опорно-двигательного аппарата.

УОГ пробуждает нервную систему после сна, активизирует деятельность всех внутренних органов и систем, повышает физиологические процессы обмена, увеличивает возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов – зрительного, слухового, опорно-двигательного, повышает жизнедеятельность организма в целом.

Главная цель УОГ – поддержание оптимального физического состояния, нормализации здоровья, приобретение бодрости. Чтобы достичь всего этого, к гимнастике приступают в спокойном расположении духа, в одежде, не стесняющей движений, в проветренном чистом помещении или же на свежем воздухе [2].

Очень важно соблюдать и правильный ритм дыхания – оно обязательно соотносится с выполняемым движением. Упражнения необходимо выполнять с определенной последовательностью, от простых и легких, к более сложным. Главной ошибкой при выполнении УОГ является чрезмерная нагрузка, должно быть ощущение бодрости и легкости.

Основная цель УОГ – поднять тонус организма, т.е. не должно присутствовать чувства утомления, усталости. Лучший способ выявления меры нагрузки является самочувствие занимающихся.

В этой связи целесообразным является поиск новых подходов к проведению УОГ с использованием элементов некоторых современных оздоровительных систем, в частности, Пилатеса.

Система Пилатес эффективно помогает развитию выносливости, силы, координации, улучшает гибкость. Комплексы упражнений Пилатеса способствуют вовлечению в работу большого количества крупных и мелких мышечных групп одновременно, требуя определенной техники выполнения и поддержания правильной осанки [1].

Перед тем как приступить к основному комплексу упражнений необходимо сделать 2-минутную разминку. Она может состоять из потягивая, плавных наклонов и поворотов головы и туловища, ходьбы на носочках, вращательных движений рук. В основной комплекс упражнений могут быть включены следующие упражнения из системы Пилатес (таблица).

Таблица – примерные упражнения из системы Пилатес в УОГ

№	Название упражнения	Техника выполнения и методические рекомендации	Количество повторений
1	Подъем ног	Сядьте на коврик, вытяните прямые ноги перед собой. Сделав упор на руки, поднимите бедра так, чтобы ваше тело образовало прямую линию. Поднимая правую ногу, медленно вдохните. Постарайтесь, чтобы таз не провисал. На выдохе опустите ногу на коврик. Сделайте то же самое другой ногой	6 раз
2	Плавание	Лягте на живот лицом вниз. Вытяните руки вперед. Бедра плотно сжаты и не отрываются от коврика. Поднимите одновременно руки, ноги и грудь и голову. Не забывая про вдох-выдох, начните чередовать подъемы правой руки-левой ноги и левой руки-правой ноги. Во время упражнения считайте до десяти, с каждым разом поднимая руку и ногу все выше, как будто во время заплыва	6-8 раз
3	Бег на месте	Локти прижаты к бокам, ягодицы напряжены, руки вытянуты на уровне груди. Начните бег на месте, стараясь достать коленями до рук. После восьми таких подъемов не теряя темпа, начинайте бегать, дотрагиваясь пятками до ягодиц	С каждым переходом уменьшайте количество подъемов: 8,6,4,2
4	Крест-накрест	Лежа на спине, руки за головой, голова приподнята, согнутые колени прижаты к груди. На вдохе скручивайтесь влево до тех пор, пока правый локоть не соединится с левым коленом. Выдохните. Скручивайтесь вправо, направляя левый локоть к правому колену. Чередуйте скручивания по шесть подходов с каждой стороны	6 раз в каждую сторону
5	Буква О	Лягте на спину, руки вдоль туловища ладонями вниз, ноги вместе. На медленном вдохе поднимите ноги над головой. Выдохните, сделайте ногами круг в воздухе. Выполните упражнение в три подхода, каждый раз меняя направление движения ног	3-4 раза в каждую сторону
6	Качели	Сядьте на коврик, обхватите ладонями лодыжки, поднимите ноги. На вдохе перекатитесь на верхнюю часть спины. Повторяйте упражнение 5-6 раз, пробуя разводить и соединять ноги во время перекатов	5-6 раз
7	Прыжок с перекатом	Сядьте на коврик, сомкнув колени. Лодыжки обхватите руками, голову пригните. Раскатывайтесь на «круглой» спине. Когда окажитесь в и п., расправьте руки и прыгните вверх. Мягко приземлитесь	6 раз
8	Махи стоя на коленях	Обопритесь на левое колено, корпус поверните в сторону, положите левую руку на коврик, правую ногу вытяните параллельно линии тела, правую руку разместите за головой. На быстром вдохе резко качните правой ногой назад. На выдохе сделайте мах ногой вперед, будто нанося удар	8 раз с каждой стороны
9	Планка	Вдохните и потянитесь вверх. Медленно выдохните. Начинать шагать руками по коврику. Достигнув положения, при котором тело вытянуто в одну линию, разведите и сведите ноги шесть раз. Вернитесь к началу упражнения, выполняя все этапы в обратной последовательности	6 раз

Эти и многие другие упражнения могут быть рекомендованы для включения в самостоятельный комплекс УОГ студентов для регулярного выполнения как эффективное средство укрепления и сохранения здоровья.

Вывод. Подводя итоги, можно отметить, что система Пилатес обладает существенным развивающим воздействием на организм занимающихся, способствует повышению заинтересованности студентов к самостоятельным занятиям УОГ.

Литература.

1. Гришанович, Н. А. Применение упражнений по системе пилатеса на занятиях физической культурой со студентками: учеб-метод. пособие / Н. А. Гришанович. – Минск: МГЭУ им. А.Д. Сахарова, 2009. – 62 с.

2.Фенев В.Э., Егорычева Е.В., Чернышева И.В., Шлемова М.В. Утренняя оздоровительная гимнастика и ее значение // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5-2.

УДК 378.037

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Галлер В.Н., Шеверновский В.В.

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

Физическое воспитание - неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса, не может рассматриваться как второстепенный его компонент. Смена поколений, изменение социально-экономических условий постоянно порождают все новые и новые воспитательные задачи, требуют настойчивого, целенаправленного воздействия на людей, при котором возрастает роль физической культуры в процессе формирования социальной адаптации человека к деятельности студентов во время обучения в УВО и затем молодых специалистов в трудовом коллективе после окончания высшего учебного заведения. Значение социальной адаптации невозможно умалить при современном ускорении темпов общих социальных изменений. Познание сущности и закономерностей социальной адаптации и значительной роли физической культуры в составе факторов, способствующих воспитанию студентов как будущих первоклассных специалистов, приобретает практическое значение, позволяя определить основные пути дальнейшего совершенствования процесса физического воспитания в УВО и грамотно управлять им [1].

Целесообразно выделить в первую очередь направления, формы и средства физкультурно-спортивной работы в общем комплексе педагогических, социологических, управленческих аспектов воспитания в высшей школе. Начать следует с раскрытия возможностей физкультуры и спорта в умственном воспитании. Оно представляет собой процесс развития интеллекта личности, творческого мышления человека, усвоения им определенных знаний и приобретения умения пользоваться ими в реальной обстановке.

Умственный труд характеризуется познавательной активностью занимающихся, которые воспринимают знания при обучении, и проявлением разнообразных интеллектуальных чувств - ясности мысли, неудовлетворенности при непонимании материала, легкости мышления, удивления при открытии необычного, не-

известного и многих других. Творческое мышление толкает студентов самостоятельно искать и находить, ставить и решать разнообразные задачи, быстро осваивать тонкости дисциплин, упражнений, умело использовать свои возможности в различных условиях обучения и дальнейшей деятельности. Физические упражнения уже сами по себе положительно влияют на умственную работоспособность, что объясняется наличием связи между двигательной и интеллектуальной памятью. Хорошее физическое состояние студентов позволяет им успешно переносить большие умственные нагрузки на протяжении всего учебного года. Следовательно, необходимо настойчиво разъяснять и показывать молодежи эту корреляцию физического и умственного взаимовлияния двигательной и интеллектуальной памяти, побуждает ее к физкультурно-спортивным занятиям во имя не только своего физического, но и умственного совершенствования [2].

Существенный вклад могут внести физкультура и спорт в решение задач нравственного воспитания. Социальное назначение морали состоит в том, чтобы постоянно воспроизводить отношения нравственной зависимости между гражданами, управлять их поведением и, тем самым, поддерживать жизнеспособность общества, обеспечивать его развитие в нужном направлении, формировать здоровые нравственные качества - честность, порядочность, справедливость, доброжелательность, товарищество, дружбу, входящие в ценностную систему здорового образа жизни. Непременным условием высокой моральной значимости занятий физкультурой и спортом является их правильная, рациональная организация, соблюдение порядка и дисциплины, должная требовательность ко всем без исключения занимающимся, поддержание воспитательной нравственной позиции. Стержневую роль в этой работе играет облик самих наставников - преподавателей, тренеров, которые должны быть примером для своих подопечных и сочетать коллективную работу с усилием индивидуального воздействия на них. От человеческих качеств, отношения к делу, людям и жизни в первую очередь и зависит нравственный выбор обучающихся. Большой моральный заряд содержит в себе пропаганда лучших физкультурно-спортивных традиций, рассказы и беседы о жизни и деятельности выдающихся спортсменов, тренеров, многих из которых, помимо высочайшего мастерства, отличают и достойные восхищения человеческие качества.

Следует отметить значимость потенциала физкультуры и спорта в работе по трудовому воспитанию. Сущность его заключается в планомерном систематическом развитии качеств и свойств личности, определяющих ее подготовку к успешной общественно полезной деятельности. Поэтому необходимо у каждого гражданина, молодежи, формировать безусловное уважение и готовность к труду - умственному или физическому, вырабатывать умение трудиться, способность успешно, производительно, творчески выполнять трудовые операции.

Весьма заметное влияние физкультура и спорт могут оказать на практику эстетического воспитания. Эстетика - учение о прекрасном, вбирающее в себя философию искусства, область художественной деятельности людей. Суть эстетического воспитания заключается в формировании и развитии понимания прекрасного, потребности человека жить и творить по законам красоты, оптимально удовлетворяя свои биологические, социальные (общечеловеческие) и идеальные (духовные) запросы. Физическое совершенство в своем эстетическом восприятии характеризуется полноценным здоровьем, высокоразвитыми физическими качествами (силой, быстротой, выносливостью, пластикой и др.), достаточной и устойчивой работоспособностью, владением многими прикладными и спортивными навыками, гармоничным развитием форм тела и способностью эффективно использовать свои двигательные возможности в трудовых и бытовых действиях. Все

это создается во многом посредством физкультурно-спортивных упражнений, гимнастики, занятий индивидуальными видами спорта, туризмом.

Таким образом, при решении задач сохранения и укрепления здоровья составной частью любого комплекса мероприятий является здоровый образ жизни, в котором важная роль принадлежит физической культуре. Для формирования здорового образа жизни необходимы гигиеническое воздействие, санитарное просвещение, развитие сознательного отношения к своему здоровью, которое является единственной незаменимой собственностью, имеющейся в наших руках.

Литература.

1. Белинская, Е.П. Социальная психология личности / Е.П. Белинская. – М.: Издательская группа «Прогресс», 2001. – 344 с.

2. Лойко, О.Л. Формирование здорового образа жизни современной молодежи как социально-педагогическая проблема / О.Л. Лойко. – М.: Аспект пресс, 2001. – 301 с.

УДК 796.421

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Жак А.Д., Аверина И.П., Аксенчик С.В.

УО «Международный государственный экологический институт
им. А.Д. Сахарова» БГУ, г. Минск, Республика Беларусь

Физическая культура направлена на улучшение здоровья человека, повышение физической работоспособности и развития новых физических качеств. Современная молодежь ведет малоактивный образ жизни, что ведет к приобретению нежелательных заболеваний. Скандинавская ходьба – один из перспективных, динамично развивающихся видов двигательной активности, направленный как на оздоровления, так и саморазвитие.

В статье представлены материалы эффективности применения скандинавской ходьбы на занятиях физической культуры в высшем учебном заведении. Основная цель скандинавской ходьбы - общее физическое и психическое благополучие человека. Занятия скандинавской ходьбой - вид оздоровительной тренировки, укрепляющей и гармонизирующей весь организм, простой высокоэффективный и совершенно безопасный вид физической активности, который позволит с успехом решить задачи укрепления здоровья и общего развития студентов [1].

Скандинавская ходьба является доступным, простым, полезным, естественным видом физической активности. При регулярных занятиях северной ходьбой увеличивается количество эндорфинов (гормонов счастья) в крови, улучшается нервно-психическое состояние, снимается психоэмоциональное напряжение, в ЦНС приходят в норму процессы возбуждения и торможения. Она благотворно воздействует на сердечно-сосудистую систему, нормализуя артериальное давление, предотвращая атеросклероз, инсульт, инфаркт. Положительно воздействует на позвоночник, укрепляя межпозвоночные диски, связки, позвонки, суставы, кости, мышцы. Оказывая влияние на метаболизм, ходьба помогает держать вес в норме, контролировать содержание сахара в крови, уровень холестерина. Тем самым снижая риск развития сахарного диабета и ожирения. Полезные эффекты от ходьбы влияют на интеллектуальные способности, продолжительность жизни и

ее качество. Кроме того, ходьба обладает закаливающим эффектом, обеспечивает сопротивляемость организма, повышает адаптационные возможности [2].

В процессе физического воспитания студентов Международного государственного института, для укрепления здоровья были предложены занятия с применением элементов скандинавской ходьбы, где были созданы условия для более полного удовлетворения индивидуальных запросов и способностей студентов. Для определения положительного использования данных средств был проведен анализ физического состояния студентов, отнесенных к основной и подготовительной медицинским группам.

Целью проводимых нами исследований было выявление улучшения физических показателей и уровня физического развития обучающихся. Данный эксперимент проводился в начале и в конце учебного года, в котором приняло участие 60 студентов 1 курса МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ. Уровень физической подготовленности студентов определялся по показателям выполнения упражнений, характеризующих развитие выносливости (бег 1500 м), быстроты (бег 30 м), силы рук (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) и силы ног (прыжок в длину с места).

Результаты представлены в следующих таблицах:

Таблица 1 – Показатели выносливости

	Начало года			Конец года		
	Уровни физического развития	Количество испытуемых	%	Уровни физического развития	Количество испытуемых	%
Бег 1500м	высокий	8	13,3	высокий	11	18,3
	в/ среднего	14	23,3	в/среднего	16	26,6
	средний	16	26,6	средний	18	30
	н/среднего	12	20	н/ среднего	9	15
	низкий	10	16,6	низкий	6	10

Таблица 2 – Показатели быстроты

	Начало года			Конец года		
	Уровни физического развития	Количество испытуемых	%	Уровни физического развития	Количество испытуемых	%
Бег 30м	высокий	9	15	высокий	10	16,7
	в/среднего	18	30	в/среднего	20	33
	средний	20	33	средний	23	38,4
	н/среднего	8	13,3	н/среднего	4	6,8
	низкий	5	8,4	низкий	3	5

Таблица 3 – Показатели силы рук

	Начало года			Конец года		
	Уровни физического развития	Количество испытуемых	%	Уровни физического развития	Количество испытуемых	%
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	высокий	6	10	высокий	9	15
	в/среднего	9	15	в/среднего	11	18,3
	средний	19	31,7	средний	22	36,6
	н/среднего	17	28,3	н/среднего	13	21,7
	низкий	9	15	низкий	5	8,4

Таблица 4 – Показатели силы ног

Прыжок в длину с места	Начало года			Конец года		
	Уровни физического развития	Количество испытуемых	%	Уровни физического развития	Количество испытуемых	%
	высокий	4	6,8	высокий	7	11,7
	в/среднего	9	15	в/среднего	12	20
	средний	16	26,6	средний	19	31,6
	н/среднего	21	35	н/среднего	13	21,7
	низкий	10	16,6	низкий	9	15

Средний уровень физического развития студентов, которые в течение учебного года использовали на занятиях элементы скандинавской ходьбы, представлены в виде диаграммы.

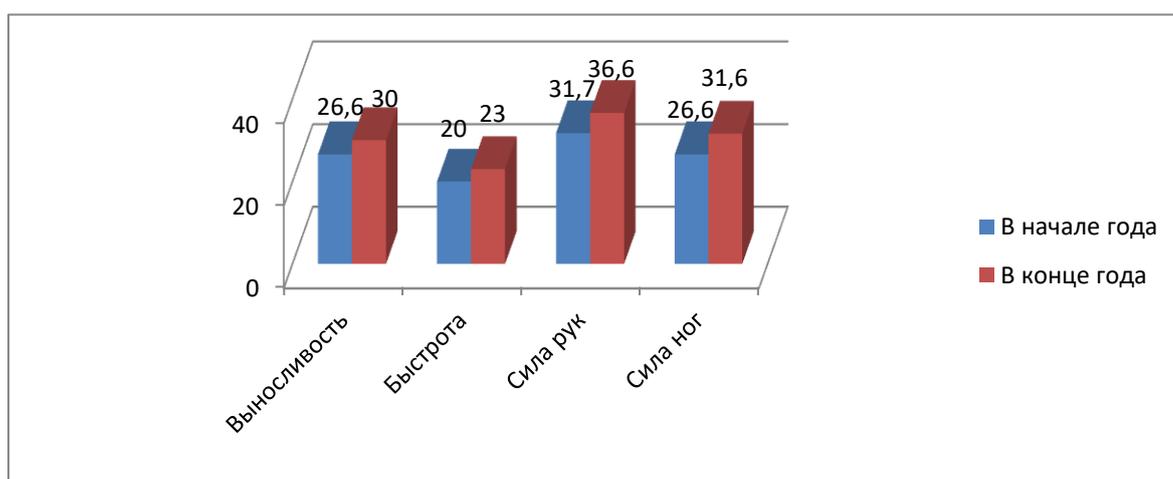


Рисунок 1 – Средний уровень физического развития студентов

Результаты исследования, посвященные значимости и возможности применения скандинавской ходьбы для повышения уровня развития физических качеств и физической подготовленности студентов, свидетельствуют о росте функциональных возможностей организма и качества жизни студентов, их быстрее адаптации к обучению в высшем учебном заведении. Также было выявлено, что регулярные занятия с элементами скандинавской ходьбы в течение одного года позволяют добиться улучшения физических качеств у студентов первого года обучения.

Скандинавская ходьба является универсальным видом для всех категорий людей. Ходьба позволяет укрепить мышцы ног, спины, верхнего плечевого пояса, имея малый риск, чтобы получить травму [3].

Этот новый вид спорта сможет принести в вашу жизнь яркие краски и бурю незабываемых эмоций и впечатлений.

Литература.

1. Волков, В. Современные и традиционные оздоровительные системы / В. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1996. - № 12. – с. 7-10.
2. Докучаева А.В., Кантюкова С. Р., Коротаева М. Ю. Скандинавская ходьба как один из методов лечебной физкультуры / А. В. Докучаева, С.Р. Кантюкова, М.Ю. Коротаева // Молодой ученый. — 2017. — №44. — С. 183-186.
3. Сахаровские чтения 2019 года: экологич. Проблемы XXI века = Sakharov readings 2019 :environmental problems of the XXI century : материалы 19-й между-

народной научной конференции, 23 – 24 мая 2019 г., г. Минск, Республика Беларусь: в 3 ч./Международ. гос. экол. ин-т им. А.Д.Сахарова Бел. гос. ун-та; редкол. : А.Н. Батян [и др.] ; под. ред. д-ра ф.-м. н., проф. С.А. Маскевича, д-ра с.-х. н., проф. С.С. Позняка. – Минск : ИВЦ Минфина, 2019. – Ч.3. - 528 с.

УДК 159.9:37.015.3:796.015

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

Заика В.М., Круталевич М.М., Онищук О.Н.

УО «Международный государственный экологический институт им. А. Д. Сахарова» Белорусского государственного университета
г. Минск, Республика Беларусь

В настоящее время в разных видах спорта все большее значение приобретает психологическая подготовка. Однако у тренеров и спортсменов еще нет установившегося общего мнения об ее содержании и методах. Некоторые ставят знак равенства между психологической и морально-волевой подготовкой. Другие считают, что психологическая подготовка нужна только в связи с предстоящими соревнованиями, кто-то сводит ее к регуляции и саморегуляции эмоционального состояния непосредственно перед выступлением. Поэтому в практике спортивной работы пока отсутствует стройная система психологической подготовки, которая удовлетворяла бы всем необходимым требованиям современного спорта.

Под психологической подготовкой понимается одна из сторон образовательного процесса в спорте, решающая задачу формирования и совершенствования свойств личности [1]. В зависимости от задач и направленности занятий у спортсменов формируются разные установки, отношение к предстоящей деятельности, по-разному проявляются индивидуально-психологические особенности [2]. Например, на занятиях, где основной упор делается на техническую подготовку, спортсмен больше анализирует и контролирует свои мышечно-двигательные ощущения, особенности собственных движений, установление связей между положениями частей тела, с нахождением их наиболее эффективных сочетаний. На занятиях, посвященных тактической подготовке, главное внимание направляется на различные взаимодействия с соперником и действия в той или иной соревновательной ситуации.

Однако бывает, что уже опытный спортсмен, неплохо технически и тактически подготовленный, при дальнейшем совершенствовании мастерства, вдруг сталкивается с большими затруднениями и не может добиться каких-либо сдвигов. Психологические трудности совершенствования мастерства связаны и с особенностями восприятия спортсменом собственных движений, автоматизированных в навыке, и с необходимостью переориентировать свое внимание [2]. Неумение преодолеть эти трудности во время тренировки в связи с недостаточно развитым мышлением или волевыми качествами не раз приводило к тому, что многие одаренные спортсмены так и не смогли «сдвинуться» со среднего уровня спортивного совершенства и достигнуть высокого мастерства.

Для того, чтобы вести себя адекватно в сложных условиях, нам нужны кратчайшие пути. Не следует ожидать от себя осознания и анализа всех аспектов каждой личности, события или ситуации, с которыми мы сталкиваемся. У нас нет на это времени, энергии или нужных способностей. Не всегда поведение, которое начинает проигрываться, соответствует ситуации, потому что даже лучшие сте-

реотипы и черты, играющие роль пускового механизма, не всегда срабатывают. Но мы признаем их несовершенство, поскольку реально не существует другого выбора. Без этих стереотипов мы были бы словно заморожены, регистрируя, оценивая, проверяя, – пока время для действия стремительно пронесется мимо. С другой стороны, для правильного мышления также губительно не сделать сознательным постоянный источник ошибки или упущения, как бесплодно копаться в том, что действует без препятствий. Слишком упрощать, исключать новое ради приобретения быстрого навыка, избегать затруднений, чтобы предотвратить ошибки, так же вредно, как объяснять каждый шаг в процессе, употребляемом для получения результата [3].

В ходе тренировки следует определить нагрузку, при которой организм «упражняется». Закреплять, убыстрять, автоматизировать можно лишь качественно безукоризненный навык. Но чтобы полностью использовать навыки, полученные при высоких уровнях мотивации, спортсмен должен располагать более сильными мотивами в ситуации деятельности, чем в случае с навыками, полученными при меньших уровнях мотивации.

Изучение психологических вопросов личности и деятельности спортсмена привело к научной разработке таких проблем психологии, которые имеют отношение только к спорту и не возникают при анализе других видов человеческой деятельности. В процессе психологической подготовки формируется система психических процессов, связанных с интеллектуальной и волевой направленностью к действию, соответствующей структуре и характеру самих действий спортсмена. Усовершенствованная система самоуправления, саморегуляции способствует более полной реализации глубоко скрытых резервных возможностей спортсмена и в тренировке, и в соревнованиях.

Литература.

1. 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.
2. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксера / Н. А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 160 с.
3. Заика, В. М. Психологическая подготовленность спортсменов-стрелков / В. М. Заика // Мир спорта. – 2016. – № 4. – С. 62–65.

УДК 796

ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Исмаилова С.И.

УО «Государственный университет им. Ш. Уалиханова»,
г. Кокшетау, Казахстан

Эпоха современных прогрессивных изменений в мире, развитие информационно-коммуникационных технологий, рост технического прогресса, демографические изменения - все это в настоящее время влияет на здоровье человека.

Один из аспектов социального общественного прогресса включает в себя: устойчивое психологическое и физическое состояние человека, повышение уров-

ня здоровья, профилактику различных заболеваний, улучшение самочувствия, увеличение продолжительности жизни людей.

Однако современные условия жизни и профессиональной деятельности свели двигательную активность практически к нулю, создали ситуацию, что она стала почти не востребована. Гиподинамия и отсутствие физического движения уже являются неотъемлемыми атрибутами современной цивилизованной жизни, одним из основных факторов, вызывающих ухудшение здоровья населения.

При уменьшении объема и интенсивности физической активности снижается функциональная работа организма, нарушаются регуляторные механизмы; происходят атрофические и дегенеративные изменения в опорно-двигательном аппарате. Уменьшение мышечной нагрузки отрицательно сказывается на кровообращении, пищеварении, дыхании; снижается сердечная деятельность, что приводит к деструктивным атрофическим изменениям и энергетическим изменениям; снижается жизненная емкость легких и легочная вентиляция как в покое, так и при физических нагрузках. Упрощение и обеднение двигательной активности приводит к ухудшению функционирования не только внутренних органов и систем человека, но и его психики.

Физическая культура способствует устранению дефицита движения, который отрицательно воздействует на развитие всех компонентов генетической программы человека и жизнеспособности человеческого организма.

В системе высшего учебного образования физическое воспитание является обязательной формой обучения, основанной на стандартах, включающие определенные критерии оценивания физической активности и физического состояния студента.

Физическое воспитание предназначено для повышения физической подготовки, двигательных навыков, получения полезных знаний и умений в области здорового и активного образа жизни, развития спортивного мастерства, самосовершенствования. Это разработанная программа учебных планов и инструкций.

Важным направлением работы высших образовательных учреждений по изменению ситуаций за состоянием здоровья учащейся молодежи является внедрение в практику адаптивной физической культуры, включая ее основные виды: адаптивное физическое воспитание, адаптивную двигательную рекреацию, адаптивный спорт, физическую реабилитацию, экстремальные виды двигательной активности и креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики [1].

В начале учебного года все студенты КГУ им. Ш. Уалиханова проходят медицинское обследование, по результату которого распределяются по трем основным группам: основная, подготовительная и специальная. В основную группу зачисляются студенты, не имеющие существенных отклонений в здоровье, с хорошей физической подготовленностью.

Подготовительная группа состоит из учащихся с небольшими отклонениями по состоянию здоровья или недостаточном физическом развитии, которых при улучшении этих факторов, после дополнительного медицинского обследования переводят в основную. Студенты, имеющие существенные ограничения по состоянию здоровья или недостаточное физическое развитие, по медицинским показаниям относятся к специальной медицинской группе.

Содержание адаптированной физической культуры студентов университета, отнесенных к специальной медицинской группе, осуществляется на учебных и внеучебных занятиях [1].

Учебные занятия являются основной организационной формой физического воспитания, проводятся по специальным учебным программам, разработанным преподавателями кафедры, по отдельному расписанию. Планирование и регули-

рование функциональной нагрузки в СМГ происходит в соответствии с индивидуальными возможностями организма занимающихся.

Физические упражнения на внеучебных занятиях выполняются самостоятельно в режиме дня, они включают в себя утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные минутки и паузы, домашние задания, комплексы упражнений по профилю заболевания.

Организация специализированного педагогического процесса, т.е. адаптивного физического воспитания, направлено не только на развитие физических качеств и способностей молодых людей с различными заболеваниями, но и на достижение определенного уровня физического развития. Индивидуальный подход к каждому студенту способен принести улучшение его здоровья и не причинить еще большего вреда, обязательной остается установка на достижение оздоровительного эффекта. Одной из основных проблем адаптивного физического воспитания студентов с различными заболеваниями является борьба с последствиями гиподинамии, активизация всех сохраненных функций и систем организма, профилактика заболеваний.

Необходимо использовать различные средства и методы адаптивного физического воспитания для коррекции физических нарушений, стимулирования необходимых действий, осуществления профилактики, т. е. организации комплексной реабилитации для полноценного существования в обществе.

Занятия адаптированной физической культурой способствуют формированию учащимися своих возможностей, уверенности в своих силах, готовности преодолевать необходимые трудности, физические нагрузки [2].

Преподаватели кафедры физического воспитания университета помогают студентам освоить умения и навыки психосоматической саморегуляции, поддержания необходимого уровня функционирования своих органов и систем организма, внушают потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, для улучшения своего здоровья. Главный оценочный критерий для каждого студента с ограниченными возможностями – это улучшение физического здоровья и физической подготовленности. Нужно также обращать внимание на следующие дополнительные критерии: ежедневные физические упражнения, постепенное увеличение их объема и интенсивности, переход от одного уровня сложности к другому, приобретение знаний и навыков, используемых на практике студентами, систематическом повторении ранее усвоенных упражнений.

Отсутствие двигательного опыта, инертность характера и поведения, отсутствие воли, социальная неловкость, неуверенность в успехе, отсутствие семейных традиций, отсутствие специальных знаний, необходимой информации, специальной литературы, спортивных и оздоровительных программ и рекомендаций, отсутствие места для учебы и т.д. – все эти проблемы все еще существуют для студентов с ограниченными возможностями, однако в то же время различные виды адаптивной физической культуры являются уникальными формами интеграции, которые не могут быть заменены другими видами деятельности людей.

По данным различных исследований установлено, что практически не существует заболеваний (за исключением острых стадий), при которых адаптивное физическое воспитание неэффективно. Эффект зависит от правильного выбора упражнений с необходимой интенсивностью и расписанием, интервалами для отдыха и другими факторами.

Литература.

1. Аксенова О.Э. Адаптивная физическая культура в школе. СПб., 2003.
2. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке) // Теория и практика физ. культ. 1998. № 1. С.12-25.

ЗНАЧИМОСТЬ ВАРИАТИВНОГО КОМПОНЕНТА УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Казимиров Е.П.

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

Введение. Учебная дисциплина «Физическая культура» призвана решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи физического воспитания студентов. Обязательный компонент указанной дисциплины – посещение занятий с выполнением зачетных норм и требований – является базисом физического воспитания студентов [1]. В то же время, в современных условиях динамично развивающегося общества важную роль играет гуманистическая ориентация на интересы и возможности учащихся через дифференциацию и вариатизацию образовательного процесса [2]. В настоящее время шаблонные формы и методы при разработке, внедрении и использовании учебных программ в педагогической деятельности не находят одобрения как в среде учащейся молодежи, так и у преподавателей. Исходя из этого организовывать образовательный процесс по физической культуре необходимо с позиций лично ориентированного подхода к планированию физкультурно-спортивной деятельности [3]. Лично ориентированный подход утверждает представления о социальной, деятельной и творческой сущности личности, ориентирует педагога на главный критерий эффективности его деятельности – сформированную личность выпускника. При этом принимается за аксиому индивидуализация конечного результата и влияющих на него факторов. Такой подход будет обеспечивать творческую самореализацию студента, его активную позицию в достижении уровня профессиональной пригодности. Самоопределение и самореализация студента через овладение разнообразными формами получения знаний также способствует их применению в нестандартных ситуациях [4].

Цель статьи – привлечь внимание специалистов физической культуры к проблемам мотивации студентов к физическому совершенствованию, повышению их уровня физической подготовленности на основе разработки учебных программ с лично ориентированным и здоровьесберегающим вариативным компонентом.

Материал и методы. Наши исследования рассматриваемой в настоящей статье проблемы разработки учебных программ проводились в 2019–2020 учебном году, с использованием следующих методов: анализ литературных источников, наблюдение, анкетирование, беседы. Анализ литературных источников подразумевал изучение публикаций специалистов физического воспитания и спорта студентов. Также нами было проведено анкетирование студентов (n = 624 человека) учреждения высшего образования «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины» (УВО ВГАВМ), наблюдение за образовательным процессом на учебных и учебно-тренировочных занятиях по дисциплине «Физическая культура» и беседы с занимающимися физической культурой и спортом.

Результаты и их обсуждение. В результате проведенного на занятиях по физической культуре опроса студентов 1–4 курсов выяснилось, что более половины студентов (62,4 % респондентов) желают посещать спортивные секции, но не делают этого вследствие отсутствия времени для серьезных занятий каким-либо видом спорта. В то же время эти и другие студенты (79,2 % опрошенных) на занятиях по физической культуре предпочли бы больше времени уделять одному опреде-

ленному виду спорта, в дополнение к программным разделам (видам спорта). Проанализировав ответы студентов УО ВГАВМ, мы выявили их физкультурно-спортивные предпочтения (востребованные виды спорта): 1 – футбол, 2 – волейбол, 3 – аэробика, 4 – единоборства, 5 – атлетическая гимнастика.

В то же время, в ходе наблюдений и бесед, мы выяснили, что многие студенты хотели бы на протяжении учебного года совершенствоваться в определенном виде спорта, меняя его на другой при переходе на следующий курс. Таким образом, у студентов была бы возможность за весь период обучения на кафедре физического воспитания и спорта более детально изучить 3–4 востребованных у них вида спорта.

Реализация такого лично ориентированного подхода к организации образовательного процесса возможна при условии разработки учебных программ с вариативным компонентом – видом спорта, являющимся популярным в студенческой среде. Степень популярности того или иного вида спорта мы можем определять ежегодно по данным соответствующих опросов студентов. Вариативная часть учебной программы по дисциплине «Физическая культура», учитывающая личные особенности, интересы и склонности студентов, позволяет индивидуализировать процесс обучения. Принцип вариативности лично ориентированного обучения предполагает предоставление образовательного выбора как педагогам, так и самим обучающимся. Вариативность обучения и воспитания обеспечивает дифференциацию и индивидуализацию образовательного процесса, способствует осмыслению и принятию студентами ценностей образования. Инвариантная же составляющая формирует у студентов их базовую физическую культуру, обеспечивая при этом полноценную подготовку гармонично и всесторонне развитого специалиста.

Выбор вариативного компонента лично ориентированного образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» – дополнительной подготовки студентов на учебных занятиях по конкретному виду спорта, обусловлен рядом составляющих: востребованностью у студентов, кадровым обеспечением, наличием материально-технической базы и т.п. В то же время содержание и структура лично ориентированного образования должны соответствовать специфике учреждения высшего образования, требованиям социального заказа и объективному развитию области знаний, преподаваемых в учреждении высшего образования.

Использование вариативного компонента в учебной дисциплине «Физическая культура» основано на двух документах – типовой учебной программе и программе многолетней подготовки по востребованному у студентов конкретному виду спорта. Интеграцией указанных документов является содержание вариативного компонента, состоящее из разделов спортивной подготовки. Структура же вариативного компонента выстраивается с учетом практикоориентированного и здоровьесберегающего обучения.

Научный подход к разработке учебных программ с вариативным компонентом обеспечивается следующими этапами производства интеллектуального продукта:

- определение критериального аппарата и измерителей состояния объекта;
- оценка состояния объекта согласно выбранным критериям;
- поиск образцов (примеров) педагогических решений;
- теоретическое обоснование;
- составление алгоритма внедрения в практику.

При разработке учебных программ с вариативным компонентом необходимо учитывать следующие требования:

- обучение, адекватное реальному уровню физического и функционального состояния студентов, начинающих занятия определенным видом спорта;

- система взаимодействия «преподаватель – студент» на каждом этапе (курсе, семестре) физического воспитания;
- положительный эмоциональный фон и мотивация к занятиям физической культурой на основе избранного вида спорта.

Заключение. Современные исследования в области физического воспитания и спорта в учреждениях высшего образования направлены на подготовку специалистов, обладающих суммой профессиональных и личностных качеств, отвечающих требованиям производственной деятельности, обладающих явно выраженными лидерскими качествами, не боящихся конкуренции, умеющих быстро принимать правильные самостоятельные решения. Учебная дисциплина «Физическая культура», являющаяся обязательным компонентом подготовки выпускников с вышеуказанными характеристиками, в этом случае должна быть обеспечена учебными программами с вариативным компонентом, который в полной мере способен комплектовать образовательный процесс лично ориентированной и здоровьесберегающей составляющими. Степень рациональности использования в учебной дисциплине «Физическая культура» вариативного компонента – вида спорта, пользующегося популярностью у студентов, определяется: спецификой учреждения высшего образования, кадровым обеспечением, востребованностью у студентов.

Литература.

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543с.
2. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, В. М. Минбулатов. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.
3. Котло, Е.Н. Вариативная форма организации занятий физическими упражнениями в вузе / Е.Н. Котло, С.С. Колесникова, С.А. Котло // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 6. – С. 57–59.
4. Григорьев, В.И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления / В.И. Григорьев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 54 – 61.

УДК 796:378.147

О ПРОБЛЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПРИГОДНОСТИ

Коледа В.И.

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

На современном этапе развития физической культуры и спорта в учреждениях высшего образования (УВО) весьма важно определить содержание средств, адекватное индивидуальным особенностям занимающихся, отвечающим целям и задачам физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки в соответствии с программными документами и нормами двигательной активности.

Требования профессии, жизни, культуры сегодня все более взаимосвязаны со здоровьесберегающими технологиями, с образом жизни, инновационными преобразованиями в учебно-воспитательном процессе УВО. Одним из

системообразующих компонентов подготовки специалиста в высшей школе может быть его профессиональная физическая пригодность, которую следует рассматривать как результат целенаправленной профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Профессиональная физическая пригодность специалиста в ее многосторонних аспектах еще не стала предметом специального исследования. Это во многом ограничило определение критериев физической культуры современного специалиста. Мы акцентируем на физической подготовке или отдельных ее параметрах, в то время как условия современности ставят задачу определения критериев профессиональной физической пригодности специалиста.

Студент, овладевший достаточным, на первый взгляд, набором двигательных навыков и умений, не всегда может быть физически пригодным к избранной профессии. Профессиональная физическая пригодность подразумевает не фрагментарное, а системное освоение физических упражнений. Отсюда следует, что программные установки по физическому воспитанию должны обеспечивать непрерывность профессиональной направленности в образовательном пространстве студента.

В профессиональной деятельности по своей значимости основополагающими в контексте физической культуры являются следующие характеристики:

- профессиональные знания и практические навыки по физической культуре с целью ее пропаганды и активизации в трудовом коллективе, знание и умение состояния индивидуальных программ оздоровления, содержательного досуга и практики профессиональной физической культуры;
- активизация деятельности, ориентированной на формирование физической культуры личности в трудовом коллективе;
- способность формировать ценностные ориентации и интерес своих коллег к занятиям физическими упражнениями, к здоровому образу жизни.

Возрастание роли профессиональной физической пригодности закономерно ставит вопрос об интенсификации поиска оптимальных нормативных критериев, в основу которых могут быть положены различные уровни профессиональной физической пригодности. Основная проблема здесь связана с трудностью достижения единства умственного и физического труда в рамках духовной и физической культуры.

При определении уровней профессиональной физической пригодности студента важна оптимизация соотношения физического воспитания с профессиональной деятельностью на основе мобильности и управляемости в решении образовательных задач.

Первый уровень профессиональной физической пригодности – это ликвидация противоречий между профессионально-творческим потенциалом студента и его физическим состоянием. Сложность совмещения средств физического воспитания с творческим потенциалом студента обусловлена в ряде случаев не отсутствием потребности в физических упражнениях, а общей удовлетворенностью результатами учебы, отдельными успехами в научной работе, хорошими оценками в экзаменационной сессии и т.д.

Данный уровень представляет собой ознакомительно-структурное образование, основанное на изучении связей между функциональными возможностями организма и деятельностью студента.

Второй уровень профессиональной физической пригодности представляет дифференцированное включение и использование адекватных профессии средств физического воспитания. Способность студента самостоятельно дифференцировать разнообразный объем средств физического воспитания

применительно к собственному состоянию при умелом поддержании работоспособности и совершенствовании профессиональных действий, мыслительных операций, физических качеств является фактором устойчивости основных функций организма, умения студентом аналитически выделять двигательные действия. Данный уровень пригодности позволяет решать задачи максимального использования резервных возможностей в развитии эвристических способностей.

Третий уровень предполагает взаимодействие физического воспитания с другими дисциплинами на основе взаимного переноса умений, навыков, способов для оригинального и качественного решения творческих задач. Третий уровень – это уровень формирования творческого мышления на основе: с одной стороны обоснованности (аргументированности) выбора того или иного упражнения, действия, мыслительной операции, а с другой – необходимости переноса избранных средств, способов, операций с одного вида деятельности на другой. В практике физического воспитания студентов проблема точного, при минимуме затрат и ошибок, переноса хорошо освоенных действий представляет особое значение. В первую очередь потому, что мы имеем дело с инновационным процессом образования.

Профессиональная физическая пригодность предполагает воспитание таких способностей, которые обеспечивают в конечном итоге «профессиональную деятельность» (по Матееву Л.П.). Л.П. Матеев в характеристике ППФП отмечал, что это процесс обучения, воспитания физических и непосредственно связанных с ними способностей, от которых зависит профессиональная деятельность [2].

Программно ориентированная физическая культура студентов имеет предметное содержание, позволяющее достичь определенного уровня профессиональной физической пригодности на базе конкретных физических качеств, способностей, носящих, как правило, обобщенный характер. Однако современные условия жизнедеятельности ставят более сложные задачи в образовании студента, которые предполагают сформировать умения по охвату всех действующих на студента факторов обучения и становления его как профессионала. Поэтому физически совершенный современный студент – это, прежде всего, личность с всесторонне развитыми скоростными, силовыми, координационными способностями, необходимыми для жизнедеятельности. Физическое совершенство – это исторически обусловленный идеал всесторонне физически развитого и подготовленного к жизни человека, оптимально приспособленного к требованиям жизни [1].

Физическая культура студента по-своему смыслообразованию и сути далеко не всегда связана со специфической профессиональной сферой линейной зависимостью. Относительная самостоятельность физической культуры – один из наиболее важных аспектов функционирования ее в сфере производства, в процессе труда и жизненной практике, поэтому профессиональная физическая пригодность по своему содержанию и сути не ограничивается автономностью, так как имеет обратное воздействие на другие сферы. В этом заключается целостность структуры профессиональной физической пригодности студента как специалиста.

Литература.

1. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учебник / А. М. Максименко. – М. : Физическая культура, 2005. – С. 24.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для инс-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – С. 493.

З. Коледа, В. А. Педагогика физического воспитания студентов / В. А. Коледа, В. И. Новицкая // Журнал Белорусского государственного университета. Журналистика. Педагогика. – 2019. – №2. – С. 74-82.

УДК: 378.147

РЕСПУБЛИКА БЕЛАРУСЬ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ ОТ АТЛАНТЫ ДО РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО (1996-2016 ГОДОВ)

Круглик, И.И., Григоров, А.В., Круглик, И.П.

Филиал в г. Минске Российского государственного социального университета
УО «Академия управления при Президенте Республики Беларусь»
УО «Белорусский государственный аграрно-технический университет»,
г. Минск, Республика Беларусь
УО «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия»,
г. Горки, Республика Беларусь

Введение. Олимпийские игры являются самыми крупнейшими Международными соревнованиями в мире. Олимпийские игры привлекают огромное внимание международной общественности. Средства массовой информации, освещая Олимпийские игры, способствуют привлечению особого внимания к странам, чьи атлеты становятся Олимпийскими чемпионами и призерами. В любой экономически развитой и независимой стране спорт является сильнейшим инструментом ее популяризации на Международной арене. Во многих странах выстроена четкая система Национальной олимпийской подготовки [1-3].

После объявления независимости и признания НОК Республики Беларусь МОКом (21-24 сентября 1993 года), спортсмены Беларуси выступают самостоятельной командой. Актуальность изучения статистических эволюционных характеристик системы Олимпийской подготовки не вызывает сомнений. Изучение статистических эволюционных характеристик выступления спортсменов Республики Беларусь на Играх (XXVI-XXXI) Олимпиад исторического периода 1996-2016 годы позволяет определить основные тенденции и установить причинно-следственные взаимосвязи выступления спортсменов.

Научная проблема исследования. В Белорусской историографии отсутствуют работы системного характера, касающиеся изучения эволюционных характеристик Игр Олимпиад и Олимпийских зимних игр.

Цель исследования - проанализировать выступления спортсменов Республики Беларусь на Играх (XXVI-XXXI) Олимпиад исторического периода 1996-2016 годов от Атланты до Рио-де-Жанейро.

Методы исследования. Библиографический поиск, анализ и систематизация данных литературных источников, метод историзма, метод сравнения и аналогии.

Впервые в истории Игр Олимпиад Национальная команда Республики Беларусь по летним видам спорта приняла участие на Играх XXVI Олимпиады, которые прошли в 1996 году в Атланте. От Атланты до Рио-де-Жанейро на Играх Олимпиад выступило 906 спортсменов. Наибольшее количество спортсменов в составе Белорусской делегации было в Пекине (181 участник) наименьшее – в Рио-де-Жанейро (123 участника). В Атланте-1996 года участвовало 144 спортсмена, затем в Сиднее-2000 году идет снижение до 134 спортсменов, следующие две Олимпиады, идет ступенчатое повышение количества участников в Афинах-2004 году до 151 человек и в Пекине-2008 году – до 181 участника, затем – ступенча-

тое снижение на последующих двух олимпиадах до 173 человек в Лондоне-2012 году и 123 спортсмена в Рио-Де-Жанейро-2016 году. График, показывающий динамику по показателю количества участников, можно охарактеризовать волнообразностью по олимпиадам от Игр к Играм (1996-2016 годов).

От Атланты до Рио-де-Жанейро в программе Игр Олимпиад Белорусы приняли участие в 26 видах спорта. Наибольшее количество включенных видов Олимпийской программы было в Пекине-2008 году по 26 видов спорта, наименьшее количество было в Атланте-1996 году и Сиднее-2000 году – по 21 виду спорта. В Атланте-1996 года и Сиднее-2000 был 21 вид спорта, в которых приняли участие белорусы. Следующие две Олимпиады идет ступенчатое повышение: Афины-2004 году – до 23 видов спорта, в Пекине-2008 года – 26 видов спорта. Затем – ступенчатое снижение на последующих двух олимпиадах до 25 видов спорта в Лондоне-2012 году и 23 видов спорта в Рио-де-Жанейро-2016 году. Динамизм по видам спорта можно охарактеризовать незначительным ступенчатым возвышением к Играм в Пекине (1996-2016 годов). На основе анализа графиков по количеству участников и видам спорта характеризуется прямой корреляционной зависимостью и волнообразностью по олимпиадам от Игр к Играм.

Исходя из Олимпийской хартии, Олимпийские игры считаются соревнованиями среди спортсменов, а не стран. Средствами массовой информации (СМИ) для привлечения внимания к Олимпийским играм придуман медальный зачет по количеству и качеству Олимпийских наград среди стран-участниц Олимпийских первенств.

Медали, подсчитанные в неофициальном командном зачете по результату выступления участников Национальной команды Республики Беларусь по летним видам спорта приведены с учетом самых последних изменений по решениям МОК и WADA на (29.12.2019 года).

Национальная команда Республики Беларусь по летним видам спорта, начиная от Игр XXVI Олимпиады 1996 года, прошедшей в Атланте, США до Игр XXXI Олимпиады 2016 года в Рио-де-Жанейро, завоевала 79 медалей (12 Золотых, 27 Серебряных, 40 Бронзовых). Наилучшее выступление было продемонстрировано в Сиднее (2000 год) – 17 медалей, наихудшее – продемонстрировано в Рио-де-Жанейро (2016 год) – 9 медалей.

В Атланте-1996 года белорусами завоевано 15 медалей, на две медали больше было на Играх в Сиднее-2000 года, затем идет снижение по медальному зачету в Афинах-2004 года, затем 14 медалей в Пекине-2008 года, снижение до 10 медалей в Лондоне-2012 года и 9 медалей завоевано в 2016 году в Рио-де-Жанейро.

Заключение. Таким образом, эволюционно-исторические статистические характеристики (количество участников, количественное соотношение мужчин и женщин, количество видов спорта) позволяют определить изменения системы, выявить явления динамизма, установить прогрессивные либо регрессивные тенденции, установить факторные и причинно-следственные взаимосвязи.

Литература.

1. Бубка, С.Н. Олимпийский спорт: древнегреческое наследие и современное состояние: дис. ... д-ра наук по физ. воспит. и спорту / С.Н. Бубка // К., 2013. – 498 с.
2. Круглик, И.И. Республика Беларусь на Олимпийских зимних играх исторического периода 1994-2018 годов / И.И. Круглик, Ю.Ф. Курамшин // *Modern Humanities Success*. – Успехи гуманитарных наук, 2019, – №9. – С. 94-97.
3. Круглик, И.И. Международное олимпийское движение в ракурсе кризиса Олимпийской идеи / И.И. Круглик // *Здоровье для всех: научно-практический журнал*. – Пинск: ПолесГУ, 2019. – № 2. – С.9-12.

4. Круглик, И.И. Основные «вызовы» олимпийскому движению и актуализация термина «Олимпийская политика» / И.И. Круглик, И.П. Круглик, Ю.Ф. Курамшин // VIII Международный Конгресс «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ» 12–14 октября 2017 г., Санкт-Петербург, Россия: Материалы Конгресса / Под ред. В. А. Таймазова. – СПб., Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2017. С. 33-35.

УДК 37.037

ФУТБОЛ КАК МАССОВЫЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ

Майоров А.И.

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

Спортивные игры и соревнования присутствуют во всех культурах мира, что свидетельствует о том, что спорт - одна из фундаментальных потребностей человека и общества, неотъемлемая составляющая и динамичный феномен человеческой культуры.

На современном этапе развития спорт как социальный институт функционирует в виде различных направлений. Американские социологи [4] при определении термина «спорт» выделяют три составляющих спорта: «непринужденный спорт» («спорт для всех»); организованный спорт (спорт высших достижений); профессиональный спорт.

В. Н. Платонов и С. И. Гуськов [5] выделяют следующие разновидности современного спорта: массовый спорт; олимпийский спорт; профессиональный спорт, которые отличаются по целевой направленности и критериям эффективности.

Спорт тесно связан со всеми сторонами общественной жизни людей: политикой, идеологией, экономикой, культурой, образованием. Правительства всех стран мира проводят политику, направленную на увеличение физической активности человека.

Задача заключается в том, чтобы подрастающее поколение стимулировать к действиям по укреплению здоровья, к регулярной физической активности, создать необходимую социальную инфраструктуру и обеспечить информационно и методически ту социальную и педагогическую деятельность, которая необходима в сфере физической культуры и здоровья нации [6].

Вне конкуренции по воздействию и влиянию на настроение масс, национальное самосознание является футбол, который практически во всем мире стал спортом номер один. Футбол - один из самых популярных и массовых видов спорта в современном мире.

В основе привлекательности футбола лежит присущая ему высокая эмоциональность, острота, напряженность, красота, честность, мужественность и бескомпромиссность борьбы за победу. С каждым годом аудитория футбольных зрелищ расширяется, важную роль в этом играет телевидение. Чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры смотрят миллиарды людей, почти для всех футбол интересен как эмоционально насыщенное зрелище. Очевидно, что без болельщиков футбол перестал бы быть сколько-нибудь общезначимым социальным явлением, для них же он становится нередко одним из важнейших источников нетривиальных эмоций.

Многие авторы отмечают, что современный футбол служит национальной идеей объединения людей, имеет огромное идеологическое влияние на сердца и

умы всех слоев общества, выполняет одну из важнейших составляющих социальной политики государства [1].

Рассматривая специфичность спортивной деятельности в профессиональном спорте, авторы выделяют ряд отличительных особенностей профессионального спорта от олимпийского: ориентация на развитие тех видов спорта, которые могут принести большие доходы или обеспечить покрытие собственными доходами всех расходов. Футбол – один из таких видов спорта, который полностью справляется с данной задачей. В чемпионатах своих стран футбол обеспечивает создание и поддержание атмосферы жесткой конкуренции; формирование элитных клубов; наличие достаточно эффективной и постоянно совершенствующей системы социальной защиты спортсменов. Создаются профсоюзы футболистов, активно работают страховые компании, контракты игроков становятся более совершенными с точки зрения юриспруденции, и т. д.

Взаимодействуя с внешней средой, сегодня профессиональный футбол является открытой системой, основным составляющим компонентом которой является: спортивное соревнование (спортивное зрелище). Достижению указанного результата содействуют:

- участники;
- организаторы;
- средства массовой информации;
- система подготовки футболистов;
- судейство;
- маркетинговая и билетная программы;
- структуры власти;
- спонсоры;
- болельщики.

Следует отметить, что футбол относится к сфере производства социально значимых благ, которая проявляется как во внешней форме - игра (зрелище), так и во внутренней - целевая направленность и социальная полезность. Этим в значительной степени обуславливается его большая популярность среди населения многих стран, что предопределило формирование и динамическое развитие его собственного сегмента на европейском рынке спортивных услуг [3].

Футбол как спорт высших достижений представляет собой сферу производства спортивно-тренировочной и спортивно-зрелищной услуг, целевой направленностью которой является достижение и поддержание спортивной формы, создание спортивного зрелища, удовлетворение эстетических потребностей зрителей, а также их потребности в общении и активном досуге [2].

Современный футбол также функционирует под воздействием социально - политических и экономических процессов, что главным образом проявляется в административных и экономических связях его субъектов, вовлечении видных политических и общественных деятелей, которые становятся руководителями спортивных федераций, присутствуют на спортивных мероприятиях, матчах.

Таким образом, футбол на современном этапе во всех его проявлениях (массовый, олимпийский, профессиональный) является производителем широкого спектра услуг, к которым относятся: проведение физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий, спортивно-зрелищных мероприятий, организация и проведение учебно-тренировочного процесса; предоставление спортивных сооружений населению; информационно-консультативные образовательные и прочие услуги.

Литература.

1. Алексеев, В.Н. Основные функции современного футбола//Проблемы педагогической деятельности в физ. культуре и спорте, и пути их решения в физ-

культурном образовании: материалы науч.- практич. конф. каф. педагогики Санкт-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта /ред. М.В. Прохорова, С.Н. Бекасова. — Калининград : Изд-во Калининградск. гос. ун-та, 2005. - С. 126-133.

2. Андреев С.Н. Футбол твоя игра. - М.: Просвещение, 1988.

3. Гуськов С. И. Переход к рыночной экономике и развитие физической культуры и спорта // Теория и практика физ. культуры, 1991. - №2. - С. 11-15.

4. Гуськов С. И. Организационные и социальные-экономические основы развития профессионального спорта в США: дис. ... д-ра пед. наук. - К. - 1992. - 510 с.

5. Профессиональный спорт: учебник для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта / под общ. ред. С.И. Гуськова, В.Н. Платонова. - К., Олимпийская литература. - 2000. - 392 с.

6. Календерова Г.К., Калмуратова Б.С., Примбетова Э.К. Спорт и его значение в формировании здорового поколения // Бюллетень науки и практики. 2017. № 5 (18). С. 74-77.

УДК 572.087:612.766:[378.6(476.5)2017/2018]

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОК УО ВГМУ И УО ВГАВМ НАБОРА 2017-2018 УЧЕБНОГО ГОДА

Маслак С.А, Орешенков К.М., Коваленко Ю.А.

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

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

Введение. В настоящее время стремительный ритм жизни предъявляет повышенные требования к профессиональному мастерству в избранной профессии, а соответствовать этим требованиям возможно лишь при всестороннем гармоничном развитии, которое достигается путем повышения функциональных возможностей организма, совершенствования физических качеств. Физическое развитие обуславливается единством организма, взаимосвязью всех органов и систем, и чем пропорциональнее сложен человек, тем уровень физического развития выше [1,2].

Цель. Сравнить динамику уровня физического развития студенток основного медицинского отделения УО ВГМУ и студенток УО ВГАВМ набора 2017-2018 учебного года.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 25 студенток основного медицинского отделения факультета ветеринарной медицины УО ВГАВМ и 25 студенток лечебного факультета УО ВГМУ. Возраст испытуемых – 17-18 лет. Оценка физического развития проводилась по следующим антропометрическим показателям: длина тела (рост в см), ЖЕЛ (мл), динамометрия кистевая (кг).

На основании антропометрических измерений рассчитывали индекс массы тела ($ИМТ = МТ \text{ (кг)} / \text{Рост (см)}$), жизненный индекс (ЖИ = спирометрия (мл) / вес (кг)), силовой индекс (СИ = сила кисти (кг) / вес (кг) * 100) по 5-ти уровневой шкале оценок (отличный, хороший, удовлетворительный, низкий, очень низкий) [3].

Результаты и обсуждение. Ориентируясь на материалы исследования, стало возможным объективно проследить динамику физического развития. Результаты исследований за 1 курс были получены следующие.

Студенты УО ВГАВМ показали следующие результаты: ИМТ - отличный 40%,

хороший - 12%, удовлетворительный - 8%, низкий - 20%, очень низкий - 20%; ЖИ - отличный - 4%, хороший - 4%, удовлетворительный - 32%, низкий - 24%, очень низкий - 36%; СИ - отличный - 4%, хороший - 16%, удовлетворительный - 24%, низкий - 40%, очень низкий - 16%.

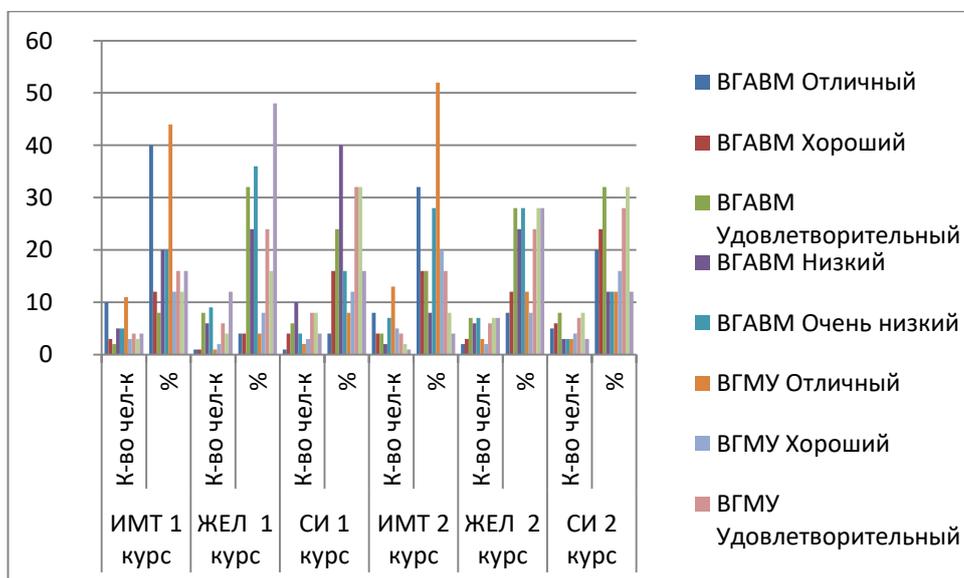
Студенты УО ВГМУ показали следующие результаты: ИМТ - отличный 44%, хороший - 8%, удовлетворительный - 16%, низкий - 12%, очень низкий - 16%; ЖИ - отличный - 4%, хороший - 8%, удовлетворительный - 24%, низкий - 16%, очень низкий - 48%; СИ - отличный - 16%, хороший - 12%, удовлетворительный - 32%, низкий - 32%, очень низкий - 8%.

Результаты исследований за 2 курс были получены следующие.

Студентки УО ВГАВМ показали следующие результаты: ИМТ - отличный 32%, хороший - 16%, удовлетворительный - 16%, низкий - 8%, очень низкий - 28%; ЖИ - отличный - 8%, хороший - 12%, удовлетворительный - 28%, низкий - 24%, очень низкий - 28%; СИ - отличный - 20%, хороший - 24%, удовлетворительный - 32%, низкий - 12%, очень низкий - 12%.

Студентки УО ВГМУ показали следующие результаты: ИМТ - отличный 52%, хороший - 20%, удовлетворительный - 16%, низкий - 8%, очень низкий - 4%; ЖИ - отличный - 12%, хороший - 8%, удовлетворительный - 24%, низкий - 28%, очень низкий - 28%; СИ - отличный - 12%, хороший - 16%, удовлетворительный - 28%, низкий - 32%, очень низкий - 12%.

Результаты исследования показывают, что уровень физического развития студенток УО ВГАВМ (преимущественно выпускники сельских школ) при тестировании на определение силовых возможностей организма (ЖЕЛ и СИ) несколько выше, чем у студенток УО ВГМУ, но все же находятся на низком уровне. Тест, не требующий силовых проявлений ИМТ, несколько выше у студенток УО ВГМУ. Динамика уровня физического развития представлена на рисунке.



Выводы.

1. Для достижения и поддержания должного уровня физического развития необходимо увеличить двигательную активность студенток, не ограничиваясь только объемом физических упражнений, предусмотренных учебным планом.

2. Рекомендовать вести здоровый образ жизни и по возможности посещать спортивные секции в УО.

Литература.

1. Маслак, С.А. Динамика скоростно-силовых показателей у девушек первых-вторых курсов лечебного факультета основной медицинской группы / С.А. Маслак, В.А. Маслак // Достижение фундамент; клин. медицины и фармации: материалы 65 научной сессии сотрудников университета, город Витебск, 24-25 марта 2010 г Витебск. – ВГМУ, 2010. – 585 с.

2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. - Минск :Тесей, 2003.-528 с.

3. Шкирьянов, Д.Э. Рейтинг здоровья студента» как критерий оценки здоровьесберегающей среды учреждения высшего образования медицинского профиля / Д.Э. Шкирьянов // Наука, образованию, производству, экономике : Материалы XXI(68) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников, аспирантов, Витебск, 11-12 марта 2016 г. : в 2 т. / Вит. гос. ун-т ; редкол.: И.М. Прищепа (гл. ред) [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2016. – Т. 2. – С. 167-169.

УДК 796.0

ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К ПРЕДСТОЯЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Мартынова Е.И.

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

Введение. В современных социально-экономических условиях, когда рынок рабочей силы предъявляет повышенные требования не только к профессиональной, но и к физической подготовленности специалистов в различных отраслях народного хозяйства, возросла актуальность проблемы, связанной с активным приобщением студенческой молодежи к физической культуре и ведению здорового образа жизни [2]. Существующее положение на рынке труда требует новых подходов к подготовке будущих специалистов. В связи с этим физическое воспитание, в целом, и профессионально-прикладная физическая подготовка, в частности, являются необходимыми факторами в системе профессиональной подготовки студентов.

Г.Г. Саноян [3] обращает внимание специалистов на тот факт, что формы и методы ППФП необходимо совершенствовать в соответствии с интенсивно меняющимися внешними и внутренними условиями производства.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения специфики будущей профессиональной деятельности студентов Витебской государственной академии ветеринарной медицины (УО ВГАВМ), мы провели наблюдения за прохождением учебно-производственных практик студентов, беседы с преподавателями УО ВГАВМ и специалистами, работающими в агропромышленном комплексе – выпускниками УО ВГАВМ. Деятельность специалистов зооветеринарного профиля не предусматривает тяжелого физического труда, тем не менее, ряд их производственных операций требуют определенно высокого уровня физической подготовленности. Применение указанных методов исследования позволили нам составить профессиографические характеристики специалистов зооветеринарного профиля (таблицы 1, 2).

Таблица 1 – Профессиографические характеристики специалистов зооветеринарного профиля (данные получены методом опроса – беседы)

Профессиографические характеристики	Обобщенные показатели
Рабочий график	нестабильный
Применение ручного труда	частое
Степень двигательной нагрузки	высокая
Величина усилий	переменная
Характер психической нагрузки	переменный

Таблица 2 – Профессиографические характеристики специалистов зооветеринарного профиля (данные получены методом наблюдений)

Профессиографические характеристики	Обобщенные показатели
Структура движений при производственной деятельности	ациклическая и циклическая
Фиксированная рабочая поза	отсутствует
Кол-во рабочих операций за 1 час интенсивной работы	45–60
ЧСС во время интенсивных рабочих операций	131±14 уд/мин
Степень усталости (субъективно)	большая

В рабочих операциях ветврача и зоотехника широко представлены ациклические движения, выполняемые с различной амплитудой в различных положениях, с различными усилиями и различной интенсивностью. В течение всего рабочего дня высокое психофизическое напряжение в различных временных и технических комбинациях меняется расслаблением (восстановлением), что требует быстрой адаптации к изменившимся условиям, высокой психофизической, эмоциональной устойчивости. При непосредственном контакте с животными требуется иметь самообладание, выдержку, организованность. При изменчивости ситуации, сочетаемой зачастую с дефицитом времени, важное значение имеют процессы восприятия и переработки информации в короткие временные интервалы [1]. Работа ветврача и зоотехника зачастую связана с передвижениями, в том числе пешком и по пересеченной местности (циклическая структура движений) по крупномасштабным объектам агропромышленного комплекса, что вследствие производственной необходимости и отдаленности объектов не всегда укладывается в рамки фиксированного рабочего дня.

Резюмируя вышесказанное, можно заключить, что работа специалистов зооветеринарного профиля требует проявления в различных соотношениях всех физических качеств и способностей. Какие же физические качества, по мнению студентов, являются наиболее профессионально значимыми? Данные проведенного опроса студентов УО ВГАВМ позволили следующим образом расставить приоритеты (таблица 3).

Таблица 3 – Обобщение результатов анкетирования (вопрос о физических качествах)

Развитие физических качеств	Курсы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
1. Выносливость	28,0 %	41,3 %	45,0 %	46,9 %
2. Ловкость	26,1 %	26,2 %	26,7 %	29,1 %
3. Сила	25,1 %	22,8 %	18,5 %	15,1 %
4. Гибкость	10,2 %	6,5 %	6,3 %	5,4 %
5. Быстрота	10,6 %	3,2 %	3,5 %	3,5 %

Приведенные в таблице 3 обобщенные результаты анкетирования показывают, что студенты первого курса не вполне четко представляют, какие из физических качеств являются для них наиболее профессионально значимыми. К четвертому курсу студенты накопили определенный опыт, приобрели теоретические знания, освоили практические умения, необходимые для их последующей профессиональной деятельности. Участвующие в анкетировании студенты четвертого (заключительного для освоения учебной дисциплины «Физическая культура») курса УО ВГАВМ считают, что для эффективной подготовки к работе в агропромышленном комплексе приоритет в развитии физических качеств следует отдавать выносливости (46,9 %), а также ловкости (29,1 %).

С целью выявления мнений о факторах, влияющих на организацию профессионально-прикладной физической подготовки, мы опросили студентов 1 – 4 курсов УО ВГАВМ (n = 452). Анализ данных, полученных при анкетировании, определил, что 67,1 % студентов 1-х курсов и 54,4 2-х затрудняются ответить на вопрос «Считаете ли Вы занятия физической культурой как составляющую часть подготовки к условиям Вашей будущей профессиональной деятельности?», тогда как 67,2 % студентов 3-х и 69,7 % студентов 4-х курсов дали положительный ответ.

При ответе на вопрос «Какой компонент физической подготовки к условиям Вашей будущей профессиональной деятельности Вы считаете наиболее важным?» мнения опрашиваемых разделились следующим образом (таблица 4).

**Таблица 4 – Обобщение результатов анкетирования
(вопрос о компонентах подготовки)**

Варианты ответов	Курсы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
1. Развитие физических качеств	58,1 %	56,8 %	39,6 %	35,4 %
2. Совершенствование умений и навыков, способствующих эффективному выполнению трудовых операций в Вашей будущей профессиональной деятельности.	31,7 %	32,1 %	45,6 %	47,2 %
3. Укрепление здоровья	10,2 %	11,1 %	14,8 %	17,4 %

Анализ приведенных в таблице 4 данных позволяет заключить, что 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 студентов не противоречат тому факту, что на начальных этапах обучения студентов по дисциплине «Физическая культура в учреждении высшего образования базой для физического совершенствования логично считать развитие физических качеств. В дальнейшем, по мере детального изучения на учебных занятиях по профилю избранной профессии и производственных практиках с производственными процессами будущей профессиональной деятельности, студенты старших курсов, на базе общефизической подготовки, в большей мере и со знанием специфики проходят подготовку профессионально-прикладную.

В заключение отметим, что двигательные умения и навыки выпускников, а также их физическая подготовленность в целом, являясь социально значимым результатом физического воспитания в учреждении высшего образования, быстро утрачиваются после завершения всего курса учебной дисциплины «Физическая

культура», если не поддерживаются самостоятельно. Кроме того, мотивация к активным регулярным занятиям физической культурой и спортом с возрастом снижается. Поэтому важными задачами профессионально-прикладной физической подготовки студентов учреждений высшего образования является формирование устойчивых мотивов к поддержанию высокой физической и функциональной работоспособности на фоне крепкого здоровья и творческого долголетия, воспитание осознанной необходимости в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Литература.

1. Валиуллина О. В., Мишунина А. Д. Психофизическая готовность студентов к профессиональной деятельности // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. Уфа, 2015. С. 250–256.

2. Дубровский, А. В. Понятие «физическая готовность» в структуре общей готовности человека к профессиональной деятельности/ А. В. Дубровский // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 40–41.

3. Саноян, Г. Г. Физическая культура для трудящихся: учеб. пособие / Г. Г. Саноян. – М.: Физическая культура, 2007. – 288 с.

УДК 796.015.5:378.6 – 0,57.875

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДентОК ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Маслак С.А., Коваленко Ю.А., Каныгина Л.Н.

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

Введение. Постепенное снижение уровня жизни населения в последнее время, загрязнение окружающей среды, нерациональность и несбалансированность питания, значительные психологические нагрузки приводят к различным отклонениям в состоянии здоровья населения. Из года в год наблюдается устойчивая тенденция увеличения количества таких студенток в вузах, что требует совершенствования физического воспитания с этим контингентом как важнейшего средства укрепления здоровья и восстановления функций организма [2].

При развитии физических качеств у студенток подготовительной медицинской группы целесообразно уделять основное внимание развитию общей выносливости как средства повышения функциональных резервов организма.

Цель работы. 1. Определить начальный уровень развития общей выносливости. 2. Разработать методику повышения общей выносливости.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие студенты 1 и 2 курсов лечебного факультета подготовительной медицинской группы в количестве 40 человек.

На занятиях по физической культуре студентам в течение 3 месяцев осеннего семестра предлагались упражнения циклического характера (бег, ходьба, скандинавская ходьба) в сочетании с правильной техникой дыхания. Нагрузка постепенно увеличивалась на каждом последующем занятии [3].

Начальная нагрузка составляла преодоление дистанции 2 км за 30 мин. в течение 1-го месяца (сентябрь) эксперимента. Частота сердечных сокращений (ЧСС) на начало занятия составляла 76-82 уд/мин, в конце прохождения дистан-

ции – 120-140 уд/мин. В течение второго месяца (октябрь), сохраняя ЧСС на таком же уровне, студенты преодолевали дистанцию от 2,5 до 3 км. В конце эксперимента по истечении 3 месяцев (ноябрь), при ЧСС 120/140 уд/мин, студенты преодолевали дистанцию от 3 до 3,5 км.

Уровень общей выносливости определялся с применением теста Руфье-Диксона, который используют для оценки адаптации сердечно-сосудистой системы к выполнению физической нагрузки, а также как один из простых методов определения физической работоспособности [3].

Для статистической обработки использовался STATISTICA (Version 10). Уровень значимости был принят $p < 0,05$.

Результаты и их обсуждения. Сравнительный анализ результатов тестирования уровня развития общей выносливости, который определялся по методике определения индекса Руфье-Диксона (ИРД), показал, что начальный уровень развития общей выносливости был равен $11,62 \pm 0,32$, в конце эксперимента – $10,28 \pm 0,17$ ($p < 0,05$).

Выводы. 1. Применение данной методики на занятиях по физической культуре со студентками подготовительной медицинской группы дает положительный результат, что позволяет говорить об эффективности данной методики в развитии общей выносливости. 2. Занятия на свежем воздухе являются профилактической мерой не только для студенток, имеющих отклонения в здоровье, но и здоровых студенток. 3. При развитии двигательных качеств подготовительной медицинской группы целесообразно уделять особое внимание развитию общей выносливости как основного средства повышения функциональных резервов организма студенток.

Литература.

1. Григорович, Е.С. Физическое воспитание в жизни студента: учебно-методическое пособие / Е.С. Григорович, А.М. Трофименко, В.А. Переверзев. – Минск, 2000 – 38 с.

2. Едешко, Е.И. Комплексная система в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп по нозологическим типам заболеваний: учеб.-метод. Пособие. – Е.И. Едешко, Т.Н. Садовская. – Гродно: ГрГУ, 2002. – 188 с.

3. Колосовская Л.А., Новик Е.В., Максимова Л.В. Актуальные вопросы формирования здорового образа жизни студентов в рамках университетского образования // Университетское образование: опыт тысячелетия, проблемы, перспективы развития: Тез. докл. II Междунар. конгр., 14-16 мая 2008 г., Т.2 / отв. ред. Р.С. Пионова. - Мн.: МГЛУ, 2008. - С. 168-169.

УДК 371.72:378.6 – 0,57.875

СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК 1-2 КУРСОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Маслак С.А., Коваленко Ю.А., Стахнёв К.И.

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

Введение. Оптимальное физическое развитие и подготовленность составляют основу творческого отношения к овладению профессиональным мастерством будущих специалистов-медиков. Учеба в вузе – это тяжелый и напряженный труд, который выполняется в условиях дефицита времени на фоне резкого снижения

двигательной активности, нарушения режима труда и отдыха. По данным медицинского осмотра, ежегодно проводимого в вузах, на протяжении многих лет выявляется тенденция к ухудшению состояния здоровья, физического развития и, следовательно, недостаточная физическая подготовленность [2].

Цель работы. Определить и дать оценку состояния физического здоровья студентов 1-2 курсов лечебного факультета УО ВГМУ.

Материалы и методы. Нами было обследовано 76 студенток 1-2 курсов лечебного факультета УО ВГМУ, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе. Состояние физического здоровья студенток определялось на основании экспресс-системы оценки уровня физического здоровья студенток по методике Г.Л. Апанасенко с соавторами 1988 г. [1, 4].

Данная методика состоит из простейших показателей и включает в себя: рост (см), массу тела (кг), жизненную емкость легких (ЖЕЛ, мл), динамометрию кисти (правая кисть, кг), частоту сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин), артериальное давление (АД, мм.рт.ст), которые измерялись в состоянии покоя.

Затем выполнялась функциональная проба Мартинэ. Учитывалось время восстановления ЧСС в течение 3 минут.

На основании полученных результатов нами были рассчитаны следующие индексы:

1. Индекс массы тела:
Масса тела, кг / (рост, м²), кг / м²
2. Жизненный индекс:
ЖЕЛ, мл / (масса тела, кг), мл / кг
3. Силовой индекс:
Сила кисти, кг / Масса тела, кг, %
4. Индекс Робинсона:
(ЧСС_{пок}, уд/мин) * (АД_{сист}) / 100, усл.ед.
5. Функциональная проба (проба Мартинэ)

Проба Мартинэ выполнялась после 3-4 минутного отдыха в положении сидя, испытуемым замерялась ЧСС за 10 с, умножив полученный результат на 6. Затем выполнялось 20 приседаний за 30 с, соответственно, в темпе одно приседание за 1,5 с. После выполненной нагрузки испытуемые сразу же измеряли ЧСС за 6 с в положении стоя и умножали полученный результат на 10. Далее по 10-секундным отрезкам времени в течение 3 минут измерялась ЧСС, фиксировался момент (в минутах и секундах), когда ЧСС становилась равной исходному уровню [1].

Результаты и их обсуждения. На первом курсе было обследовано 40 человек. Из них индекс массы тела: отличный – 59,8 %, хороший – 17,7 %, удовлетворительный – 9,1 %, низкий – 11,3 %, очень низкий – 2,1 %. Жизненный индекс: отличный – 17,7 %, хороший – 8,1 %, удовлетворительный – 39,4 %, низкий – 5,6 %, очень низкий – 39,2 %. Силовой индекс: отличный – 18,1 %, хороший – 21,7 %, удовлетворительный – 16,2 %, низкий – 29,3 %, очень низкий – 14,7 %. Индекс Робинсона: отличный – 25,6 %, хороший – 32,7 %, удовлетворительный – 15,2 %, низкий – 20,1 %, очень низкий – 6,4 %. Проба Мартинэ: отличный – 48,4 %, хороший – 24,3 %, удовлетворительный – 10,7 %, низкий – 11,4 %, очень низкий – 5,2 %.

На 2 курсе в исследовании приняли участие 36 студенток. Из них индекс массы тела: отличный – 47,3 %, хороший – 20,7 %, удовлетворительный – 5,2 %, низкий – 20,1 %, очень низкий – 6,7 %. Жизненный индекс: отличный – 14,9 %, хороший 9,7 %, удовлетворительный – 29,8 %, низкий – 20,4 %, очень низкий – 25,2 %. Силовой индекс: отличный – 24,9 %, хороший – 34,3 %, удовлетворительный – 14,7 %, низкий – 19,9 %, очень низкий – 6,2 %. Индекс Робинсона: отличный – 22,7 %, хороший – 33,4 %, удовлетворительный – 17,1 %, низкий – 19,6 %, очень

низкий – 7,2 %. Проба Мартинета: отличный – 45,6 %, хороший – 26,2 %, удовлетворительный – 13,8 %, низкий – 8,9 %, очень низкий – 5,5 %.

Таким образом, экспресс-оценка уровня состояния физического здоровья по методике Г.Л. Апанасенко позволила дать реальную картину состояния уровня физического здоровья студенток 1-2 курсов лечебного факультета УО ВГМУ.

Результаты исследований представлены в таблице.

Таблица – Результаты исследования (в %).

Курс	Показатели	Отличный	Хороший	Удовлетворительный	Низкий	Очень низкий
1 курс	Индекс массы тела (ИМТ)	59,8	17,7	9,1	11,3	2,1
	Жизненный индекс (ЖИ)	17,7	8,1	39,4	5,6	39,2
	Силовой индекс (СИ)	18,1	21,7	16,2	29,3	14,7
	Индекс Робинсона	25,6	32,7	15,2	20,1	6,4
	Проба Мартинэ	48,4	24,3	10,7	11,4	5,2
2 курс	Индекс массы тела (ИМТ)	47,3	20,7	5,2	20,1	6,7
	Жизненный индекс (ЖИ)	14,9	9,7	29,8	20,4	25,2
	Силовой индекс (СИ)	24,9	34,3	14,7	19,9	6,2
	Индекс Робинсона	22,7	33,4	17,1	19,6	7,2
	Проба Мартинэ	45,6	26,2	13,8	8,9	5,5

Выводы.

1. Результаты проведенного исследования показывают, что у основной массы студенток прослеживается тенденция на увеличение массы тела на втором курсе, незначительное снижение мышечной силы, повлекшее снижение жизненного индекса, а также снижение показателей индекса Робинсона и увеличение времени восстановления после незначительной физической нагрузки.

2. В среднем низкий уровень соматического здоровья у студенток 1-2 курсов является следствием недостаточной двигательной активности во время стремительного развития компьютерных технологий, нарушения режима труда и отдыха. Соответственно, для поддержания уровня физического здоровья на должном уровне недостаточно двух обязательных занятий по физической культуре в неделю.

Литература.

1. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида // Теория и практика физической культуры. - 1988. - №6. - С. 29-31.

2. Колосовская Л.А., Новик Е.В., Максимова Л.В. Актуальные вопросы формирования здорового образа жизни студентов в рамках университетского образования // Университетское образование: опыт тысячелетия, проблемы, перспективы развития: Тез. докл. II Междунар. конгр., 14-16 мая 2008 г., Т.2 / отв. ред. Р.С. Пионова. - Мн.: МГЛУ, 2008. - С. 168-169.

3. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. - Минск :Тесей, 2003.-528с.

4. Шкирьянов, Д.Э. Рейтинг здоровья студента» как критерий оценки здоровьесберегающей среды учреждения высшего образования медицинского профиля / Д.Э. Шкирьянов // Наука, образованию, производству, экономике : Материалы XXI(68) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников, аспирантов, Витебск, 11-12 марта 2016 г. : в 2 т. / Вит. гос. ун-т ; редкол.: И.М. Прищепа (гл. ред) [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2016. – Т. 2. – С. 167-169.

УДК 619:614.48

ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Недосеков Ю.В.

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

Для чего нужна будущему специалисту специальная психофизическая подготовка к профессии? Это связано с влиянием современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека, с изменением функциональной роли человека в современном производственном процессе.

Чем дальше развивается научно-техническая мысль, тем больше человека окружает искусственная техническая среда. Медики и биологи обращают особое внимание на ряд явлений, отрицательно сказывающихся не только на здоровье человека, но и его профессиональной работоспособности, а именно: детренированность организма из-за недостатка двигательной активности, напряженное эмоциональное состояние человека в процессе его повседневного труда, неблагоприятное влияние внешней среды. Эти факторы по-разному воздействуют на людей, но общее для всех то, что естественная физиологическая адаптация человека не успевает за ускорением темпов и изменением условий современной жизни. Отсюда постоянное эмоциональное возбуждение, нервно-психическая усталость и утомление, а значит, снижение работоспособности и возможное возникновение заболеваний [1].

Профилактикой негативных воздействий на организм человека технизации труда и быта занимаются специалисты различного профиля, в том числе специалисты физической культуры. Они исследуют функциональные возможности здорового человека и резервы повышения его работоспособности в различных условиях, чтобы использовать адаптационные возможности организма в специализированной подготовке. Примерами подобной адаптации служат высокий уровень специальной психофизической подготовленности космонавтов к работе в космосе и выдающиеся достижения спортсменов в различных видах спорта, зачастую превышающие сложившиеся представления о возможностях орга-

низма человека. Поэтому при подготовке молодежи к современным видам труда важно использовать уже проверенный опыт направленного применения средств физической культуры и спорта для повышения функциональных способностей, необходимых в профессиональной деятельности. В обществе нет другого такого эффективного средства, как физическая культура, с помощью которого можно было бы физически готовить людей к будущей производственной деятельности.

От специалиста требуется его направленная психофизическая подготовка, так как уменьшение доли простого физического труда совершенно не снимает требования к психофизической подготовленности работников, хотя изменяет ее структуру. Это связано с тем, что если раньше темп и ритм трудового процесса задавал сам человек через управляемую им технику, то теперь их определяет технология производства, к которой человек должен приспосабливать свой труд. Это существенно меняет его место и роль в производственном процессе - человек как бы становится над производственным процессом, однако его значение в производстве еще более возрастает. Это связано с тем, что объектом непосредственных трудовых усилий становится разумное использование большого объема овеществленного труда - все усложняющихся машин, автоматических систем, их постоянное совершенствование. Значительно повышается ответственность человека за результаты труда.

Изменение структуры трудовых усилий и функциональной роли человека повысило требования к чувствительно-двигательной деятельности работника современного производства, особенно в отношении устойчивости внимания, быстроты и точности его реакции. Кроме того, современный специалист высшей квалификации руководит не только техникой, но и высококвалифицированными людьми. Социологические исследования свидетельствуют, что именно работа с людьми, руководство людьми утомляет больше всего.

Все это предъявляет дополнительные требования к активному формированию психофизических способностей посредством направленного использования физических упражнений. Спорт, и особенно спортивные игры, виды единоборств моделируют разнообразные жизненные ситуации взаимоотношений людей на фоне экстремальных психофизических нагрузок. Многочисленные примеры показывают, что в процессе регулярных занятий спортом воспитываются не только необходимые физические качества, но и психологические свойства личности, которые способствуют адаптации молодых людей в коллективе, выполнению в нем роли лидера, руководителя.

Постоянное преобразование технико-технологической основы производства, изменение ориентиров в экономике и политике нередко приводит к необходимости менять профессию. Неслучайно в своде международных прогнозов, вышедшем в 20-е гг., «Мир в 2020 году» указывается: «К тому времени мобильность в профессии достигнет такой степени, что каждый работающий будет готов в течение жизни сменить профессию по меньшей мере трижды». Этот прогноз уже сейчас подтвердился для значительной части производителей. Непрестанно повышается потребность в переквалификации, переподготовке и смене специальности. Между тем такая смена деятельности требует как разносторонних способностей, так и физического совершенства, которого можно достичь в процессе специализированной, в том числе и психофизической подготовки.

Известно, что значительный экономический эффект может быть достигнут при узкой специализации труда. Однако чрезмерное разделение и излишне узкая специализация, как правило, делают труд монотонным и утомительным и увеличивают число профессиональных заболеваний и травм.

В тех случаях, когда требования узкой специализации диктуются производственной необходимостью, можно применить комплекс активных мероприятий, в

том числе средства физической культуры и спорта. Разносторонняя и специальная физическая подготовка в подобной ситуации способствует более быстрому освоению смежных профессий и свободной перемене труда, создавая для этого качественные предпосылки - широкий диапазон зон знаний и функциональных возможностей [2].

Обеспечить высокий уровень интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов - одна из прямых задач профессиональной направленной психофизической подготовки.

В силу того, что в современном процессе производства участвует огромная масса овеществленного труда, каждая минута потерянного времени (из-за пониженной работоспособности или недостаточной двигательной активности, или высокой утомляемости) влияет не только на индивидуальную, но и на общественную производительность труда.

Производительность труда и его интенсивность - две стороны единого процесса, направленного на увеличение массы продуктов труда. Между тем общественно необходимый уровень интенсивности труда, который имеет свои физиологические и социальные границы, не должен превышать пределов, определяемых требованиями нормального воспроизводства рабочей силы к следующему рабочему дню или циклу работы, так как переступание физиологической границы влечет за собой ускоренный износ человека как рабочей силы. Именно поэтому интенсивность труда каждого работника всегда ограничивается его физическими возможностями.

Но эти возможности, т.е. физиологические границы интенсивности труда человека, весьма эластичны и могут быть изменены при направленном применении средств физической культуры и спорта. Методически правильные занятия оказывают благотворное влияние на интенсивность и производительность труда. Это связано с тем, что у занимающихся физической культурой и спортом уровень функциональных возможностей, физическая и эмоциональная устойчивость, координация движений значительно выше средних величин. Кроме того, они обладают быстрой вработываемостью, способностью к длительному сохранению оптимального темпа, скорости и экономичности рабочих движений и действий.

Понятие «качество специалиста» включает не только знания, умения в профессиональной сфере, но и психофизическую пригодность, которая зависит от уровня физической подготовленности. Повышать общую и прикладную физическую подготовку студентов в учебное время в вузе можно до определенного предела. Если студент до поступления в вуз не имел необходимой физической подготовленности и ему недостает обязательных учебных занятий, он должен повысить ее с помощью различных внеучебных форм занятий физической культурой, в том числе и дополнительной самостоятельной подготовкой. Ведь из-за слабой физической подготовленности могут возникнуть неблагоприятные ситуации, в период учебных и производственных практик, например, на факультетах, готовящих студентов к работе в полевых, экспедиционных, подземных и других сложных условиях. Кроме того, физически и психически плохо подготовленных выпускников вузов нельзя использовать при работе по специальности на разных участках производства. Это также проявляется и в недостаточной профессиональной «отдаче» или вынужденной неоправданной смене профессии, что приводит к определенным экономическим и моральным издержкам в подготовке специалистов. В экономической литературе по этому поводу отмечено, что если даже человек обладает знаниями и профессиональным опытом, но не имеет необходимых физических способностей, чтобы трудиться, то его нельзя относить к трудовым ресурсам. Вот почему каждый молодой человек должен заблаговременно и активно готовиться к избранной профессии, целенаправленно развивать те физические и

психические качества, которые определяют психофизическую надежность и успех в его будущей профессиональной деятельности.

Проблема заблаговременной профессионально направленной психофизической подготовки является наиболее актуальной именно в учебных заведениях Республики Беларусь.

Литература.

1. Полиевский, С. А. Совершенствование профессионально важных функций экономического блока профессий : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / С. А. Полиевский. – М.: Физ. культ., 2006. – 42 с.

2. Никифорова, Г. С. Психология здоровья: учебник для высш. учеб. заведений / Г. С. Никифорова. – СПб. Питер, 2006. – 607 с.

3. Резник, С. Д. Персональный менеджмент: учебник для высш. учеб. заведений / С. Д. Резник. – М.: ИНФРА, 2004. – 622 с.

УДК 796.093.645.1

СЕНСИТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ

Осипчик Е.Н.

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

Современное пятиборье представляет разновидность спортивного многоборья, в состав которого входят плавание, бег + стрельба, фехтование и верховая езда (конкур). Современное пятиборье является олимпийским видом спорта и достижение высоких соревновательных результатов во многом зависит от технической, тактической и физической подготовленности спортсменов. На сегодняшний день цикл подготовки к олимпийским играм предусматривает следующий порядок (последовательность) состязаний: фехтование, плавание, верховая езда (конкур) и комбинированный вид (кросс + стрельба). Несмотря на значимость равномерного распределения сил и умения быстрой перенастройки на следующий вид программы, результаты комбинированного вида (последнего вида пятиборья) имеют решающее значение.

Для того чтобы юные спортсмены успешно переходили на очередной этап подготовки, необходимо строить тренировочный процесс с учетом возрастной периодизации, то есть качество тренировочного процесса должно быть обусловлено степенью учета анатомо-физиологических особенностей детей разного возраста, индивидуальных особенностей роста и развития организма каждого занимающегося, сенситивных периодов развития двигательных и иных функций.

Физическими качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека. Уровень их развития определяется не только функциональными (физиологическими) возможностями органов человека, но и психическими факторами [4].

Сенситивными периодами называют периоды, когда для развития физических качеств складываются самые благоприятные возможности направленного воздействия на их биологические основы [5]. Они являются базой наибольшей реализации потенциалов организма в онтогенезе, совершенно

определенным периодом, в котором специфическая стимуляция вызывает определенное ответное действие.

В возрастной периодизации спортсменов основную роль приобретают критерии, отражающие качественные изменения адаптивных механизмов и уровень становления, связанные с развитием мозга и совершенствованием процессов регуляции при адаптации к текущим физическим нагрузкам. Характер ответных реакций организма на физические нагрузки напрямую зависит от степени зрелости и функциональной готовности к нагрузкам различных физиологических систем. Представляется также, что одной из ведущих систем для осуществления специфической спортивной нагрузки является мышечная система, которая проходит длительный, многоэтапный характер дифференцировки и обуславливает характер энергообеспечения на каждом этапе онтогенеза, а также служит основой для выделения сенситивных периодов развития физических качеств [1].

С позиции физиологии основная цель тренировочного процесса заключается в том, чтобы сформировать адаптацию к соревновательным и тренировочным нагрузкам, что в педагогическом проявлении выражается в росте тренированности и управлении развитием спортивной формы.

В свое время Гужаловский А. А. [2] провел научный эксперимент на школьниках 7-17 лет, в результате которого были обозначены периоды, отличающиеся разными темпами изменения показателей физического развития школьников. Таким образом, специалисты в области физического воспитания и спорта выстраивают учебно-тренировочный процесс так, чтобы специально направленные воздействия на конкретные физические качества концентрировались в сенситивные периоды их естественного развития.

Так как в современном пятиборье в той или иной степени важны и нужны все физические качества, ключевым условием составления спортивной тренировки является учет сенситивных периодов естественного развития. Круцевич Т. Ю. [3] в 2003 году представила таблицу сенситивных периодов в развитии физических качеств (таблица 1), где конкретно продемонстрированы самые благоприятные периоды развития физических качеств в соответствии с возрастом ребенка.

Таблица 1 — Сенситивные периоды в развитии физических качеств

Физическое качество	Сенситивный период
Сила	С 9-10 до 16-17 лет
Быстрота	С 7-8 до 14-15 лет (д) и до 15-16 лет (м)
Скоростно-силовые качества	10-11 лет (д), 10-11 и 13-15 лет (м)
Аэробная выносливость	10-13 лет (д), с 8-9 до 10, с 11 до 12, с 14 до 15 лет (м)
Анаэробная выносливость	С 13 до 14 и с 15 до 16 лет
Гибкость (подвижность тазобедренного сустава)	С 7 до 8 и с 11 до 13 лет
Гибкость (подвижность суставов позвоночника)	с 7 до 8, с 10 до 11 и с 12 до 14 лет (д), с 7 до 11 и с 14 до 15 лет (м)
Координация движений	С 7-8 до 11-12 лет

В возрастной период от 7 до 11 лет наблюдается начало полового созревания девочек. Сенситивный период развития физических качеств приходится на: устойчивость, быстроту, быстроту движений рук, равновесие по прямой,

статическую силу рук, ловкость, динамическую силу, прыгучесть, на время простой сенсомоторной реакции, статическую силу бедра, на точность движений на близком расстоянии.

В период 12-15 лет наблюдается начало полового созревания мальчиков и возраст менархе девочек. Сенситивный период развития физических качеств приходится на: ловкость, динамическую силу, быстроту, быстроту движений рук, статическую силу рук, прыгучесть, точность движений на близком расстоянии, статическую силу бедра, точность движений на далеком расстоянии.

В период 16-18 лет организм считается морфофункционально созревшим. Сенситивный период развития физических качеств приходится на: точность движения на далеком расстоянии, статическую силу бедра и на выносливость.

На основе анализа литературных источников, посвященных этой теме, безусловно, успешное развитие определенных физических качеств без вреда здоровью зависит от ряда факторов: рост, вес, пол, климатические условия проживания, экология среды обитания, характер питания, бытовые условия проживания и пр. Достаточные знания о периодах развития физических качеств и о периодах их инволюции позволят тренерам профессионально и успешно построить учебно-тренировочный процесс.

Литература.

1. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 416 с.

2. Гужаловский А. А. Итоги и перспективы изучения закономерностей онтогенеза физических способностей человека / А. А. Гужаловский: Актовая часть на научной сессии, посвященной презентации АФВиС Республики Беларусь. - Минск: АФВиС, 1993. - 21 с.

3. Теория и методика физического воспитания: учеб.: в 2 т. / под ред. Т. Ю. Крুцевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - Т. 1. - 424 с.

4. Теория и методика физического воспитания: учебник / под общ. Ред. А. Д. Новикова, Л. П. Матвеева. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - С 168, 198 — 200, 210 — 212.

5. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие для студентов по специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» / под общ. Ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. - Минск, 2014. - 404 с.

УДК 796.035

ТЕРРЕНКУР И СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Пантус Е.А., Сергеева Н.Ю.

УО «Полесский национальный университет», г. Житомир, Украина

Проблема формирования, сохранения и укрепления здоровья человека является актуальной в современном мире. На протяжении 2015-2018 годов Украина по индексу качества жизни опустилась с 45 на 75 место, а продолжительность жизни среднего украинца по состоянию на 2018 год составила 62,1 года, что значительно меньше, чем в США и странах Западной Европы. Поэтому одним из при-

оритетных направлений развития современного общества является актуализация вопросов сохранения и укрепления здоровья украинского народа наряду с преодолением экологических, экономических и социальных проблем.

Основная масса исследований показывает общую закономерность увеличения количества студентов, которые имеют отклонения в состоянии здоровья и отнесены в специальную медицинскую группу [2–4]. Актуальность исследования проблемы здоровьесбережения обусловлена ухудшением экологических условий, снижением уровня жизни, питания и медицинского обслуживания, вредными привычками, неэффективным планированием режима дня, недооценкой студентами положительного воздействия на организм физических нагрузок и отсутствием мотивации занятий физической культурой и спортом, научно-техническим прогрессом и сокращением учебных часов на физическое воспитание в УВО. Как свидетельствуют ряд авторов, основной причиной ухудшения здоровья студентов является их низкая двигательная активность, что, в свою очередь, ведет к низкому уровню физической подготовки [2-5].

Анализ материалов медицинского осмотра студентов-первокурсников Полесского национального университета за последние 10 лет показал увеличение количества студентов, которые имеют отклонения в состоянии здоровья (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели медицинского осмотра студентов-первокурсников Полесского национального университета

Год обследования	Количество человек	Отнесены к мед. группам	
		основная	специальная
2010	1133	89,7	9,7
2011	875	87,5	11,9
2012	727	85,9	13,6
2013	658	76,7	22,9
2014	677	74,3	25,5
2015	567	78,6	21,2
2016	648	77,2	22,7
2017	698	69,0	30,4
2018	762	69,6	30,0
2019	724	55,0	44,2

Как видно из таблицы, количество студентов, которые были отнесены в специальную медицинскую группу, до 2012 учебного года плавно возрастало и не превышало 14 %. В 2013 году этот показатель превысил 20 % и находился на этом уровне 4 года, а в 2017 году он превысил 30 % и продержался в этих пределах еще два года. В 2019 учебном году количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, значительно возросло и составило 44,2 %. Данная тенденция говорит не только об увеличении количества студентов, которые имеют отклонения в состоянии здоровья, но и об ускорении темпов роста заболеваемости среди них. Следует отметить, что состояние здоровья студентов к концу обучения в УВО несколько ухудшается. Среди заболеваний лидирующую позицию занимают заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на втором месте – заболевания опорно-двигательного аппарата и органов зрения, третье – заболевания желудочно-кишечного тракта и обмена веществ.

Модернизация содержания современного отечественного образования в направлении интеграции в Европейское образовательное пространство предусматривает разработку и внедрение инновационных образовательных технологий,

в частности, имеющих здоровьесберегающую и оздоровительную направленность. Принимая во внимание состояние здоровья студентов, которое сложилось за последнее десятилетие, в системе физического воспитания необходимо использовать специально-оздоровительные физические упражнения динамично-циклического характера. Значительные трудности при организации занятий со студентами специальной медицинской группы состоят в том, что одновременно в одной группе занимаются студенты с различными типами заболеваний, поэтому физическая нагрузка должна быть одновременно оптимальной и безопасной [3].

Сегодня для повышения функциональных возможностей организма чаще используют такой вид двигательной активности, как быстрая ходьба. Доступность самоконтроля за частотой сердечных сокращений во время занятий оздоровительной ходьбой обеспечивает длительную и стабильную двигательную деятельность в диапазоне 120-170 ударов в минуту, что соответствует оптимальному уровню функциональных возможностей организма здорового человека и способствует сжиганию жировых отложений [5]. За час быстрой ходьбы расходуется 300 килокалорий и сжигается порядка 35 г жиров. Полчаса быстрой ходьбы в сутки снижают риск развития болезней сердца и сосудов на 30-40 % [1]. При ходьбе позвоночник и суставы не испытывают нагрузки, так как фаза полета исключается и нет жесткой постановки стопы на поверхность. Важным преимуществом оздоровительной ходьбы является легкость вписывания в привычный рабочий график и сочетания с решением бытовых вопросов.

Терренкур — это дозированные по расстоянию, времени и углу наклона пешие восхождения. Это одно из наиболее доступных средств физической культуры. Прогулки, особенно регулярные, влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, пищеварительный процесс, обмен веществ и опорно-двигательный аппарат. Таким образом, занятия терренкуром влияют на такие физиологические показатели, как пульс, кровяное давление, жизненную емкость легких, силу.

Скорость ходьбы и количество остановок для отдыха регулируется индивидуально. Оптимально - сочетать быструю ходьбу на пределе возможностей с легким прогулочным шагом. Важно не увеличивать нагрузку резко [4]. Применение дополнительного отягощения при терренкуре и палок при скандинавской ходьбе является условием, которое позволяет дозировать тренировочную нагрузку для студентов с разным уровнем физической подготовленности. Скандинавская ходьба отличается от терренкура техникой и более высокой скоростью передвижения. Начинать занятия со студентами специальной медицинской группы в условиях пересеченной местности целесообразно с терренкура, затем можно использовать палки при ходьбе. Это будет вызывать значительные положительные тренировочные сдвиги в организме.

Скандинавская ходьба – один из перспективных и динамично развивающихся видов. Во время обычной ходьбы у человека работают около 40 процентов всех мышц, в основном мышцы нижней части тела. При отталкивании палками во время ходьбы повышается нагрузка на руки, плечевой и грудной пояс мышц и увеличивается расход энергии. В скандинавской ходьбе задействовано 90 % всех мышц человеческого организма, при этом сжигается на 46 % больше калорий, чем при обычной ходьбе. Занимаясь скандинавской ходьбой, человек в среднем сжигает 700 килокалорий в час, для сравнения при беге сжигается 300 килокалорий в час [2]. Благодаря ритмичным движениям и правильному дыханию, на свежем воздухе можно избавиться от лишнего веса.

Признаком правильного применения ходьбы (с палками и без) является ровное, свободное дыхание, чувство удовлетворенности, легкая приятная физическая усталость. Выраженная усталость, одышка, тахикардия, боль в области сердца являются признаками неправильного их применения.

Проводится терренкур и скандинавская ходьба в природных условиях, что способствует закаливанию организма, повышению двигательной активности, физической выносливости, нормализации психоэмоциональной деятельности, активизируется метаболизм, ускоряется жировой обмен. Кроме того, в процессе занятий расширяется сфера общения студентов, происходит приобретение навыков социального взаимодействия, накопления положительного опыта поведения. Скандинавская ходьба и терренкур полезны для здоровья, просты и доступны людям с разным уровнем физической подготовки. Приобретенные навыки имеют и прикладное значение, так как могут применяться для самостоятельного использования средств физического воспитания по обеспечению успешной социальной и профессиональной деятельности. Эффективная организация спортивной деятельности в вузах на основе новых форм учебно-воспитательного процесса формирует спортивную культуру студента, мотивацию к ведению активного здорового образа жизни.

Литература.

1. Каинков И. В. Терренкур как одна из форм проведения лечебной физической культуры / И. В. Каинков // «Наука – 2020: Физическая культура, спорт, туризм в XXI веке. Часть I»: II Междунар. науч.-практ. конф., (Орел, 24 – 25 нояб. 2017 г.). – Орел: из-дво МАБИН, 2017. – С. 122 – 125.
2. Кудряшова Т. І. Скандинавська ходьба – різновид фітнесу / Т. І. Кудряшова, О. О. Губченко, В. В. Бондаренко // Вісник КрНУ ім. М. Остроградського. - 2019. - Вип. 1(114). - С. 141 – 145.
3. Ободзінська О. В. Скандинавська ходьба як засіб фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи / О. В. Ободзінська, О. О. Пантус, Н. Ю. Сергеева // «Біологічні дослідження – 2018»: зб. наук. праць . – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. – С. 414 – 417.
4. Профілактика артеріальної гіпертензії засобами рухової активності: навч.-метод. посібник / Ф. Г. Опанасюк, Д. О. Дзензелюк, Т. В. Курилло, О. С. Скорий; за ред. Ф. Г. Опанасюка. - Житомир : Вид. О. О. Євенок, 2018. - 300 с.
5. Футорний С. М. Скандинавська ходьба – новий елемент формування здоров'я / С. М. Футорний // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Фізична культура і спорт. – 2015. – Вип. 10(65). – С. 152 – 155.

УДК 796.83

БАЗОВЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ВЗРЫВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЕРА

Прохоров Ю.М., Яновский В.Е.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь,
Директор школы бокса, Олимпийский чемпион по боксу (г. Сеул),
г. Москва, Россия

Взрывная сила — это способность проявлять мощь и скорость в необходимый момент – здесь и сейчас. Взрывные действия представлены максимальной силой и предельной скоростью. Они характеризуются: - быстротой импульсации мотонейронов - внутримышечной координацией; - гипертрофным напряжением группы мышц, участвующих в работе; - скоростным режимом выполнения опреде-

ленного действия. Такие действия необходимы спортсменам многих видов спорта, например в футболе, легкой и тяжелой атлетике, спортивных единоборствах: бокс, борьба и другие.

В физике понятие «силы» определяется как степень воздействия одного тела на другое, вследствие чего происходит изменение его первоначальной формы. В боксе наиболее важным для постановки сильного удара считается не только сила и мощь, но и его скорость, и точность попадания в цель, своевременность его выполнения.

Бокс сложно-координационный вид спорта, где в работе участвуют не только мышцы руки, но и другие мышечные группы, мозговые центры, функциональные системы организма, обеспечивающие его работоспособность. Практика показывает, что быстрый и легкий удар, достигший цели, при синхронной координации может привести к нокауту. Сила удара в большей степени обусловлена взрывными действиями мышц не только рук, но и ног, и туловища, способностью осуществлять таковые в течение боя на ринге. Соответственно для постановки сильного удара значимую роль играет как координация мышечных усилий: силы рук, ног и туловища, так и скорость реагирования.

В боксе для совершенствования силовых показателей спортсменов предусмотрены различные комплексы специализированных упражнений. Перечень таких упражнений, широко применяется в учебно-тренировочном процессе, и он достаточно разнообразен. Любая двигательная активность в процессе тренировки будет оказывать позитивное влияние на развитие мышечной системы, однако, тренеру следует специально подбирать упражнения для воздействия на конкретно необходимые и в нужном направлении.

Основным средством победы в боксе, в том числе и досрочной, является удар рукой, выполненный в соответствии с правилами проведения соревнований и достигший цели. Соответственно взрывные способности рук и плечевого пояса - наиболее важные составляющие боксерского поединка.

В качестве наиболее значимых в боксе упражнений развития скоростно-силовых способностей рук определяются: - отработка ударов при помощи эспандеров и манжетных утяжелителей; - силовые броски мяча в цель; - групповая работа с тяжелым мячом (медицинболом), также выбивание мяча из рук партнера и противодействие этому; - работа с гирями и гантелями, с грифом и с самой штангой; - упражнения на шведской стенке, брусьях, гимнастической скамейке, спортивных тренажерах; - отжимания и подтягивания; - выход на одну или две руки из положения: вис на прямых руках на перекладине; - вис на перекладине на согнутых руках; - лазание по канату без помощи ног; - перетягивание друг друга из положения: хват согнутой рукой под локоть и перетягивание каната; - борьба в стойке и другие.

При проведении тренировки вне зала, выполняют рубящие движения молотом по резиновой крышке, толкания и метания легкоатлетических снарядов, камней, работают на перекладине, на открытых тренажерных площадках.

Сила мышц ног также во многом определяет силу удара и скорость передвижений - легкость боксера на ринге.

Среди упражнений, формирующих взрывные способности нижних конечностей, получили широкое распространение: - работа с утяжелителями (манжетами), которые крепятся на голеностопном суставе; упражнения, выполняемые с утяжелительным поясом; - приседания со штангой и гантелями; - жим ногами максимального веса; - беговые упражнения: спринт на короткие дистанции, рывковый бег на короткие отрезки, бег на средние и длинные дистанции, кросс, бег с препятствиями; - прыжки в высоту и в длину, с места и с разбега; - тройной прыжок и другие многоскоки, в том числе и из положения полного приседа; - прыжки с поперемен-

ной сменой ног вперед - назад, в стороны, можно с утяжелением на ногах или в руках; - прыжки с выталкиванием вперед грифа штанги перед грудью; - прыжки через гимнастическую скамейку или на нее; - прыжки со скамейки с минимально коротким приземлением и касанием пола и с дальнейшим изменением структуры движений - вперед, назад или с поворотом на 90 и 180 гр.; - скоростные передвижения в стойке боксера, изменяя способы виды передвижения произвольно, или по сигналу тренера, выполняемые в быстром темпе с утяжелением или без них; - работа с ускорениями на скакалке; - игра в пятнышки, наступая носком на переднюю часть стопы, друг другу; - условный бой с обязательным наступлением на переднюю ногу партнера и другие.

Упражнения для развития взрывной силы мышц туловища также являются составляющим элементом, который при синхронной координации значительно увеличивает силу удара, с одной стороны, и помогает избегать ударов противника, применяя защиты корпусом, с другой. Среди наиболее распространенных упражнений, развивающих грудные мышцы, мышцы брюшного пресса и спины, следует назвать наклоны, повороты, выпады, круговые движения туловищем, которые выполняются в положениях стоя, сидя, лежа, с отягощением или нет; - выталкивание штанги от груди вверх лежа на скамейке; - выполнение наклонов вперед с утяжелением; - повороты туловища с грифом штанги, который лежит за головой на плечевых суставах; - повороты и круговые вращения туловища с утяжелением, например, «блин», который предназначен для утяжеления штанги, или гантели. Вес фиксирован в руках, согнутых в локтевых суставах; - выполнение ударных действий боксера – прямые, снизу и сбоку, с утяжелением, сохраняя структуры и технику удара, по возможности, и максимальную скорость выполнения; - сгибание и разгибание туловища из положения: лежа бедрами на высокой скамейке, можно с утяжелением, которое располагается за головой и придерживается руками; - то же, но с поворотом туловища вправо, затем влево, при его поднимании: - поднимания прямых или согнутых в коленях ног из положения: вис на перекладине или упор на брусках.

Упражнения для мышц брюшного пресса, как правило, выполняются сидя или лежа на полу. Например: - это крестные (ножницы) и круговые движения; - повороты туловища с поднятыми в угол 45 гр. прямыми ногами из положения: сидя на полу, упор сзади; - касание пола прямыми ногами над головой из положения: лежа на спине, руки прямые вверх; - поднимание туловища из положения: лежа на спине, руки за головой, согнуты в локтевых суставах, с целью его перевода в положение: сидя на полу и обратно в исходное положение: лежа на спине; - тоже, но с поворотом туловища в сторону при его поднимании и наклоне вперед к коленям, которые слегка согнуты; - тоже, но при поднимании туловища выполняется выбрасывание медицинбола партнеру, а при опускании туловища в исходное положение, исполнитель ловит мяч, согнутыми в локтях руками над головой, передаваемый ему обратно партнером и др.

Таким образом, взрывная сила – это максимальная сила, умноженная на скорость; – это целенаправленный импульс и максимально мощный всплеск силовых способностей спортсмена в нужной точке напряжения, выполняемый в коротком временном промежутке.

Развитие взрывной силы в боксе является стратегической задачей учебно-воспитательного процесса и важной составляющей высоких спортивных результатов. Этот процесс предполагает системную работу над формированием, развитием и совершенствованием специальных физических качеств, технических и тактических действий, дисциплины, настойчивости, целеустремленности и силы воли, начиная с первых занятий.

Литература.

1. Взрывная сила [Электронный ресурс] – Режим доступа :<http://sportwiki.to> /Взрывная сила. – Дата доступа : 21. 05. 2019 г.
2. Прохоров, Ю.М. Бокс. Встречный бой и способы его ведения : методические рекомендации / Ю.М. Прохоров. – ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 40 с.
3. Прохоров, Ю.М. Удар – нокаут как важный компонент профессионального мастерства современного боксера / Ю.М. Прохоров // Мир спорта. – № 3 (64), 2016. – С. 45–51

УДК 796.012:[378.1.61]

МЕСТО ФИТНЕС-ПРОГРАММ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Позняк Ж.А.

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

Проведение политики в области здорового образа жизни населения повлияло на развитие фитнес-индустрии в Республике Беларусь, а также внесло коррективы в содержание физического воспитания учреждений высшего образования (УВО). Так, в типовой программе по учебной дисциплине «Физическая культура» для УВО Республики Беларусь, 2017 г. предлагается использование разнообразных оздоровительных систем, в том числе фитнеса, для повышения функциональных возможностей организма и совершенствования двигательных способностей студентов. Это предложение позволило рассматривать фитнес в форме учебного материала по дисциплине «Физическая культура» со студентами УВО [5].

Цель исследования – определение актуальности использования инновационных фитнес-программ, а в частности фитнес-бокса, на учебных занятиях по дисциплине «Физическая культура» со студентами-медиками.

Материал и методы исследования. В социологическом исследовании принял участие 482 девушки 1-4 курсов лечебного и фармацевтического факультетов УО «ВГМУ», средний возраст $18,26 \pm 1,00$ лет, было предложено две анонимные анкеты. В первом анкетном опросе разрешалось обвести несколько вариантов. Во втором – студентам предлагалось из расчета 10 баллов дать балльные оценки каждому ответу в соответствии с уровнем его значимости: наиболее важный оценивался в 10 баллов. Полученные данные были обобщены и обработаны методом математической статистики с использованием критерия Фридмана и коэффициента конкордации Кендалла. Для удобства сопоставления результатов распределения ответов респондентов были построены диаграммы медиан и межквартильных размахов. В анкете приняли участие девушки ($n=95$), ранее участвовавшие в констатирующем эксперименте и практическом применении фитнес-бокса на учебных занятиях по дисциплине «Физическая культура».

Методы исследования – анкетирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты и обсуждение. Полученные ответы на первую анкету показали, что студенты всех курсов практически единогласно считают двигательную активность залогом здорового образа жизни, что подтверждается рядом отечественных и зарубежных исследователей (Н. В. Замятина, 2010; В. И. Григорьев, 2013,

О. Н. Онищук, Е. С. Ванда, 2018 и др.). По мнению 70 % (n=339) из всех опрошенных, физические упражнения (ФУ) несут сохранение и укрепление физического и психического здоровья, около 37 % студентов младших курсов и 42 % старших считают, что ФУ способствуют повышению уровня физической подготовленности, 13 % респондентов 1-2 курсов и 24 % 3-4 курсов занимаются ФУ ради удовольствия. Это позволяет сделать вывод, что студенты старших курсов подходят к такому моменту, когда начинается переоценка в необходимости двигательной активности, и поэтому для сохранения данного аспекта следует формировать убежденность о пользе ФУ начиная с первого курса [2].

В ходе исследования были выявлены средства, которые, по мнению девушек, способствуют сохранению их здоровья: аэробика (фитнес) – 52 % (n=252), оздоровительный бег – 48 % (n=232), спортивные игры – 41 % (n=199), плавание – 41 %, (n=197), фитнес с элементами спортивных единоборств – 30 % (n=130) и др. Отметим, что лидирующая позиция аэробики (фитнеса) остается и при рассмотрении ее на младших и старших курсах, что также отмечается рядом специалистов. Это, скорее всего, обусловлено диверсификацией фитнес-программ, что дает студентам свободу выбора в видах двигательной активности [1, 3], а также эмоциональной привлекательностью данного вида физической активности за счет использования на занятиях музыкального сопровождения [4].

Заметим, что, несмотря на положительные ответы на предыдущие вопросы, более 56 % (n=270) опрошенных ФУ занимаются только на занятиях по «Физической культуре» согласно учебному плану УВО 2 раза в неделю, заинтересованность дополнительными занятиями «занятия физической культурой + фитнес (3–4 раза в неделю)» возрастает к старшим курсам (на 1-2 курсах – 27 %, на 3-4 – 37 %). Мы предполагаем, что это вызвано изменениями в образовательном процессе по физическому воспитанию: на 3 и 4 курсах не менее двух учебных часов в учебной неделе дисциплины «Физическая культура» и не менее двух учебных часов в учебной неделе факультативная учебная дисциплина [5]. Это заставляет девушек задуматься о самостоятельных занятиях в свободное время, а также повышает осознанность в необходимости увеличения двигательной активности для поддержания и улучшения здоровья и красоты, подготовки к профессиональной деятельности.

Анализируя образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура», нас заинтересовало мнение девушек о целесообразности модернизации программного материала. В результате мнение студентов разделилось: 46 % (n=222) считают, что необходимо внедрение фитнеса, в том числе и с элементами спортивных единоборств; 30 % (n=146) респондентов все устраивает, а 20 % (n=101) желают дополнить занятия спортивными играми и 4 % (n=19) затрудняются ответить. Следует отметить, что заинтересованность в фитнесе у девушек младших курсов выше, чем у старших (49 % – младшие курсы, 42 % – старшие).

Интерес, который проявляют студенты к фитнес-программам, позволил предположить, что внедрение фитнеса с элементами бокса на занятиях по физической культуре внесет заряд позитива в учебный процесс, позволит повысить оздоровительный эффект занятия, сформирует потребность в самостоятельных занятиях во внеучебное время, что подтверждается ответами респондентов: 56 % (n=271) девушек хотели бы заниматься этим направлением фитнеса на учебных занятиях по дисциплине «Физическая культура». При этом 59 % (n=282) из всех опрошенных видят спортивные единоборства для своих детей как фитнес и 42 % (n=204) – как спорт высших достижений.

С целью изучения отношений и выявления мотивации студентов к фитнес-боксу нами был проведен второй этап социологического опроса. Отметим более важные вопросы.

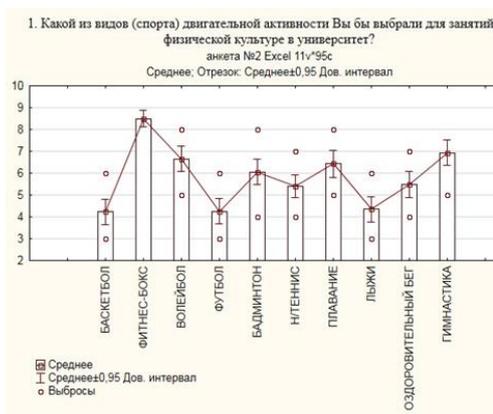


Рисунок – Балльная характеристика ответов на вопросы респондентов 2-4 курсов лечебного и фармацевтического факультетов УО «ВГМУ» (n = 95)

Среди ответов на первый вопрос «Какой из видов (спорта) двигательной активности Вы бы выбрали для занятий по физической культуре в университете?» выявлено, что большинство девушек отдают предпочтение фитнес-боксу, где среднее значение $\chi^2_{\text{фр}} = 8,48$ баллов ($8,9 \pm 0,5$ балла) по сравнению с гимнастикой – $\chi^2_{\text{фр}} = 6,98$ балла ($7,9 \pm 0,7$ балла) ($p < 0,05$), волейболом – $\chi^2_{\text{фр}} = 6,68$ балла ($6,7 \pm 2,8$ балла) ($p < 0,05$) и плаванием – $\chi^2_{\text{фр}} = 6,46$ балла ($6,4 \pm 3,0$ балла) ($p < 0,05$). При оценке остальных видов выставлены более низкие баллы (рисунок). В данном случае мера согласия между студентами умеренная ($W_k = 0,34$) ($r = 0,32$).

В четвертом вопросе «Как Вы считаете, какие физические качества развивает фитнес-бокс?» наиболее значимый ранг выставлен: координация, где среднее значение $\chi^2_{\text{фр}} = 4,82$ балла ($8,31 \pm 1,68$ баллов), выносливость – $\chi^2_{\text{фр}} = 4,64$ балла ($8,22 \pm 2,08$ баллов), а также рядом расположены по баллам ловкость – $\chi^2_{\text{фр}} = 3,84$ балла ($7,50 \pm 2,26$ баллов), быстрота – $\chi^2_{\text{фр}} = 3,40$ балла ($7,34 \pm 2,16$ баллов) и скоростно-силовые качества – $\chi^2_{\text{фр}} = 4,32$ балла ($7,82 \pm 2,31$ баллов), при этом значимость различий между физическими качествами высока ($p < 0,001$).

Ответы респондентов на второй и четвертый вопросы показали, что занятия по фитнес-боксу соответствуют развитию тех физических качеств, которые, по мнению студентов-девушек, необходимы для их будущей профессии. Значимых различий при сравнении двух вопросов не наблюдалось ($p > 0,05$).

Последний вопрос касался мнения занимающихся о своем функциональном состоянии после учебных занятий по фитнес-боксу. На рисунке можно увидеть выставление высоких оценок критериям, которые указывают на благотворное влияние на общее функциональное состояние: «хорошее самочувствие», «хорошее настроение», «полный сил», «бодрый» и т.д.; на физическую и умственную работоспособность: «готовность к умственной работе», «желание работать», что дает позитивную характеристику данной фитнес-программе.

Таким образом, результаты пройденного анкетного опроса студенток-девушек УО «ВГМУ», непосредственно связанного с образовательным процессом по дисциплине «Физическая культура» в УВО, позволили определить необходимость внесения изменений в традиционную систему, а также констатировать факт, в котором респонденты подтверждают желание включать начиная с младших курсов инновационные эмоционально-привлекательные средства с использованием музыкального сопровождения, такие как фитнес-программы, а в частности фитнес-бокса, в учебные занятия.

Литература.

1. Григорьев, В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб. пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. – СПб.: СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.
2. Коледа, В. А. Основы физической культуры: учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191 с.
3. Сайкина, Е. Г. Фитнес в системе физической культуры / Е. Г. Сайкина // Известия Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена: психолого-педагогические науки (психология, педагогика, теории и методика обучения). – 2008. – № 11 (68). – С. 182–190.
4. Смирнова, Ю. В. Музыкальное сопровождение в занятиях физической культурой: учебно-методическое пособие / Ю. В. Смирнова, Е. Г. Сайкина, Р. М. Кадыров. – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2010. – 107 с.
5. Типовая учебная программа для учреждений высшего образования «Физическая культура»: утвержденная М-вом образования Респ. Беларусь 27.06.2017, рег. №ТД–СГ.025/тип.: сост.: В. А. Коледа [и др.]. – Минск, 2017. – 33 с.

УДК 615.825.4

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЯ В КОНТЕКСТЕ ИДЕЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ

Прохоров А.Ю.

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

Известный римский медик, хирург и философ Клавдий Гален (129 – 217 гг.) считал, что здоровье - это состояние, в котором все отправления тела совершаются безболезненно и безостановочно, которое не мешает выполнять функции нашей каждодневной жизни: участвовать в руководстве, пить, есть и делать все другое, что мы хотим. Позднее утверждалось, что здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде в определенном человеческом обществе. Единой трактовки понятия «Здоровье» не существует и сегодня, но в соответствии с Уставом Всемирной организации здравоохранения «здоровье» определяется как состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [1, 2]. Специалистами выделяются три вида здоровья, которые отражены в таблице 1 [3].

Таблица 1 – Виды здоровья

«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 правильно функционирует и развивается.	«Психическое здоровье» зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.	«Нравственное здоровье» определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни.
---	---	--

Крепкое здоровье способствует успешности занятий любым видом деятельности, в том числе и умственной. От общего состояния здоровья и функциональных возможностей человека во многом зависит память, внимание, усидчивость и результативность умственной деятельности, а также физическое развитие. Специальные исследования показали, что основной причиной низкой успеваемости у более 80% учащихся вузов является слабое здоровье.

Исследования в области здоровья показывают слабую защищенность человека перед респираторно-вирусными и другими заболеваниями. Так, по статистике на 100 тысяч детей и молодежи в возрасте от 0 до 17 лет грипп и острые инфекции верхних дыхательных путей составляют 127 289 зарегистрированных случаев заболевания [4].

Аксиология здоровья базируется на социальной и личностной заинтересованности с одной стороны, с другой стороны на потребности человека в личностных достижениях в быту и на работе. Социальный аспект базируется на прогрессивных изменениях общества и государства. Здоровое общество располагает хорошим трудовым ресурсом, способно к существенным переменам и инновациям, что и обеспечивает прогрессивное развитие экономики. В этой связи много делается в плане укрепления здоровья и профилактики заболеваний: массовая физическая культура, центры оздоровления, санаторно-курортное лечение, группы здоровья, спортивные секции и др. Все достижения делают люди, но, когда у человека плохое здоровье, он думает о том, как выздороветь.

Сохранение и воспроизводство здоровья человека находятся в прямой зависимости от уровня его культуры. Культура личности отражает меру осознания и отношения человека к самому себе. В ней проявляется деятельный способ освоения человеком внешнего и внутреннего мира, его формирования и развития.

Выделяют три уровня ценности здоровья: биологический — изначальное здоровье, предполагающее саморегуляцию организма, гармонию физиологических процессов и максимальную адаптацию; социальный — здоровье как мера социальной активности, деятельного отношения индивида к миру; личностный (психологический) — здоровье как отрицание болезни в смысле ее преодоления.

При таком подходе ценностями здоровья выступают биологическое и психофизиологическое состояния человека (жизнь, здоровье, норма и т.д.), а также условия общественной жизни (социальные и природные), предметы и средства их реализации — продукты материального и духовного производства, где и происходит формирование, развитие, удовлетворение потребностей человека. Ценностный подход требует учитывать мотивационно-личностное отношение индивида к здоровью, которое может выражаться не только в форме определенного практического поведения, но и в виде психологических умозаключений [5].

Доказано, что регулярные занятия физическими упражнениями повышают физическую подготовленность, адаптируя и оптимизируя функциональные системы к полноценному функционированию. По мнению ученых, имеется положительная связь между физической подготовленностью, функциональным состоянием и физическим здоровьем.

Физическая подготовленность представляет собой итог профессиональной и бытовой деятельности человека и проявляется в определенном уровне развития физических качеств (силы, выносливости и др.), двигательных умений и навыков. В этой связи важным является образовательный компонент. Долгие годы считалось, что административные формы физического воспитания достаточно действенны и эффективны.

Обязательность физического воспитания как учебного предмета с дошкольных учреждений до учреждений высшего образования, несомненно, приносит большую пользу. Однако сформировать постоянную потребность к систематиче-

ским занятиям физическими упражнениями так и не удастся. По статистике к старшим классам 48,7 % учащихся не в состоянии выполнить нормы физической подготовки в результате низкого физического уровня и отклонения в состоянии здоровья. По данным статистического сборника «Дети и молодежь Республики Беларусь» население в возрасте от 16 до 24 лет, занимающееся физической культурой и спортом, составляет меньше половины - 46,5%, а в возрасте 25-30 лет – лишь треть - 34,9% [4].

Современные подходы решения данной задачи сводятся к культурологическому аспекту осознанности незаменимости физических упражнений и спорта для полноценной жизнедеятельности, творческого долголетия и счастья.

Очевидно, что здоровье — главная ценность жизни, которая занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. Однако, понимание необходимости укрепления и сохранения здоровья приходит с возрастом. Молодежь, принимая здоровье как естественно заданную природой категорию, мало думает о своевременности его укрепления путем профилактических мер. Считают, что бытовой физической нагрузки и официальных учебных занятий физической культурой достаточно. Ученые определяют, что опциум может быть достигнут при увеличении физической нагрузки в форме самостоятельных занятий. В этой части мы сталкиваемся с уровнем не только понимания, но и воспитания человека. Занятия физическими упражнениями требуют волевых усилий — мало знать, необходимо пойти и заниматься и даже терпеть физическую усталость, регламентируя интенсивность, мощность, объем с учетом уровня физического развития и возможностей организма.

Самостоятельность важна и при организации самоконтроля за своим самочувствием, то есть в умении наблюдать за состоянием своего организма, и своевременной корректировки физической нагрузки при нежелательных изменениях. Данный процесс сугубо индивидуален и требует определенных образовательных знаний и практических умений фиксировать, анализировать и сопоставлять диагностируемые показатели. Самоконтроль является важным звеном в системе охраны здоровья — дисциплинирует человека, регламентируя физическую нагрузку, ставя ее на разумную основу.

Результаты самоконтроля заносятся в дневник самоконтроля, форма которого может быть произвольной. Для оценки переносимости физической нагрузки рекомендуется использовать показатели самоконтроля, условно разделенные на две группы: субъективные и объективные. К первой относятся: настроение, самочувствие, сон, аппетит, усталость и утомление, желание заниматься, работоспособность и др. Объективные показатели самоконтроля — данные физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, которые можно измерить и выразить количественно: пульс, или частота сердечных сокращений, вес тела, артериальное давление и показатель жизненной емкости легких (спирометрия).

Все измерения желательно проводить как в состоянии покоя, так и сразу после практических занятий, фиксируя их в «Дневнике самоконтроля», который может быть произвольной формы. Результаты самонаблюдения лучше анализировать с врачом или специалистом по физической культуре, после чего вносить соответствующие изменения в методику проведения занятий.

Обобщая результаты исследований, можно утверждать, о том, что здоровье — это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей человека. По мере роста благосостояния населения, удовлетворения его естественных первичных потребностей (в пище, жилье и др.) относительная ценность здоровья все больше будет возрастать. Однако следует понимать, что сохранение и укрепле-

ние здоровья требует определенных знаний, практических умений и навыков организации активного образа жизни и деятельного участия в этом процессе самого человека.

Обладание крепким здоровьем и телосложением пока не является престижным и приоритетным параметром как с социальной, так и профессиональной позиций, хотя наличие здоровья в качестве стратегического жизненного приоритета культурного человека является необходимым для современного общества и личности, полезно и выгодно как обществу, так и государству, и самой личности.

Литература.

1. Федорова, Г.В. Роль Галена в развитии медицинских знаний во взглядах С.Г. Ковнера и Л.С. Мороховца / Г.В. Федорова // Омский научный вестник, серия «Общество, история, современность». – 2016. - № 1. – С.10-12.

2. Устав ВОЗ [Электронный ресурс] / Всемирная организация здравоохранения. – 2020. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/about/who-we-are/constitution>.

3. Косяченко, Г.П. Физическая культура. Курс лекций: пособие / Г.П. Косяченко, А.Г. Фурманов. - Минск: БГУФК, 2014. – 126 с.

4. Дети и молодежь в Республике Беларусь: статист. сб./ Национальный статистический комитет Республики Беларусь; председ. ред. коллег. И.В. Медведева. – Минск, 2016. – 133 с.

5. Максимович, В.А. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе видов двигательной активности: пособие по курсу "Физическая культура" для студентов непрофильных специальностей /В.А. Максимович, В.А. Коледа, С.К. Городилин; ГрГУ им. Янки Купалы. – Гродно, 2012.

УДК 796.011

ФИЛОСОФИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ: ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ

Прохоров Ю.М.

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

Интенсификация производства и прогрессивное развитие общества актуализируют вопросы здоровья человека. В условиях высокой конкуренции повышается роль производительного и качественного труда. Способность организма противодействовать неблагоприятным воздействиям внешней среды, профилактика заболеваний, закаливание организма – важные составляющие успешной жизнедеятельности человека. В этой связи физическая культура незаменима как специфический вид деятельности. Мышечная система, являясь фундаментальным основанием жизнедеятельности организма, обеспечивает транспортировочные функции, доставляя необходимые ферменты: витамины, соли, жиры, воду и др, обеспечивая целостное единство – гомеостаз организма человека.

Специалисты физического воспитания и здравоохранения едины во мнении активного образа жизни как обязательного условия здоровьесбережения. Как показывают проведенные нами исследования, актуальность данного вопроса возрастает с возрастом. Взрослые и пожилые люди более внимательно относятся к сохранению своего здоровья, чем молодежь. Во-первых, молодежь – это наиболее активная часть общества. В данном возрасте физические потенциалы организма достигают наиболее высоких показателей. Соответственно, и сопротивляемость

молодого организма более значима и эффективна. Молодые люди воспринимают здоровье и хорошее самочувствие как естественно заданное состояние организма. Болезнь – это что-то из ряда выходящее и тогда, по дороге в аптеку, молодой человек задумывается, в большей степени о лечении, и в меньшей – о следствиях и причинах болезни. При этом здоровье молодыми людьми как ценность не оспаривается, однако сохранению данной ценности в большинстве своем отводится второстепенное место.

Приоритетными молодой человек считает получение образования, материальный достаток, отдых с друзьями, информационную коммуникацию. Все это практически не оставляет ему времени для занятий самим собой. Социальный фактор только усугубляет положение недостаточной физической нагрузки и положение молодежи вызывает определенную озабоченность в части физической готовности подрастающего поколения. Во-первых, фиксируется слабое состояние здоровья и физического развития. Статистика показывает, что около 30 % юношей и девушек не могут заниматься физической культурой в основной группе по состоянию здоровья, а большое количество занимающихся испытывают трудности при выполнении нормативных показателей Государственного оздоровительного комплекса. Во-вторых, имеет место непонимание сущностной роли физической культуры в жизни человека.

Человеку, чтобы полноценно существовать, необходима достаточная физическая нагрузка. Оптимальный режим физической нагрузки для студенческого возраста определяется 4-5 занятий в неделю по 1,5-2 ч., однако предлагаемые официально формы физической культуры не могут удовлетворить в полном объеме данный аспект. Кроме этого, массовая физическая культура ставит преподавателя в зависимое положение, когда достаточный уровень физической нагрузки может привести к серьезным отклонениям в самочувствии и в состоянии здоровья у ряда занимающихся студентов. Желает быть выше и мотивационный стимул. Практика показывает, что большинство учащейся молодежи посещают занятия по физической культуре в силу необходимости получения зачета. Такая ситуация приводит к тому, что тренировочный и оздоровительный эффекты на занятиях физической культурой слабо достижимы.

В плане дополнительной физической нагрузки можно рассматривать учебно-спортивные отделения и секции по видам спорта. Спортивная тренировка предоставляет больше возможностей для физического и функционального совершенствования как по содержанию, так и режиму занятий – три раза в неделю вместо двух по учебной дисциплине «Физическая культура». Однако следует отметить, что данные формы имеют малый охват учащихся, что не решает данную проблему в целом.

В этой связи, очевидным решением проблемы является разработка и осуществление индивидуальной программы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, так называемая «Физкультурная подзарядка». Содержательную основу такой программы, по нашему мнению, должны составлять комплексы гимнастических упражнений, направленные на решение определенных задач: упражнения потягивающего характера, включая повороты, наклоны, круговые вращения головой; общеразвивающие упражнения для верхних конечностей и плечевого пояса; упражнения для туловища; упражнения для мышц и суставов нижних конечностей; упражнения для мышц брюшного пресса и спины; упражнения для дыхания; упражнения для развития силы и функциональной выносливости; упражнения для развития гибкости и др. Содержание перечисленных модульных образований составляется из простейших упражнений, не требующих специального инвентаря и приспособлений. При этом вполне не обязательно использовать их в полном объеме.

Гимнастика – важная форма физической культуры. Она выполняет различные функции: утром (непосредственно после сна) способствует более быстрому переходу организма от сна к активно-деятельному состоянию; в дневное время предупреждает или отодвигает утомление, обеспечивая активный отдых; перед сном благоприятствует нормальному сну. Интенсивность, режим и объем выполнения «Физкультурной зарядки» следует варьировать с учетом психологического и физического состояния организма, режима труда и отдыха. Такие занятия не отнимут много времени (20-30 минут в день), но регулярность их применения и эффективность воздействий на организм человека будут очевидны: улучшится самочувствие, поднимется настроение, увеличится работоспособность.

Физически подготовленные люди могут проводить ее с довольно значительными нагрузками, включая упражнения с дополнительными отягощениями (гантелями, гириями, эспандером и т.д.). Гимнастика перед сном обязательно должна заканчиваться дыхательными и другими упражнениями, приводящими организм в спокойное состояние.

Наряду с гимнастическими комплексами упражнений важное значение в укреплении здоровья имеют оздоровительные прогулки на воздухе. Прогулки можно совершать днем или вечером перед сном, пешком, на лыжах, велосипеде. Нагрузка при этом регулируется протяженностью маршрута и скоростью передвижения. Доказано, что ходьба со скоростью 5-6 км в час умеренно активизирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Для большинства здоровых людей рекомендуется пешеходная прогулка со скоростью 6-7 км в час. В зависимости от возраста и уровня физической подготовленности длина маршрута колеблется от 2 до 10 км. Лыжные прогулки рекомендуется постепенно доводить до 15 км, а на велосипеде – до 20 км (вначале с малой, а затем с умеренной скоростью).

Широкую популярность среди форм оздоровительной физкультуры приобрел и оздоровительный бег, - бег трусцой. Это замечательное средство для улучшения жизнедеятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, важный фактор противодействия бытовой и производственной гиподинамии. Оздоровительный бег доступен практически всем людям, не имеющим серьезных заболеваний.

Для поддержания нормального функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем обычно бывает достаточно бегать по 3-5 км ежедневно или через сутки. Бегать можно повсюду, но полезнее там, где есть природные условия в лесу, в парке, на берегу реки. Прогулки и оздоровительный бег рекомендуется совершать в любую погоду в целях закаливания организма (зимой при температуре не ниже 12-15°C).

Время бега в суточном режиме устанавливается индивидуально, однако тем, кто страдает бессонницей, целесообразно совершать прогулки вечером, а тем, кто склонен к полноте, – после обеда. Считается, что лучше бегать утром или во второй половине дня, но не слишком поздно. Хорошей реакцией сердечно-сосудистой системы считается снижение частоты сердечных сокращений через 1 мин. по окончании бега на 20 %, через 3 – на 30 %, через 5 – на 50 % и через 10 – на 70-75 % от максимальной, зафиксированной в первые 10 с. после бега.

Широкое распространение в повседневной жизни приобретает езда на велосипеде. Езда на велосипеде рекомендуется каждому здоровому человеку независимо от возраста и пола. Велосипед – удобное средство передвижения на работу. Путешествия на велосипеде благодаря своей привлекательности, оздоровительной направленности и романтике, становятся одним из наиболее массовых и доступных средств для всех социальных групп населения. Умеренная езда на велосипеде является незаменимым средством и для людей с ослабленным состоянием здоровья.

У лиц, систематически занимающихся ездой на велосипеде, отмечены высокие показатели жизненной емкости легких, максимальной легочной вентиляции и максимального потребления кислорода, что является основным признаком развитой дыхательной мускулатуры. Для них характерна брадикардия – частота пульса мене 60 уд. / мин. Артериальное давление колеблется в пределах 100-125 мм рт. ст. (систолическое) и 60-80 мм рт. ст. (диастолическое).

Прогулки на велосипеде совершаются постоянно 2-3 раза в неделю на расстоянии 15-20 км, а во время отпуска можно ездить ежедневно по 25-30 км. В конце летнего сезона нагрузку снижают, в большей степени отдавая предпочтение другим видам спорта – кроссовому бегу, спортивным играм, плаванию, а зимой – лыжному и конькобежному спорту.

Таким образом, аксиологическая составляющая здоровья неоспорима. Стратегически каждый человек должен иметь собственную программу укрепления здоровья путем развития двигательной активности и закаливания организма.

Концептуальные основы философии здоровья тесно связаны, во-первых, с мировоззренческими позициями индивида и его пониманием сущностной значимости и незаменимости физической нагрузки для полноценного и рационального функционирования органов и систем жизнеобеспечения организма человека. Во-вторых, важным условием укрепления здоровья является деятельный подход, так как размышления о необходимости занятий физическими упражнениями мало принесут пользы. Необходимо формирование постоянной потребности в систематических занятиях, что требует волевых усилий и вариативности использования различных форм оздоровительной физической культуры.

Литература.

1. Прохоров Ю.М. Организационные и содержательные аспекты формирования физической культуры личности студента (на примере ВГУ имени П.М. Машерова): / научно теоретический журнал «Мир спорта» № 4 (65) Мн.: БГУФК, 2016 – С. 27 – 32.

2. Прохоров Ю.М., Чепелева Т.В. Предмет «Физическая культура»: представления и ожидания студентов первого курса / Наука – образованию, производству, экономике : материалы XXI (68 Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2016 : в 2 т. – Т.2. – С. 159–361.

3. Физическая культура. Курс лекций: пособие / Г.П. Косяченко, А.Г. Фурманов, - Минск: БГУФК, 2014. – 126с.

УДК 796:615.2

ДОПИНГ КАК ПРОБЛЕМА В РЕАЛИЗАЦИИ ЦЕЛЕЙ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ

Онищук О.Н., Круталевич М.М., Родишевский Н.Ю., Борисевич А.Р.

УО «Международный государственный экологический институт
им. А.Д. Сахарова» Белорусского государственного университета,
г. Минск, Республика Беларусь

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

Коммерциализация и профессионализация элитных видов спорта способствует увеличению количества официальных соревнований, различного уровня международных и республиканских турниров. При этом естественно, что необходимым условием успешной деятельности спортсменов является очень высокий уровень их приспособленности, который ведет к повышению результатов [7]. В современном спорте условия серьезной конкуренции вынуждают спортсменов работать почти за пределами физиологических возможностей организма. Чтобы достичь высокого уровня адаптации к физическим нагрузкам, некоторые спортсмены принимают запрещенные медицинские препараты и средства (допинг) и тем самым ведут нечестную борьбу, поскольку применение таких препаратов и средств противоречит морально-этическим нормам спортивного движения и основной задаче современного спорта. Неслучайно ученые отмечают, что эта проблема включает в себя тесную взаимосвязь медицинских, социальных, педагогических, политических, морально-этических, экономических и юридических аспектов [9].

Цель исследования – на основе анализа и обобщения материалов литературных источников выявить отрицательное воздействие допинга на организм спортсмена и сопоставить полученный результат с Повесткой дня в области устойчивого развития до 2030 года (Повестка–2030) и возможностью реализации некоторых целей посредством современной спортивной деятельности.

Использовались следующие методы: анализ, обобщение, сравнение и аналогия.

Повестка дня в области устойчивого развития до 2030 года (Повестка–2030) содержит 17 Целей, предполагающих обеспечение благополучия для всех в любом возрасте, в том числе и обеспечение здорового образа жизни. В частности, цель устойчивого развития № 3 «Хорошее здоровье и благополучие» направлена на улучшение здоровья населения с охватом всех его жизненных этапов, предотвращение факторов риска, угрожающих здоровью (курение, злоупотребление алкоголем, употребление допинга и т.д.), стимулирование здорового образа жизни, качественное развитие человеческого потенциала.

Занятие физической культурой и спортом стало одним из направлений, позволяющих эффективно решать проблемы в улучшении здоровья и благополучии людей. Во всем мире, кроме того, отмечается значимая роль спорта в области здравоохранения, образования и социальной интеграции в целом. Однако для того чтобы спортивная деятельность реализовывала заложенный потенциал, необходимо следовать определенным правилам, которые обеспечивают честную борьбу на спортивных аренах. Честные отношения предполагаются во всех аспектах спортивной деятельности, т.к. честность – одна из основных человеческих добродетелей, качество, отражающее одно из самых важных требований морали. Такое поведение делает спорт популярным и привлекательным для молодежи [8]. Тем не менее реальная ситуация сегодня в спортивной жизни не всегда оптимистична. Перегрузки, которые испытывают спортсмены в процессе тренировок и соревнований, очень высоки, что иногда вынуждает спортсменов использовать запрещенные WADA медицинские препараты (допинг). Более того, по утверждению специалистов, проблема допинга касается не только профессиональных спортсменов, а затрагивает спортсменов-любителей в разных видах спорта и молодежь в целом, а это в настоящее время становится серьезной проблемой для охраны здоровья населения всего мира [9].

Анализ медико-биологического обеспечения спортсменов показывает, что в элите спорта существует сложная ситуация с применением запрещенных фармакологических препаратов. Среди любителей большой популярностью пользуются: тестостерон, болденон, тренболон. Последний изначально был

разработан для применения в ветеринарии и не одобрен для применения человеком. Тем не менее этот факт не снижает его популярности. Профессиональные спортсмены, согласно данным WADA, чаще всего используют следующие стероиды: тестостерон, станозолол и нандролон [1, 5, 7].

Анаболические и андрогенные стероиды потенциально влияют на печень. Эти явления могут выражаться в различных нарушениях функции печени. Известны случаи, когда холестаза (застой желчи в печени), пелиоз гепатита (заполненные кровью пещеры ткани печени, кисты) и карциномы (злокачественная опухоль) печени были связаны с использованием анаболических и андрогенных стероидов.

Кроме того, стероиды оказывают тормозящее действие на дугу «гипоталамус – гипофиз – яички». Нормальная функция яичка подавляется, что приводит к снижению выработки тестостерона, снижению сперматогенеза и атрофии яичка. Степень эффекта зависит от продолжительности приема, типа принимаемых стероидов и их дозировки. Повышенное либидо, часто подавляемое в начале употребления стероидов, со временем уменьшается и может вернуться к норме. Кроме того, все виды допинга могут вызвать акне [2, 5, 6, 7].

Употребление спортсменами допинговых препаратов опасно для окружающих их людей. И у мужчин, и у женщин, как отмечают различные авторы, особенно при длительном применении андрогенных стероидов в высоких дозах может появиться агрессивное поведение, а также склонность к немотивированным действиям, что ведет к созданию социально опасных ситуаций [3, 4]. С одной стороны, прием допинга позволяет спортсмену тренироваться интенсивнее. Однако часто они направляют свою агрессивность на их окружение и своих близких людей. В экстремальных случаях это может привести к готовности к насилию, к разрушению отношений и браков. Помимо этого, некоторые атлеты при применении стероидов впадают в депрессию [3, 4].

Таким образом, ориентируясь на Повестку–2030, применение спортсменами допинга связано с нечестной борьбой на соревнованиях, наносит существенный вред их здоровью и жизни, противоречит моральной этике спорта и препятствует реализации целей устойчивого развития общества.

Литература.

1. Башкин, И.Н. Журнал SWIM / И.Н. Башкин. – М: Киев, 2012. – С. 16–19.
2. Бэкхаус, С.Х., МакКенна, Дж. Допинг в спорте: обзор знаний врачей, их взглядов и убеждений. – М: Международный журнал по наркополитике, 2011. – С. 198–202.
3. Грецов, А.Г. Методика антидопинговой работы с молодыми спортсменами / А.Г. Гребцов. – М: Санкт-Петербург, 2009. – 48 с.
4. Еремеева, Л.В. Наркология / Л.В. Еремеева. – М: Москва, 2009. – С. 98–99.
5. Корж, В.П. Допинг. Вчера, сегодня, завтра / В.П. Корж. – М: Николаевка, 2006. – 200 с.
6. Моренте-Санчес, Дж. Допинг в спорте: обзор взглядов, убеждений и знаний элитных спортсменов / Дж. Моренте-Санчес, М. Забала. – М: Спортивная медицина, 2013. – С. 395–411.
7. Платонов, В.Н. Допинг в спорте и проблемы фармакологического обеспечения. Подготовка спортсменов к спорту и фармакологические проблемы обеспечения подготовки спортсменов / В.Н. Платонов, С.А. Олейник. – М: Советский спорт, 2010. – С. 56.
8. Роль спорта в достижении целей в области устойчивого развития [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.un.org/ru/chronicle/article/21938>. – Дата доступа: 20.02.2020.

9. Сысоева, Ю. В. Проблема допинга в современном спорте / Ю. В. Сысоева, А. В. Седнев. – Текст : непосредственный, электронный // Молодой ученый. – 2019. – № 11 (249). – С. 268–269. – URL: <https://moluch.ru/archive/249/57248/>. – Дата доступа: 08.04.2020.

УДК 796.093.62:796.058

КОНТРОЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ В ОПРЕДЕЛЕНИИ АБСОЛЮТНОЙ СИЛЫ У ДЕСЯТИБОРЦЕВ

Романов И.В.

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

В 1912 году в Швеции легкоатлетическое десятиборье официально было включено в программу V Олимпийских игр. 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 [2, 4].

Для выполнения метаний в десятиборье важную роль имеет абсолютная сила. Но в прыжковых и беговых видах многоборья основное значение имеет относительная сила. Поэтому в тренировке десятиборца важно развивать абсолютную силу не в ущерб относительной. Десятиборцы не могут развить абсолютную силу как метатели - для этого требуется значительная физическая сила и большой вес спортсмена. В то же время этот вес будет тяжелым грузом тянуть спортсмена к земле во время прыжков в высоту и с шестом. Он будет мешать ему на спринтерских дистанциях в беге с барьерами и в беге на 1500 м [3].

В нашей статье мы попытаемся подобрать контрольно-педагогические испытания для определения оптимального развития абсолютной силы 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 абсолютной силы, 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 абсолютную силу многоборца;
- доступность и простота в исполнении.

Использовались следующие тестовые задания.

Приседание со штангой (показатель уровня развития силовых качеств). Штанга должна быть расположена на стойках на уровне ключиц. Далее следует подойти к штанге, расположенной на уровне ключиц, взяться за гриф прямым закрытым хватом. Ширина постановки ладоней подбирается индивидуально. Плотно сжать ладонями гриф, слегка подсесть на ногах и шагнуть вперед. Пройдя под штангой, подставить вторую стопу и приподняться. Напрячь мышцы ног, распрямить колени и снять вес с упоров. Сделать шаг назад, затем подставить вторую ногу. Не нужно далеко отходить от стоек. Направить взгляд под углом вверх. Это поможет удерживать поясницу прогнутой и снизит риск потери равновесия. Стопы расставить шире плеч и развернуть носки слегка в стороны. Зафиксировать такое положение и максимально сконцентрироваться перед приседом. С глубоким вдохом начинать отводить таз назад и разводить колени в стороны, при этом обратить внимание, чтобы плечи не «завалились» вперед (лучше в этом моменте подстраховывать – придерживать плечи ладонями сзади). Опустившись в нижнюю точку, сразу же начать подниматься, мощно делая выдох. При этом подъем осуществляется за счет распрямления ног, а не разгибания спины. При выполнении приседания со штангой должно быть 3 страхующих: 2 – по бокам штанги и третий – сзади. Начинать приседание нужно приблизительно с веса 70 % от личного рекорда и постепенно увеличивать вес до максимального. Засчитывается максимально поднятый вес.

Жим штанги лежа (показатель уровня развития силовых качеств). Выполняется лежа на спине на горизонтальной скамье. Исходное положение – штанга удерживается строго на вытянутых руках. Ноги должны стоять на полу, ягодицы – плотно прижатыми к поверхности скамьи, лопатки – сведенными, а грудная клетка – выставленной вперед. Опускание происходит до касания груди, и затем гриф (после небольшой паузы) снова выжимается на вытянутые руки. Опускать штангу следует на задержке дыхания, поднимать – делая глубокий выдох. При выполнении жима лежа должно быть 3 страхующих: два – по бокам штанги и третий – сверху. Начинать жим нужно приблизительно с веса 70 % от личного рекорда и постепенно увеличивать вес до максимального. Засчитывается максимально поднятый вес [1].

Одним из главных звеньев управления подготовкой спортсменов-многоборцев является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность 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 абсолютной силы для достижения определенного результата (таблица 1).

Таблица 1 – Нормативные оценки в абсолютной силе на различных этапах подготовки десятиборцев

Квалификация спортсмена	Приседание со штангой	Жим штанги лежа
Юношеские разряды	70 % от собственного веса	60 % от собственного веса
III разряд	80 % от собственного веса	70 % от собственного веса
II разряд	70 кг	60 кг
I разряд	80 кг	70 кг
КМС	100 кг	90 кг
МС	120 кг	110 кг
МСМК	140 кг	120 кг
МСМК и выше	150 кг и более	130 кг и более

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 абсолютной силы у десятиборцев рекомендуется использовать два контрольных норматива: приседание со штангой, жим лежа со штангой. Результаты в контрольно-педагогических испытаниях не должны сильно отличаться от рекомендуемых. Если спортсмен не вкладывается в нормативы по развитию абсолютной силы, то ему сложно соревноваться в видах по метаниям, если нормативы многоборцем выполняются значительно выше рекомендуемых, то ему трудно выступать в прыжковых и беговых видах десятиборья. Поэтому многоборцу важно придерживаться оптимального развития абсолютной силы.

Литература.

1. 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.
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. Юшкевич, Т.П. Пути совершенствования процесса подготовки десятиборцев высокой квалификации / Т.П. Юшкевич, И.В. Романов // Мир спорта. – 2012. – № 3. – С.3–9.

4. Куду, Ф.О. Размышления о decatлоне / Ф.О. Куду // Легкая атлетика. – 1968. – №9. – С. – 6–7.

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 624.01.378

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Савко Э.И., Хожемпо С.В.

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

Еще в глубокой древности врачи и философы считали, что здоровым быть невозможно без занятий физической культурой. Древнегреческий философ Платон называл движение «целительной частью медицины», а писатель и историк Плутарх говорил, что это кладовая жизни. Всегда ли мы ценим то, чтобы эта «кладовая» не опустошалась? К сожалению, нет.

Физическая культура (ФК) должна входить в жизнь человека с раннего возраста. При этом очень важным является момент выбора степени нагрузок на организм, здесь нужен индивидуальный подход. Ведь чрезмерные нагрузки на организм человека как здорового, так и с каким-либо заболеванием, могут причинить ему вред.

В условиях современного постиндустриального общества с появлением устройств, облегчающих трудовую деятельность (компьютер, техническое оборудование), резко сократилась двигательная активность людей по сравнению с предыдущими десятилетиями. Это, в конечном итоге, приводит к снижению функциональных возможностей человека, а также различного рода отклонениям в состоянии здоровья. Сегодня чисто физический труд не играет существенной роли, его заменяет умственный труд. Интеллектуальный труд резко снижает физическую работоспособность организма. Поэтому ФК выступает как вид и как тип общественной практики. Как вид отражает специфику данного вида воспитательной деятельности, как тип – несет в себе все основные свойства социальной системы общества.

К основным принципам ФК можно отнести:

принцип оздоровительной направленности. Педагог так должен организовать занятие по ФВ, чтобы компенсировать недостаток двигательной активности, совершенствовать функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям. Сохранять и укреплять здоровье;

принцип образовательной направленности. На занятиях студент должен получать знания о методах и современных методиках сохранения и укрепления здоровья, как традиционных, так и нетрадиционных. Должен владеть практическими навыками восстановления и сохранения здоровья, ведения здорового образа жизни;

принцип воспитательной направленности. На занятиях должна воспитываться нравственность, эстетические качества, а также доброжелательность, справедливость, коллективизм и взаимовыручка, а также осуществляться связь с умственным, трудовым, нравственным и эстетическим воспитанием [3, с.15].

Одна из доминирующих черт нашего времени – ограничение двигательной активности современного человека. Сто лет назад 96% трудовых операций совершались за счет мышечных усилий. В настоящее время - 99% с помощью различных механизмов. Необходима компенсация дефицита двигательной активности, иначе наступает расстройство, дисгармония сложной системы организма человека.

Недостаточная двигательная активность создает особые неестественные условия для жизнедеятельности человека, отрицательно воздействует на структуру и функции всех тканей организма человека. Вследствие этого наблюдается снижение общих защитных сил организма, увеличивается риск возникновения заболеваний.

Прогресс науки и техники предъявляет высокое требование современному молодому человеку, в первую очередь к его физическому развитию, физической подготовленности, функциональному состоянию организма. Учеба в высшем учреждении образования увеличивает нагрузки на: психическую, умственную и эмоциональную сферы.

Возможность регулировать все процессы в организме достигается тренировкой, упражнением и воспитанием. А систематические занятия физическими упражнениями, и тем более учебно-тренировочные занятия в спорте оказывают положительное воздействие на психические функции, формируют умственную и эмоциональную устойчивость к напряженной деятельности. Умственная деятельность будет в меньшей степени подвержена влиянию неблагоприятных факторов, если целенаправленно применять средства и методы физической культуры (например, физкультурные паузы, активный отдых и т.п.) [1, 2, 3, 6].

Физическая культура – вид культуры, ее самостоятельная область, представляющая собой специфический процесс деятельности, средство и способ физического совершенствования личности.

Представления о физической культуре в современном обществе не ограничиваются атлетическими формами и двигательными способностями или даже уровнем развития физических качеств. Имеются очень важные системные компоненты в формировании физической культуры, которые слагаются из той жизненной позиции, выбрав которую студент сможет самоопределиться по отношению к освоению физкультурных знаний и ценностей в период учебы и в дальнейшей жизненной практике.

Были поставлены задачи: 1. Определить отношение студентов к дисциплине «Физическая культура» на географическом факультете.

2. Выявить их способности к формированию ценностных ориентаций в стремлении к здоровому образу жизни, необходимых для дальнейшей плодотворной профессиональной деятельности.

Для решения поставленных задач была разработана анкета и проведен социологический опрос студентов. Материалом послужили результаты анкетирования, в котором приняли участие 300 студентов.

Перед студентами было поставлено 18 вопросов, ответы на которые излагались анонимно. Результаты исследования. Следует отметить, что только 17,9% студентов занимается спортом. Из опрошенных только 5,5% прислушиваются к рекомендациям, которые дает преподаватель на занятиях и на лекции. Только 3,5% студенческой молодежи, которые посещают специальное медицинское отделение,

полностью выполняют рекомендации о здоровье и ведении здорового образа жизни [1, 2].

Результаты опроса выявили, что только 3,5% студенческой молодежи закаливают свой организм. При этом, применяя различные методики закаливания: обмывание холодной водой, обтирание холодным полотенцем, применяя контрастный душ для закаливания. И ни один студент не закаливает свой организм, обливаясь с ведра холодной водой.

Хотя на вопрос «Ваше отношение к предмету «Физическая культура» на I курсе положительно ответило 70,5%, на II – 95,0% и на III – 97,5%. Рост интереса от курса к курсу к предмету обусловлен повышающимся интеллектуальным уровнем студентов, пониманием необходимости, важности собственного здоровья, приобретением умений и навыков владения современными оздоровительными технологиями и современными традиционными и нетрадиционными методиками оздоровления. В настоящее время молодые люди постепенно осознают, что для формирования комплекса деловых качеств профессионала нужен общий высокий уровень культуры. Восточная мудрость гласит: «Человек, не знавший самого себя – уже обречен на бескультурье». Важнейший составляющий компонент, которым является физическая культура, закладывается в учреждении образования.

Вместе с тем хочется отметить, что имелись ответы безразличного отношения к ФК, их % составил около 20. И около 15 % студенческой молодежи 1 курса, 10% – второго и 2% отрицательно относятся к физической культуре.

Самому студенту нелегко найти правильные пути к достижению своей цели. Здесь нужен дифференцированный подход с индивидуальными рекомендациями, в первую очередь, педагогов, результатом деятельности которых является повышение положительных ответов.

ФВ в процессе подготовки будущего специалиста является неотъемлемой частью цели и задач организации учебного процесса в учреждении образования и для укрепления и сохранения здоровья [2, 3].

Наиболее объективную потребность в обязательных занятиях физическим воспитанием выразили студенты I и II курсов – соответственно 87,5% и 95,0%. У третьекурсников эта цифра ниже, но все же достаточно высока – 69,5%, потому что уже к третьему курсу, обогатившись современными методиками, они стараются работать самостоятельно над улучшением физическим развитием, физической подготовленностью и здоровьем.

Рациональное использование времени в период учебы определяет уровень культуры личности студента, его творческие и профессиональные перспективы.

Высокий процент положительных ответов указывает на потребность студентов в двигательной активности, что свидетельствует о целесообразности обязательных занятий по физическому воспитанию в системе учреждений образования. Данная форма организации, грамотно включенная в общий образовательный стандарт, дисциплинирует молодых людей, формирует потребность в физических упражнениях на протяжении всей последующей жизни. Приобщаясь к физической культуре, студент овладевает различными методиками: восстановить и укрепить здоровье, повысить свою физическую подготовленность и улучшить функциональные способности.

При предоставлении свободы выбора количества занятий в неделю от I к III курсу прослеживается возрастающая динамика. Так, студенты I курса, еще достаточно не осознавшие необходимость физической активности в восстановлении и укреплении здоровья в своей жизни, предпочли в среднем 2 занятия в неделю. На II и III курсах число возрастает, что еще раз подчеркивает возрастающую роль физического воспитания в жизни современной студенческой молодежи, на этапах взросления, стремления к совершенствованию личности, здоровому образу жизни.

ни, восстановлению и укреплению здоровья, поиску жизненной гармонии средствами физической культуры и ФУ.

Выводы. В среднем, по всем трем курсам, около 50% молодых людей изъявили желание приобщиться к здоровому образу жизни, выявилось их положительное отношение к ФК. Последнее должно стать важнейшим составляющим поведения современного молодого человека, обеспечивающим его рациональное использование интеллектуальных и физических сил личности в интересах общества. Исходя из данных опроса, преобладание у студентов позитивного отношения к предмету «Физическая культура» растет с каждым курсом. Чем старше становится молодой человек, тем осознаннее он начинает относиться к своему здоровью, он целенаправленно ищет пути и методы в достижении необходимого результата, формируя таким образом свое прогрессивное мировоззрение.

В заключение можно отметить, что проведенный социологический опрос указывает на то, что студенческая молодежь положительно относится к занятиям по физическому воспитанию. Растет стремление к занятиям спортом и физическими упражнениями от года к году. Более 80% студентов ответили о потребности в обязательных занятиях физической культурой. Но плохо то, что слишком мало студентов занимается физическими упражнениями и спортом самостоятельно.

Литература.

1. Романова, Е. В., Готовчикова Л.В. Мотивация молодежи к занятиям физической культурой (на примере студентов Алтайского края) / Научно-периодический журнал // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2017. – № 1 (4). – С. 49-59. - [Электронный ресурс]. – URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> (дата обращения: 27.03.2017).

2. Савко, Э. И. Приоритет здоровья в физическом воспитании студентов: учеб.-метод. пособие для студентов БГУ / Э. И. Савко. – Минск.: БГУ, 2010. – 100 с.

3. Савко, Э. И. Физическая культура для самосоздания здоровья: метод. Рекомендации / Э. И. Савко. – Минск: БГУ, 2014. – 351 с.

УДК 624.01.378

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Савко Э.И., Зернова Т.В., Шеметовец А.С.

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

Человеческий организм – самая прекрасная машина в мире. Лев Толстой по этому поводу писал: «Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы они питались простой, чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней, и им легче было бы управлять своей Душой и телом». Питание – основа жизни и здоровья человека. Оно является одним из наиболее значимых факторов жизни [1, 2, 3, 7]. Ведь с едой мы получаем энергию, воду, полезные вещества и минералы, которые, после различных внутренних процессов в организме, оказывают положительное воздействие. Рост, физическое и умственное развитие, настроение и самочувствие – все эти процессы происходят с большими затратами энергии, а восполнить ее запасы можно только с помощью еды. Чтобы быть активными, бодрым, оставаться работоспособным в течение всего дня и быть здо-

ровым, важно питаться сбалансированно, правильно и натуральными продуктами [1, 2, 3, 7].

Э.И. Савко указывает на два основных нарушения, в питании студенческой молодежи: выраженный дисбаланс пищевого рациона; избыточная калорийность. Здоровье человека на 50% зависит от его образа жизни (характер питания, вредные привычки, условия профессиональной деятельности и др.), на 20% – от состояния окружающей среды, на 20% – наследственности и только на 10% – от медицинского обеспечения. К ошибкам в питании молодежи относятся: переедание; употребление слишком жирной пищи; неправильный выбор продуктов; неправильный режим питания (нерегулярное, слишком быстро, бесконтрольно и большими порциями); еда всухомятку; несбалансированное питание; чрезмерное употребление сладостей; недостаточно знаний у студентов о питании [5, с.16].

На современном этапе основной пищей человека, и особенно студенческой молодежи, стали фаст-фуды. Фаст-фуды – это продукты быстрого приготовления пищи. К ним относят: гамбургеры, картофель фри, хот-доги, чипсы и сухарики, сэндвичи, булочки, жареные в масле, лапшу быстрого приготовления, бульонные кубики, кур гриль, сосиски, сладкие напитки и др. Уже в начале 20 столетия появились фаст-фуды: во Франции – лепешка, на которую накладывались овощи, мясо, сыр; в Италии – пицца; в Китае – лапша быстрого приготовления; на Руси – пирожки и калачи и др. Во все фаст-фуды добавляются химические вещества, которые придают красоту (красители), усиливают вкус и вызывают привыкание к этому продукту (глутамат натрия), химические консерванты (запрещенный в настоящее время формальдегид и др.), вызывающие канцерогенный эффект. Молочные продукты также могут быть загрязнены, так как тетрапаки перед розливом обрабатываются антибиотиками, которые способны затем переходить в молочные продукты. При жарке (особенно во фритюре) из масла образуется акриламид, который является канцерогенным веществом.

В 1994 году в Москве был открыт ресторан (предприятие быстрого питания) «Макдональдс». Стояла очередь, чтобы туда попасть, и только за первый день их гамбургеры могли попробовать 30 тыс. человек. В настоящее время в Москве их уже более 100. Даже в Минске их больше 10. Следует помнить, что калорийность фаст-фуда (одного приема) составляет примерно 2/3 суточного рациона и, следовательно, оставшиеся приемы пищи приведут к положительному энергетическому балансу и развитию ожирения.

Сейчас используют искусственные красители, а это – яд для организма. Большинство используемых добавок обозначены буквой Е (Европа). Так, Е-121 – цитрусовый красный краситель-2, Е-123 – краситель амарант, Е-240 – формальдегид. Все три перечисленные добавки запрещены. Е-621 – глутамат натрия, стабилизатор (ксантановая комедь), карагинан, ароматизатор, идентичный натуральному (химическая добавка), консервант Е-202, антиоксидант (Е-304) и др.

Не секрет, что во всем мире в последние десятилетия быстрыми темпами происходит возрастание уровня загрязнения окружающей среды. Это глобальный процесс, представляющий угрозу для всего человечества. Наша страна не является исключением.

Поэтому на современном этапе главный принцип питания – *разумное сочетание* [7]. Любое питание, имеющее своей целью соблюдение здорового образа жизни, должно быть сбалансировано. От правильного питания зависит наша учеба, работа, счастливая жизнь и наше здоровье. Только питаясь натуральной пищей, мы сможем обеспечить нашему организму то количество витаминов и питательных веществ, которые ему необходимы. Ведь не зря в старину говорили: «Скажи, что ты ешь, и я скажу – кто ты». Будьте здоровы!

Наука давно изучает воздействие различных препаратов на организм человека, их влияние на спортивные достижения и физическую подготовленность. Доказано учеными, что у людей, регулярно занимающихся спортом и получающих большие нагрузки, ежедневная потребность в калориях в 2-3 раза выше, чем у тех, кто не занимается им. Для того чтобы восполнить этот дефицит, спортсменам пришлось бы съесть увеличенные порции и тратить на поглощение пищи значительно больше времени. Вот тут на помощь и приходит спортивное питание – большинство активных добавок не только восполняет потребность в энергии, но и улучшает внутренние процессы организма.

Большинство экспертов рекомендуют, чтобы на долю углеводов приходилось 55-60% от общего суточного потребления калорий, а спортсмены, тренирующиеся на выносливость, должны потреблять еще больше – 65-70%. Известно два вида углеводов: простые и сложные. К числу первых относятся сахара: глюкоза, фруктоза (фруктовый сахар), лактоза (молочный сахар) и сахароза (сахар, который подают на стол). Сложные углеводы, называемые также крахмалами, содержатся в овощах, злаках, хлебе, зернах, бобах и макаронных изделиях грубого помола. 80-85% потребляемых спортсменом углеводов должны приходиться на крахмалосодержащие продукты, а остальные – на сахара. А вот жирам в рационе должно отводиться от 20 до 25% потребляемых калорий, так как накопление жиров в организме может происходить и за счет переработки углеводов и белков. И жирная мясная пища обязательно должна сочетаться с салатами, особенно зеленью – это способствует более полному усвоению [5, с. 17].

В разделе «Питание при занятиях оздоровительной физической культурой» автор пишет, что должен знать молодой человек о витаминах. Сами по себе они не могут быть источником энергии, однако их присутствие в организме улучшает и ускоряет многочисленные реакции, конечной целью которых как раз и является выработка энергии. К примеру, витамин А оказывает влияние на рост человека, улучшает состояние кожи, способствует сопротивлению организма инфекции. Витамины группы В способствуют переработке углеводов, белков и жиров в энергию. Витамин С – одна из самых часто принимаемых добавок среди лиц, активно занимающихся физкультурой и спортом, хотя реальный дефицит витамина С возникает очень редко (суточная потребность 70–100 мг). Существует огромное число предположений о благотворном влиянии витамина С на работу сердечно-сосудистой системы во время интенсивных тренировок и соревнований, но научного подтверждения этому пока что нет. В то же время переизбыток витаминов может отрицательно сказаться на состоянии здоровья как подготовленного спортсмена, так и непрофессионала [4, с. 135].

Минералы так же, как и витамины, необходимы человеческому организму для ускорения процессов обмена. Как правило, спортсмены испытывают недостаток тех же самых минералов, что и люди, не занимающиеся спортом: железа и кальция. Железо входит в состав гемоглобина – белка крови, доставляющего кислород работающим мышцам и другим органам, и тканям, его дефицит снижает физическую форму. Недостаток в организме кальция делает более хрупкими кости, что ведет к травмам и переломам [1; 2; 3; 4, с. 134; 7].

Студенческая молодежь очень много времени работает умственно. В процессе умственной работы студентов основная нагрузка приходится на центральную нервную систему, ее высший отдел – головной мозг [5, с. 17]. Далее автор рекомендует в период учебы и занятий физическими упражнениями [5, с. 18]:

- увеличить потребление фруктов, овощей и натуральных продуктов;
- сократить потребление мяса, заменив его рыбой;
- употреблять обезжиренные молочные продукты;

- сократить потребление рафинада и других переработанных сахаров, а также продуктов, их содержащих;
- соблюдать нормы физиологических циклов.

Давно доказано, что питание влияет на: здоровье человека, его внешний вид и красоту; волосы; кожу; ногти; цвет лица; жизненную энергию; самочувствие и даже настроение. Крепкое здоровье и высокий иммунитет – результат слаженной работы всего организма, когда потребляемая пища усваивается полностью, являясь набором полезных элементов, своевременно протекают обменные процессы в системе пищеварения организма.

Правильное питание не позволяет организму преждевременно стареть.

Э.И. Савко приводит общие принципы правильного питания [6, с. 152]:

1. Продукты должны быть свежими, но и приготовленная пища не должна долго храниться. От этого исчезают полезные свойства, а появляются те, которые приносят вред организму.

2. Питание должно быть сбалансированным и разнообразным. Если вы работаете, можно заказывать готовые обеды в офис из ресторанов. В этом случае вы сможете поддерживать сбалансированный рацион, так как современное оборудование для ресторанов предназначено для приготовления, любого заказанного вами блюда. А чем больше биологически активных веществ поступает в организм, тем здоровее он будет.

3. В меню обязательно должны быть сырые овощи и фрукты. С их помощью ускоряются обменные процессы, в состав сырых овощей и фруктов входит больше микроэлементов и витаминов.

4. Следите за своим рационом, не допускайте сочетания несовместимых продуктов.

5. Ограничивайте себя в питании. Переедание вредит нашему организму ничуть не меньше, чем некачественные продукты. Переедание вызывает усталость, снижает работоспособность.

6. В рационе питания необходимо учитывать время года. Летом надо употреблять растительную пищу, зимой - пищу, богатую жирами и белками.

7. Во время приема пищи необходимо испытывать удовольствие, мысли должны быть позитивными. Недопустима спешка в еде, разговоры и чтение.

Литература.

1. Малахов, Г.П. Здоровое питание / Г.П.Малахов. – М.: Комплекс, 1997. – 496 с.
2. Брускова, И.В., Еремова Н.Г. Питание студентов как основной компонент здорового образа жизни / И.В.Брускова, Н.Г. Еремова //Экологические проблемы. Матер конф. – Полоцк, 2004. – Т.2. – С. 10–12.
3. Королев А. А. Гигиена питания / А. А. Королев – Москва, Академия, 2008 г. – 528 с.
4. Савко, Э. И. Питание при занятиях оздоровительной физической культурой / Э. И. Савко // Физическая культура: курс лекций / В. А. Коледа [и др.]; под ред. В. М. Киселева. – 2007. – С.126–142.
5. Савко, Э. И. Приоритет здоровья в физическом воспитании студентов: учеб.-метод. пособие для студентов БГУ / Э. И. Савко. – Минск.: БГУ, 2010. – 100 с.
6. Савко Э. И. Физическая культура для самосоздания здоровья: метод. Рекомендации / Э. И. Савко. – Минск: БГУ, 2014. – 351 с.
7. Шелтон, Г. Правильное сочетание пищевых продуктов / Шелтон Г. – СПб.: ЭКАМ, 1991. – 89 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ИМИТАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ОБУЧЕНИИ ПЕРЕДВИЖЕНИЮ НА ЛЫЖАХ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Сак Ю.В., Городилин С.К.

УО «Гродненский государственный университет
имени Янки Купалы», г. Гродно, Республика Беларусь

Одним из наиболее важных профессионально-педагогических умений является технически правильный показ программных упражнений. Данные большинства авторов говорят о том, что при обучении детей различным способам передвижения на лыжах при проведении уроков лыжной подготовки показ имеет большее значение, чем объяснение, так как у них существенно развиты способность к подражанию, стремление к следованию живым примерам, чем к теоретическому анализу [1, с. 43].

В.Д. Евстратов данный факт объясняет тем, что в освоении навыков передвижения на лыжах важную роль играет способность занимающихся контролировать свои движения и сопоставлять качество их выполнения с предложенным образцом [1, с. 29].

Специалистами в области теории и методики физической культуры доказано, что обучение двигательным действиям занимает центральное место в физкультурном образовании, являясь специфической стороной физического воспитания, а в результате обучения формируются двигательные умения и навыки [2, с. 56].

Основные задачи обучения в лыжной подготовке – овладение техникой передвижения на лыжах по пересеченной местности, выработка умения использовать ее в различных условиях прохождения лыжных трас и приобретение специальных знаний. Обучение технике передвижения на лыжах ставит задачу: научить управлять своими движениями; регулировать прилагаемые усилия, быстроту выполнения, амплитуду, направление движения [3].

Однако, как считают специалисты, рациональное и эффективное обучение двигательным действиям (в т. ч. и в лыжной подготовке) возможно лишь при условии, если методика формирования двигательных умений и навыков строится в соответствии с основными закономерностями их образования [1].

Между тем, методологической основой формирования двигательных умений и навыков в физическом воспитании является теория переноса тренированности. Согласно представлениям, сложившимся в нейрофизиологии, теории и методике физического воспитания, следует рассматривать перенос по навыку и двигательным качествам. Последний по своей сути представляет перенос по элементам функциональных систем и функциям этих элементов. Отсюда в физическом воспитании могут формироваться значимые двигательные способности, психофизические свойства и качества личности [4, с. 104–121].

В умениях и навыках есть общее и различия. Объединяет их то, что они предусматривают освоение способов передвижения на лыжах на основе приобретенных знаний. Двигательные умения имеют большую образовательную ценность, поскольку главным в них является активное творческое мышление, направленное на анализ и синтез движений. Различия умения и навыка заключаются в способах управления движениями [5, с. 65–66].

Следует помнить, что формирование двигательных навыков происходит на основе возникновения и закрепления системы сложных условных рефлексов. И.М. Бутин акцентирует внимание на том, что, впервые встав на лыжи, человек не в состоянии правильно выполнять те или иные действия, но, основываясь на имеющемся двигательном опыте (в частности, на навыках обычной ходьбы) и знаниях, полученных из рассказов и объяснений, он может начать передвигаться. При передвижении возникают сложные системы взаимосвязанных нервных процессов, которые запечатлеваются в нервных клетках больших полушарий на основе механизма запоминания. С каждым разом благодаря двигательной памяти и приобретаемому опыту обучаемый выполняет движения все лучше и лучше. Затем, на основе многократных повторений, возникают прочные связи между отдельными нервными процессами, в результате чего постепенно создается сложная уравновешенная система и образуется динамический стереотип, что является физиологической основой двигательного навыка [6, с. 65].

Л.П. Матвеев придерживается точки зрения, что одна из центральных проблем теории и практики обучения двигательным действиям заключается в полноценном использовании эффекта положительного переноса сформированных двигательных умений и навыков на изучаемое двигательное действие, ограничивая их отрицательный перенос, превращая его по возможности в позитивный фактор. Это предполагает тщательное программирование учебного материала, соблюдение определенного порядка в сочетании и распределении упражнений во времени, оптимальное построение процесса обучения двигательным действиям [7, с. 122–123].

Несомненным в процессе обучения технике передвижения на лыжах является тот факт, что двигательные навыки, формируясь, взаимодействуют и оказывают друг на друга различные влияния: может иметь место перенос навыков, способствующий или препятствующий образованию нового навыка. Если есть сходство отдельных элементов структуры двигательных действий, то перенос помогает образованию новых умений и навыков. Его принято называть «положительный перенос» [3, 6].

Средства для формирования двигательных умений и навыков лыжника предлагается дифференцировать на основные (все способы передвижения на лыжах), общеразвивающие (подготовительные и упражнения из других видов спорта) и специальные, подразделяющиеся на специально-подготовительные и специально-подводящие. Специально-подготовительные упражнения применяются для воспитания физических качеств, а специально-подводящие – это упражнения, близкие по форме и характеру к основным упражнениям и которые создают предпосылки для овладения техникой или устранения ошибок. Специальные упражнения – избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях при передвижениях на лыжах (например, в отталкивании), а также имитационные упражнения, воспроизводящие движения лыжника при передвижении без лыж [6, с. 213].

По мнению специалистов, на явлении положительного переноса основано широкое применение в физическом воспитании имитационных упражнений. Чем больше имеется сходства между элементами и структурами ранее освоенного способа передвижения и изучаемого, тем быстрее и качественнее проходит процесс обучения новому. Например, в лыжной подготовке положительный перенос будет иметь место при изучении попеременного двухшажного хода, если предварительно занимающиеся овладели скользящим шагом. Перенос может быть отрицательным и мешать становлению нового навыка. Особенно часто наблюдается отрицательное взаимодействие навыков при обучении лыжным движениям, которые имеют сходство начальных элементов, но значительное

различие основных действий. Примером положительного переноса навыков также является включение в программу начального обучения технике передвижения на лыжах специально-подводящих упражнений «школы лыжника» для создания фундамента овладения основными элементами техники [1, с. 30–31; 6, с. 68–69].

Указывая на положительную роль переноса навыка, можно отметить, что в лыжной подготовке будущих учителей физической культуры данный подход не нашел практической реализации.

И.М. Бутин обращает внимание на необходимость учета положительного переноса двигательных навыков при подборе и применении системы подводящих упражнений, используемых при изучении и совершенствовании техники передвижения на лыжах в бесснежный период [6, с. 68].

Исследованиями ученых доказана положительная роль имитационных упражнений в формировании техники лыжника, выполняемых в бесснежный период времени года [8; 9]. Но данный эксперимент был проведен на учащихся старшего школьного возраста и студентках специальности «Начальное образование». Что же касается студентов специальности «Физическая культура», то с ними таких исследований до настоящего времени не проводилось. Следует отметить, что арсенал таких упражнений ограничен, поэтому их использование в образовательном процессе должно быть исключительно своевременным, учитывающим этап обучения технике передвижения на лыжах и уровень владения ею занимающимися.

Обобщая вышеизложенное, можно заключить, что этапы разучивания, закрепления и совершенствования техники передвижения на лыжах с будущими учителями физической культуры представляют собой сложную специфическую педагогическую деятельность, требующую научно обоснованной методики обучения. При этом положительное влияние на процесс обучения могут оказать имитационные упражнения, выполняемые без лыж, позволяющие детально прочувствовать разучиваемое двигательное действие, сформировать его правильную структуру с последующим положительным переносом на формирование техники передвижения на лыжах.

Литература.

1. 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.
2. Основы теории и методики физической культуры : учебник для техникумов физ. культуры / под ред. А. А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
3. Листопад, И. В. Методика преподавания : учеб пособие / И. В. Листопад. – Изд. 2-е., стер. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.
4. Спортивная физиология : учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. Я. М. Коца. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб пособие по специальности «Физическая культура» / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Изд. 6-е, стер. – М. : Изд. центр «Академия», 2008. – 480 с.
6. Бутин, И. М. Лыжный спорт : учеб. пособие для студ. высш. пед. заведений / И. М. Бутин. – М. : Изд. центр «Академия», 2000. – 368 с.
7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
8. Аввакуменков, А. А. Методика применения имитационных упражнений лыжника на уроках физической культуры в старших классах общеобразователь-

ной школы : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. А. Аввакуменков ; СПб НИИ ФК. – СПб., 2000. – 22 с.

9. Барков, В. А. Научно-методические основы лыжной подготовки будущих учителей начальных классов / В. А. Барков, Ю. В. Сак. – Гродно : ГрГУ им. Янки Купалы, 2011. – 143 с.

УДК 796.012.1

АДАПТАЦИЯ ОРГАНИЗМА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Щуко В.М.

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

В основе адаптации организма к физическим нагрузкам лежат изменения метаболизма, происходящие во время мышечной деятельности. При выполнении физической нагрузки в организме повышается активность катаболических процессов, направленных на выделение энергии и биосинтез АТФ, при одновременном снижении процессов анаболизма, чтобы уменьшить потребление АТФ не связанное с совершением мышечной работы. Данное изменение направления метаболических процессов позволяет обеспечить энергией мышечную ткань для повышения мощности и продолжительности работы. Значительное влияние на работу мышечного аппарата оказывает нервная и гормональные системы организма. С одной стороны, работа мышц (мышечное сокращение) обеспечивается нервной системой, а с другой – гуморальная регуляция при участии гормонов (катехоламины, глюкокортикоиды, половые гормоны) обеспечивает перестройку метаболических процессов для адекватного обеспечения мышечных волокон топливом и структурными компонентами для собственной работы и формирования. При высокоинтенсивной мышечной работе основной энергетический субстрат-глюкоза при гипоксии будет окисляться до молочной кислоты, а при работе средней интенсивности при достаточном обеспечении мышечной ткани кислородом - до углекислого газа и воды. Основным источником глюкозы для мышц является гликоген, который превращается в глюкозу при действии катехоламинов (адреналина и норадреналина). Также катехоламины активизируют липолиз в жировой ткани и печени. Жирные кислоты и глицерин, как продукты гидролиза жиров, являются мощными источниками энергии для мышечной ткани. Помимо катехоламинов, на энергообеспечение мышечной ткани оказывают влияние глюкокортикоиды (кортизол, кортизон, кортикостерон), которые тормозят анаболические процессы, поскольку они требуют существенных энергозатрат, удовлетворяемых за счет окисления глюкозы. Кроме того, глюкокортикоиды способствуют накоплению глюкозы в крови, препятствуя ее использованию клетками и тканями. Также глюкокортикоиды активизируют глюконеогенез-биосинтез глюкозы из веществ неуглеводного происхождения (глицерина, аминокислот и др.) [1, 3].

Для адаптационных процессов как в непосредственно мышечной системе, так и в других органах необходимо многократное применение физических нагрузок. Принцип повторности физических нагрузок создает необходимый метаболический фон, обеспечивающий постепенность формирования биохимических и функциональных изменений.

Цель статьи – определить тренированного человека с позиции биохимии.

Важным фактором, определяющим процесс биохимической адаптации к физической нагрузке, является регулярность ее выполнения. Однократная физическая нагрузка не может вызвать серьезных адаптационных перестроек в организме, поскольку требуется формирование сложных взаимосвязей нервной и гуморальной регуляции. Для получения определенного тренировочного эффекта и последующего повышения работоспособности очередную физическую нагрузку следует проводить в период суперкомпенсации после предшествующей.

Интенсивность восстановления источников энергии зависит от потребления кислорода, поэтому, чем интенсивнее была физическая нагрузка и чем активнее расходовались источники энергии, тем быстрее будет происходить процесс восстановления в период отдыха.

В покое, до работы содержание лактата в крови спортсмена равняется 1-2 ммоль/л (0,1-0,2 г/л). После работы в зоне субмаксимальной мощности при гипоксии у спортсменов средней квалификации концентрация лактата в крови увеличивается до 8-10 ммоль/л, у высокотренированных этот показатель может достигать 18-20 ммоль/л и выше, а у очень хорошо подготовленных спортсменов – до 30-32 ммоль/л [3].

В процессе восстановления после физического напряжения в первую очередь из скелетных мышц при высокой частоте сердечных сокращений с кровью в печень удаляется молочная кислота, которая либо окисляется до CO_2 в процессе аэробного окисления, либо включается синтез глюкозы в процессе глюконеогенеза, либо расходуется на биосинтез аминокислот и клеточных белков. В разных органах процессы восстановления источников энергии протекают не одновременно. Вначале происходит восстановление содержания гликогена в головном мозгу, затем – сердечной мышце, скелетных мышцах и печени [2].

Эффективность адаптации к выполнению физических нагрузок определяется выбором правильного соотношения самой нагрузки и отдыха, необходимостью постепенного увеличения как по объему, так и по интенсивности. При интенсивной мышечной работе на фоне гипоксии гликоген окисляется до молочной кислоты, при повышении концентрации которой в мышцах возрастает осмотическое давление и рН, в клетки мышечной ткани из капилляров поступает вода, мышечная ткань набухает и снижает свою работоспособность. При продолжительной мышечной работе меньшей мощности глюкоза, которая образуется в процессе распада гликогена, окисляется аэробно до CO_2 и H_2O . Спортсмен может выполнить субмаксимальную физическую нагрузку с меньшими изменениями в метаболизме, чем нетренированный человек, меньшей продукцией молочной кислоты. Под влиянием физических нагрузок в скелетных мышцах увеличивается концентрация креатинфосфатата (КрФ) и возрастает активность фермента креатинфосфокиназы, участвующего в ресинтезе АТФ. Это приводит к расширению энергетических ресурсов в мышце и повышению скорости восстановления запасов АТФ из КрФ.

Систематические физические нагрузки влияют на функциональные изменения не только непосредственно в работающих мышцах, они в равной мере захватывают и систему внешнего дыхания и транспорта кислорода. Аэробная производительность организма во многом зависит от диффузионной способности легких, на которую оказывает влияние симпатическая нервная система и катехоламины. Интенсивность процесса диффузии тесно связана с площадью функционирующей поверхности альвеоларно-капиллярных мембран, объема крови легочных капилляров и количества гемоглобина, способного связывать кислород. В легких при тренировке при участии симпатической нервной системы и катехоламинов повышается частота дыхательных движений, расширяются бронхи, увеличивается вентиляция легких и скорость кровотока, как следствие возрастает диффузия кис-

лорода в кровь. Физическая тренировка увеличивает резервные возможности дыхания, что находит свое отражение в повышении жизненной емкости легких и максимальной вентиляции легких. Больше количество кислорода используется из каждого литра вентилируемого воздуха, возрастает кислород – транспортная функция кровообращения и повышается кислородная емкость крови. Изменения биохимических и физиологических показателей, определяемых на клеточном, тканевом и системном уровнях, проявляются в таком показателе, как величина максимального потребления кислорода [4].

В процессе тренировки происходит постепенное совершенствование механизма внутриклеточной регуляции, в котором принимают участие ферменты, контролирующие отдельные метаболические циклы. Приоритет энергетического метаболизма в скелетных мышцах как непосредственного производителя энергии для мышечного сокращения приводит к тому, что именно расширение возможностей запаса и потребления энергии оказывает влияние также на процессы биосинтеза сократительных и структурных белков. Система аэробного синтеза АТФ полностью удовлетворяет потребности в обеспечении специфической функции мышц. Систематические физические тренировки приводят к выраженным и многосторонним морфологическим изменениям в организме, которые тесно связаны с интенсивностью и длительностью.

Тренировка с использованием силовых упражнений влияет на увеличение толщины двигательных нервных волокон, количество терминальных нервных веточек, число ядер и нейрофибрилл в мышечных волокнах, содержание сократительных белков-миозина и актина, а также миоглобина. Активация генетического аппарата мышечной клетки под влиянием изменения метаболизма во время силовых физических нагрузок приводит к усилению адаптивного синтеза сократительных и структурных белков, что находит выражение в гипертрофии мышечных волокон [5].

У спортсменов отчетливо выявлена большая способность ферментов к мобилизации жиров из тканей для использования их в качестве энергетических субстратов. Высокая активность ферментов липидного обмена в скелетных мышцах позволяет окислять большие количества свободных жирных кислот, доставляемых с током крови в мышцы, а также использовать для этих целей внутримышечные триглицериды. При выполнении нагрузок аэробного характера у квалифицированных спортсменов более 55 % расходуемой энергии покрывается за счет мобилизации жиров и окисления жирных кислот.

Метаболическая картина изменения обмена веществ в процессе тренировки позволяет более рационально и целенаправленно использовать факторы питания для создания оптимального метаболического фона, особенно после физических нагрузок. Количественный и качественный состав пищи во многом определяет энергетические ресурсы организма и может существенно влиять на физическую работоспособность, а также на длительность восстановления организма после физической нагрузки. Биохимические изменения в организме в процессе тренировок находятся в тесной зависимости от полноценного обеспечения организма основными пищевыми веществами и незаменимыми компонентами питания. Правильно организованный трудовой и учебно-тренировочный процесс, режим питания, позволяют расширять функциональные возможности организма и добиваться высоких результатов во всех сферах жизнедеятельности.

Литература.

1. Березов, Т. Т. Биологическая химия: учебник для студентов медицинских вузов / Т. Т. Березов, Б. Ф. Коровкин. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Медицина, 2004. – 704 с : табл., ил. – Библиогр.: с. 679.

2. Ленинджер, А. Основы биохимии/ А. Ленинджер.-М.: Мир,1985,Т.3.- 825с.
3. Малахов, С.С. Спортивная биохимия: учебник для вузов и колледже физической культуры. - 2-е изд., доп. - М.: Советский спорт, 2004. -220 с.
4. Покровский, А.А. Роль биохимии в развитии науки о питании /А.А. Покровский. — М.: Наука,1974.- 127с.
5. Шатерников, В.А. Физическая активность и потребность человека в энергии и пищевых веществах /Шатерников В.А., Волгарев М.Н., Коровников К.А. //Теория и практика физической культуры. -1982 .№5.- с 22-26.

УДК 378. 037.1

ОСОБЕННОСТИ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»

Сак Ю.В., Городилин С.К.

УО «Гродненский государственный университет
имени Янки Купалы», г. Гродно, Республика Беларусь

Знания характеризуются как ведущий компонент содержания специального физкультурного образования. Без знаний о закономерностях движений, способах выполнения двигательных действий и обучения им, о своевременном исправлении ошибок, возникающих в ходе обучения технике выполнения физических упражнений, о правилах судейства, организации и проведения самостоятельных занятий или с группой занимающихся невозможно полноценное овладение двигательными действиями, умениями тактического, инструкторско-методического и самоуправленческого характера [1, с. 157–158].

Накопление знаний обеспечивают традиционные формы обучения. Они используются в образовательном процессе учреждений высшего образования там, где целью педагогического воздействия на студента является переход от низкого уровня знаний к позитивному. Основной проблемой педагогической деятельности в такой ситуации является создание у студентов мотивации для самостоятельного получения знаний. Против их воли преподаватель не может передать им знания. В настоящее время преобладает репродуктивный характер подачи учебного материала, не являющийся благоприятным условием для качественного их усвоения [2, с. 292].

В реальной практике учреждений высшего образования, по мнению В.М. Богданова, успешно решить задачи по теоретико-методическим основам физкультурно-спортивной деятельности крайне затруднительно. С одной стороны, чтобы студенты овладели знаниями, методами и средствами этого раздела на уровне применения в повседневной жизни и профессиональной деятельности, необходимо потратить на обучение большее количество учебных часов, от запланированных программой. С другой стороны, расходовать время практических занятий на овладение учебным материалом указанного раздела нерационально, так как для значительной части студентов они являются единственной возможностью повысить уровень своей технической подготовленности, получить хотя бы минимальную физическую нагрузку [3, с. 55].

С каждым годом возрастают требования к профессиональным знаниям специалистов в области физической культуры. В силу этого возникает необходимость в поиске таких методов и средств обучения, которые бы обеспечивали выпускнику

высокий уровень профессиональной компетентности. С точки зрения В.С. Кузнецова и Ж.К. Холодова, в настоящее время активно ведется переосмысление существующих методик совершенствования образовательного процесса, поскольку традиционная система обучения все же имеет существенные недостатки. Образовательный процесс осуществляется далеко не оптимально из-за отсутствия научных основ его организации [4]. По мнению ученых, необходим творческий подход к разработке новых технологий обучения студентов с учетом изменяющихся условий, требований общества, особенностей коллектива или личности, ориентирующий педагога на развитие и самоопределение обучаемого – его активную познавательную деятельность [5, с. 38].

На наш взгляд, данная проблема недостаточно успешно решается в образовательном процессе по физической культуре студентов, в том числе и по дисциплине «Лыжный спорт и методика обучения» с будущими учителями физической культуры. Пока еще не в полном объеме применяются активные методы обучения и педагогического управления в силу специфики организации и условий его проведения [6].

Особенности влияния активных методов на обучаемых заключаются в том, что в их основе заложено побуждение к практической и мыслительной деятельности, без которой нет движения вперед в овладении знаниями [7].

Как свидетельствуют исследования А.И. Жука и Н.Н. Кашель, особенностью активных методов обучения является то, что их реализация возможна лишь через совместную деятельность педагога и занимающихся, которые характеризуются:

- принудительной активизацией мышления;
- обеспечением постоянной вовлеченности занимающихся в образовательном процессе;
- самостоятельной выработкой решений;
- постоянным взаимодействием занимающихся и преподавателей;
- проявлением рефлексивной самоорганизации деятельности педагога и занимающихся в совместной учебной деятельности «учение-обучение» [5, с. 50].

Ученые обращают внимание на то, что только широкое использование активных методов, побуждающих к мыслительной и практической деятельности, причем с самого начала обучения, развивает важные интеллектуальные качества человека, обеспечивающие в дальнейшем его активность в постоянном овладении знаниями и применении их на практике [8, с. 97].

В дидактике под принципами обучения подразумеваются исходные положения, которые лежат в основе отбора содержания, организации и методов обучения. Номенклатура принципов постоянно меняется. В настоящее время в дидактике нет единой номенклатуры принципов. Однако принцип активности в обучении всегда был одним из бесспорных. Через активные методы обучения возможно проектировать образовательную ситуацию, в которой проявляется деятельностное содержание образования [5, с. 54–57].

В типовой учебной программе по физической культуре для учреждений высшего образования в разделе «Рекомендуемые методы (технологии) обучения» указывается на то, что среди эффективных педагогических методик и технологий, способствующих вовлечению студентов в поиск и управление знаниями, приобретению опыта самостоятельного решения разнообразных задач, следует выделить: технологии проблемно-модульного обучения; технологии учебно-исследовательской деятельности; проектные технологии; коммуникативные технологии (дискуссия, пресс-конференция и другие активные формы и методы); метод кейсов (анализ ситуации); игровые технологии, в рамках которых студенты участвуют в деловых, ролевых, имитационных и других играх. Рекомендуется внедрять в практику проведения практических занятий методики активного обуче-

ния, дискуссионные формы, в целях формирования современных социально-личностных и социально-профессиональных компетенций выпускника вуза [9, с. 21]. По нашему убеждению, данное положение программы открывает неограниченные возможности перед преподавателями учреждений высшего образования для формирования у студентов на практических занятиях специальных знаний, учитывая профиль факультета и будущую профессиональную деятельность.

В научной литературе имеются обоснованные рекомендации по применению активных методов обучения для формирования знаний методик обучения технике передвижения на лыжах при проведении занятий по лыжной подготовке с будущими учителями начальных классов [6]. Однако в настоящее время отсутствуют методические рекомендации по применению активных методов на практических занятиях по дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» со студентами специальности 1-03 02 01 «Физическая культура»: в какой части занятия применять; продолжительность их применения; какие методы использовать на занятии.

Согласно содержанию программы по физической культуре для учреждений высшего образования, урочные занятия состоят из методико-практического и учебно-тренировочного разделов. В начале каждого занятия, с целью конкретизации содержания материала, сообщения задач, специфических особенностей выполнения упражнений, а также для усвоения правил безопасного выполнения упражнений, проводятся беседы со студентами в течение 5–15 мин [9, с. 9]. Мы убеждены в том, что указанное время целесообразно было бы использовать также и на практических занятиях по дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» для формирования у будущих учителей физической культуры специальных знаний с использованием активных методов обучения.

К сожалению, в области физического воспитания данные методы пока не находят широкого применения в силу специфики организации и условий проведения образовательного процесса и, как отмечалось выше, ущербности для моторной плотности занятия. Еще более проблематичным следует признать использование активных методов обучения при проведении занятий по лыжному споту в силу специфики погодных условий (низких температур), спортивного снаряжения занимающихся и т.д. [6]. Поэтому теоретико-методическая подготовка будущих учителей физической культуры по дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» может быть дополнена путем применения на практических занятиях активных методов обучения для качественного формирования у них профессиональных компетенций.

Литература.

1. Теория и методики физического воспитания : учебник для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов // Б. А. Ашмарин [и др.] ; под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Подласый, И. П. Педагогика : учебник / И. П. Подласый. – М. : Высшее образование, 2006. – 540 с.
3. Богданов, В. М. Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры / В. М. Богданов, В. С. Пономарев, А. В. Соловов // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 8. – С. 55–59.
4. Кузнецов, В. С. Качество усвоения студентами знаний в зависимости от методики обучения / В. С. Кузнецов, Ж. К. Холодов // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 3. – С. 43–45.
5. Жук, А. И. Активные методы обучения в системе повышения квалификации педагогов : учеб.-метод. пособие для слушателей системы повышения квалификации и переподготовки кадров образования / А. И. Жук, Н. Н. Кашель. – Минск : Аверсэв, 2003. – 336 с.

6. Барков, В. А. Научно-методические основы лыжной подготовки будущих учителей начальных классов / В. А. Барков, Ю. В. Сак. – Гродно : ГрГУ им. Янки Купалы, 2011. – 143 с.

7. Боголюбов, В. И. Методы и средства реализации педагогических технологий / В. И. Боголюбов // Школьные технологии. – 2004. – № 5. – С. 18–31.

8. Педагогические технологии : учеб. пособие для студ. пед. специальностей / под общ. ред. В. С. Кукушина. – Ростов н/Дону : Изд. центр «Март», 2002. – 320 с.

9. Физическая культура : типовая учебная программа для учреждений высшего образования / сост.: В. А. Коледа [и др.]. – Минск : РИВШ, 2017. – 33 с.

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ - СПОРТСМЕНОВ

Смелкова Е.В.

ФГБОУ ВО «Казанская государственная академия ветеринарной медицины имени Н.Э. Баумана», г. Казань, Республика Татарстан

Одним из показателей спортивной работы вуза является участие в спартакиаде вузов. Спартакиада вузов проходит ежегодно по нескольким видам спорта. В каждом виде спорта существует своя специфика в тренировочном процессе, но любая физическая подготовка требует определенной психологической подготовки. Эта подготовка напрямую влияет на выступления того или иного спортсмена. Психологическая готовность влияет на результаты соревнований. В статье рассматриваются особенности психологической подготовки.

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях. Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы [1].

Специфика вида спорта предъявляет различные требования к качествам и структуре психологической подготовленности спортсмена. Так, спортсменам, специализирующимся в боксе, борьбе, метаниях, тяжелой атлетике, спринтерских дистанциях видов спорта циклического характера, присущи такие качества, как склонность к лидерству, независимость, высокий уровень мотивации, склонность к риску, умение сконцентрировать в нужный момент все свои силы и отдать их для победы. Но одновременно им часто свойственны недоверчивость, стремление избежать подчиненной роли, упрямство, склонность к конфликтам. Для спортсменов, специализирующихся на длинных дистанциях, характерны активность, способность к перенесению высоких нагрузок, умение подчинять личные интересы общественным, отсутствие мнительности. Однако они нередко недостаточно уве-

рены в собственных силах, нуждаются в лидере, склонны к своеобразным поступкам и суждениям [2].

Составной частью общей психологической подготовки является волевая подготовка. Под волей понимается психическая деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом для достижения сознательно поставленных целей при преодолении различных трудностей во имя тех или иных побуждений. Воля развивается и закаляется в процессе преодоления трудностей, возникающих на пути к цели. Волевые качества при рациональном, педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет спортсменам проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности. Волнение перед соревнованиями, так называемый «мандраж», свойственен лишь начинающим спортсменам. От соревнований к соревнованиям приобретается соревновательный опыт, и спортсмены все меньше и меньше волнуются. Известное выражение «Познай себя, и ты познаешь весь мир» учит спортсмена знать свои особенности, умение приводить себя в необходимое психологическое состояние. Мы рекомендуем спортсменам вести дневник самоконтроля, в котором помимо планирования тренировочного процесса, питания отслеживать свое психологическое состояние, находить приемы, способствующие его стабилизации. Первый путь для анализа работы над собой – это наблюдение. Наблюдая свое состояние и понимая причины его изменения, можно добиться умения его регулировать. Добиваясь поставленных целей, спортсмены умеют управлять своими эмоциями и поведением.

Одной из частей психологической подготовки является волевая подготовка. Волевая деятельность – это деятельность по управлению своим поведением в период усталости, непредвиденных обстоятельств и других трудностей для их преодоления. Спортсмен, регулярно преодолевая трудности при тренировке, подготовке к соревнованиям и во время соревнований, вырабатывает в себе это качество «сила воли». Выдержка и самообладание приходят с опытом, именно поэтому чем чаще спортсмен участвует в соревновательном процессе, тем более он развивает свои волевые качества. Наблюдая за участием в соревнованиях спортсменов нашего вуза, мы видим, что от курса к курсу набирается соревновательный опыт и улучшаются показатели участия в соревнованиях. Важно, чтобы в сборной команде вуза были и первокурсники, и выпускники, это способствует передаче опыта и создает хорошую психологическую атмосферу в команде. Мы провели опрос спортсменов, и выявили, какие качества они считают наиболее значимыми в своем виде спорта.

Таблица 1 – Психические качества спортсменов

Виды спорта	Волевые качества
Циклические виды спорта: легкоатлетический бег, бег на лыжах, плавание, велоспорт.	Настойчивость, упорство, самообладание, стойкость
Ациклические виды спорта: тяжелая атлетика, борьба, единоборства, аэробика	Инициативность, самостоятельность, смелость
Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол	Инициативность, самостоятельность, смелость, настойчивость, решительность

Успешность выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умения спортсмена управлять своим психическим состоянием перед соревнованиями и в ходе соревнования. Психическое состояние можно регулировать с помощью работы над собой.

Таким образом, роль психологической подготовки весьма значима. Она так или иначе влияет на тренировочный процесс и на выступления в соревнованиях. Поэтому каждому спортсмену следует обратить внимание на это. Заниматься спортом нужно правильно! И первое, с чего нужно начать, это с психологической подготовки.

Литература.

1. Психологическая подготовка спортсмена [Электронный ресурс] // Физическая культура и спорт. – 2020. – Режим доступа: <https://fkis.ru/>

2. Психологическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс] // Приволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – 2020. - Режим доступа: <https://www.sportacadem.ru>

3. Психологическая подготовка спортсмена [Электронный ресурс] // Учебные материалы. – 2020. - Режим доступа: <https://works.doklad.ru/>

УДК 624.01.378

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 положений 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 формируются 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 стимулируя 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 20° С в состоянии покоя через 12-14 часов после приема пищи. Величина основного обмена зависит от пола, возраста, 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 метаболических 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 30 кг, 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 высоко-рафинированными 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. -Клиническая медицина,1986, т XIV, № 4, с. 15-24.

2. Конышев В.А. Питание и регулирующие системы организма.- М.:Медицина,1985, 224 с.

3. Коровников К.А., Яловая Н.И. Основы рационального питания спортсменов. Вестник АМН СССР, 1986, №12, с 16-23.

РАЗРАБОТКА УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ ПО КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Сучков А.К.

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

Цель статьи – привлечь внимание специалистов физического воспитания студентов учреждений высшего образования к возможным решениям проблем формирования личностно ориентированного образовательного процесса на примере разработки учебных программ по курсу «Физическая культура».

Как указывает Л.П. Матвеев, целью физического воспитания в учреждениях высшего образования является формирование физической культуры личности, подготовка гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов [1]. Задачи, соответствующие вышеуказанной цели, призван решать курс «Физическая культура», содержание которого регламентируется типовой учебной программой, согласно которой, «место учебной дисциплины «Физическая культура» в системе социально-гуманитарных знаний определяется предметом ее изучения, которым являются системные закономерности и особенности процесса формирования физической культуры личности студента – выпускника, совокупность знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, достижения ею жизненных и профессиональных целей» [2, стр. 6]. Во всех учреждениях высшего образования на основании типовой разрабатываются учебные программы «с учетом имеющейся материально-технической базы, кадрового потенциала и направленности учебного заведения. Учебные программы отражают специфику профиля учреждения образования, специальности, собственных научно-методических предпочтений и профессионального опыта профессорско-преподавательского состава» [2, стр. 8]. Несмотря на всю важность основополагающих компонентов физического воспитания, ориентация только на развитие физических качеств и обучение физическим упражнениям не является достаточным для формирования физической культуры личности студента и будущего специалиста [3]. Эффективное формирование социально-личностных компетенций студентов в настоящее время во многом зависит от степени личностной ориентации образовательного процесса [4, 5]. Одним из вариантов формирования личностно ориентированного образовательного процесса является предоставление студентам возможности дополнительного выбора средств физического совершенствования на учебных занятиях – наличие вариативного компонента в учебной программе «Физическая культура».

Таким образом, решение задач физического воспитания предлагается путем дополнительного использования тренировочных средств популярных, востребованных в студенческой среде видов спорта на учебных занятиях (вариативный компонент учебной программы). Вместе с тем, у студентов на протяжении всего периода прохождения курса «Физическая культура» (1–4 курсы) зачастую проявляется интерес к совершенствованию не только в одном виде спорта. Возможно, студентам следует предоставлять поэтапно специализироваться в нескольких видах спорта за весь период обучения на кафедре физического воспитания и спорта. Исходя из этого, все специфические виды деятельности можно разбить на специфические квалификации, которые затем внедряются в образовательный процесс в виде модулей (модуль футбола, модуль гимнастики, модуль плавания,

модуль борьбы). Таким образом, реализация личностно ориентированных образовательных технологий начинается уже с момента предоставления студенту выбора соответствующего модуля на определенном этапе. Для программного обеспечения таких учебных занятий и будут востребованы программы, разработанные на основе принципа гуманизации – предоставление студенту выбора средств для физического совершенствования. Воплощением в жизнь такого выбора и будет являться специфический модуль, предусматривающий совершенствование физических качеств, а также овладение определенными умениями как образовательной квалификацией, учитывающей при этом потребности и возможности студента. При разработке таких программ следует учитывать основные требования:

- использование в разрабатываемых программах, востребованных в студенческой среде средств физического воспитания (видов спорта);
- применение в совокупности традиционных средств физического воспитания и апробированных в отдельных учебных группах (в условиях конкретного учреждения образования) инноваций (новые методики, нестандартное оборудование, новые информационные технологии, новые способы оценки деятельности обучаемого и педагога);
- формирование содержания и структуры разделов учебных программ с учетом вида деятельности будущего специалиста и в соответствии с реальным уровнем физического и функционального состояния студентов;

Разработка учебных программ должна обеспечиваться системой дидактических средств – традиционных и инновационных, в совокупности обеспечивающих следующие требования к обучению студентов:

- формирование у студентов знаний и умений, личностных качеств, необходимых для реализации инновационных технологий в области физической культуры и спорта;
- выбор методов и форм обучения, позволяющих сформировать креативное мышление будущих специалистов;
- реализация личностно-деятельностного подхода в обучении;
- формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями и соблюдению основ здорового образа жизни, способствующего позитивному направлению стиля жизни;
- достижение физической готовности выпускника к условиям предстоящей профессиональной деятельности.

В заключение отметим, что ряд социально значимых результатов физического воспитания студентов достигаются в настоящее время лишь частично, а в случае значительного снижения двигательной активности учащихся по окончании курса «Физическая культура» во многом утрачиваются. Это свидетельствует о необходимости дальнейшего решения проблем физического воспитания студентов. Традиционный путь решения – приоритет физической подготовки, с выполнением унифицированных зачетных нормативов и требований, в современных условиях является лишь базисом для формирования всей системы ценностей физической культуры, которые далеко не исчерпываются только физическими кондициями молодого человека и представляют собой единство в развитии духовной и физической сфер.

Литература.

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
2. Физическая культура : типовая учебная программа для учреждений высшего образования / В. А. Коледа [и др.]. – Минск, 2017. – 33 с.

3. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : КНОРУС, 2012. – 240 с.
4. Сартакова, Е. М. Формирование социально-личностных компетенций студентов технических вузов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е. М. Сартакова ; Российский гос. проф.-пед. у-нт. – Екатеринбург, 2008. – 29 с.
5. Зеер, Э. Ф. Реализация компетентностного подхода в профессиональном образовании / Э.Ф. Зеер, Д. П. Заводчиков, Е. Г. Лопес. – Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2007. – 129 с.

УДК 612.017.2:377:61

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ УО «ВГАВМ» ПО ДАННЫМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ВЕГЕТАТИВНОГО БАЛАНСА

Тишутин Н.А., Гичевский А.В., Валько О.В.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»
УО «Витебская ордена «Знак Почёта» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Исследования, связанные с оценкой функционального состояния (ФС) студентов актуальны по ряду причин. С одной стороны, процесс обучения в высшем учебном заведении связан с высокой нагрузкой на организм студента, что в свою очередь приводит к чрезмерному напряжению регуляторных систем его организма и, впоследствии, развитию утомления. С другой, студенты-первокурсники зачастую сталкиваются с рядом трудностей при адаптации к новым условиям обучения в учреждении высшего образования [1], которые могут негативно сказываться на эффективности учебного процесса. Также, в современных учреждениях высшего образования работают секции по различным видам спорта, для которых информация о ФС студентов будет крайне важна. В этих условиях, объективная оценка функционального состояния организма студента будет полезна, как для выявления и коррекции лиц со сниженным ФС, так и для отбора студентов для занятий в спортивных секциях.

Цель: оценить функциональное состояние организма студентов факультета ветеринарной медицины и всех специальностей биотехнологического факультета УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», по данным изменения variability ритма сердца после пробы с физической нагрузкой.

Материалы и методы. Обследовано 30 студентов (женского пола) УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины». Из них 18 – это студенты факультета ветеринарной медицины, а 12 – студенты биотехнологического факультета. Средний возраст обследованных составил 18 ± 1 лет. Исследование проводилось в феврале 2020 года в период времени с 8.00 до 10.00.

Перед проведением обследования все участники были опрошены об имеющихся отклонениях, связанных с кардио-респираторной системой, а также заболеваниях в острой форме. Все они были проинформированы о ходе исследования и дали свое согласие на участие.

В качестве дозированной физической нагрузки использовалась проба Мартине-Кушелевского (20 приседаний за 30 секунд). В положении испытуемого сидя, регистрировалась электрокардиограмма (ЭКГ) сердца в I стандартном отведении

(по международным стандартам) на программно-аппаратном комплексе «Омега - М» («Динамика» г. Санкт Петербург). После этого выполнялись 20 приседаний за 30 с., по окончании которых регистрировалась ЭКГ в положении сидя. Функциональное состояние организма студентов оценивалось по данным восстановления вегетативного баланса после физической нагрузки.

Статистическая обработка данных проводилась с помощью пакета программ «Омега - М» и Microsoft Excel 2010.

Результаты и их обсуждение. В настоящем исследовании для оценки функционального состояния студентов применялся способ оценки по данным динамики восстановления вегетативного баланса после дозированной физической нагрузки [2]. Мы оценивали три важнейших компонента, которые характеризуют функциональное состояние организма: уровень проявления экономизации в покое, способность к эффективной мобилизации ресурсов во время адаптации к изменяющимся условиям и скорость восстановления исходного состояния. Все эти характеристики оценивались нами по данным изменения вариабельности ритма сердца после пробы Мартине-Кушелевского, а именно показателя индекса напряженности. По мнению некоторых ученых, работающих с методом ВСР (Е.А. Гаврилова, Н.И. Шлык, Ю.Э. Питкевич), показатель ИН отражает степень активности симпатического отдела ВНС в управлении ритмом сердца, а также является маркером вегетативного баланса [3].

На диаграмме 1 представлено процентное распределение обследованных студентов факультета ветеринарной медицины по уровню функционального состояния.

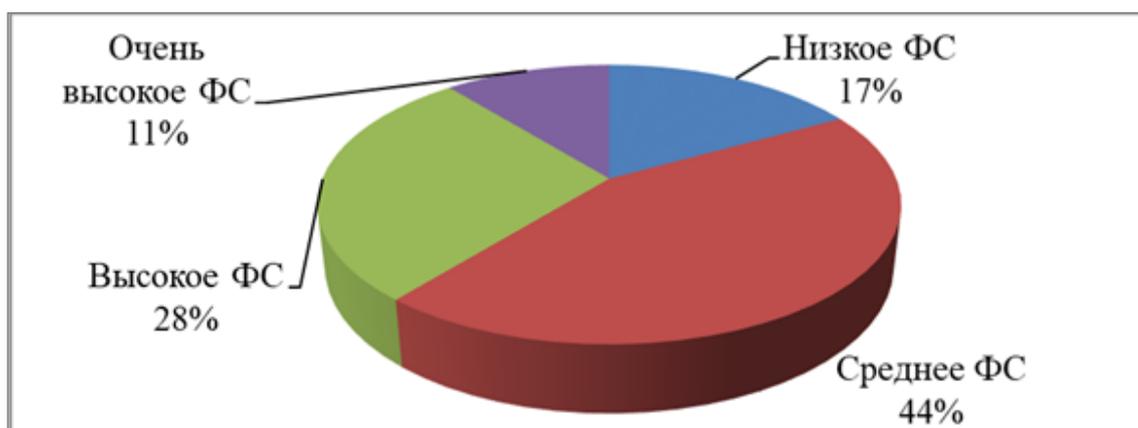


Диаграмма 1 – Распределение обследованных студентов факультета ветеринарной медицины по уровню функционального состояния (n=18)

Так, очень высокое ФС нами было выявлено у 11 % (n=2), высокое ФС – у 28% студентов (n=5), среднее – у 44% (n=8) и низкое ФС – у 17% (n=3). Такое распределение студентов факультета ветеринарной медицины мы считаем приемлемым. Поскольку, 39% из них характеризуется высоким уровнем проявления экономизации в покое и оптимальной кривой восстановления после дозированной физической нагрузки. Однако, 17% показали высокую степень напряженности регуляторных механизмов, а именно выраженную активность симпатического звена вегетативной нервной системы (ВНС) в управлении сердечным и неоптимальный тип восстановления после предложенной нагрузки.

На диаграмме 2 представлено процентное распределение обследованных студентов биотехнологического факультета по уровню функционального состояния.

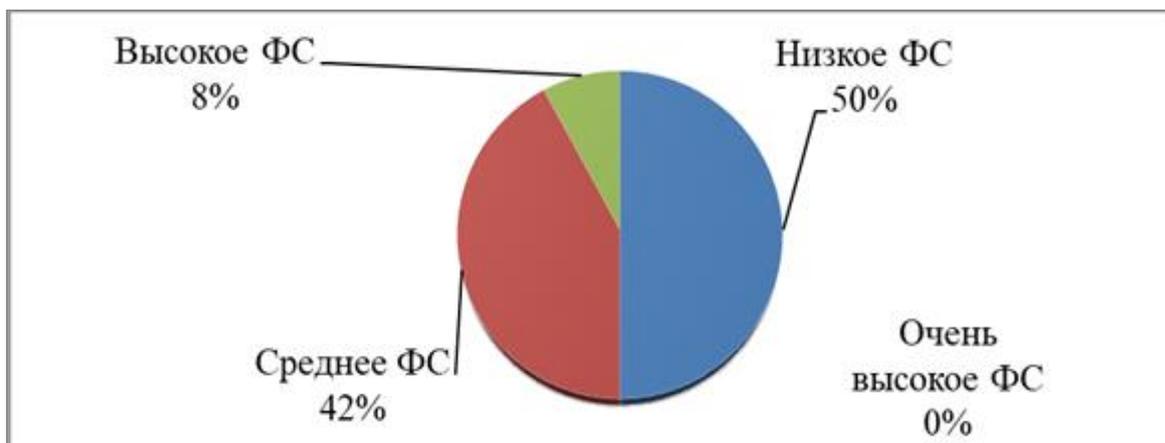


Диаграмма 2 – Распределение обследованных студентов биотехнологического факультета по уровню функционального состояния (n=12)

Группа студентов биотехнологического факультета характеризуется более низкими показателями уровня функционального состояния. Лишь у 8% (n=1) мы наблюдали вегетативный баланс в состоянии покоя, оптимальную реакцию на пробу и процесс восстановления после нее.

Половина из испытуемых этой группы, а именно 6 студентов, показали крайне высокие значения индекса напряженности в состоянии покоя (126 ± 63) и гиперреактивность в ответ на пробу Мартине-Кушелевского (после пробы ИН – 1434 у.е.). На четвертой минуте восстановления после предложенной физической нагрузке 75% обследованных этой группы так и не восстановили исходное состояние по показателю ИН.

Заключение. Таким образом, обследовано две группы студентов ВГАВМ, относящихся к различным факультетам. Выявлено, что более высоким функциональным состоянием обладает группа обследованных факультета ветеринарной медицины. Поскольку большинство из них обладает высоким уровнем проявления экономизации в покое и оптимальной кривой восстановления после дозированной физической нагрузки. Группа студентов биотехнологического факультета, напротив, характеризуется высокими значениями индекса напряженности в покое и неоптимальной кривой восстановления после выполненной пробы Мартине-Кушелевского.

Литература.

1. Зеленцова, Е.В. Проблемы адаптации студентов-первокурсников в высшем учебном заведении (на примере Дальневосточного ГАУ) / Е.В. Зеленцова // Общество: социология, психология, педагогика. – 2016. – №4. – С. 107–109.
2. Тишутин, Н.А. Подход к оценке функционального состояния организма / Н.А. Тишутин, Э.С. Питкевич // Наука – образованию, производству, экономике: материалы 72-й Рег. Научн. - практ. конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2020. – С. 329–331.
3. Гаврилова, Е.А. Использование вариабельности ритма сердца в оценке успешности спортивной деятельности. «Практическая медицина» / Е.А. Гаврилова – 2015. – том 1.

**СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СУБЪЕКТИВНОЙ И ОБЪЕКТИВНОЙ
ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ УО «ВГМУ» И
«ВГАВМ» КАФЕДРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ УО «ВГМУ» СОВМЕСТНО С КАФЕДРОЙ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА УО «ВГАВМ»**

**Тур А.В., Романов И.В., Минин А.С., Барановская А.Ю., Климентьева Е.А.,
Мартынова Е.И.**

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

Актуальность. Используя результаты научных исследований, изложенных по вопросу здоровья студенческой молодежи, можно наблюдать тенденцию к снижению его уровня. Причинами являются малая двигательная активность, нерациональное питание, незаинтересованность в развитии культуры тела. Следовательно, на наш взгляд, проблема снижения уровня физического здоровья студентов довольно актуальна и должна быть решена средствами физической культуры. Объективная оценка показателей физического здоровья и их динамика, анализ и последующая сравнительная характеристика являются неотъемлемой частью управления учебным процессом [1,2].

Важную роль в исследовании личного физического здоровья играет самооценка. Самооценка имеет ряд функций: сравнительного познания себя, прогностическая, регулятивная. Студент ставит перед собой цели определенной трудности, т.е. имеет определенный уровень притязаний, который должен быть адекватным его реальным возможностям. Если уровень притязаний занижен, то это может сковывать инициативу и активность личности в физическом совершенствовании [3, 4, 5].

Цель. Определить и сравнить субъективную оценку с объективной оценкой уровня физического здоровья студентов УО «ВГМУ» и студентов УО «ВГАВМ».

Материал и методы. Организация исследования проходила в три этапа. На первом этапе было проведено анкетирование, которое включало в себя 20 вопросов и имеет вид печатного образца (анкета содержит QR код, позволяющий с помощью смартфона пройти ее в электронном виде). На втором этапе прием контрольных нормативов по методу профессора Г.А. Апанасенко. В качестве оценки уровня физического здоровья были взяты за основу жизненный, силовой, индекс Робинсона, индекс Кетле, проба Мартине, на третьем – статистически обработаны результаты уровня физического здоровья, анкетных данных и сделаны выводы.

В исследовании приняли участие студенты УО «ВГМУ» в количестве 131 человека, а также студенты УО «ВГАВМ» количеством 131 человек. Общее количество опрошенных составило – 262 человека.

В нашей работе были использованы следующие методики: анализ специальной научно-медицинской литературы, сравнительно-сопоставительный анализ, математико-статистический анализ, метод индексов, антропометрии, которые позволили определить уровень физического здоровья.

Результаты и обсуждения. Полученные данные мы систематизировали в следующие таблицы.

С целью определения уровня физического здоровья студентов-медиков нами была разработана анкета, которая содержала 20 вопросов и имеет вид печатного образца. В анкете содержится QR код, позволяющий с помощью смартфона пройти анкету в электронном виде. В исследовании приняли участие студенты УО ВГМУ и УО «ВГАВМ».

Результаты проведенного опроса (рисунок 1) свидетельствуют, что состояние своего уровня физического здоровья студенты ВГМУ оценивают выше среднего уровня – 40,9 % опрошенных студентов, среднего – 47 %, ниже среднего – 5%, низкого – 1,1 %. В то время как студенты ВГАВМ (рисунок 2) уровень своего физического здоровья оценивают выше среднего уровня – 43 % опрошенных студентов, среднего – 47 %, ниже среднего – 7%, низкого – 1 %.

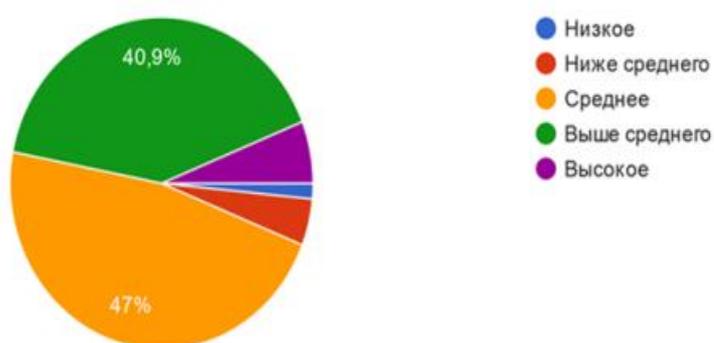


Рис. 1. Субъективная оценка уровня физического здоровья студентов УО «ВГМУ» по результатам анкетирования

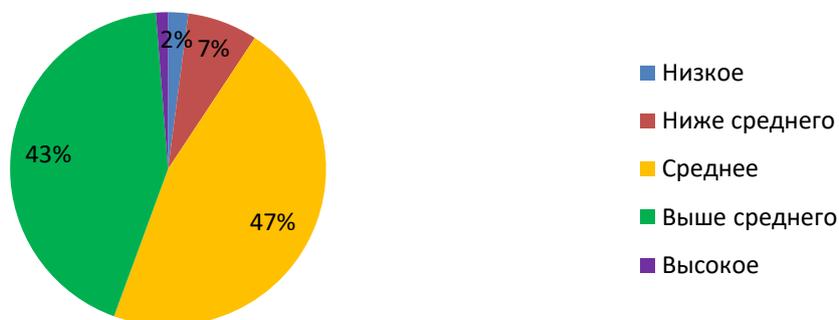


Рис. 2. Субъективная оценка уровня физического здоровья студентов УО «ВГАВМ» по результатам анкетирования

Результаты проведения педагогических тестов студентов ВГМУ (рисунок 3) отображают следующие результаты: высокий – 3,85 %; выше среднего – 27,86%; среднего – 46,37%; ниже среднего – 18,11 % и низкое – 3,87 %. Тогда как результаты педагогических тестов студентов ВГАВМ (рисунок 4): высокий – 4,5 %; выше среднего 30,1%; среднего – 50,1 %; ниже среднего – 13,5 % и низкий – 1,8 %.

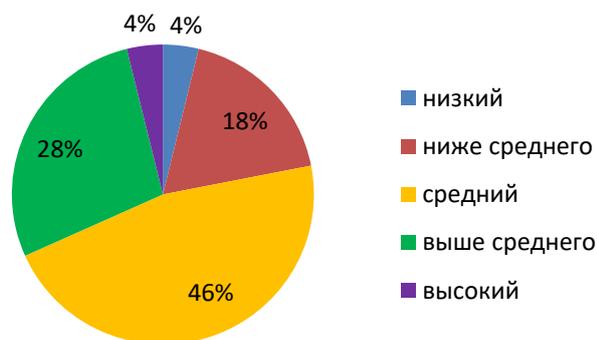


Рис. 3. Объективная оценка уровня физического здоровья студентов УО ВГМУ по результатам тестирования

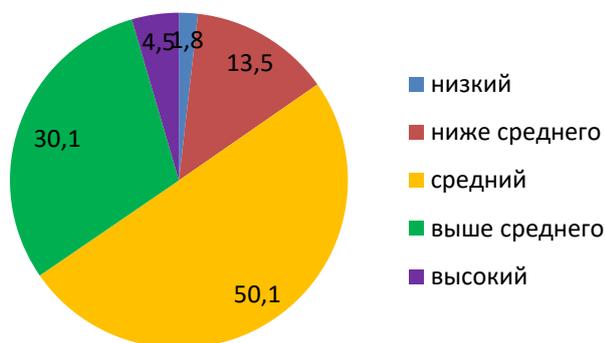


Рис. 4. Объективная оценка уровня физического здоровья студентов УО ВГАВМ по результатам тестирования

Также результаты анкетирования позволили нам выявить предпочтения студентов в занятии физической активностью (рисунок 5).

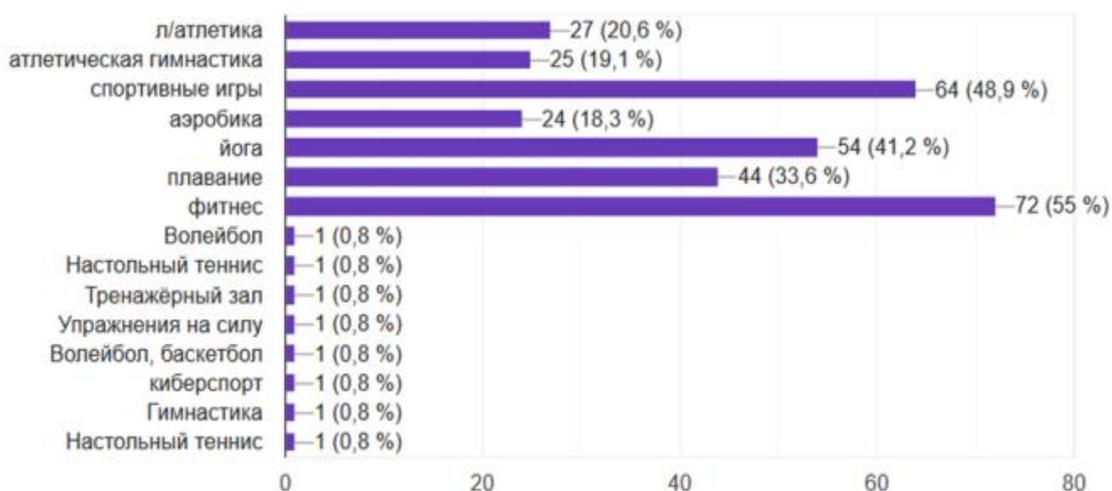


Рис. 5. Ответы на вопрос «Какими видами двигательной активности вы бы хотели заниматься на учебных занятиях по физическому воспитанию?»

Исходя из данных опроса, можно сделать вывод о том, что студенты отдают предпочтения занятиям фитнесом (55 %), спортивным играм (48,9 %) и йогой (41,2 %).

Наибольшей мотивацией для студентов при занятиях физическими упражнениями является коррекция фигуры и улучшение уровня физической подготовленности, укрепление здоровья. А в меньшей степени – профилактика заболеваний и достижение спортивных успехов.

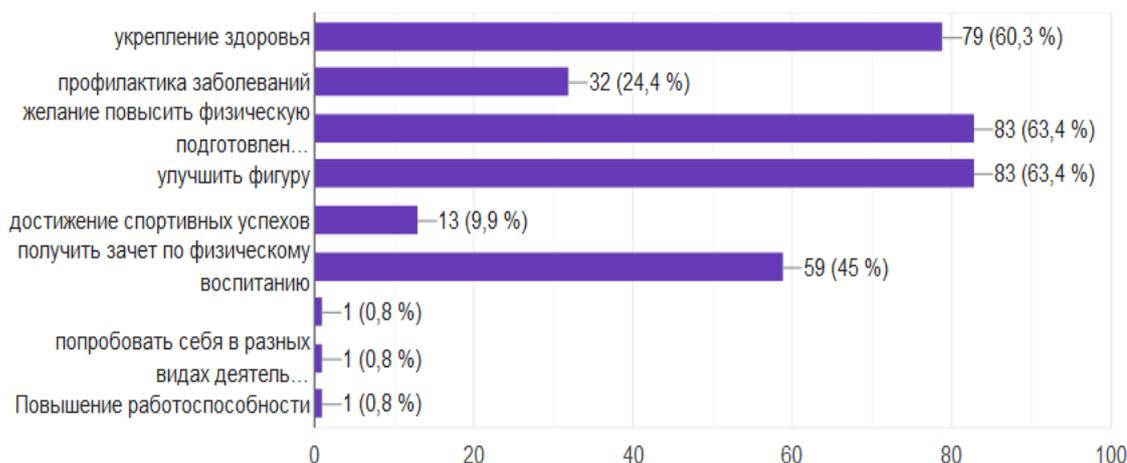
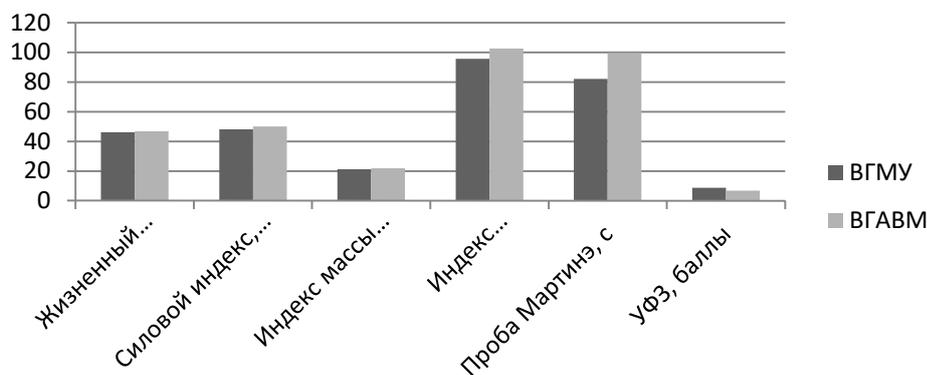


Рис. 6. Ответы на вопрос «Какими мотивами вы руководствуетесь при занятиях физической культурой?»

Общая оценка сравнительной характеристики объективной оценки уровня физического здоровья студентов УО ВГМУ и УО ВГАВМ представлена в таблице 1.

Таблица 1. Сравнительная характеристика объективной оценки уровня физического здоровья студентов УО ВГМУ и УО ВГАВМ



Примечания: м – средние, δ – стат. Отклонение, * – $p < 0.05$

Выводы. Сравнительный анализ субъективной оценки уровня физического здоровья студентов УО «ВГМУ» и УО «ВГАВМ» показывает, что все студенты оценивают свой уровень физического здоровья практически одинаково.

По результатам сравнения объективной оценки уровня здоровья студентов УО «ВГМУ» и УО «ВГАВМ» можно сделать вывод о том, что студенты УО «ВГАВМ» имеют более высокий уровень здоровья. Это связано с тем, что для студентов УО «ВГАВМ» характерен более высокий уровень развития кардиореспираторной системы, а также восстановительных процессов в организме после физической нагрузки, что в наибольшей степени отражает такой показатель, как индекс Робинсона.

Можно полагать, что у студентов имеет место завышение самооценки своего уровня физического здоровья по сравнению с фактическим, основываясь на данных объективного тестирования.

Литература.

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко. – М. : Альфа-М, 2003. – 418 с.
2. Казин, Э.М. Основы индивидуального здоровья человека / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. – М. : Владос, 2000. – 173 с.
3. Коледа, В.А. Физическая культура : учебное пособие / В.А. Коледа (и др.); под общ.ред. В.А. Коледы. – Минск : БГУ, 2005. – 211 с.
4. Кривцун-Левшина, Л.Н. Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы / Л.Н. Кривцун-Левшин, В.П. Кривцун. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 344 с.
5. Михалени, В.М. Физическое воспитание студенток / В.М. Михалени. – Минск. – 1998. – 127 с.

УДК 796.325

БЛОКИРОВАНИЕ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА

Шеверновский В.В., Галлер В.Н., Сидоров В.В.

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

Цель подготовки волейболиста состоит в воспитании спортсменов, готовых к требованиям современного спорта, отвечающих модельным характеристикам сильнейших волейболистов, способных показывать высокие результаты.

Современный волейбол полностью ориентирован на скоростную, острокомбинационную игру над сеткой. В связи с этим все больше возрастает роль и значение такого важного элемента, как блокирование [1].

В настоящее время блок успешно конкурирует с традиционными приемами нападения (подачей, передачей, обманными ударами). Блокирование приобрело характер подвижной системы обороны над сеткой, «подвижный блок», «ловящий блок» прочно вошли в терминологию волейбола. Важным методом является подвижная форма группового блокирования, при которой игроки должны стремиться к максимально возможному переносу рук и накрытию мяча на стороне противника.

Тактика блокирования на новом этапе развития волейбола будет заключаться в умелом сочетании подвижного взаимодействия игроков в групповом блокировании с моментальным переключением на одиночный блок («игрок в игрока»). Такая система организации блокирования предъявляет к волейболистам более высокие требования совершенствования двигательных способностей, быстроты реакции и скоростной технико-тактической подготовки. В практике волейбола существуют определенные трудности. Это связано с методикой подготовки на принципах зонного блокирования, которое при скоростной, комбинационной игре нападающих не может полностью обеспечить решения тактических задач обороны [2].

В нашей работе поставлена цель: показать эффективность и раскрыть формы группового индивидуального блокирования.

Для решения задачи мы на примере мужской сборной России, в финальных соревнованиях «Лиги Наций – 2018», фиксировали данные технических действий

по критериям (использование и результативность) группового и индивидуального блокирования.

В финальном турнире сборной России противостояли сборные Болгарии, Франции, Польши, Бразилии, Италии, Сербии, Ирана, Канады, США, Китая, Японии, Австралии, Аргентины. В среднем за весь турнир сборная России использовала групповое блокирование – 73%. Проведенные нами исследования показали, что результативность данного технического действия составляет свыше 70% всех очков, выигранных на блоке. А статистика такого термина, как «полезный блок» - 55,5%, это говорит о том, что более половины всех очков были выиграны при участии группового блокирования. Наряду с этим наблюдается тенденция роста одиночного блокирования, которая успешно используется как основное средство противоборства с противником в моменты комбинационной атаки. Применение – 25%, результативность – 36,4% всех очков, разыгрываемых над сеткой.

В арсенале технико–тактических элементов блокирования были использованы – оборонительный и подвижный блоки. Оборонительная форма применялась для смягчения атаки, закрытия определенных зон площадки и создания предпосылок для перехода к контратакующим действиям. Групповое взаимодействие осуществлялось в 3-х вариантах: блокирование нападающих ударов по ходу, блокирование нападающих ударов по линии и использование обоих вариантов. Атакующая форма использовалась при блокировании ударов, близко находящихся в сетке и при одиночном блокировании.

Исходя из результатов наших исследований, целесообразно применять в учебно–тренировочном процессе команд различного уровня широкий круг подготовительных, подводящих и специальных упражнений с мячом для обучения и тренировки подвижного блока, а также отлаженную систему индивидуальных тренировок по технике с групповой и командно-тактической сыгранностью блокирующих. Это будет способствовать соответствию современным тенденциям волейбола и достижению высоких спортивных результатов.

Литература.

1. Легоньков, С.В. Физическая подготовка в системе спортивной тренировки волейболистов / С.В. Легоньков. – Смоленск, 2003. – 96 с.
2. Платонов, В.Н. Общая подготовка спортсменов в Олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев, 1997. – 584 с.

МАТЕРИАЛЫ С УЧАСТИЕМ СТУДЕНТОВ

УДК 796.011.1

ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ - ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Ахметова М.Л., Валько О.В.

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

Проблема значимости физической культуры в профессиональной подготовке специалистов остается актуальной, так как исследования показывают, что большинство выпускников вузов не соответствуют требуемому уровню психофизической готовности к производственному труду.

Подготовка конкурентоспособного специалиста с достаточным уровнем здоровья и способного к производительному труду возможна лишь с помощью эффективных методик и средств физического воспитания с учетом особенностей избранной профессии.

Профессиональная деятельность каждого молодого специалиста предъявляет повышенные требования к их психофизическим и личностным качествам, связанные с особенностью труда. В ходе анализа особенностей профессиональной деятельности было выявлено, что большое значение для успешной производственной деятельности специалистов имеет в первую очередь хорошее состояние сердечно-сосудистой системы и центральной нервной системы, которые чаще всего испытывают перенапряжение, что ведет к целому ряду профессиональных заболеваний. Физические и большие психоэмоциональные усилия могут стать причиной нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения, органов дыхания, ухудшения кровообращения и др., все это предъявляет особые требования к состоянию здоровья и психофизическим возможностям организма. Следовательно, для решения трудовых задач специалисту необходимо обладать общей и специальной выносливостью, ловкостью, силой мышц, двигательной реакцией.

Разнообразные функции работника молодого специалиста, особенности труда (трудности, повышенный риск, ответственность в трудовой деятельности) указывают на важность развития у него вместе с физическими качествами и личностных качеств, таких как решительность, смелость, стрессоустойчивость, выдержка, самообладание; коммуникативность, активность, рефлексивность, организованность, ответственность, трудолюбие, требовательность; развитие психических способностей – память, оперативное мышление, способность к переключению и распределению внимания.

Формирование психофизических и личностных качеств у студентов в процессе учебно-профессиональной деятельности возможно лишь с помощью эффективных методов и средств физического воспитания, при положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

В начале учебного года все студенты распределяются по учебным отделениям (основное, специальное и спортивного совершенствования) и формируются в учебные группы по элективным курсам: общефизическая подготовка, волейбол, баскетбол, футбол, борьба, оздоровительный тренинг и др. Воспитанная в спортивно-игровой деятельности привычка соблюдать установленные нормы и прави-

ла поведения (чувство коллективизма, выдержка, уважение к соперникам, трудолюбие, самодисциплина) переносятся в повседневную жизнь, в профессиональную деятельность.

Таблица 1

Качества	Характеристика качеств	
	Спортивно-игровая деятельность	Профессиональная деятельность работника железнодорожного транспорта
Организованность	Способность организовывать собственную деятельность и деятельность команды, умение ставить цель, задачи, планировать свою деятельность	Способность организовать свою деятельность, выражающуюся в самостоятельности, требовательности и самоконтроле
Активность	Проявление волевых качеств, инициативности, целеустремленности, настойчивости, самостоятельности, решительности, способности видеть определенную цель, идти до конца к намеченной задаче, способности целесообразно действовать	Готовность к проявлению творческой инициативы, решительности, самостоятельности
Коммуникативность	Способность к сотрудничеству в процессе деятельности, признание положительных качеств у другого спортсмена, мотивировать других на деятельность.	Умение создать атмосферу сотрудничества, положительную связь, признание сильных сторон другого человека
Рефлексивность	Умение анализировать собственные действия и действия соперника, прогнозировать развитие ситуации, адекватно оценивать ситуацию	Способность анализировать, критически осознать свои действия, саморегуляция своего поведения
Психофизические качества	Психофизические качества, обеспечивающие эффективное выполнение спортивно-игровой деятельности: выносливость, скоростно-силовые способности, быстрота реакции, ловкость, мышление, внимание.	Психофизические качества, обеспечивающие продуктивное выполнение производственно-технологических действий и операций: выносливость, сила, координация, быстрота реакции, память, оперативное мышление, способность к переключению и распределению внимания
Стрессоустойчивость	Умение контролировать свое эмоциональное состояние и его проявления; характеризуется выдержкой, самообладанием и самоконтролем в условиях психического напряжения, утомления и сбивающих факторов	Качество, характеризующееся степенью противостояния личности к психическому напряжению, раздражительности, выражающееся в выдержке, самообладании, способности переносить большие нагрузки и успешно решать задачи в экстремальных ситуациях

Научно-теоретический анализ значимых качеств, формируемых в процессе спортивно-игровой деятельности, и качеств, востребованных в профессиональной

деятельности молодого специалиста (табл. 1), позволило выдвинуть гипотезу, что включение спортивных игр в структуру профессиональной психофизической подготовки студентов будет являться оптимальным условием воспитания профессионально-прикладных качеств и укрепления здоровья будущих специалистов.

Таким образом, включение спортивных игр в структуру профессионально-прикладной физической подготовки может являться оптимальным условием успешного воспитания профессиональных качеств и укрепления здоровья студентов; однако необходимо отметить, что игровая деятельность будет достигать большего эффекта, если ее сочетать в комплексе с другими видами спорта (спортивные игры, силовые упражнения, циклические виды спорта и др.), стимулирующими мотивацию, познавательный интерес, двигательную активность и развитие личностных качеств будущих специалистов.

Проблема профессионального становления студентов широка и многогранна.

Изучение эффективности использования других средств и форм физической культуры в профессиональной подготовке и укреплении здоровья будущих специалистов является одной из задач образовательной политики Республики Беларусь.

Литература.

1. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – 3-е изд. – СПб., 2006. – 352 с.
2. Шилько, В. Г. Методология построения личностно ориентированного содержания физкультурно – спортивной деятельности студентов / В. Г. Шилько // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 9. – С. 33–36.

УДК 612.017.2:377:61

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ. СРЕДСТВА НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Васильев А.А., Камоцкая А.А.

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

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития.

Цель: формирование представления о рациональном питании и активной физической нагрузке как залого поддержания организма в хорошей форме, активной жизнедеятельности; воспитание у студентов в образовательном процессе отношения к здоровью как главной человеческой ценности.

Организуя свою жизнедеятельность, личность вносит в нее упорядоченность, используя некоторые устойчивые структурные компоненты. Это может быть определенный режим, когда студент, например, регулярно в одно и то же время питается, ложится спать, занимается физическими упражнениями, использует закаливающие процедуры. Установлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни студентов, принятого за 100%, весьма значимо. Так, на режим сна приходится 24—30%, на режим питания —10—16%, на режим двигательной активности — 15—30%. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия

такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания (увеличивается число заболеваний) [1].

Вопрос питания – один из самых болезненных в студенческой среде. При этом основные же правила рационального питания достаточно просты и очевидны:

1. Потребляемую пищу необходимо разнообразить путем поэтапного включения в нее блюд из фруктов и овощей, тем самым делая ее более полезной и вкусной. Стоит потреблять больше жидкости, воды, а также ежедневно заниматься физическими упражнениями.

2. Основа здорового питания – умеренность. Правильное функционирование организма осуществляется при соответствии баланса между белками, углеводами, минералами, жирами, витаминами, пищевыми волокнами. Поэтому количество и частоту приема определенных продуктов стоит сократить.

3. Необходимо присмотреться к самому процессу приема пищи, исключив проглатывание на бегу. Еду необходимо тщательно пережевывать. Завтрак – обязательный прием пищи. Утро следует начинать с легкой зарядки, заставляя сердце и легкие работать, после чего позавтракать. Эти процессы важны для организма, оставленного на несколько часов без пищи, они помогут ему пробудиться и функционировать.

4. Главные компоненты здорового питания – фрукты и овощи. Овощи следует небольшими порциями добавлять в свой рацион, чтобы постепенно привыкнуть к их вкусу. В зеленых овощах содержатся магний, кальций, железо, витамины. Морковь, свекла, кукуруза, тыква являются овощами, содержащими сахар. Употребление сладких фруктов способно уменьшить тягу к сладкому.

5. Здоровое питание должно включать употребление полезных углеводов, к которым относятся фрукты, цельные пшеничные зерна, овощи, а не макароны, хлеб или картофель.

6. Правильный рацион должен включать полезные жиры, которые питают сердце, мозг, волосы, ногти, кожу. Такие жиры содержат скумбрия, лосось, сардина, сельдь.

7. Важную роль в поддержании здорового организма играют белки, они включают аминокислоты, обеспечивающие укрепление иммунитета, мышечной ткани, органов дыхания. Белки помогают оптимизировать уровень сахара в крови. Источником белка является не только красное мясо, но и свежая рыба, лосось, индейка.

8. Организм человека нуждается в необходимом количестве кальция, содержащегося в зеленых овощах, молочных продуктах, бобовых.

9. Необходимо употребление умеренного количества соли и сахара. Для этого следует постепенно ограничить употребление фаст-фуда, консервов, кетчупа, замороженных обедов, то есть продуктов, уже содержащих соль.

10. План собственного меню необходимо составлять заранее – за неделю или месяц, во избежание появления желания употребить вредную пищу. В результате, в ежедневном рационе каждый день будет присутствовать здоровая и вкусная еда.

Питание должно быть разнообразным, включать в себя мясо, рыбу, яйца, молочные продукты - основные источники белка, необходимого для роста и восстановления клеток и тканей организма и его нормальной жизнедеятельности.

В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов - должно составлять 1:1:4 или в процентном отношении от калорийности как 10-15 %, 30-32 % и 55-60 % соответственно, а соотношение кальция к фосфору – как 1:1,5. Жиры нужно использовать в виде растительных масел при приготовлении салатов, винегретов. Конечно, высчитывать соотношение между белками, жирами и углеводами, когда между парами 15-20 мин.,

студенту некогда, но следует хотя бы задуматься о том, что ты собираешься съесть и так ли это полезно для твоего организма. Это уже первый шаг к рационализации питания. Для улучшения деятельности головного мозга, а также с целью профилактики атеросклероза необходимо увеличить в рационе количество блюд из рыбы. Углеводы - это «топливо» для клеток мозга. А вот овощи и фрукты, зелень - это источники витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон, их лучше употреблять в сыром виде в салатах, к тому же надо помнить, что 100 г овощей дают лишь 20-40 ккал. Это для тех, кто бережно относится к своему весу. Общее состояние организма, его активность и работоспособность зависят от режима питания. Принимать пищу необходимо не реже 3-4 раз в сутки, желательно в одно и то же время. Завтрак должен быть обязательным и достаточно плотным, должен состоять из закуски, горячего блюда и горячего напитка; во время обеда необходима полноценная горячая пища (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы); на ужин лучше употреблять легкоусвояемые молочные, крупяные или овощные блюда. Мясные блюда, а также крепкий чай, кофе принимать вечером нежелательно. Во время сессии в пищевой рацион можно внести некоторые коррективы: употребление в этот период дополнительно 10-15 г растительного масла в свежем виде в салатах значительно увеличивает концентрацию внимания и улучшает работоспособность [2].

Молочный белок таких продуктов, как творог, сыр, кисломолочные напитки, снижает уровень стресса. Поэтому врачи рекомендуют ежедневно употреблять кисломолочные продукты. Избежать переутомления поможет стакан зеленого чая с ложкой меда и соком половины лимона. Зимой необходимо включать в свой рацион свежие овощи и фрукты. Чай с имбирем, лимоном и медом помогут снизить риск простудных заболеваний.

Основой постоянного оздоровления, помимо рационального питания, должны быть регулярные физические упражнения, активный образ жизни, соблюдение режима дня, систематическое очищение органов и систем.

Эмпирический опыт национальных культур выбрал все то, что наиболее благоприятно для человеческого организма. Традиционные гигиенические процедуры также породили общие приемы оздоровления: русская, турецкая и римская бани, солевые, травяные и термические ванны, купания в теплой и холодной воде. Так, эффективным и популярным методом оздоровления организма является закаливание, в частности, обливание холодной водой. Можно использовать и более мягкий вариант – контрастный душ. Вполне доступным способом оздоровления организма является принятие целебных ванн. Для получения необходимого эффекта в воду добавляют морскую соль, эфирные масла или отвары трав. Сегодня совсем не обязательно для улучшения своего здоровья использовать дорогостоящие процедуры или препараты. Проверенные народные средства не менее эффективны для оздоровления организма. Основными их преимуществами является простота применения, а также природное происхождение. Например, одним из простых, но эффективных способов оздоровления и укрепления организма является употребление натошак витаминизированных смесей, в состав которых могут входить вода, мед, соки лимона, вишни, клюквы, брусники [3].

Заключение. Рациональное питание, активная физическая нагрузка, оздоровительные процедуры - это залог поддержания организма в хорошей форме, активной жизнедеятельности. Вести здоровый образ жизни необходимо и доступно каждому студенту для улучшения своего здоровья и получения профессии.

Литература.

1. Диченко, В.А. Значение рационального питания в современном мире / В.А. Диченко – М.: «Академия», 2004. –168 с.

2. Савельев, П.Г. Рациональное питание / П.Г. Савельев, Л.С. Федорова – М.: «Просвещение», 2012. –143 с.

3. Гигиенические основы рационального питания. Оценка адекватности фактического питания : учеб.-метод. пособие / О. Н. Замбжицкий, Н. Л. Бацукова. – 3-е изд. – Минск : БГМУ, 2012. – 44 с.

УДК 619:614.48

О НЕКОТОРЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Белоусова Ю.И., Валько О.В.

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

Здоровье – это самое ценное, что есть у людей, а значит его надо беречь.

Проблема здорового образа жизни весьма актуальна в наше время. Утро начинается не с чашки кофе, а с интернета, точнее, с социальных сетей. Все больше людей предпочитают компьютер занятию спортом.

Быть здоровым — это естественное стремление человека. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости и красоты. Великие поэты, вдохновляющие нас гимном прекрасному, часто отождествляют красоту и здоровье. Целостность, гармония человеческой личности проявляются, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма, гармонии самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая сознательную деятельность, не позволяя «душе» лениться.

Такого человека мы и должны «создать» и воспитать, начиная с самого раннего детства, и для этого в настоящее время есть различные пути и возможности.

Физкультура и спорт. Нет необходимости убеждать кого-то в пользе физкультуры и любительского спорта. Спорт любят все, только одни – у телевизора, а другие - в спортзале. Без физкультуры и спорта не будет ни гармоничного развития, ни здоровья, ни изящной осанки. Во время перемен и перерывов между уроками, парами или работой не нужно оставаться в сидячем положении, нужно двигаться. Например, по возможности каждые 45 минут делать перерыв для активной мышечной деятельности. Такая смена умственной и физической нагрузки приносит отдых и сохраняет трудоспособность. Наш век - век гиподинамии, т.е. ограниченной двигательной деятельности. Поэтому утро нужно начинать с зарядки. Это займет 5-10 минут и будет являться зарядом бодрости на весь день. На выходных лучше погулять по лесу, по парку. Нужно укреплять свой организм, чтобы быть всегда энергичным и бодрым [1].

Чтобы быть здоровым, необходимо соблюдать всего лишь несколько простых правил, в большинстве случаев все сводится к правильному питанию и умеренной физической активности.

Питание. Правильно налаженное питание помогает сохранить здоровье и жизнерадостность. Правило первое: нужно соблюдать разнообразие в питании. В пище должно быть достаточное количество белков (мясо, рыба, творог, яйца, грибы, фасоль, горох), жиров (сливочное и растительное масло, сало и т.д.), углеводов (мука, сахар, крупы, крахмал), витаминов. Каждый должен знать, какие витамины содержатся в том или ином продукте питания: - витамин С - в апельсинах,

белокочанной и цветной капусте, сладком перце, хрене, укропе, петрушке, зеленом салате, шиповнике, грецких орехах, черной смородине, лимоне, яблоках; - витамин А - в рыбьем жире, печени, сливочном масле, яичных желтках, молоке, рыбе, моркови, помидорах, тыкве, шпинате, салате, петрушке, вишне, малине, сливе; - витамин В - в дрожжах, муке крупного помола, молодом горохе, фасоли и т. д.

Конечно, нельзя накопить в организме витамины на целый год вперед. Человеку они необходимы каждый день. Правило второе: помните об умеренности. Не пере едайте. Это не только перегрузка для желудка, но и прямой путь к ожирению. «Кто жаден до еды, дойдет до беды» - гласит вьетнамская пословица. В умеренных количествах следует употреблять животные жиры, сладости, мучные изделия, острые и соленые блюда, жареную пищу. Правило третье: правильное распределение пищи в течение дня. Утром - сытный завтрак, после полудня - обед, вечером, часа за два до сна, - скромный ужин. Медики советуют не менее чем четырехразовое питание, а для полных людей - и шестиразовое, естественно, понемногу и в определенное время. Избегайте спешки, недостаточного пережевывания, еды всухомятку и т.д. Отучайте себя жевать при чтении или у телевизора (конфеты, печенье, орехи).

Но, как говорится, у медали есть две стороны. Нужно различать здоровый образ жизни и сложные виды спорта, к которым надо подходить с определенным набором знаний и степенью подготовки. Порой мы думаем, что спорт похож на какую-либо забаву или игру, однако нам необходимы знания, чтобы делать правильный выбор и понимать, чем мы занимаемся. Только с пониманием мы можем полностью реализовать себя и улучшить свои навыки. Так что следует много общаться со спортивными людьми, а порой прислушиваться к их советам.

Заключение. Путь к здоровью тела человека и силы духа должен начинаться с позитивного настроения и хорошего здоровья.

Правда, зачастую о своем здоровье и здоровье своих близких люди начинают вспоминать и заботиться тогда, когда они его лишаются, а когда все налаживается, почему-то быстро забывают про все и смысл жизни, к сожалению, в большинстве случаев становится то, чего люди больше всего желают.

Литература.

1. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для пед. институтов/ Под ред. Б.А. Ашмарина. - М., 1990.
2. Оплетин А.А. Потенциальные возможности физической культуры как один из ведущих стимулов саморазвития личности // Теория и практика физической культуры. 2009. №5.

УДК 796.035

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКЕ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ: АДАПТИВНАЯ, РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И ДРУГИЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Галлер В.Н., Шеверновский В.В., Акулов В.А.

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

Физическая культура — сфера деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. В современных условиях человек меньше двигается, а значит, его мышцы, системы кровообращения и дыхания недостаточно активны, из-за чего быстро стареют. Ухудшающаяся экология и малоподвижный образ жизни ведут к быстрому ослаблению организма, и, как результат, человека начинают преследовать болезни. Чтобы избежать этого, необходимо постоянно тренировать организм, занимаясь физической культурой и спортом.

Физическая культура многофункциональна. При физических нагрузках в активную работу вовлекаются практически все органы и системы организма человека. Изменяя характер и величину тренировочных нагрузок, можно целенаправленно влиять на течение адаптационных процессов и тем самым укреплять различные органы, развивать важнейшие физические качества [1].

Физическая культура имеет собственную структуру. В ней выделяют различные виды. Каждый из видов физической культуры имеет самостоятельность, свою собственную целевую установку, материально-техническое обеспечение.

✓ Базовая (образовательная) физическая культура — фундаментальная часть физической культуры, которая включена в систему образования и воспитания (физическая культура в детском саду, школе, УВО). Направлена на приобретение основного фонда жизненно важных двигательных умений и навыков и физических качеств. Базовая физическая культура одного звена системы образования может быть «основой» физической культуры следующего звена. Помимо развития и совершенствования физических качеств осуществляется физическое воспитание. Воспитание включает в себя весь процесс формирования личности, подготовки ее к жизни, к труду. Воздействует на ум, чувства, волю человека с целью формирования у него мировоззрения, нравственного облика, качеств, необходимых обществу. Физическое воспитание формирует положительное и активное отношение к физической культуре как одному из средств и способов собственного гармонического развития человека, формирование осознанной потребности в занятиях различными видами и формами физических упражнений [2].

✓ Спортивная физическая культура (спорт) — удовлетворяет потребности личности в спортивной деятельности, в процессе которой раскрываются способности человека на предельных или околопредельных уровнях. Особенности спорта являются: ярко выраженная состязательность, стремление к победе, достижение высоких результатов, требующие повышенной мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека, которые совершенствуются в процессе рациональной тренировки и участия в соревнованиях. Каждый спортсмен исполняет роль первопроходца, показывающего остальным людям возможность достижения результата, который когда-то казался невыполнимым.

✓ Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) — обеспечивает формирование двигательных умений и навыков, способствующих освоению профессии, и развитию профессионально важных способностей. В этот вид физической культуры входит: вводная гимнастика, физкультурные паузы, физкультминутки, послерабочие реабилитационные упражнения. Данный вид физической культуры способствует повышению производительности труда, уровня внимания, развитию стрессоустойчивости [2].

✓ Адаптивная физическая культура — удовлетворяет потребности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в реабилитации и адаптации к нормальной социальной среде, способствует преодолению психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни. Физическая реабилитация и социальная адаптация осуществляются в реабилитационных цен-

трах, физкультурно-спортивных клубах инвалидов, физкультурно-спортивных организациях.

✓ Реабилитационная физическая культура — обеспечивает ускоренное и наиболее эффективное лечение травм, восстановление или компенсацию с помощью физических упражнений временно утраченных или сниженных в процессе труда или спортивных занятий двигательных навыков и физических способностей. Использует широкий комплекс средств и методов, специализированных в зависимости от характера заболеваний (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и другие упражнения).

✓ Оздоровительная физическая культура — в основе оздоровительной физической культуры находится двигательная активность, имеющая приоритетное значение для формирования и поддержания нормальной жизнедеятельности человеческого организма, позволяющая предотвратить осложнения после заболеваний и укрепить здоровье [1].

Таким образом, приходим к выводу, что различные виды физической культуры играют определенную роль в жизни человека, в зависимости от его рода деятельности и состояния здоровья. 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 стрессовые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека.

Литература.

1. Коледа, В.А. Основы физической культуры: учеб. пособие / В.А. Коледа, В.Н. Дворак. – Минск: БГУ, 2016 – 191 с.

2. Фурманов, А.Г. Теория и методика физического воспитания: пособие / А.Г. Фурманов, М.М. Круталевич, Л.И. Кузьмина; под общ. ред. А. Г. Фурманова, И.И. Круталевича. – Минск: БГУФК, 2014. – 211 с.

УДК 619:610.48

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Кудрявин Н.Е., Кульбакина Е.А.

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

Актуальность. Процесс воспитания подрастающего поколения – многогранный и длительный процесс, начинающийся от рождения ребенка и продолжающийся на протяжении всей жизни человека. Воспитанию детей и молодежи в нашем государстве отводится приоритетное место. В современном мире определяющими направлениями воспитания молодежи являются не только воспитание основополагающих качеств и навыков, необходимых будущим специалистам, но и формирование здорового образа жизни как основы здоровья будущего поколения.

Ценность здоровья человека, особенно в ситуации со всемирной пандемией коронавируса COVID-19, признается сегодня во всем мире в качестве приоритетных направлений.

В нашем исследовании мы рассмотрели вопрос роли физической культуры и спорта в воспитании подрастающей молодежи.

Целью работы является изучение роли физической культуры и спорта в жизни студентов ВГАВМ, изучение роли предмета «Физическая культура и здоровье» в формировании у студентов навыков здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта; содействие сохранению и улучшению здоровья учащихся средствами физической культуры и спорта; ориентировать студентов на формирование здорового образа жизни.

Материалы и методы. В процессе работы были использованы теоретические методы (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, систематизация научных сведений по проблеме исследования); эмпирические методы (наблюдение, анкетирование), ранжирование. Для изучения уровня сформированности ценностного отношения к физической культуре и спорту как средству формирования здоровья и здорового образа жизни был использован следующий диагностический инструментарий: опросник «Отношение к здоровью и здоровому образу жизни» (С. Дерябо, В. Ясвин), анкета «Выявление сформированности ценностного отношения к физической культуре и спорту» (Е.В. Жданов). В исследовании приняли участие учащиеся II курса специальности «Ветеринарная медицина»

Результаты и их обсуждение. Анализ литературы дал первоначальное представление о роли физической культуры и спорта в воспитании молодежи. Первый из них, как отмечает Н.Р. Локалова, состоит в том, что занятия физкультурой могут выступать как средство снятия отрицательных эмоциональных воздействий и умственного утомления и в силу этого как фактор стимуляции интеллектуальной деятельности. В результате занятий физическими упражнениями может быть улучшено мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации. Эта задача особенно важна для уроков физкультуры в школе и в образовательных учреждениях, где часто у учащихся наблюдается умственное переутомление. Поэтому активизация психических процессов и подготовка нервной системы учащихся к активному функционированию на последующих уроках является, как считает автор статьи, безусловно, первоочередной задачей [1].

Она подчеркивает, что решение этой задачи требует дифференцированного использования физических упражнений, различающихся по виду и длительности выполнения, а также учета индивидуально-типологических особенностей и степени физической подготовленности учащихся. Так, например, анализ показал, что благоприятное влияние на активизацию процессов внимания оказывают уроки физкультуры со средним объемом двигательной активности (подвижные игры, парные упражнения), самое неблагоприятное - интенсивные (бег в полную силу на 500 и 100 м). Промежуточное положение занимают уроки с низкой интенсивностью и эмоциональностью упражнений (выполнение строевых упражнений, разучивание элементов техники прыжка в высоту, бросание мяча, занятия на гимнастических снарядах). В течение таких уроков учащиеся некоторое время находятся без действия, ожидая своей очереди. Аналогичные данные, свидетельствующие о дифференцированном воздействии физической нагрузки на умственную работоспособность, внимание, оперативное мышление, объем переработанной информации, получены на студентах и спортсменах [2].

Для изучения ценностного отношения студентов к занятиям физкультурой и спортом было выяснено, на каком месте среди ценностей у учащихся находится ценность «здоровье, здоровый образ жизни». Анализ полученных результатов

позволил установить, что самой главной ценностью в жизни для 39% является материальное благополучие, 33% – здоровье, здоровый образ жизни, 17% – общение с друзьями. Можно сделать вывод о том, что отношение к здоровью у учащихся является значимым.

На вопрос «Как много времени вы уделяете физической культуре и спорту» 68% респондентов ответили, что посещают занятия физкультурой, 20% ответили, что регулярно делают зарядку или пробежку и только 12% ответили, что у них не хватает времени на спорт.

На вопрос «Соблюдаете ли Вы режим питания» 29% респондентов ответили «Да», 45% – «Стараюсь, но не всегда», 26% – «Нет».

В качестве положительной тенденции следует отметить, что 71% учащихся считают, что ведение здорового образа жизни благоприятно сказывается на успешности в других видах деятельности (учеба, работа).

Результаты исследования подтверждают важность и необходимость планомерной, систематической и целенаправленной работы по формированию культуры здорового образа жизни у учащихся через организацию образовательного процесса в академии. В учреждении образования сложилась система работы по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни. Она осуществляется по следующим направлениям: – включение в повседневную жизнь студентов форм поведения, полезных для здоровья (динамические паузы, эмоциональные разрядки; – сотрудничество с общественными, культурно-профилактическими организациями и учреждениями здравоохранения. На основании перечисленных направлений, в работе с молодёжью применяются традиционные и инновационные формы: индивидуальные (беседа, консультирование); групповые (тренинговые занятия, игровое моделирование, оздоровительные тренинги), коллективные (спортивные праздники, мастер-классы, конкурсные программы. Проводится работа по предупреждению употребления алкоголя, наркотиков, курения, спайсов. Вовлечение каждого учащегося в ежедневные занятия физкультурой, спортом, танцами, подвижными играми. Предупреждение болезней, связанных с нерациональным питанием. Обучение основам здорового питания. Формирование полезных привычек. Огромное внимание также уделяется организации внеклассной спортивно-массовой работы. Это играет большую роль в приобщении детей и подростков к ежедневным занятиям физкультурой и спортом. Интерес к внеклассным формам физического воспитания, к соревнованиям в частности, порождает более осознанное восприятие занятий физической культуры, а это формирует привычку к самостоятельным занятиям, потребность в дальнейшем совершенствовании. Преподавателями физической культуры и здоровья организуются соревнования, товарищеские встречи по волейболу, настольному теннису, недели здоровья, спортивные квесты. Кураторами учебных групп ведется целенаправленная работа с учащейся молодёжью: проводятся информационные и кураторские часы по данной проблеме, организуются книжные выставки, выпуск материалов и буклетов по вопросам здорового образа жизни [3].

Заключение. На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что физическая культура и спорт играют важную роль в жизни студентов ВГАВМ, в формировании ценностного отношения к здоровому образу жизни и представляет собой комплекс мероприятий, в результате которых студенты усваивают многогранность понятия «здоровье», восприятие его как общечеловеческой и личностной ценности; овладевают общекультурными и общепрофессиональными компетенциями в области здорового образа жизни.

Литература.

1. Государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016–2020 годы: утв. Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 14.03.2016 № 2008.

2. Пылишева, И.А. Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни молодежи / И.А. Пылишева // Современные методы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи: сб. науч. ст. по материалам I Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Минск, 15 марта 2017 г. редкол.: И. В. Пантюк (отв. ред.) [и др.]. — Минск: Изд. центр БГУ, 2017. — С. 119–120.

3. Иванов, А.Б. Физическая культура / А.Б. Иванов, И.С. Кравцов // Здоровый образ жизни. — С. 25–29.

4. Занимаемся фитнесом дома [Электронный ресурс] Центр фитнес-индустрии. — Омск, 2016. — Режим доступа: <https://omsk.biz/fitness> // Дата доступа. — 12.09.2019.

5. Дедловская, М.В. Формы академических занятий по физической культуре в вузе: традиции и инновации / М.В. Дедловская, И.А. Золотухина, Е.В. Беликова // Приоритетные направления современной науки: материалы III Международной научно-практической конференции. — 2016.

УДК 796-056.24:615.825:316.614

ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Валько О.В., Третьякова А.В.

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

Оздоровительный бег – наиболее доступный и простой вид упражнений, который имеет множество положительных качеств (укрепление сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, повышение общей резистентности организма, снятие нервного напряжения, избавление от бессонницы, повышение выносливости и т.д.).

Оздоровительный бег в зимний период намного эффективнее летнего, поскольку объем газа в воздухе в холодную погоду значительно уменьшается, поэтому в легкие попадает больше молекул кислорода. Ледяные кристаллы можно рассматривать как ионизатор воздуха, благодаря которому кислород быстрее и качественнее усваивается организмом, а дышать становится легче и приятнее. Зимний бег вынуждает мышцы работать намного активнее, чем при летнем беге, потому что на скользкой поверхности мышцы дополнительно прокачиваются, соответственно требуется большее поступление энергии. Пробегка по снежной поверхности также дополнительно положительно влияет на развитие мышц спины, брюшного пресса, рук и ног [1].

Зимний бег полезен для организма, если соблюдать меры безопасности. В первую очередь важны внешние условия: температура воздуха не должна быть ниже -15°C , не должно быть сильного ветра.

При данном виде бега следует учитывать ряд противопоказаний:

1. Не закаленность организма. В зимний период условия более жесткие, поэтому пробежка для неподготовленного организма может быть опасна.

2. Перенесенный инфаркт или инсульт.

3. Проблемы с сердечно-сосудистой системой и (или) опорно-двигательным аппаратом.

4. Недавно перенесенная операция.

5. Организм недавно переболел. После болезни иммунитет ослаблен и легко поддается воздействию микроорганизмов, также еще не до конца восстановлены силы организма.

Прежде чем начать пробежку, следует проконсультироваться с врачом, чтобы удостовериться в эффективности пробежки и исключить возможные заболевания.

Структура оздоровительной тренировки, базу которой составляет бег на выносливость, состоит из четырех фаз:

1. Подготовительная - короткая и нетяжелая разминка не более 10-15 мин. На данном этапе следует выполнять упражнения на растягивание (для мышц нижних конечностей и суставов) для профилактики травм опорно-двигательного аппарата. Нежелательно выполнять силовые упражнения.

2. Основная - аэробная. Состоит из бега оптимальной продолжительности и интенсивности, что обеспечивает необходимый тренировочный эффект: увеличение уровня выносливости, работоспособности и прочих положительных эффектов.

3. Заключительная - «заминка», то есть выполнение основного упражнения с пониженной интенсивностью. Упражнения обеспечивают более плавный переход от состояния высокой двигательной активности к состоянию покоя. Это значит, что в конце забега необходимо уменьшить скорость, а после немного пробежать трусцой или сменить темп на ходьбу. Резкая остановка после быстрого бега может привести к нарушению сердечного ритма из-за интенсивного выброса в кровь адреналина [2].

4. Силовая - по Куперу, длительность 15-20 мин. Включает несколько основных общеразвивающих упражнений силового характера (для укрепления мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса). Данные упражнения должны повышать силовую выносливость. После бега необходимо также выполнять упражнения на растягивание (для восстановления функций нарушенных мышц и позвоночника).

Для достижения максимального эффекта следует соблюдать следующие правила:

- не начинать пробежку, если температура ниже -15°C ;
- защитить дыхательные пути, слизистую оболочку рта и носа от холодных потоков воздуха (например, использовать специальную защитную маску, смазать слизистые оболочки обволакивающими средствами, выпить чайную ложку растительного масла);
- обязательно сделать разминку дома, чтобы разогреть тело и подготовить его к бегу;
- правильно подобрать одежду и обувь. Одежда не должна стеснять движений, лучше надеть термобелье. Подошва обуви должна быть мягкой, не замерзать и не скользить. Все открытые участки (щеки, руки, уши) должны быть защищены;
- следить за своим дыханием. Преимущественно дышать носом, нежели ртом, поскольку холодный воздух, проходя через нос, будет согреваться за счет обилия кровеносных сосудов;
- после тренировки снять с себя всю одежду, сходить в душ или же принять ванну и переодеться в сухую одежду.

Таким образом, оздоровительный бег в зимний период имеет ряд положительных эффектов, которые в несколько раз превосходят эффекты от бега в другие сезоны, а также ряд недостатков, в том числе противопоказания и проведение должной подготовки перед бегом.

Литература.

1. Оздоровительный бег. Как избежать болезней. М. 1995.
2. Физические тренировки как средство укрепления здоровья. Обзоры по важнейшим проблемам медицины. М. 1988.

УДК 615.825.4: 636.1

ИППОТЕРАПИЯ — ОДИН ИЗ НЕТРАДИЦИОННЫХ СПОСОБОВ РЕАБИЛИТАЦИИ ЗДОРОВЬЯ

Галкина Е. О., Прохоров Ю.М.

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

Сам термин «иппотерапия» возник сравнительно недавно и в переводе с греческого "*hippos*" – это лошадь, лечение лошадей, или при помощи верховой езды. Иппотерапия - естественный метод, не причиняющий боли и внутреннего неприятия, рассматривается как особая форма лечебной физкультуры, получившая признание во многих странах мира.

Концепция иппотерапии находит упоминание в трактатах древнего мира в трудах Гиппократов. В середине XVIII века энциклопедист Дени Дидро в трактате «О верховой езде и ее значении для того, чтобы сохранить здоровье или снова его обрести» писал, что среди физических упражнений первое место принадлежит верховой езде. С ее помощью можно лечить много болезней, но возможно также и их предупреждать, как только они проявляются.

В конце XIX века началось научное изучение влияния верховой езды на организм человека. Было установлено, что прогулки в седле оказывают положительное воздействие на пищеварительные функции, на органы кровообращения, нервную, дыхательную и эндокринные системы человека, - это и великолепная эмоциональная психологическая разрядка от стрессов.

Иппотерапия как метод лечебной физкультуры долгое время не использовался. Впервые она начала использоваться в Германии, Австрии и Швейцарии в качестве дополнения к традиционной физической терапии (1960 г). В Германии данный вид деятельности стал применяться как лечение с применением физиотерапевта, специально обученной лошади и коновода, где физиотерапевт давал инструкции коноводу, при этом движения лошади были тщательно структурированы таким образом, чтобы они оказывали лечебное воздействие на нервно-мышечные импульсы в организме пациента.

В 1953 году в Дании лечение лошадей начинает применяться в первом центре верховой езды, специально предназначенном для детей-инвалидов. Центр объединял людей с двигательными нарушениями, а также больных клиники для эпилептиков психоневрологического диспансера для молодежи, интерната для умственно отсталых лиц, школы для слепых, нескольких специальных медико-педагогических учреждений.

В середине 20 века одна датчанка – Лис Хартель, занимающаяся конным спортом, заболела полиомиелитом, что прогнозировало инвалидную коляску до конца дней ее жизни. Физиотерапевт предложил ей в качестве реабилитационных мер попытаться продолжить занятия верховой ездой, что вызвало недоумение у различных специалистов. В итоге длительных и упорных занятий она получила серебряную медаль на Олимпийских играх и стала практически здоровым челове-

ком. Так родился термин «иппотерапия» как лечебная верховая езда. Этот подвиг вдохновил тысячи больных людей, и по всему миру стали создаваться секции лечебной верховой езды.

Специалистами определяются четыре основных метода иппотерапии:

1. *Движение лошади как процесс лечения* основан на том, что больной ложится непосредственно на спину животному. Та в свою очередь под чутким руководством врача и наездника делает небольшие медленные шаги по кругу манежа. Пациент может находиться как на спине, лежа на своей спине, или на животе. Чаще всего позицию меняют с каждым занятием. Хорошо подходит такой метод больным с параличами и с проблемами ограничения движений.

2. *Верховая езда*. Более динамичный вариант терапии, который можно назначать даже детям дошкольного возраста. Лошадь изначально просто водят по кругу, чтобы адаптировать больного, а потом присоединяется инструктор по гимнастике. Он дает методические указания по выполнению упражнений, изменению позиции, объему и ритму выполнения движений. Все это может происходить при движении лошади, так и в неподвижном состоянии, т.е. стоя на месте. Возможно и применение гимнастических предметов, таких как мячики, ленты, палки и др.

3. *Терапевтическая вольтижировка*. Для лечения многих психоэмоциональных болезней требуется отвлечь пациента от болезненных проблем. Для этого нужно заставить его уединиться и прислушаться к своему телу. После установления контакта с лошадью специалисты предлагают выполнение более сложных тематических заданий - это гимнастика, но на спине лошади. Чтобы больной наездник расслабился и делал трюки верхом и требуется полный контакт человека с животным, доверие больного с одной стороны, понимание со стороны лошади.

4. *Установление психологического контакта*. Чаще всего данная методика применяется для детского возраста. Именно они бывают настолько застенчивыми, что приходится бороться с этим через животных. Специальные инструкторы проводят с ними целый день, учат, как гладить, кормить, абстрагироваться от того, что вокруг, может помешать исполнению своих желаний о возможном выздоровлении.

В терапии верховая езда показана при лечении ишемической болезни сердца, нарушениях обмена веществ, бронхиальной астме, функциональных заболеваниях кишечника, заболеваниях прямой кишки. В хирургии она успешно используется для восстановления способности к передвижению после несчастных случаев и тяжелых операций. В неврологической и психиатрической практике верховая езда рекомендуется при лечении аутизма, шизофрении, олигофрении, рассеянного склероза, различных депрессий, неврозов, слабоумия, алкоголизма, наркомании, для облегчения социальной апатии. Прекрасный эффект она оказывает при многих хронических гинекологических заболеваниях, улучшает кровоснабжение органов малого таза, укрепляет мышцы живота и промежности и многих других отклонениях и нарушениях здоровья.

Иппотерапия благотворно воздействует на тазовый сегмент и окажет пользу при заболеваниях, которые связывают с тазовым сегментом: - проблемы в сексуальной и репродуктивной сфере; - потеря чувства доверия к окружающему миру; - потеря контакта с животной средой природного сектора; - апатия; - синдром хронической усталости; - ощущение бессмысленности жизни; - чрезмерная тревожность; - попадание в ситуацию жертвы; отсутствие желания быть здоровым, и потеря контакта со своим «первичным жизненным импульсом», именно его нарушение в детстве и юности лежит в основе человеческих страданий и неврозов (З. Фрейд).

Иппотерапию можно назначать уже на этапе до выздоровления, когда допустима лишь самая незначительная, реабилитационная физическая нагрузка, при гиподинамии, то есть при заболеваниях, обусловленных малоподвижным образом жизни.

Лечебная верховая езда полезна и для большой группы ортопедических заболеваний: полные и частичные параличи рук, ног, нарушения координации движений, искривление позвоночника, дефекты осанки. Данный метод лечения применяется среди детей и взрослых, не только нуждающихся в физической, психосоциальной и личностной реабилитации и адаптации. И, это неполный перечень заболеваний, при которых лечебная верховая езда оказывается эффективной.

Существует большой спрос на иппотерапию именно для здоровых детей и взрослых. Он исходит, во-первых, от родственников детей с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся ранее иппотерапией. Основанием для этого служат значительные результаты и благотворное воздействие данного метода. При этом верховая езда положительно влияет не только на саму проблему (основной диагноз), с которой приводят детей заниматься в центр, но и на другие области здоровья и сферы жизни ребенка. Во-вторых, от тех, кто слышал о пользе лечебной верховой езды (ЛВЕ) и раньше занимался конным спортом. В-третьих, от людей, связанных с лошадьми по роду своей деятельности или сам увлекается верховой ездой, а таких людей сейчас много.

Говоря о верховой езде и ее благотворном влиянии на организм человека, нужно понимать, что есть конный спорт, а есть просто верховая езда для своего удовольствия. Занятие конным спортом достаточно травматично и требует исключения ограничений по медицинским противопоказаниям. Контакт с лошадью без соблюдения техники безопасности может привести к травме. Лечебная верховая езда, несмотря на широкую область применения, имеет ряд противопоказаний. Спектр упражнений, применяемых в иппотерапии, достаточно широк и обязателен для согласования с врачом – специалистом, рекомендации которого необходимо строго соблюдать при занятиях иппотерапией. В качестве наиболее распространенных средств физической реабилитации используют упражнения на расслабление; растяжение; поддержание равновесия, наклоны и повороты корпуса; упражнения с гимнастической палкой или мячом большого диаметра; дыхательные упражнения; гимнастику для глаз; качание шенкелей с дополнительным грузом и без него. Специальные и общеразвивающие упражнения могут выполняться как на стоящей лошади, так и в условиях верховой езды. Для того чтобы сохранить правильную посадку во время верховой езды, всадник должен удерживать равновесие, координировать и синхронизировать свои движения в процессе реабилитации. В дальнейшем происходит последовательный перенос приобретенных физических, коммуникативных и прочих навыков из ситуации верховой езды в повседневную жизнь.

В ходе исследований иппотерапии как профилактического и медицинского методов, реабилитации здоровья было установлено, что традиционные программы далеко не всегда решают медицинские проблемы и оздоровительные задачи. Лечение, часто сопряженное болезненными ощущениями, а реализуемые мероприятия вызывают апатию у пациента, особенно у ребенка, и не всегда приводит к положительному результату.

Сидя верхом на лошади и выполняя различные упражнения, основанные на естественных движениях, взрослый или ребенок может и не догадываться о том, что лечится, в результате чего снижается вероятность возникновения сопротивления, появляется хорошее настроение, проблемы, хотя бы и временно, но забываются.

Иппотерапия – безмедикаментозный метод и не имеет побочных эффектов. Существенно важным элементом в достижении положительного результата при использовании метод иппотерапии является личная мотивация человека к занятиям - желание заниматься с лошадью, познавать окружающий мир с ее помощью. Ее уникальность заключается в гармоничном сочетании телесно-ориентированных и когнитивных приемов воздействия на психику пациента. Она оказывает биомеханическое воздействие на организм человека, укрепляя иммунитет и здоровье человека.

Литература.

1. Иппотерапия // Loshadi.info [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://loshadi.info/bolezni/ippoterapiya-eto>. – Дата доступа : 16.05.2019.
2. Иппотерапия // wikipedia.org [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://ru.wikipedia.org/wiki/Иппотерапия>. – Дата доступа : 16.05.2019.
3. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Мн., 2003. – 528 с.
4. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2008. – 381 с.

УДК 378.147:796.8

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА КАК СРЕДСТВО МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Сучков А.К., Дегтеренко А.А.

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

Введение. В настоящее время исследователи образовательного процесса в области физического воспитания студентов уделяют большое внимание мотивации к занятиям по учебной дисциплине «Физическая культура». Вышеназванный предмет является обязательной учебной дисциплиной для всех специальностей учреждений высшего образования (гл. 4, ст. 32, п. 7 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»). Кроме обязательных четырех учебных часов в неделю, также предусмотрены занятия в форме факультатива и управляемой самостоятельной работы [1], мотивация к которым и является одним из главных факторов эффективного формирования социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности. Мотивация студента к учебным занятиям помогает воспитывать студента как творчески активную личность, являющуюся деятельным участником педагогического процесса, позиционировать его как субъекта познания. В связи с этим следует организовывать педагогический процесс с установкой на активизацию самосовершенствования студента, мотивировать его к занятиям физической культурой. Так, дополнительное изучение популярных, востребованных в студенческой среде видов спорта на учебных занятиях позволяет формировать устойчивую потребность в регулярных занятиях. Ориентация на тренирующий эффект в группах с дополнительным изучением определенного вида спорта – оптимизирующий фактор для совершенствования физических качеств, что необходимо для студенческого возраста, когда происходят активные

процессы физического развития. Такая форма учебных занятий спортивной направленности является фактором мотивации студентов, что нужно учитывать при организации учебного процесса.

Цель статьи – обоснование использования на учебных занятиях тренировочных средств спортивной борьбы как фактора мотивации к учебной дисциплине «Физическая культура».

Материал и методы. В наших исследованиях, проводимых в 2019–2020 учебном году, мы использовали следующие методы: анализ литературных источников, наблюдения и опрос (анкетирование, беседы). Анализ литературных источников включал изучение работ ведущих специалистов в области физического воспитания студентов, а также в области спортивной борьбы. Также нами было проведено анкетирование студентов 1–4 курсов ($n = 486$ человек) учреждения образования «Витебская государственная академия ветеринарной медицины» (УО ВГАВМ) и беседы с выпускниками разных лет ($n = 103$ человека), занимающимися во время обучения в УО ВГАВМ в секциях спортивной борьбы.

Результаты и их обсуждение. Личностная ориентация образовательного процесса предоставляет возможность учащимся на право дополнительного выбора вида спорта для совершенствования с учетом личностных особенностей и потребностей, что позволяет индивидуализировать процесс обучения, мотивировать студентов к учебным и самостоятельным занятиям, формировать у них устойчивую потребность в самосовершенствовании. Знания, умения и опыт, приобретенные на учебных занятиях в группах с дополнительным изучением видов спорта, студенты эффективно используют на самостоятельных занятиях. Ежегодно получаемые нами сведения о количестве студентов УО ВГАВМ, самостоятельно занимающихся физкультурой и спортом, могут показать, насколько мотивированы студенты из различных учебных групп на физическое совершенствование в свободное от учебных занятий время. Обработка данных, полученных в 2019–2020 учебном году, показала, сколько студентов посещают спортивные сооружения в вечернее время не реже двух раз в неделю: занимающихся на учебных занятиях в группах с дополнительным изучением определенных видов спорта – 29,8 %, занимающихся по традиционной учебной программе (без дополнительного изучения вида спорта) – 16,2 % и занимающихся в специальных медицинских группах (с отклонениями в состоянии здоровья) – 7,3 %.

Далее, основываясь на анализе литературных источников и собственных наблюдениях, кратко охарактеризуем занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» с дополнительным изучением спортивной борьбы.

Современная спортивная борьба выступает в системе физического воспитания не только как средство повышения уровня физической подготовленности студента, но главным образом как социальный институт, формирующий личность молодого человека [2]. На учебных занятиях, в процессе физического совершенствования важны осознанные самостоятельные шаги управления собой, связанные с самоконтролем, индивидуальными наблюдениями, фиксированием отдельных психофизических параметров. В то же время обучение борьбе, как технически сложному виду спорта, связано со строгой дисциплинированностью обучаемых. Это согласуется с мнением авторов, отмечающих, что грамотное сочетание самостоятельности, инициативы и дисциплины развивает выдержку, самообладание, способность к самооценке, организованность [3]. Занятия в группах с дополнительным изучением спортивной борьбы заставляют студента сконцентрироваться на изучении данного конкретного вида спорта. В связи с этим, наряду с совершенствованием физических качеств, осуществляется концентрация внимания, тренировка памяти, вырабатывается психофизическая устойчивость [4].

Для изучения влияния занятий спортивной борьбой во время обучения в учреждении образования на последующую профессиональную деятельность, нами, посредством бесед были опрошены выпускники разных лет, занимавшиеся видами борьбы в спортивных секциях, либо на учебных занятиях по физической культуре (n = 103 человека). Все они имели различные спортивные разряды. Анализ ответов респондентов дал следующие результаты. Как оказалось, 58,2 % опрошенных занимаются физкультурой и спортом, причем 24,8 % - не реже одного раза в неделю. Мотивацией к занятиям являются укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности. Свое физическое состояние оценили как удовлетворительное 19,3%, хорошее – 64,5% и отличное – 14,3% респондентов. Многие из них отмечают положительное влияние занятий борьбой на свое здоровье, самочувствие и работоспособность – 78,1 %.

Заключение. Для мотивации студентов к учебной дисциплине «Физическая культура» в учреждении высшего образования образовательный процесс следует организовывать не на шаблонных формах и методах педагогической деятельности, а на гуманистической ориентации на индивидуальные познавательные запросы и возможности каждого студента, его интересы и способности. В настоящее время, учитывая популярность единоборств как у юношей, так и у девушек, использование тренировочных средств спортивной борьбы будет выступать как фактор мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. С одной стороны, это будет способствовать повышению эффективности образовательного процесса, а с другой – более полной реализации личностных потребностей и возможностей студентов.

Литература.

1. Физическая культура : типовая учебная программа для учреждений высшего образования / В. А. Коледа [и др.]. – Минск, 2017. – 33 с.
2. Греко-римская борьба / И.И. Иванов [и др.]; под общ. ред. Ю.А. Шулики. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 800 с.
3. Греховодов, В.А. Спортивная борьба: проблемы методического обеспечения / В.А. Греховодов // Теория и практика физической культуры. – 2005, №4 – С. 63.
4. 178. Юшков, О. П. Спортивная борьба / О. П. Юшков, В. И. Шпанов. – М. : МГИУ, 2001. – 92 с.

УДК 796.83

ДИАГНОСТИКА И КОНТРОЛЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ

Прохоров Ю.М., Горошко Е.М.

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

Занятия боксом предполагают всестороннее развитие личности и направлены: *во-первых*, на укрепление здоровья студенческой молодежи. Системность учебно-тренировочных занятий по боксу помогает оптимальной организации режима дня, создавая условия для изменения видов деятельности, сочетая умственный труд и физический. После большой физической нагрузки на учебно-тренировочных занятиях спортсмены отдыхают. Как правило, они используют активные формы организованного досуга с учетом своих потребностей, желаний и

интересов; *во-вторых*, бокс - контактный вид спорта, и боксеры в ограниченном пространстве и при дефиците времени, стараются добиться победы в силовом единоборстве друг с другом. Замены при этом недопустимы, а помощь зрителей и тренера-секунданта возможна только коммуникативным образом из-за ринга; *в-третьих*, спортсмены-боксеры отказываются от привычек, вредных для здоровья и мешающих спортивным достижениям. В других обстоятельствах имеет место низкий уровень профессиональной подготовки, который обязательно будет при наличии у боксера вредных привычек, таких как курение, принятие алкогольных напитков, психотропных фармацевтических препаратов, имеющих отношение к наркотическим средствам. В боксе слабый уровень подготовки недопустим в силу опасности получения травмы и даже сотрясения мозга – нокаунт или нокаут. После нокаута врачи запрещают спортсмену участвовать в соревнованиях по боксу в течение 6 месяцев.

С учетом больших физических нагрузок и возможного травмирования большое внимание следует уделять контролю за состоянием здоровья спортсмена и уровнем его физической и функциональной подготовки. Контроль проводится регулярно и на всех этапах подготовки в процессе учебно-тренировочных занятий и подготовки к соревнованиям, на соревнованиях и после них. В процессе физической, функциональной психологической, технической подготовки увеличивается объем, интенсивность и мощность дозируемой нагрузки. В результате видоизменяется, развивается и совершенствуется профессиональное мастерство спортсмена, оптимизируется работ внутренних органов и систем организма, формируются важные личностные и специальные спортивные качества.

Диагностика, системный анализ показателей здоровья и физического развития, позволит более точно определить состояние спортсмена и уровень его подготовки к данным соревнованиям, своевременно внести необходимые корректировки и исправить ситуацию, выбрать лучшего представителя команды, способного показать более высокий результат - здесь и сейчас, на этих соревнованиях.

В первую очередь, проводится медицинский контроль, по результатам которого определяются возможности заниматься физической культурой и спортом, дается разрешение, т.е. допуск к участию в соревнованиях. Данный вид контроля имеет свою периодичность – раз в год как минимум и 6 месяцев для спортсменов, которые проходят его в форме углубленной диспансеризации, в специализированных учреждениях здравоохранения – «Диспансер спортивной медицины».

Наряду с медицинским контролем состояние и самочувствие, желание и работоспособность, другие показатели здоровья контролирует непосредственно тренер-преподаватель до начала, во время и после окончания тренировки, тем самым осуществляя оперативный или отложенный (на завтра, через неделю, месяц) педагогический контроль. Находясь рядом с лицами, занимающимися физическими упражнениями или спортом, ему проще организовать наблюдение, общение и своевременно скорректировать содержание занятий с учетом их состояния.

Среди значимых и простых показателей состояния здоровья следует назвать:

- частота пульса и его ритм – один из самых надежных показателей. Нормальная частота сердечных сокращений (ЧСС) составляет 60-90 уд/мин и зависит от предшествующей нагрузки, времени суток, погоды и других причин. Чем лучше человек тренирован, тем реже становится пульс. Утром после сна проводят ортостатическую пробу – измеряют разницу между числом ударов пульса в положении лежа и стоя. У здорового человека она равна 6-12 ударам. Увеличение указывает на нарушения режима тренировки. Снижение ЧСС при плохом самочувствии, нарушении сна или аппетита является признаком серьезного утомления. Фиксируется пульс за 1 мин. Для определения ЧСС подсчитывается за 10 или 15 с., полученный результат умножается на 6 или 4 соответственно и получают данные за

1 мин. Пробу проводят сразу после выполнения нагрузки, потому что через несколько секунд после нагрузки величина пульса начинает быстро снижаться. Спортсмены имеют хорошо развитую мышечную систему и сердца, поэтому у них часто фиксируют показатели ниже 60 уд. /мин. Данное состояние называют брадикардией. Снижения бывают довольно значительные – до 45, 42 уд. / мин.

Контроль пульса рекомендуется проводиться ежедневно, отмечая его величину перед началом занятий, при получении наибольших нагрузок и после их завершения. Сразу после тренировки пульс у практически здоровых людей может учащаться в два раза. Через две минуты ЧСС не должна превышать 150% от исходной величины, а через десять – приблизиться к первоначальной величине в покое. В противном случае нагрузку надо уменьшить по продолжительности или снизить ее интенсивность, последнее касается более пожилых людей.

Подсчитывая пульс, следят и за его ритмичностью. При появлении аритмии необходимо проконсультироваться у врача. Если утром (в постели) пульс реже, чем до отхода ко сну, значит, сердце отдохнуло, и нагрузка прошедшего дня не была чрезмерной. Периодически измеряют и артериальное давление. Его нормативные показатели не должны выходить за пределы 140 (систолическое) и 90 (диастолическое) атмосфер.

Частота дыхания в норме равна 12-18 вдохам и выдохам в минуту, во время физических нагрузок она увеличивается до 30-40. У тренированных людей частота дыхания снижется до 8-9 вдохов в мин., у физически слабых – увеличивается от 19 до 24. После 3 минут покоя дыхание должно прийти к норме. Если одышка сохраняется, следует продлить отдых, а после восстановления дыхания – выполнять упражнения с меньшей интенсивностью.

Жизненная емкость легких равна максимальному количеству воздуха, которое человек может выдохнуть после полного глубокого вдоха. В среднем ЖЕЛ у здоровых людей колеблется: у мужчин - от 3000 до 4000 см³, у женщин – от 2000 до 3000 см³.

Самочувствие – важный показатель, на который следует обращать пристальное внимание. Оно отражает состояние и деятельность организма, прежде всего центральной нервной системы. При регулярных и правильно проводимых тренировках самочувствие хорошее, человек бодр, жизнерадостен, ощущает прилив энергии и мышечную радость, с желанием тренируется. При перегрузках появляется утомление, вялость, повышенное сердцебиение, одышка, слабость, снижается работоспособность.

Сон, его ничем заменить нельзя. Он должен наступать быстро и давать чувство бодрости после пробуждения. Сон предупреждает развитие утомления, истощение нервных клеток и создает условия для восстановления работоспособности организма. Бессонница или повышенная сонливость, прерывистый сон с тяжелыми сновидениями – признаки наступившего переутомления.

Питание должно быть регулярным, разнообразным и калорийным. Пищу принимают 3-4 раза в день в одно и то же время, не перегружая желудок. Не следует тренироваться с переполненным желудком или натощак. Лучше всего проводить тренировку через 2-3 часа после еды. И не принимать пищу перед сном после 19.00.

Аппетит при нормальных нагрузках хороший. Ослабление или отсутствие наступает в результате утомления или болезненного состояния. Важно соблюдать питьевой режим, случаи повышения жажды свидетельствуют о недостатке жидкости в организме.

Состояние желудочно-кишечного тракта и аппетит взаимосвязаны. Расстройство пищеварения, потеря аппетита, усиление жажды могут явиться одним из признаков переутомления.

Вес человека зависит от питания, питьевого режима, климата, физической нагрузки на тренировках и на работе. С достижением стабильности режимных моментов дня, работы и отдыха потери на тренировках становятся более или менее одинаковыми, колебания до и после тренировки у спортсменов в студенческом возрасте составляют в среднем 1,2-2,0 кг, при занятиях физическими упражнениями - от 0,5 до 1,0 кг. Новички первое время теряют в весе больше, чем систематически тренирующиеся. Человек теряет вес и в спокойном состоянии, даже в период сна в течение ночи потери составляют 0,8-1,2 кг веса.

Потоотделение зависит от индивидуальных особенностей и функционального состояния организма. На первых тренировках оно обильное, с повышением уровня тренированности потоотделение уменьшается.

Работоспособность зависит от общего состояния организма, настроения или утомления после спортивной или производственной нагрузки и фиксируется как «хорошая», «пониженная», «обычная».

Желание заниматься оздоровительной физической культурой, подвижными и спортивными играми присуще всем здоровым людям. Физические упражнения, двигательная активность, спортивные и подвижные игры, оздоровительный бег, пешие прогулки, туризм, катания на велосипеде, лыжах, коньках укрепляют иммунитет и здоровье, улучшают настроение и самочувствие, создают прилив сил и приносят радость, повышают работоспособность. Отсутствие желания заниматься оздоровлением организма средствами физической культуры и спортом – признак интеллектуального или физического переутомления. Оно фиксируется как наличие удовольствия, безразличия или отсутствие - нет желания, апатия.

Самоконтроль играет наиболее важную роль в наблюдениях за состоянием здоровья. Его суть заключается в умении слушать себя, отделяя функциональные болевые ощущения от мышечной усталости. С его помощью физическую нагрузку, объем и интенсивность, содержание занятий можно своевременно отрегулировать, ставя все на разумную основу.

Особенно ценен самоконтроль при постоянном и аккуратном его ведении, так как в этом случае можно раньше заметить отклонения и при необходимости обратиться к врачу. Для объективности оценки своего состояния рекомендуется использовать показатели, условно разделенные на две группы: субъективные и объективные. Объективные показатели - это пульс, или частота сердечных сокращений, вес тела, артериальное давление и показатель жизненной емкости легких (спирометрия). К субъективным показателям относятся: настроение, самочувствие, сон, аппетит, усталость, утомление, желание заниматься, работоспособность и другие. Измерения рекомендуется проводить как в состоянии покоя, так и сразу после практических занятий. Результаты самоконтроля лучше анализировать с врачом или специалистом по физической культуре, после чего вносить соответствующие изменения в методику проведения занятий и фиксировать в «Дневник здоровья», форма которого может быть произвольной.

Литература.

1. Баранов В, П, Современная спортивная тренировка боксеров: практическое пособие. В 2 т. Т.1 / В.П. Баранов. – Гомель: Сож, 2008. – 360 с. : ил.
2. Градополов К, И, Бокс : учебник для институтов физической культуры / К, И, Градополов. - М. «АНО Информационно-издательский центр ИНСАН». – 317с.
3. Прохоров Ю, М, Физическая культура: Курс лекций: учебно-методическое пособие /Ю. М. Прохоров . – Витебск. – ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 190 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Супраненок У.А.

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

Сегодня спорт занял в жизни общества место, которому нет аналогий в истории. Его проблемы стали предметом пристального изучения медиков и педагогов, философов и историков, экономистов и социологов. Его влияние учитывают политики. Государственные деятели открывают крупные спортивные состязания, улицы многомиллионных городов пустеют в часы, когда проходят игры чемпионатов мира по футболу и хоккею. Воздействие спорта на настроения и стиль жизни людей все возрастает. В связи с этим особенно важно, чтобы современный спорт служил гуманистическим идеалам и общечеловеческим ценностям. Да, спорт заслуженно занял одно из ведущих мест в деле воспитания молодежи, в деле формирования нравственных ценностей у подрастающего поколения. Именно поэтому нам далеко не безразлично, какова личность спортсмена, насколько гармонично его развитие как человека, как члена общества. Основные задачи физического воспитания – укрепление здоровья, правильное физическое развитие, повышение умственной и физической работоспособности, развитие и совершенствование природных двигательных качеств, обучение новым видам движений, развитие основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости), воспитание нравственных качеств (смелости, настойчивости, решительности, дисциплинированности, ответственности), формирование потребности в постоянных и систематических занятиях физкультурой и спортом, развитие стремления быть здоровым, бодрым, доставлять радость себе и окружающим. Физическая культура, так же, как и вся культура, должна закладываться с рождения человека и поддерживаться на протяжении всей его жизни. В системе культурных ценностей, осваиваемых человеком, полноправное место занимают ценности физической культуры, овладение которыми во многом предопределяет здоровый образ жизни человека. Только так можно сохранить и даже улучшить здоровье. Самой важной задачей на современном этапе развития нашей физической культуры является формирование потребности каждого человека в постоянной и систематической физической активности. Физическая культура — это единство как минимум трех граней личности человека: правильная ценностная ориентация в образе жизни; наличие определенного уровня физической подготовленности и образованности (т. е. обладание в этой области человеческой культуры конкретными знаниями и навыками); потребность в повседневных занятиях физическими упражнениями с целью активного самосовершенствования. В нравственном отношении занятия спортом могут содействовать развитию таких ценных черт личности, как коммуникабельность, общительность, самостоятельность в принятии решений, стремление к творчеству. Радость побед и горечь поражений, умение извлекать из этого уроки и тем самым создавать предпосылки для самосовершенствования, участия и соперничества, обостренное чувство долга и ответственности перед коллективом и всем обществом, осознание своей чести и достоинства, совестьливость в ведении спортивной борьбы — таковы качества, которые формируются и должны формироваться в процессе занятий спортом [1]. В эстетическом отношении главное в занятиях спортом — это познание красоты телосложения и движения, demonstra-

ция этой красоты, неисчерпаемых духовных и физических возможностей человека. В интеллектуальном отношении спорт, спортивная деятельность представляется широким полем творческого поиска в овладении техникой, тактикой, управлением своими эмоциями и физическим состоянием, соответственно складывающимся чисто спортивным, и, следовательно, социальным, общественным ситуациям. Освоение ценностей физической культуры вооружает молодого человека пониманием сложности жизни, помогает выработать духовно-нравственные критерии самооценки личности. Это, в свою очередь, требует формирования и развития способности к общекультурному самовыражению, что на практике означает формирование потребности в широкой культурной информации и знаниях, приобретение умения распознавать истинные культурные ценности. Проявлением такого стремления является участие студенческой молодежи в создании и деятельности инициативных объединений в области физкультурной деятельности по интересам, умение содержательно и творчески проводить свободное время, используя то многообразие возможностей, которое дают различные виды физической культуры. В Беларуси физической культуре и спорту, который уже стал визиткой страны на мировой арене, уделяется огромное внимание. Об этом говорят высокие достижения белорусов на международных соревнованиях, наличие спортивных сооружений мирового класса и, конечно, активная поддержка здорового образа жизни и спорта среди жителей. Здоровье людей, развитие физической культуры и спорта – приоритеты социальной политики Беларуси. И наряду с подготовкой спортсменов топ-уровня в стране особо поддерживается массовый, детско-юношеский спорт. Благодаря такому подходу белорусские школы, вузы, а также детские дошкольные учреждения хорошо оснащены для занятий спортом.

Сегодня в стране функционирует более 23 тысяч объектов физкультурно-спортивного назначения, в том числе: 136 стадионов, 327 бассейнов (вместе с мини-бассейнами – 958), 52 спортивных манежа, 4510 спортивных залов, 35 спортивных сооружений с искусственным льдом.

В Беларуси действует 36 федераций, союзов, ассоциаций по видам спорта, включенных в программу летних Олимпийских игр; 8 – включенных в программу зимних Олимпийских игр; 27 – не вошедших в программу Олимпийских игр, но признанных НОК Республики Беларусь. Подготовку специалистов в области физической культуры, спорта и туризма осуществляет Белорусский государственный университет физической культуры. Подготовку спортивного резерва осуществляют 453 организации физической культуры и спорта и 11 средних школ – училищ олимпийского резерва. В этих организациях подготовку проходят более 171 тыс. юных спортсменов. Как следствие, в Беларуси сегодня быть здоровым, физически крепким модно. Престижно заниматься в спортивных секциях, посещать тренажерные залы, бассейны. В нашей стране физической культурой и спортом занимаются 1,9 млн человек, или 20,2% от общей численности населения республики. По словам Главы государства, «здоровый образ жизни стал визитной карточкой Беларуси». Выполняя развивающие, воспитательные, патриотические, коммуникативные функции массовый спорт объединяет наше общество. Значительное внимание уделяется формированию в молодежной среде моды на здоровый образ жизни [2].

Одним из крупнейших событий в детско-юношеском спортивном календаре Беларуси является Республиканская спартакиада школьников. Ежегодно в нашей стране проводится более 100 турниров для детей и подростков. Для спорта созданы все необходимые условия.

Заключение. Развитие каждого человека прежде всего начинается с семьи – когда родители, поняв, что ребенок имеет способности и интерес к какому-либо виду спорта, начинают возить его в спортивную секцию. Но сын или дочь после

окончания школы, поступив в институт, часто бросает заниматься спортом, но так быть не должно. Важно помогать молодому человеку двигаться дальше, не отходить от своей цели, и быть может, уже через несколько лет в нашей стране появится новый олимпийский чемпион, а прежде в него должны вложить душу не один десяток человек, объединенных общей идеей – развитием спорта для молодежи и развитие молодежи в спорте. И хочется верить, что все это будет выполнено, и спорт станет доступным, привлекательным и удовлетворяющим запросы самой главной части современного общества – молодежи.

Литература.

1. Абульханова, К.А. Деятельность и психология личности / К.А. Абульханова. – М.: Наука, 1980. – 335 с.
2. Агапова, О.И. Реализуется системно-контекстный подход / О.И. Агапова, В.И. Швец, А.А. Вербицкий // Вестн. высш. шк. – 1987. – № 12. – С. 28–34.

**СОДЕРЖАНИЕ
МАТЕРИАЛЫ
ПРОФЕССОРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО СОСТАВА**

Атрощенко А.П.	Физическая культура как учебная дисциплина	4
Большаков Л.В.	Антиципация действий противника в боксе	7
Бурлакова Е.В.	Блочная система построения тренировочного процесса квалифицированных лыжников-гонщиков в предсоревновательном периоде	8
Валько О.В.	Созидательный и гуманистический потенциал физкультурно-оздоровительных групп	11
Васильев А.А.	Физическая культура как фактор укрепления здоровья, профилактики и лечения заболеваний	13
Вашкевич К.С.	Массовый и профессиональный спорт в Республике Беларусь	16
Венкович Д.А., Кабанов Ю.М., Станский Н.Т.	Уровень физической подготовленности студентов, обучающихся по специальностям неспортивного профиля в ВГУ имени П.М. Машерова	19
Воронкина Е.В., Барков В.А., Кондракова Н.А.	Анализ эффективности применения специальных тренажеров для совершенствования координационных способностей у высококвалифицированных спортсменок в мини-футболе	22
Галлер В.Н., Шеверновский В.В., Зайцев В.А.	Стиль жизни молодежи – в созвучии с ЗОЖ	25
Галлер В.Н., Шеверновский В.В.	Социальная значимость физической культуры и спорта в современном обществе	26

Гришанович Н.А.	Применение элементов системы пилатес в утренней оздоровительной гимнастике студентов	28
Галлер В.Н., Шеверновский В.В.	Роль физической культуры и спорта в социальной адаптации студенческой молодежи	31
Жак А.Д., Аверина И.П., Аксенчик С.В.	Скандинавская ходьба как фактор укрепления здоровья студентов	33
Заика В.М., Круталеви́ч М.М., Онищук О.Н. Исмаилова С.И.	Психологические проблемы обучения и тренировки	36
	Организация адаптивного физического воспитания студентов специальной медицинской группы	37
Казимиров Е.П.	Значимость вариативного компонента учебной программы по дисциплине «Физическая культура»	40
Коледа В.И.	О проблеме профессиональной физической пригодности	42
Круглик, И.И., Григоров, А.В., Круглик, И.П.	Республика Беларусь на олимпийских играх от Атланты до Рио-де-Жанейро (1996-2016 годов)	45
Майоров А.И.	Футбол как массовый и профессиональный спорт	47
Маслак С.А, Орешенков К.М., Коваленко Ю.А.	Динамика физического развития студенток УО ВГМУ и УО ВГАВМ набора 2017-2018 учебного года	49
Мартынова Е.И.	Психофизическая подготовка студентов к предстоящей профессиональной деятельности	51
Маслак С.А., Коваленко Ю.А., Каныгина Л.Н.	Пути повышения общей выносливости студенток подготовительной медицинской группы	54

Маслак С.А., Коваленко Ю.А., Стахнёв К.И. Недосеков Ю.В.	Состояние физического здоровья студентов 1-2 курсов медицинского университета	55
	Психофизическая подготовка студентов как составляющая образовательного процесса в учреждениях высшего образования Республики Беларусь	58
Осипчик Е.Н.	Сенситивные периоды развития двигательных качеств в современном пятиборье	61
Пантус Е.А., Сергеева Н.Ю.	Терренкур и скандинавская ходьба как инновационная форма проведения занятий по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы	63
Прохоров Ю.М., Яновский В. Е.	Базовые характеристики и средства развития взрывных способностей боксера	66
Позняк Ж.А.	Место фитнес-программ в физическом воспитании студентов-медиков	69
Прохоров А.Ю.	Образовательные и воспитательные аспекты здоровья в контексте идей социализации	72
Прохоров Ю.М.	Философия физического здоровья: основы формирования	75
Онищук О.Н., Круталевич М.М., Родишевский Н.Ю., Борисевич А.Р. Романов И.В.	Допинг как проблема в реализации целей устойчивого развития	78
	Контрольно-педагогические испытания в определении абсолютной силы у десятиборцев	81
Савко Э.И., Хожемпо С.В.	Физическая культура как эффективное средство укрепления здоровья	84
Савко Э.И., Зернова Т.В., Шеметовец А.С.	Концептуальные основы рационального питания и здорового образа жизни современной молодежи	87

Сак Ю.В., Городилин С.К.	Применение имитационных упражнений в обучении передвижению на лыжах будущих учителей физической культуры	91
Щуко В.М.	Адаптация организма к физическим нагрузкам	94
Сак Ю.В., Городилин С.К.	Особенности теоретико-методической подготовки будущих учителей физической культуры по дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания»	97
Смелкова Е.В.	Особенности психологической подготовки студентов – спортсменов	100
Щуко В.М.	Концептуальные основы оздоровления посредством рационального питания	102
Сучков А.К.	Разработка учебных программ по курсу «Физическая культура» в процессе формирования личностно ориентированного образовательного процесса	105
Тишутин Н.А., Гичевский А.В., Валько О.В.	Оценка функционального состояния студентов УО «ВГАВМ» по данным восстановления вегетативного баланса	107
Тур А.В., Романов И.В., Минин А.С., Барановская А.Ю., Климентьева Е.А., Мартынова Е.И.	Сравнительная характеристика субъективной и объективной оценки уровня физического здоровья студентов УО «ВГМУ» и «ВГАВМ» кафедрой медицинской реабилитации физической культуры УО «ВГМУ» совместно с кафедрой физического воспитания и спорта УО «ВГАВМ»	110
Шеверновский В.В., Галлер В.Н., Сидоров В.В.	Блокирование на современном этапе развития волейбола	114

МАТЕРИАЛЫ С УЧАСТИЕМ СТУДЕНТОВ

Ахметова М.Л., Валько О.В.	Психофизическая подготовка специалистов – важная составляющая образовательной политики в Республике Беларусь	116
Васильев А.А., Камоцкая А.А.	Концептуальные основы рационального питания и оздоровления. Средства народной медицины	118
Белоусова Ю.И., Валько О.В.	О некоторых составляющих здорового образа жизни	121
Галлер В.Н., Шеверновский В.В., Акулов В.А.	Роль физической культуры в укреплении здоровья и профилактике лечения заболеваний: адаптивная, реабилитационная, оздоровительная и другие виды физической культуры	122
Кудрявин Н.Е., Кульбакина Е.А.	Физическая культура и спорт как средства воспитания детей и молодежи	124
Валько О.В., Третьякова А.В.	Особенности оздоровительного бега в зимний период	127
Галкина Е.О., Прохоров Ю.М.	Иппотерапия – один из нетрадиционных способов реабилитации здоровья	129
Сучков А.К., Дегтеренко А.А.	Спортивная борьба как средство мотивации студентов к занятиям по учебной дисциплине «Физическая культура»	132
Прохоров Ю.М., Горошко Е.М.	Диагностика и контроль показателей здоровья и развития физических качеств студентов, занимающихся боксом	134
Супраненок У.А.	Физическая культура и спорт как эффективные средства воспитания детей и молодежи	138

ISBN 978-985-591-103-7



9 789855 911037