

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
И ПРОДОВОЛЬСТВИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

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



**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ –
СТРАТЕГИЧЕСКИЕ КОМПОНЕНТЫ
РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ**

МАТЕРИАЛЫ

Международной научно-практической конференции

г. Витебск, 19 мая 2022 г.

Текстовое электронное издание сетевого распространения

ISBN 978-985-591-148-8

© УО «Витебская ордена «Знак Почета»
государственная академия ветеринарной
медицины», 2022

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ — СТРАТЕГИЧЕСКИЕ КОМПОНЕНТЫ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

**МАТЕРИАЛЫ
Международной научно-практической конференции**

(г. Витебск, 19 мая 2022 г.)

Витебск
ВГАВМ
2022

УДК 796
ББК75

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;
Федотов Д.Н. – проректор по воспитательной работе;
Кабанов Ю.М. – заведующий кафедрой физического воспитания и спорта;
Сучков А.К. – доцент кафедры физического воспитания и спорта;
Гичевский А.В. – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта (ответственный секретарь);
Луговая О.В. – заведующий редакционно-издательским отделом.

Физическая культура и спорт — стратегические компоненты развития личности [Электронный ресурс] материалы Международной научно-практической конференции, Витебск, 19 мая 2022 г. / УО ВГАВМ; редкол. : Н. И. Гавриченко (гл. ред.) [и др.]. — Витебск : ВГАВМ, 2022. — 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, Российской Федерации, Республики Молдова.

**УДК 796
ББК 75**

ISBN 978-985-591-148-8

© УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», 2022

Научное электронное издание

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ —
СТРАТЕГИЧЕСКИЕ КОМПОНЕНТЫ
РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ**

МАТЕРИАЛЫ

Международной научно-практической конференции

(г. Витебск, 19 мая 2022 г.)

Текстовое электронное издание сетевого распространения

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

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

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

Дата размещения на сайте 27.05.2022 г.

Объем издания 4 235 Кб.

Режим доступа: <http://www.vsavm.by>

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

Свидетельство о государственной регистрации издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/362 от 13.06.2014.

ЛП № 02330/470 от 01.10.2014.

Ул. 1-я Доватора, 7/11, 210026, г. Витебск.

Тел.: (0212) 48-17-82.

E-mail: rio@vsavm.by

<http://www.vsavm.by>

СЕКЦИЯ № 1
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 796.011.2

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ
НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Кудрявин Н.Е.

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

На сегодняшний день, в современной теории и методике физического воспитания актуален вопрос о решении проблем физического воспитания в современных условиях образования. Прежде всего, это связано с необходимостью установления связи понятий, характеризующих физическое воспитание, и главных общих педагогических терминов, и категорий. Поэтому, в данной работе постараемся детально разобраться, что есть физическое воспитание. Целью физического воспитания является формирование физической культуры личности – той стороны общей культуры человека, которая помогает реализовать его биологический и духовный потенциал. Физическая культура личности является частью общей культуры человека, отражающей степень освоения и использования им ценностей физической культуры

Цель ФВ достигается решением взаимосвязанных задач:

- оздоровительных и развивающих (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, достижение высокой работоспособности и др.);
 - образовательных (приобретение необходимых знаний в области физической культуры);
 - воспитательных (формирование потребности в занятиях, в физическом самосовершенствовании и др.).
- Специалисты отмечают, что в современных условиях действующая система физического воспитания студенческой молодежи не справляется с существующими проблемами ухудшения уровня физического здоровья студентов и низкой эффективностью образовательного процесса в сфере физического воспитания. Специалисты отмечают, что в современных условиях действующая система физического воспитания студенческой молодежи не справляется с существующими проблемами ухудшения уровня физического здоровья студентов и низкой эффективностью образовательного процесса в сфере физического воспитания. Следует найти пути решения данных проблем за счет использования в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов индивидуальных программ обучения и целенаправленному формированию, и развитию у молодых людей компетенций, ориентированных на саморазвитие, занятие физической культурой, создание внутренней мотивации к ЗОЖ, в частности к регулярным занятиям физической культурой с целью укрепления здоровья людей.

Для реализации цели физической культуры учащихся были сформулированы базовые задачи, в число которых входит:

- формирование у студентов мотивации к занятиям физической культуры;
- обучение их умениям и навыкам использования средств личной физической культуры в повседневной деятельности и на уроках физической культуры;
- формирование понимания смысла занятий личной физической культурой.

Формирование мотивации основывается на следующих потребностях:

- физиологических (активные двигательные действия);
- в безопасности (от боли, неприятных ощущений, страдания, гнева, неустроенности);

- в социальных связях (идентификация в коллективе, социальная причастность к определённой группе, дружба, привязанность и др.);
- в самоуважении (достижение успеха, признание со стороны окружающих, одобрение старших, в том числе учителя);
- в самоактуализации (реализация индивидуальных возможностей, способностей, понимание и осмысление окружающего мира).

Владение следующими умениями:

- самостоятельно поставить цель занятий личной физической культурой;
- выбрать адекватные средства и методы достижения поставленной цели;
- самостоятельно организовать занятия личной физической культурой;
- технически верно выполнить физические упражнения;
- осуществить контроль, оценку реакции своего организма на тренировочную нагрузку.

Понимание смысла занятий физической культурой даёт студентам возможность целенаправленно управлять процессом овладения набором знаний, умений и навыков, то есть процессом самосовершенствования. Не случайно лучшими в педагогическом отношении считаются теории обучения, основанные на понимании ребёнком сущности изучаемого предмета. Иметь понятие о каком-либо предмете – значит владеть общим способом его построения, знанием его происхождения.

Литература:

- 1.Бегидова Т. П. *Теория и организация адаптивной физической культуры* / Т.П.Бегидова. – М.: Юрайт, 2019. –192 с.
- 2.Бурухин С. Ф. *Методика обучения физической культуре. Гимнастика* / С.Ф.Бурухин. – М.: Юрайт, 2019. –174 с.
- 3.<https://ru.wikipedia.org>

УДК 378. 147:004

ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Белогривая Т.Е., Флерко А.Л.

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

В современном мире информационные технологии принимают активное участие в сфере образования, делая ее более доступной.

Информационные технологии – это комплекс разных средств, методов, технологий, обеспечивающих обработку информации и ее передачу [1].

Первым образцом применения ИТ в спорте были Зимние Олимпийские Игры 1960 года в Скво – Вэлли (Калифорния, США). В публичном отчете данных Игр организаторы с гордостью показывали на то, что в первый раз в истории Олимпиад спортсмены смогли узнавать итоги своих выступлений сразу по ходу состязаний, и не дожидаться их завершения, что стало возможным вследствие применения вычислительной техники. С тех времен ИТ являются неотъемлемым компонентом спортивной жизни.

В наше время информационные технологии обширно используются в сфере физической культуры и спорта, в том числе:

- глубокое изучение процессов передачи, накопления, преобразование и представление информации в сфере спорта и физической культуры;
- аппаратное и программное обеспечение компьютерных технологий;

- постановка прикладных и профессиональных вопросов и алгоритмизация решения;
- принципы программирования, прогнозирования и моделирования степени физической подготовки спортсменов, построения процесса тренировки и соревновательной деятельности;

- организация физкультурно-спортивной деятельности с применением технических средств и экипировки;

- инновационные базы данных для использования и извлечения научной информации в сфере физической культуры и спорта [2].

Информатизация в сфере физической культуры и спорта подразумевает применение современных технологий в разных направлениях:

1. Делопроизводство тренера-преподавателя, педагога, научного сотрудника, студента: формирование базы данных разных документов для процесса учебы и тренировки.

2. Техническое и организационное обслуживание соревнований: компьютерный хронометраж, применение программного обеспечения, электронной отметки и т.д.

3. Учебно-методические способы обеспечения тренировки спортсменов, в том числе:

- диагностические автоматизированные комплексы, которые используются для оценки и наблюдения физического состояния спортсмена;

- компьютеризированный тренажерно-диагностический стенд, применяемый для обеспечения целостного контроля специальной подготовки спортсмена;

- компьютеризированный комплекс для анализа и сбора информации о физической подготовке спортсмена;

- экспертные системы для планирования процесса тренировки;

- система «виртуальная реальность», которая предназначена для формирования у спортсмена двигательного навыка и умения;

- автоматизированные системы для управления и планирования процесса тренировки;

- компьютерные программы с целью решения задач прогнозирования и моделирования в спорте.

4. Научно-методическое обеспечение физического воспитания детей, подростков и учащейся молодежи:

- автоматизированные способы оценки физического здоровья и физической подготовленности обучающихся;

- осуществление разграниченного подхода, в основе которого лежит применение современных информационных технологий.

5. Учебная работа в системе высшего физкультурного образования:

- электронное учебное пособие, информационно-поисковая и справочная система;

- автоматизированная обучающая программа;

- моделирование предметной среды;

- компьютеризированный учебный курс;

- система компьютеризованного контроля знаний;

- экспертный план учебного назначения с использованием компонентов искусственного интеллекта.

6. Научно-исследовательская, управленческая и организационная деятельность:

- автоматизирование при проведении социологического исследования;

- разработка баз данных по важным вопросам физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- создание баз данных нормативно-правовых документов в отрасли «Физическая культура и спорт» [3].

Применение современных технологий в физической культуре имеет много преимуществ, а именно: скорость, надежность, возможность улучшить накопленные знания, возможность выбрать действенную программу, которая рассчитана на определенного пользователя.

Применение современных технологий и методик обучения в ВУЗе является основой инновационных процессов в высшем образовании.

Концепция модернизации белорусского образования сосредотачивает внимание на надобности создания информационной компетентности, как одного из ключевых характеристик качества образования. Компетентность в сфере информационных технологий считается одной из приоритетных целей образования. Возможность ее создания непосредственно связана с активной деятельностью преподавателя и студента в информационной компьютерной среде.

Внедрение ИТ в процесс образования направлено на повышение эффективности проведения занятия, усиление привлекательности преподнесения материалов, осуществление дифференциации типов упражнений, а также, чтобы разнообразить формы обратной связи. Применение информационно-компьютерных технологий дает преподавателю дополнительные возможности в проведении занятий по физической культуре.

Занятия по физической культуре содержат много материала по теории, на который выделяется наименьшее количество часов, по этой причине использование электронных презентаций дает возможность качественно решать данную проблему.

Таким образом, при проведении и организации нынешнего урока физкультуры требуется использовать ИКТ. Это дает возможность объединить физическую и умственную нагрузку, развить творческие и интеллектуальные возможности обучающихся, расширить общий кругозор.

Информационно-коммуникативные технологии позволяют значительно увеличить результативность образовательного процесса, найти решение задач, стоящих перед учреждением образования, о воспитании всесторонне развитой, творчески независимой личности.

Литература:

1. Информационные технологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sites.google.com/site/komi48sli/home/lekcja2>. – Дата доступа : 18.04.2022.

2. Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://docplayer.com/53632228-Informacionnye-tehnologii-v-sfere-fizicheskoj-kultury-i-sporta.html>. – Дата доступа : 18.04.2022.

3. Направления современных технологий в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://www.yaneuch.ru/cat_91/informacionnye-tehnologii-v-rabote-trenera/213443.2091333.page1.html. – Дата доступа : 18.04.2022.

УДК 378.015.31+378.016:613

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Бурлакова Т.Л.

ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»,
г. Луганск, Луганская Народная Республика

В современных социально-экономических условиях развития нашего общества одним из приоритетных направлений государственной политики является здоровьесбережение населения республики, прежде всего студенческой молодежи. Одной из основных задач яв-

ляется укрепление и сохранение здоровья студенческой молодежи как генофонда общества, от которого во многом зависит общественное здоровье (здоровье личности), жизнеспособность общества и республики.

Одним из главных факторов, влияющих на ухудшение здоровья, является низкий уровень культуры здоровья студентов, стержнем которой является здоровый образ жизни. Низкий уровень культуры здоровья студентов является последствием их необученности нормам и навыкам здорового образа жизни, незнания применения его элементов и неумения эффективно самоуправлять здоровьем. Это в значительной мере обуславливает его ухудшение, а кроме этого, негативно влияет на эффективность учебной деятельности и предопределяет проблемы обучающихся в их будущей трудовой деятельности, связанные с их неспособностью эффективно укреплять и сохранять здоровье за счет собственных усилий.

С учетом проблем в состоянии здоровья современной молодежи, формирование у нее культуры здоровья является жизненной необходимостью как для здоровья самих студентов, так и для общества: воспитание здорового поколения – залог здоровья общества в целом.

Данная проблема построена на современной методологии формирования культуры здоровья у студентов и основана на современных научно-практических подходах к формированию культуры здоровья обучающихся через повышение уровня здорового образа жизни на основе изучения и освоения его основных элементов (Н.П. Абаскалова, Н.М. Амосов, И.И. Брехман, Э.Н. Вайнер, Л.Б. Дыхан, М.Я. Виленский, В.Н. Ирхин, В.П. Казначеев, Н.С. Козлов, В.В. Колбанов, А.В. Лейфа, А.М. Митяева, В.И. Петрушин, Н.В. Петрушина, А.Г. Щедрина и др.). Культура здоровья студента – это личное и социальное качество обучающегося в организации своей жизнедеятельности на основе здорового образа жизни через соблюдение его элементов для укрепления и сохранения духовного, психического, физического и социального здоровья. Главным показателем культуры здоровья студента является реализуемое им на практике самоуправление процессом укрепления и сохранения здоровья. Культура здоровья студентов, основой которой является здоровый образ жизни, реализуется в повседневной жизнедеятельности через соблюдение таких элементов: режим учебы, труда и отдыха, закаливание, отсутствие вредных привычек, рациональное питание, личная гигиена, межличностное общение, психическая саморегуляция, двигательная активность [3, с. 46].

Культура здоровья – это важный составляющий компонент общей культуры человека, определяющий формирование, сохранение и укрепление его здоровья. Культурный человек является не только «потребителем» своего здоровья, но и его «производителем». Культура здоровья – это качественное образование личности, проявляющееся в единстве духовных, биологических, психологических и социальных факторов, определяющих ее образ жизни и гуманистический смысл бытия. Она обуславливает дальнейшее развитие всех разновидностей культур и предполагает формирование человека как целостного индивида, охватывая все стороны его жизни. Культура здоровья призвана превратить любую область деятельности молодежи в средство физического и духовного самосовершенствования, самооздоровления.

Сохранение и укрепление здоровья находятся в прямой зависимости от уровня общей культуры и культуры здоровья. На сегодняшний день здоровье населения напрямую связано не только с работой системы здравоохранения, но и с самим образом жизни людей. В последнее время наблюдается стойкое ухудшение состояния здоровья населения, в том числе студенческой молодежи, тогда как общество нуждается в активных, здоровых, творческих личностях, готовых реализовывать себя в всех жизненных сферах, в первую очередь в профессиональной деятельности [2, с. 71].

За последние годы тенденция ухудшения здоровья молодого поколения сохраняется и приобретает устойчивый характер. Студенчество можно выделить как категорию людей с повышенными факторами риска. Этими факторами являются: нервное перенапряжение и ум-

ственное утомление, хроническое нарушение режима труда и отдыха, режима сна и питания, вредные привычки, недостаточная двигательная активность и др. Заметно увеличивается количество студентов, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе, а также растет количество студентов, освобожденных от занятий физической культурой [1, с. 148].

Система профилактики здоровья, которая традиционно используется в учебных заведениях, чаще всего сводится к формированию знаний у молодежи о тех или иных заболеваниях. Нет системы по формированию навыков конструирования молодежью такого духовного, психического и физического здоровья, которое позволяет успешно справиться с постоянно растущими нагрузками современной жизни на человеческий организм [2, с. 71].

В связи с этим возникает вопрос, что и как нужно сделать для того, чтобы образование не разрушало, а, наоборот, сохраняло, укрепляло и развивало здоровье человека. Сохранение и укрепление здоровья студентов становится одной из важнейших задач педагогического процесса, целью которого является обеспечение высокого уровня здоровья, знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, а также воспитание культуры здоровья у студенческой молодежи [2, с. 72].

Культура здоровья – это комплексное понятие, которое включает теоретические знания о факторах, способствующих здоровью, а также грамотном применении в повседневной жизни принципов активной стабилизации здоровья, то есть оздоровления. Культура здоровья человека отражает ее гармоничность и целостность личности, адекватность взаимодействия с окружающим миром и людьми, а также способность к творческому самовыражению и активной жизнедеятельности [2, с. 72].

Поэтому даже широкие теоретические знания в области культуры здоровья недостаточны для формирования правильного поведения молодежи. Сознательное и активное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья требует от человека определенных волевых качеств (самообладания, целеустремленности). Под саморазвитием культуры здоровья необходимо понимать непрерывный процесс целенаправленной деятельности личности по изменению своих потребностей и способностей, сознательного управления своим развитием, а также выбор целей, путей и средств самосовершенствования на основе своих жизненных ценностей и установок к здорового образа жизни [2, с. 73].

По мнению исследователей, наиболее значимыми факторами, влияющими на здоровье студентов, являются условия жизни и усилия самого человека. Поэтому изменяя условия обучения в вузе, побуждая интерес самих студентов к формированию своего здоровья и формируя устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни, можно изменить отношение студентов к культуре здоровья [1, с. 149].

Формирование отношения к культуре здоровья как первейшей ценности, получение необходимых знаний и навыков в ведении правильного образа жизни являются важными задачами для студентов. Внедрение новых технологий, соответствующих форм организации учебной и внеаудиторной деятельности и нового ее содержания имеют большое практическое значение для развития всесторонне развитой здоровой личности. Эти задачи могут быть достигнуты с помощью умного сочетания психолого-педагогического и медико-биологического подходов, а основной базой для формирования культуры здоровья у студентов должна стать физическая культура в образовательном процессе вуза [1, с. 150].

Современная система образования несет часть ответственности за ситуацию, сложившуюся со здоровьем молодежи. При этом важной задачей учебной деятельности по физической культуре является не только формирование умений и навыков, но и изучение технологий формирования культуры здоровья с последующим использованием их в будущем. Исходя из объективных условий вуза нужно создать условия, подобрав соответствующие формы

организации, которые обеспечат возможность формирования физической культуры и ее саморазвития у каждого студента.

В вузе необходимо применять методы и технологии, которые способствуют становлению потребности в саморазвитии культуры здоровья, которая понимается как такое состояние личности студента, которое возникает в результате решения противоречия между желательным и действительным в состоянии здоровья личности и побуждает ее к самосовершенствованию [2, с. 73]. Вовлекая студентов в процесс самосовершенствования, можно влиять на саморазвитие их культуры здоровья. Функция высшего образовательного учреждения заключается в создании развивающего учебного пространства для каждого студента с целью непрерывного развития у него потребности к здоровому образу жизни – валеологического сознания, что позволит ему сохранять и укреплять свое здоровье в повседневной жизни. Организация учебного процесса должна содержать механизм, который обеспечивает постоянную включенность каждого студента в систему валеологических отношений [2, с. 74].

Культура здоровья личности является динамическим образованием, которое требует постоянного развития и содержательного наполнения новыми данными валеологии, педагогики, психологии, физиологии, биологии, экологии и т.п. Она зависит от уровня общей культуры, которая включает систему знаний, способностей, взглядов, нравственных норм, духовных ценностей. В данной системе решающую роль играют знания и духовные ценности, которые выполняют роль повседневных ориентиров в предметной и социальной действительности, определяют поведение молодежи. Культура здоровья – это не только сумма знаний, умений и навыков, но и образ жизни гуманистической ориентации. Уровень культуры здоровья определяется знанием резервных возможностей организма (физических, психических, духовных) и умением правильно их использовать. Формирование и реализация культуры здоровья детерминированы индивидуальными психическими, физиологическими, возрастными и другими характеристиками, а также накопленным как социальным опытом, так и опытом здоровьесберегающей деятельности личности.

Таким образом, мы считаем, что современным действующим механизмом по созданию установки на сохранение и укрепление здоровья, а также эффективного формирования культуры здоровья в вузах является создание надлежащих педагогических условий в процессе дистанционного обучения студентов.

Культура здоровья – это система мировоззренческих установок, убеждений, жизненных ценностей, основой которых является знание о здоровье, что предопределяет сознательное, ответственное, ценностное отношение как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих и окружающей среде, формирует динамический стереотип мышления, поведения и деятельности, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

Литература:

- 1. Верхорунова О.В. и др. Проблема формирования культуры здоровья у студентов / О.В. Верхорунова, О.С. Подлесская // Вестн. Томск. гос. пед. ун-та. – 2013. – № 4. – С. 148-150.*
- 2. Замалетдинова Н.Ш. Саморазвитие культуры здоровья студентов в системе дистанционного обучения / Н.Ш. Замалетдинова // Педагогическое образование и наука. – 2014. – № 1. – С. 71-74.*
- 3. Меньшов И.В. Культура здоровья студентов (учебное пособие) / И.В. Меньшов // Научное обозрение. Реферативный журнал. – 2016. – № 5. – С. 45-47.*

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Бурцева М.В., Перова Г.М.

Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Российская Федерация

За последние годы проблема низкого уровня здоровья подрастающего поколения нашей страны стала предметом повышенного внимания. Кризис данной проблемы определен малоподвижным образом жизни, отсутствием полноценного двигательного режима, компьютеризацией учебного процесса, высокими психофизиологическими перегрузками студенческой молодежи. Все это приводит к неполноценному функционированию органов и систем организма человека. В целом изменения, которые происходят в организме в результате инертного образа жизни, провоцируют различные отклонения в состоянии здоровья студентов [3].

По показаниям научных исследований последних лет, количественный состав студентов, относящихся к основной медицинской группе, составляет около 60%. К подготовительной медицинской группе относятся 19 - 24% студенческой молодежи. Численный состав студентов специального медицинского отделения находится в диапазоне 21% -26% от общего числа обучающихся в высшей школе.

Для многих студентов свойственно отрицательное отношение к занятиям физическими упражнениями, что приводит в дальнейшем к ухудшению их собственного здоровья [2].

Цель работы заключалась в изучении отношения занятий физической культурой студентов подготовительной медицинской группы.

Методы исследования – теоретический анализ и обобщение литературных источников, опрос студентов ГСГУ.

По обобщению данных литературных источников нами было сделано заключение, что основной проблемой студентов подготовительной медицинской группы является отсутствие внутренней мотивации и осознание необходимости ведения здорового образа жизни. Достижение положительного результата в заинтересованности студентов в собственном здоровье является фундаментальной основой формирования потребности к занятиям физическими упражнениями и применение основ здорового образа жизни.

Для решения поставленной цели был проведен опрос студентов нашего университета, в котором приняли участие 58 студентов, относящихся по медицинским показателям к подготовительной медицинской группе. По данным опроса, основ здорового образа жизни придерживается около 25,8% учащихся. 12,5% опрошенных следуют критериям режима труда, отдыха и сбалансированного питания.

Как показал опрос, следовать правильному режиму труда и отдыха многим студентам является проблематично. По данным нашего исследования более половины студентов (58,5%) занимаются самоподготовкой в позднее вечернее время (с 20 до 24 часов), при этом 35% из них приступают к самостоятельным занятиям после 22.30 часов, что приводит к снижению норм отдыха в ночное время. Параметры полноценного сна выше 8 часов в сутки отмечается лишь у 14,6% студентов. Около 62% респондентов редко соблюдают правила здорового питания, многие студенты не завтракают, компенсируя завтрак употреблением пищи в вечернее или ночное время.

Большинство студентов подготовительной медицинской группы согласны с мнением о том, что «физическая культура» является важной составной частью общей культуры личности. В числе необходимых условий для полноценного здоровья студенты выделили следующие принципы: «соблюдение основ ЗОЖ» (71,7%), «занятия лечебной физической культурой» (67,9%), «повышение двигательной активности» (33,2%).

В тоже время, большинство опрошенных проявили неграмотность в таких вопросах, как: нормы двигательного режима в течение дня; воздействие вредных привычек на организм; правила рационального питания, средства и методы ЛФК, 87,6% опрошенных затрудняются назвать оздоровительные системы и т.д.

Слабым звеном являются теоретические знания и практические умения в области физической культуры студентов подготовительной медицинской группы. 77,4% студентов, ответили, что не умеют правильно подобрать комплексы физических упражнений, 78,7% не знают последовательность действий при реализации оздоровительных методик и т.д. Около 46% опрошенных студентов не занимаются регулярно физическим воспитанием, ссылаясь на врачебные справки и плохое самочувствие.

Выводы. По данным нашего исследования становится очевидным факт низкого уровня двигательного режима студентов подготовительного отделения. Именно поэтому основными задачами для студентов подготовительной медицинской группы на наш взгляд являются: приобщение их к здоровому образу жизни; формирование стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями; воспитание необходимости повышения функциональных и адаптивных возможностей собственного организма, направленных на развитие и саморазвитие физической культуры личности.

Литература:

1. Аникин А. А. *Использование соревновательно – игрового метода для решения проблемы формирования устойчивой потребности в двигательной активности у студентов / А. А. Аникин, Т. С. Аникина // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: сб. материалов международной науч.-практич. конференции 27–28 сентября 2018, Коломна / под общ. ред. Б. Ф. Прокудина. – Коломна: ГСГУ, 2018. – С. 117-181.*

2. Колошкина В.А., Дударева И.М. *Нетрадиционные методы улучшения функционального состояния организма студенческой молодежи / Материалы Международной научно-практической конференции «II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов». – Минск, БГУФК, 2019. – Т.3. – С.114-117.*

3. Перова Г. М. *Повышение уровня физической подготовленности студенток с использованием упражнений скоростно-силовой направленности / Г. М. Перова, А. В. Нечаев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 5. С. 41-44.*

УДК 796.

ПУТИ РЕШЕНИЯ АКТУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО СРЕДСТВАМ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Бухвалова В.А., Симакин В.А.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

В режиме дня современного человека, присутствует множество элементов, которые являются актуальными проблемами, решаемыми физической культурой. К таким проблемам можно отнести долговременное пребывание в сидячих положениях, в том числе и за компьютером, в которых находится студент, получая образование, работая или отдыхая, находясь дома. Все чаще появляются новые профессии, связанные с сидячим образом жизни. Другой проблемой служит монотонность образа жизни студентов, особенно работающей молодежи. Данных проблем множество. В связи с чем, целью данной работы является выявление путей

решения проблем, связанных с застоем и монотонностью работы студентов среднего профессионального образования.

Приведем пример, на конкретной специальности, для актуализации исследования, студент обучающийся на техника-технолога полиграфического производства, большую часть учебного времени проводит за партой. Проанализировав расписание данного студента, мы видим, что за одну неделю студент в среднем проводит 35 академических часов в сидячем положении. При этом на выявленные 35 часов в сидячем положении приходится только 1 пара физической культуры в неделю, а некоторых специальностью с такой же учебной нагрузкой, занятие по физической культуре проходит и вовсе раз в неделю.

Расписание студентов составлено не гармонично, так как бывают дни, когда студенты около 6 академических часов сидят на занятиях, связанных с прямым использованием компьютера.

Проанализировав распорядок дня ряда студентов, мы пришли к выводу, что необходимо изменить структуру составления расписания для студентов СПО и адаптировать его к условиям будущей работы. В данном случае мы говорим о том, чтобы занятия физической культурой гармонично сочетались с нагрузками и монотонным еженедельным расписанием. Для большей эффективности интеграции структурных занятий по физической культуре в жизнь будущих специалистов. Была разработана анкета для студентов средних профессиональных заведений [1]. Анкета состояла из 10 открытых вопросов. Суть данного анкетирования заключалась в выявлении видения студентов продуктивных занятий по физической культуре для профилактики профессиональных заболеваний, и нивелирования последствий сидячего образа жизни. В опросе участвовало 45 человек.

После проведения анкетирования были получены следующие результаты, большинство опрошиваемых студентов устраивает программа по физической культуре, применяемая в их учебном заведении. Студенты говорят о том, что физическая культура должна способствовать укреплению здоровья, прорабатывать определенных групп мышц и формировать активный досуг студентов, делая акцент (77% опрошиваемых) на проработку определенных групп мышц, не задействованных в их повседневной жизни. Было выявлено, что большая часть опрошиваемых (70%), считает нужным добавить в программу по физической культуре раздел, связанный с йогой, 15% считают, что нужно добавить кроссфит, 5% студентов проголосовало за включение воркаута в программу, остальных студентов (10%) все устраивает и ничего добавлять не требуется. Помимо этого, 100% студентов, считают обязательным применение музыкального сопровождения на занятиях физической культуры. Также подавляющая часть студентов (95%) предлагает увеличить количество коллективных заданий на уроках физической культуры, для большей коммуникации на занятиях. 97% опрошиваемых считают, что их заведениях должны быть места рекреации, для активного отдыха между или после занятий. Было выявлено, что 65% студентов не считают нужным посещать занятия по физической культуре, так как занимаются различными видами активности вне стен СПО. Проведенный анализ показал, что 60% опрошиваемых проводят в сидячем положении около 8 часов в сутки, 30% проводят 10 часов в сутки и 30% - 12 часов и более в сутки.

В результате проанализированных ответов опрошиваемых, мы получили пути решения выявленных актуальных проблем студентов, обучающихся в заведениях среднего профессионального образования, связанных с их профессиональной деятельностью.

Литература:

1. Иванова, Т. Н. *Методические основы составления социологической анкеты: учеб. пособие по дисциплине «Основы социологии»/ Т.Н. Иванова. - Тольятти.: Издательство ТГУ, 2011. – 44 с.*

ФАКТОРЫ РИСКА, ВЛИЯЮЩИЕ НА СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Венскович Д.А.

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

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения является главной ценностью человечества. В настоящее время в Республике Беларусь отмечается ухудшение медико-демографической ситуации в связи с увеличением заболеваемости и смертности, снижением средней продолжительности жизни, ухудшением показателей физического развития и физической подготовленности, изменения института семьи и ухудшения репродуктивного здоровья [1].

Для улучшения демографического состояния в стране главным остается вопрос укрепления здоровья и снижения смертности населения через укрепление эпидемиологической безопасности и снижения уровня заболеваемости населения. Инструментом выполнения перечисленных выше вопросов является реализация Государственной программы на 2021-2025 годы «Здоровье народа и демографическая безопасность» утвержденная 19 января 2021 года №28 [2]. Представленная Государственная программа подготовлена на основании положений Национальной стратегии устойчивого развития Республики Беларусь до 2035 года, а также демографического состояния в стране.

Данная Государственная программа направлена на укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни и здоровьесбережения подростков и молодежи, а также укрепление института семьи.

Необходимо также отметить, что на реализацию поставленных задач особое влияние могут оказать медицинские, социально-демографические, медико-социальные, правовые, финансовые, экологические и организационные риски [2].

Медицинские риски в первую очередь связаны с появлением эпидемий и пандемий, именно то с чем мы и столкнулись, начиная с 2019 года по настоящее время. Пандемия, которая охватила весь мир (Covid-19). Предотвращением медицинских рисков, по мнению ВОЗ, может быть всеобщее предупреждение и вакцинирование населения.

Социально-демографические риски предусматривают снижение количества женщин репродуктивного возраста, увеличение возраста женщин рожавших первого ребенка, а также планирование рождения детей на более поздний срок семейной жизни. Устранить данный риск возможно путем пропагандистской работы, начиная с подросткового возраста, по вопросам планирования семьи, заблаговременной подготовки молодых людей к деторождению, сохранению и укреплению ценности семейной жизни.

Медико-социальные риски подразумевают вовлечение молодых людей, к формированию вредных привычек начиная со школьной семьи. Данный риск можно минимизировать только путем профилактической работы формирования ценности к здоровому образу жизни, профилактике вредных привычек и приобщение детей и молодежи к регулярным занятиям двигательной культурой.

Правовые риски включают изменения в законодательстве, формирование нормативно-правовой базы, которая будет необходима для осуществления Государственных программ. Для минимального влияния данного риска, планируется привлекать все заинтересованные лица, которые могут принимать участие на их согласование. Осуществлять мониторинговые исследования, осуществляемые в законодательстве.

Финансовые риски связаны с объемом финансирования, уменьшения средств на организацию мероприятий. Осилить его возможно посредством постоянного уточнения объемов

финансовых средств на реализацию запланированных мероприятий, в зависимости от достигнутых результатов.

Экологические риски предусматривают природные и техногенные катастрофы. Для предотвращения экологических рисков планируются мониторинговые исследования за природно-погодными условиями.

Организационные риски связаны с низкоэффективным управлением реализаций программ, межведомственных взаимодействий и дефицитом квалифицированных кадров. Предупреждением представленного риска является выявление недостатков в процессе управления, контроля и кадрового обеспечения, а также корректировка мероприятий подпрограмм Государственных программ.

Заключение. Проведенный теоретический анализ показал, что в настоящее время происходит ежегодное ухудшение состояния здоровья подрастающего поколения. Поэтому, необходимо формировать в подростковом возрасте бережные отношения к собственному здоровью, позитивному и уважительному отношению к семейным ценностям, и возможно тогда, в последующем мы сможем наблюдать положительную тенденцию в сохранении здоровья молодых людей, рождение здоровых детей, улучшение демографической ситуации и сохранение генофонда.

Литература:

1. Венскович, Д. А. *Формирование отношения к здоровому образу жизни как основополагающей жизненной ценности* / Д.А. Венскович // *Донозология и здоровый образ жизни* – Спб, МПЗ. – 2019. – №1. – С. 95–98.

2. *О Государственной программе «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021 – 2025 годы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pravo.by/novosti/novosti-pravo-by/2021/january/58616/>. – Дата доступа: 22.10.2021.*

УДК 796.016.376:378

ДИАГНОСТИРОВАНИЕ УРОВНЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОК ПО УЧЕБНОМУ МОДУЛЮ «ДВИГАТЕЛЬНАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К БЕРЕМЕННОСТИ»

Венскович Д.А.

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

Диагностирование уровня теоретических знаний студенток на платформе MOODLE проводилось на базе учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова» при изучении учебной дисциплины «Физическая культура» в формате разработанного специализированного учебного модуля «Двигательная культура личности для подготовки к беременности» утвержденный от 23 июля 2020 г. (регистрационный № УД-27-004/уч.) [1]. Занятия проводились согласно установленному расписанию, два раза в неделю, продолжительностью 1 час 20 минут. Изучение учебной программы рассчитано на 280 учебных часов, из них 64 часа отводится на теоретическую подготовку и 216 часов на практическую подготовку в течение учебного года. Формой промежуточной аттестации являются тесты, текущей – зачет. Представленный учебный модуль является компонентом учреждения высшего образования. Программа учебных занятий разработана с учетом требований образовательного стандарта третьего поколения. В исследовании приняли участие 79 студенток (КГ1–39, ЭГ1–40) отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, 80 студенток (КГ2–41, ЭГ2–39) подготовительной медицинской группы и 80 студенток (КГ3–

40, ЭГЗ–40) специальной медицинской группы, обучающихся на дневной форме получения образования. Студентки трех контрольных групп занимались по традиционной программе, согласно типовой учебной программе по «Физической культуре» для учреждений высшего образования от 27.06.2017 г. (регистрационный № ТД-СГ. 025 / тип.) [3]. Тогда как, студентки трех экспериментальных групп занимались по внедренному инновационному специализированному учебному модулю «Двигательная культура личности для подготовки к беременности» в рамках учебной дисциплины «Физическая культура». Диагностирование уровня теоретических знаний осуществлялась в сентябре 2020 г. и в мае 2021 г.

Инновационный специализированный учебный модуль «Двигательная культура личности для подготовки к беременности» разработанный в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» включает практическую часть, содержащую 18 разделов с комплексами физических упражнений, теоретическую часть, содержащую 16 тем лекционного курса, а также формы контроля усвоения изучаемого материала по каждой из частей модуля.

Освоение теоретической части модуля осуществлялось в результате изучения предложенных тем лекционного курса студентками трех экспериментальных групп, при овладении теоретическими знаниями для подготовки организма к беременности, вынашиванию здоровых детей, благополучному родоразрешению и восстановлению организма после родов. Формой контроля теоретической части являлось выполнение тестов в модульно-рейтинговой системе на платформе MOODLE в виде тестовых заданий включающие 400 вопросов по освоенным 16 темам лекционного курса.

Данный модуль используется на факультативных занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура» для студенток, обучающихся по специальностям неспортивного профиля I ступени получения высшего образования с третьего курса в объеме не менее двух учебных часов в учебную неделю [1].

Диагностирование оценки овладения теоретическим модулем студентками основной (ЭГ 1, КГ 1), подготовительной (ЭГ 2, КГ 2) и специальной (ЭГ 3, КГ 3) медицинской группы по результатам выполнения критериально-ориентированных тестов в модульно-рейтинговой системе тестовых заданий показала, что в начале формирующего педагогического эксперимента значительных отличий в уровне теоретических знаний экспериментальных и контрольных групп выявлено не было. Однако в конце формирующего педагогического эксперимента после изучения студентками лекционного курса специализированного учебного модуля «Двигательная культура личности для подготовки к беременности» уровень теоретических знаний студенток ЭГ 1 увеличился в среднем на 80,4 %, в ЭГ 2 – на 80,86 %, а в ЭГ 3 – на 78,09 %, тогда как, в КГ 1 он сохранился на уровне 8,96%, в КГ 2 – 7,22% и в КГ 3 уровень теоретических знаний остался на исходном уровне в пределах 7,99 %.

Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что разработанный лекционный курс по инновационному специализированному учебному модулю «Двигательная культура личности для подготовки к беременности» в рамках изучения учебной дисциплины «Физическая культура» необходим всем студенткам без исключения, поскольку изучая его, студентки смогут получить необходимые теоретические знания для подготовки организма к беременности, пребыванию в этом положении на протяжении трех триместров, благоприятному деторождению и быстрому восстановлению организма после родов.

Литература:

1. Венкович, Д. А. Предпосылки для разработки учебной программы «Двигательная культура личности для подготовки к беременности» в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» / Д. А. Венкович, Н.Т. Станский // *Веснік Полацкага дзярж. ун-та. Серія Е. Педагогічныя навукі.* – 2020. – № 15. – С. 56–60.
2. Полякова, Т. Д. Теоретико-методологічныя аспекты внедрения специального раздела «Физическая культура в период беременности» для студенток, обучающихся в УВО / Т.Д. Полякова, Д. А. Венкович // *Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы*

XXV Междунар. науч. конгр., Минск, 15-17 окт. 2020 г. : в 2 ч. / Белорус. Гос. ун-т физ. культуры; редкол.: С.Б. Репкин (гл. ред.), Т.А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2020. – Ч. 1. – С. 433–440.

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

УДК 619:614.48

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕЛЕУСТРЕМЛЁННОСТИ У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Герус Д.В., Романчук Е.В.

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

Физическое воспитание в учреждениях высшего образования является одним из условий всестороннего развития личности и важным средством формирования целеустремленности и других морально-волевых качеств студенческой молодежи. В современных условиях проблема формирования целеустремленности у студенческой молодежи средствами физического воспитания остается не до конца решенной.

Физические упражнения улучшают не только морфофункциональные показатели, но и положительно влияют на психоэмоциональное состояние. Формирование необходимых морально-волевых качеств средствами физического воспитания положительно влияет на духовное развитие, мотивацию самостоятельно заниматься в спортивных секциях для достижения поставленной цели, улучшает показатели успеваемости. На сегодняшний день накоплен определенный опыт методик физического воспитания, однако проблема формирования целеустремленности в студенческой молодежи средствами физического воспитания в современных условиях исследована недостаточно.

По мнению О. В. Коркишко, студенты, которые активно занимаются на занятиях по физическому воспитанию более целеустремленные, дисциплинированные, ответственно относятся к образовательному процессу в целом, активно участвуют в жизни социума.

Следует акцентировать, что студенческий возраст характеризуется интенсивной работой над продолжением формирования личностных качеств. Стремление достичь поставленной цели волевым усилием пробуждает настойчивость и активность в борьбе с препятствиями. В. А. Воронина считает, что успешность физического воспитания студентов в аспекте формирования целеустремленности обусловлена (во многом) использованием метода соревновательной деятельности. Поскольку в процессе соревнований студенты имеют возможность решать такие задачи как:

- преодоление трудностей как средство борьбы за первенство;
- проявление терпения при выполнении задач;
- улучшение общей дисциплины, работоспособности, ответственности к поставленным задачам.

Е. А. Смирнова и Г. Т. Рожко указывают, что действенным средством формирования целеустремленности у студентов является спортивно-игровая деятельность, ведь в процессе спортивно-игровой деятельности студенты имеют возможность направлять все свои поступки, действия и помыслы на выбранную цель, при этом участники проявляют инициативность, решительность, смелость.

Таким образом, физическое воспитание является одним из условий формирования волевых качеств студентов, важным средством укрепления здоровья и нравственных компо-

нентов психически устойчивой личности. Современная система физического воспитания должна быть направлена на комплексный личностно-ориентированный подход.

При этом часто упускается роль потребностей, интересов и мотивов студентов. Решаются в основном задачи общего физического воспитания, направленные на развитие физических качеств, что, конечно, является важным, но при этом не решаются задачи формирования мотивационного компонента, нравственных и волевых качеств личности.

Можно сформулировать критерии и показатели сформированности целеустремленности у студентов средствами физического воспитания:

- когнитивный (осознание и понимание целеустремленности как важного волевого качества; знание своих обязанностей во время занятий физическим воспитанием и их исполнение);

- эмоционально-ценностный (интерес к занятиям; радостные переживания от участия в соревнованиях, процесса достижения цели; желание принимать участие в соревнованиях, быть инициативным);

- деятельностно-практический (способность к реализации целеустремленности в процессе занятий по физическому воспитанию; участие в физкультурно-оздоровительной деятельности и умение достигать конечной цели, проявляя ответственность за себя и спортивный коллектив; умение помогать другим).

Для формирования целеустремленности и эффективного развития студенческой молодежи в процессе образовательной деятельности преподаватели физического воспитания во время занятий должны использовать:

- проверенные педагогические методы с учетом интересов студентов; современные психолого-педагогические технологии;

- процессуальную схему воспитания личности (когнитивный, эмоционально-ценностный, деятельностно-практический компоненты).

В соответствии с этим, основная задача кафедры физкультуры в любом вузе – способствовать формированию всесторонне развитой, целенаправленной личности. Сочетание знаний, интересов и мотивов, оптимальный уровень физического развития, разностороннее развитие двигательных способностей, умение осуществлять самостоятельную физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность – конечная цель при подготовке студента на занятиях физкультурой и спортом в вузе. При этом содержание формирования целеустремленности должно быть направлено на преодоление студентами посильных трудностей, что невозможно без формирования потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, а также закрепления привычки к самостоятельным занятиям.

Воспитание целеустремленности студентов является чрезвычайно актуальным научным вызовом, поскольку целеустремленность как волевое качество позволяет личности реализовать свои желания, потребности, интересы и мотивы, стремясь к достижению поставленной цели. Критериями сформированности целеустремленности у студентов средствами физического воспитания являются когнитивный, эмоционально-ценностный, деятельностно-практический. Деятельность по формированию целеустремленности у студентов средствами физического воспитания должна быть направлена на закрепление потребности в систематических, в том числе, самостоятельных, занятиях физическими упражнениями.

Литература:

1. Воронина, В. А. Роль и значение физической культуры в жизни студента / В. А. Воронина // *Актуальные аспекты педагогики и психологии*. – 2021. – С. 168-169.
2. Коркишко, О. В. Физическая культура как основа развития личности студентов / О. В. Коркишко // *Развитие образования*. – 2020. – № 4. – С. 16-19.
3. Кривсун, С. Н. Социально-воспитательный аспект физической культуры / С. Н. Кривсун, П. В. Хрипуненко // *Актуальные проблемы науки и техники*. 2020. – 2020. – С. 1765-1767.

4. Назиров, Е. Г. Формирование морально-волевых качеств студентов средствами физического воспитания и спорта / Е. Г. Назиров, Д. Р. Ягудин // *Междисциплинарные исследования: опыт прошлого, возможности настоящего, стратегии будущего*. – 2021. – № 1. – С. 286-292.

5. Смирнова, Е. А. Физическая культура и спорт как основная форма становления личности человека / Е. А. Смирнова, Г. Т. Рожко // *Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее*. – 2020. – С. 294-297.

УДК 378.172

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТАМИ

Горбацевич А.В., Горбацевич А.А.

Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь

21 век – это период активного развития интернет-технологий и студенческая молодежь является самым активным пользователем. В современном мире человек привык экономить временные и материальные ресурсы, а различные приложения помогают ему в этом. Что же касается занятий физической культурой в домашних условиях? На помощь студентам приходят инновации в лице различных фитнес приложений, которые возможно использовать самостоятельно: от силовых тренировок до кардио, от программ кроссфита и до растяжки (есть отдельные приложения для каждого пункта в отдельности и для всех вместе) – все это можно с легкостью найти в своем смартфоне. С этим отлично справляются популярные онлайн-программы Pro Fit, Workout Trainer, Adidas Training, Nike Training Club, Unagrande YogaClub, Sworkit, Fitness Buddy а также Seven. В данной статье рассматривается и выявляются достоинства и особенности каждого из этих фитнес приложений.

Pro Fit <https://apps.apple.com/us/app/profit-personal-workout-plan/id907081984>

Задача Pro Fit - заменить персонального тренера. Об этом заявляют уже в названии приложения в App Store. Разработчики предлагают более 350 эффективных упражнений на различные группы мышц с подробным описанием, фото- и видеоруководством о том, как следует их выполнять, визуализацию задействованных в результате упражнений мышц. Достоинствами этого приложения является наличие встроенного журнала тренировок, таймера, календаря и интерактивных графиков, с помощью которых можно следить за своими успехами. При первом запуске программа предлагает выбор места тренировки: дома или в спортзале, после определяется цель занятий спортом: снижение веса, поддержание тонуса в мышцах, увеличение мышечной силы и т.д. Здесь также предлагается ввести личные данные: пол, возраст, вес и рост. Можно указать какие группы мышц требуют детальной проработки: на них будет сделан упор при расчёте программы упражнений. Бесплатная версия онлайн-тренера длится три дня, по истечении которых будет предлагаться полная платная версия. Однако за это время можно понять, надо ли платить за онлайн-тренера, и все ли функции в программе устраивают.

Плюсы: акцент на запросы.

Минусы: краткий срок бесплатной версии.

Nike Training Club <https://apps.apple.com/us/app/nike-training-club/id301521403>

Приложение предлагает 185 бесплатных тренировок, включающих йогу, силовые упражнения, тренировки на выносливость и мобильность. Приложение поддерживает Apple Watch, разрабатывает адаптивные программы и персональные рекомендации. Кроме того, можно заниматься по программам, разработанным для именитых спортсменов: Криштиану

Роналду, Серены Уильямс и других. Приложение Nike Training Club очень похоже на Adidas Training - аналогичная функциональность, похожий интерфейс, необходимость авторизации.

Плюсы: контент от известных спортсменов, много режимов тренировок.

Минусы: отсутствует возможность войти в приложение через Google-аккаунт - только через Facebook или же отдельную регистрацию в сервисе с помощью почтового адреса и пароля.

Fitness Buddy <https://apps.apple.com/us/app/fitness-buddy-train-at-home/id514780106>

Приложение похоже на виртуального личного тренера и диетолога, с сотнями тренировок, которые вы можете выполнять дома или в тренажерном зале, а также с индивидуальными планами питания и рецептами. Все упражнения содержат четкие инструкции и видеоролики, а прогрессивные планы тренировок делают это приложение идеальным для начинающих или опытных спортсменов.

Плюсы: наличие обучающих видео, отслеживание питания, индивидуальные рекомендации.

Минусы: только на английском языке.

Sworakit <https://play.google.com/store/apps/details?id=sworakitapp.sworakit.com&hl=ru>

У Sworakit есть планы для начинающих, средних и продвинутых спортсменов, а огромная база данных по упражнениям с собственным весом означает, что вы можете тренироваться где угодно — не требуется какое-либо оборудование или членство в тренажерном зале. После ввода ваших личных данных вы можете выбрать свои цели.

Плюсы: большое количество тренировок для дома, много уровней сложности занятий.

Минусы: не подходит для занятий с тренажерами, не отслеживает питание.

WorkoutTrainer

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.skimble.workouts&hl=en_US&gl=US

В данном приложении можно использовать аудио- и видео инструкции, а также рекомендации профессиональных тренеров. В Workout Trainer есть разделы для любителей кроссфита. Приложение не русифицировано! Лексика для занятий спортом не требует какого-либо профессионального уровня языка, но для тех, кто совсем не знает английского, будет проблематично. Зато Android-версия приложения поддерживает Google Fit. Workout Trainer уточняет, насколько вы часто занимаетесь спортом, какую цель перед собой ставите и какие виды упражнений предпочитаете - причём список этих видов очень большой. Как и в случае с Pro Fit, Workout Trainer просит оформить платную подписку, которая откроет доступ к программам тренировок, однако она существенно дешевле. Бесплатный пробный период длится неделю. В целом Workout Trainer подкупает широкими функционалом и ассортиментом тренировок на различный лад. Но как раз из-за этого с приложением будет трудно разобраться новичку, который решил заняться спортом впервые.

Плюсы: аудио- и видео инструкции упражнений.

Минусы: отсутствие русификации.

Adidas Training <https://apps.apple.com/us/app/adidas-training-by-runtastic/id1035263816>

Данное приложение, как и многие другие, начинает свою работу со стандартных вопросов: пол, возраст, вес, цель занятий и степень подготовки. Интерфейс у программы простой и понятный, поскольку в нём нет ничего лишнего. Также онлайн-тренер будет вам советчиков в выборе приготовления блюд правильного питания. Кроме того, в самом начале приложение уточняет, что конкретно мешает заниматься спортом - отсутствие знаний, мотивации, инструкций, поддержки или же плотный график. Одним из достоинств является возможность отследить изменения ваших параметров с помощью фотографии «до/после». В Adidas Training можно разработать собственную индивидуальную тренировку в специальном конструкторе. В приложении есть программы упражнений для различных целей - похудение, набор массы, поддержание организма в тонусе или хорошая растяжка. В Adidas Training можно посмотреть более 180 видеороликов в HD-качестве. В Adidas Training есть возможность попробовать заниматься практически полноценно без подписки - после авторизации доступны несколько десятков стандартных упражнений и программ, а все функции разбло-

кированы, в том числе учёт прогресса с помощью графиков. Есть и платный тариф - он даёт доступ к дополнительным программам тренировок и премиум-функциям, но приложение не навязывает его приобретение.

Плюсы: советы по здоровому питанию и возможность просмотреть фотографии формата «до/после» других пользователей, а также поделиться своими.

Минусы: для просмотра на большом экране нужен Apple TV или iPad.

Seven <https://apps.apple.com/us/app/seven-7-minute-hiit-workout/id650276551>

Формат приложения подразумевает занятия физическими упражнениями только семь минут в день. Разработчики утверждают, что тренировки Seven основаны на научных исследованиях и обеспечивают максимальную пользу организму в кратчайшие сроки. Приложение само вырабатывает программу занятий на неделю по различным категориям: общие и динамичные тренировки, занятия на растяжку и разгрузочные упражнения. Всего же в Seven доступны более 200 упражнений различной степени сложности и видео инструкции к ним. Seven хорошо подойдёт людям с плотным графиком и тем, кто не ставит перед собой сверхзадач, вроде похудения на десятки килограммов. В приложении простой интерфейс и не навязывается платная подписка. К тому же, в последнем обновлении разработчики добавили возможность заниматься вместе с другими пользователями по всему миру. Главное отличие данного приложения от остальных - семиминутный формат. В нём нет отдельных программ для кроссфита или тренировок на отдельные группы мышц, а набор занятий больше всего напоминает зарядку.

Плюсы: подходит новичкам, можно заниматься в любом месте, короткое время тренировки.

Минусы: ограниченный набор тренировок, не отслеживает питание.

Unagrande YogaClub <https://unagrandeyogaclub.com/ru>

Это приложение идеально подходит для любителей йоги, так как направлено исключительно на эту отрасль. Есть видео уроки с подробными инструкциями, а длительность тренировок можно выбирать самостоятельно, что позволяет тренироваться как десять минут, так и полтора часа в день. Приложение предлагает платную подписку, с помощью которой будут отключены все рекламные ролики, мешающие занятию спорта.

Плюсы: бесплатно, возможность заниматься офлайн.

Минусы: некоторые упражнения не корректны.

Выводы. Если вы не готовы платить за использование фитнес-приложений, то лучшим выбором из представленных выше вариантов станет Adidas Training или Nike Training. Оба приложения предоставляют довольно широкий спектр бесплатных программ упражнений и имеют вполне понятный интерфейс. Для тех, кто не хочет тратить много времени на физическую активность, идеально подойдёт приложение Seven с его форматом семиминутных «зарядок». А для любителей йоги и медитации идеально приложение Unagrande YogaClub. Работа в фитнес-приложениях интересна и проста. Каждый может выбрать свой уровень и вид физической деятельности, который ему нравится, проследить за своим питанием и контролировать собственный результат.

Литература:

Лучшие приложения для занятий спортом дома 2022 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.kp.ru/expert/elektronika/luchshie-prilozheniya-dlya-zanyatij-sportom-doma/>. – Дата доступа : 22.04.2022.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ МВД РОССИИ

Дыбов В.Е., Тумышева Ж.К.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина,
г. Белгород, Российская Федерация

Естественным результатом поиска эффективных путей совершенствования учебного процесса по физической подготовке в высших образовательных организациях МВД России является внедрение и применение современных фитнес-технологий. Широкий спектр их направлений и видов позволяет не только обновлять содержание физического воспитания, но и мотивировать студентов к здоровому образу жизни. Фитнес-технологии позволяют комплексно использовать современные фитнес-программы в процессе учебных занятий со студентами в зависимости от их возрастных особенностей, состояния здоровья, уровня физической подготовки. Обучение должно включать в себя формирование мотивационных приоритетов, способствующих развитию положительной мотивации к занятиям физической культурой и самостоятельной оздоровительной деятельности.

Следует отметить, что концепции фитнес-технологий постоянно меняются в зависимости от развития тенденции в фитнес-индустрии.

Ученые, изучающие различные аспекты применения фитнес-технологий в высших педагогических учебных заведениях, в частности, использование инновационных средств и форм организации занятий, формирование культуры и отдыха обучающихся, повышение квалификации и профессионального развития специалистов по физической культуре, рассматривают фитнес-технологии как важный фактор личностного развития, улучшения здоровья молодежи за счет рационального использования двигательной активности наряду с другими оздоровительными факторами [1].

Ведущая роль применения современных фитнес-технологий заключается в решении оздоровительных, профилактических и восстановительных задач с использованием различных видов двигательной активности.

Как компонент фитнеса, наряду с сердечно-дыхательной выносливостью, подвижностью и состоянием тела, сила в полной мере способствует повседневной деятельности, бодрости и эффективности, а также повышению производительности человека, что влияет на качество жизни. Физическая активность, выполняемая систематически, регулярно, непосредственно способствует улучшению структуры и функций различных органов и систем организма. В контексте нынешней пандемии физические упражнения могут противодействовать появлению анатомических и функциональных нарушений или исправлять определенные дисфункции, возникающие в результате неправильных условий жизни и или работы (длительное время за компьютером, малоподвижный образ жизни, нездоровое питание). Эта тема является частью проблем, которые связывают цель поддержания и улучшения здоровья с разработкой рабочей концепции, в которой физические упражнения становятся гибким инструментом для достижения целей структурно-функционального развития студентов (курсантов) ВУЗов и повышения самостоятельности. при выполнении физических упражнений.

В нормальных условиях выполнение повторяющегося движения приводит к появлению привычки двигательного жеста, которая повредит прогрессу. Вот почему изменение условий выполнения очень важно, чтобы мы могли увеличить или уменьшить мышечное напряжение, характерное для данного упражнения. Таким образом, степень сложности получения мышечного сокращения может быть уменьшена за счет облегчения выполнения движения. Поэтому очень важно варьировать условия выполнения (методы, основанные на принципе изменения мышечного напряжения), так как мы можем увеличивать или уменьшать мышечное напряжение, специфичное для данного упражнения [2].

Синтетический метод основан на изменении мышечного напряжения, которое включает в себя соблюдение всей структуры, то есть одновременный подход 3 элементов: эксцентрическая фаза, короткий момент изометрии и концентрическая фаза. Таким образом, степень сложности может быть уменьшена в период активности Разминочный и заключительный этапы для получения меньшего мышечного сокращения за счет облегчения выполнения движения [3].

В спортивной практике используется ряд методов, основанных на «работе с рельефом». Среди них мы упоминаем: - метод «120-80» (стоя с расставленными ногами с гантелями, висящими на плечах). Этот метод состоит в выполнении опускания с нагрузкой, эквивалентной 120 % от максимальной, и подъема с нагрузкой 80%. Для этого требуется устройство ручной работы, которое позволяет уменьшить нагрузку между фазами опускания и подъема. - устройство Verenice, которое позволяет заменять грузы и автоматически менять нагрузку. Недостатком описанных выше методов является увеличение давления на позвоночник, поскольку гантели поддерживаются плечами.

Теоретический анализ и обобщение экспериментальных данных позволили установить эффективное влияние метода «работа с рельефом» на развитие силы, согласно программам вмешательства, выполняемым исследуемыми субъектами. Согласно существующим исследованиям в литературе [4], внедрение методов развития силы у студентов на уроках физического воспитания, с использованием средств фитнеса способствовали развитию у учащихся двигательных навыков, физического здоровья и физической активности молодых людей. Результаты, полученные в нашем исследовании, подтвердили данные предыдущих исследований по модернизации учебного процесса на уроке физического воспитания за счет комплексного использования современных фитнес-технологий [5].

Мы считаем, что информация, полученная в результате исследования относительно уровня развития силы у студентов, представляет собой важные ориентиры в разработке стратегии обучения и ее применении на уроках физического воспитания. Анализ результатов, полученных в тестах, в которых подчеркивается двигательный профиль, показывает, что средний результат, определенный статистически-математически для студентов, которые практиковали специальные средства «работа с рельефом», значительно выше, чем средний балл, полученный подростками, которые практикуют традиционную физическую подготовку. Исследование подтвердило и расширило научные взгляды на необходимость систематического улучшения и оценки уровня развития силы студентов, чтобы были возможны своевременные изменения и корректировки тренировочного процесса на уроке физической культуры.

Литература:

1. Айерс, С.Ф. *Физическое воспитание для фитнеса на протяжении всей жизни: руководство для лучшего учителя физической культуры. Человеческая кинетика / С.Ф. Айерс, М.Дж. Сариссани [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://books.google.ro>. – Дата доступа: 18.04.2022.*

2. Бем, Д.Г. *Эффективность традиционных силовых тренировок по мышечной силе с молодежью: систематический обзор и метаанализ / Д.Г. Бем, Дж. Янг // Границы в физиологии. – 2017. – № 8. – С. 423.*

3. Берингер, М. *Влияние силовых тренировок на двигательные навыки у детей и подростков: метаанализ. М. Берингер, А. Вом Хид, М. Мэтьюс, Дж. Местер // Наука о педиатрических упражнениях. – 2011. – № 23(2). – С. 186-206.*

4. Марстеллер, Б. *Осуществимость и эффективность Программы обучения движениям по физической подготовке, основным навыкам движения и физической активности у учащихся / Б. Марстеллер // Материалы 5-й межд. междисциплинарной науч. конф. по социальным наукам и искусствам. – 2018. – С. 63-70.*

5. Мозолев, О. *Влияние современных фитнес-технологий на состояние здоровья и развитие двигательных способностей студентов 17-19 лет / О. Мозолев, И. Блощинский, О. Алексеев, А. Романишин, Л. Зданевич, И. Мельничук // Журнал физического воспитания и спорта. – 2019. – № 19. – С. 917-924.*

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ МЕТОДОМ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Заржицкая М.А.

Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь

Совершенствование двигательных функций организма и умение координировать свои движения в век гиподинамии является достаточно актуальной и одной из важнейших задач физического воспитания современного человека. Развитие координационных способностей у студенческой молодежи характеризуется выполнением ими разнообразных физических упражнений, получением удовольствия от подвижных игр, так же предотвращения получения различных травм.

Согласно Бернштейну Н.А., координация движений есть не что иное, как преодоление избыточных степеней свободы органов движений человека, т.е. превращение их в управляемые системы [1, с. 7].

Развитие координационных способностей сопровождается выполнением разнообразных, постепенно усложняющихся сочетаний простых движений, различные акробатические упражнения, танцевальные движения→усложненные прыжки (через препятствия, со скакалкой, с дополнительными движениями рук)→упражнения с предметами (мячи, фитболы, ленты и др.)→подвижные игры, эстафеты, спортивные игры (способствуют быстрому переходу от одного вида действий к другим, к меняющейся обстановке, работе в команде).

Многолетняя практика и педагогический опыт работы со студентами на практических занятиях по физической культуре позволили нам выделить следующие методические особенности совершенствования координационных способностей студентов:

- выполнение физических упражнений из нестандартных исходных положений (из упора лежа, стой на лопатках и др.);
- изменение темпа и скорости двигательных действий;
- зеркальное выполнение упражнений;
- изменение способов выполнения упражнения (на полу, на повышенной опоре, на ограниченной по ширине опоре и т.д.);
- модификация пространственных границ, в которых выполняется упражнение (уменьшенная площадка для подвижных и спортивных игр и др.);
- усложнение упражнений за счет дополнительных двигательных действий (большая амплитуда выполнения упражнения, использование одновременно 2 и более предметов и т.д.)
- различные противодействия при групповых и парных упражнениях (перетягивание партнера, упражнения с канатом и др.);
- выполнение физических упражнений на координацию в начале основной части занятия;
- учет возможностей и особенностей организма каждого занимающегося;
- соблюдение принципа от простого к сложному для большей эффективности выполняемого упражнения.

Сегодня существует большое разнообразие упражнений для совершенствования координационных способностей. С целью определения мотивационных приоритетов и предпочтений студенческой молодежи в выборе видов двигательной активности для развития координации был организован анкетный опрос среди студентов экономического факультета Бе-

лорусского государственного университета 1-3 курсов (126 чел.) в 2019-2020 уч. г. Результаты исследования представлены на рис. 1.

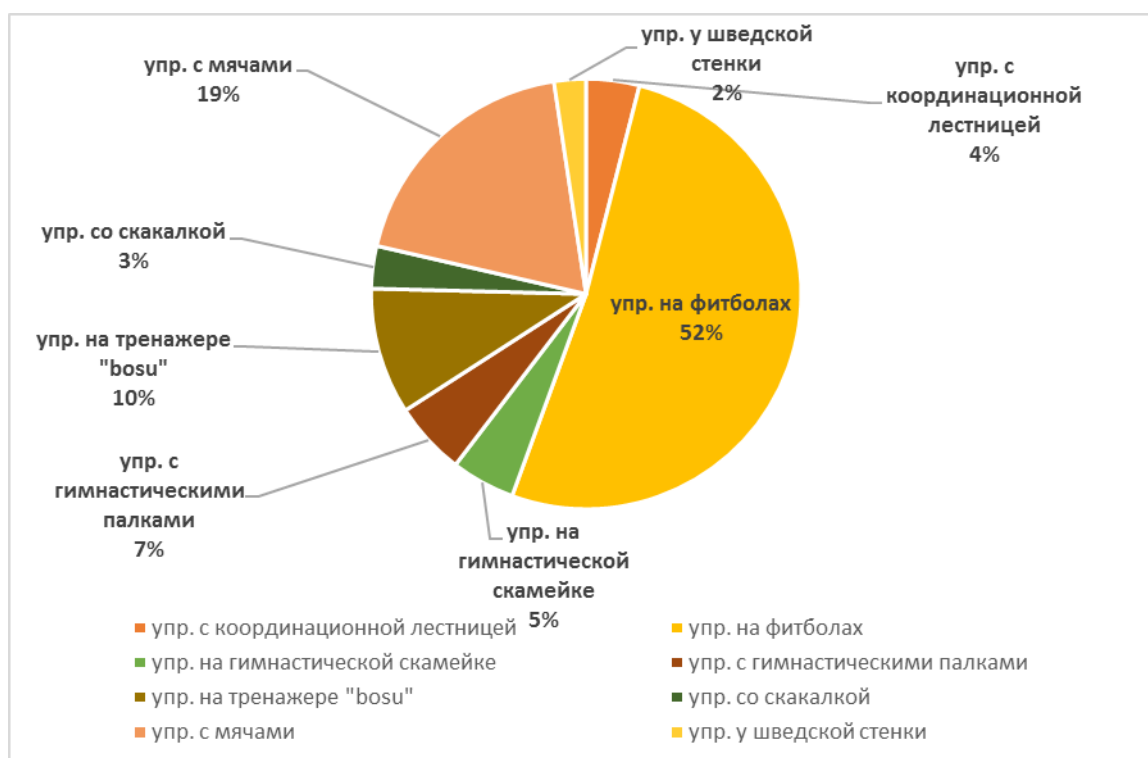


Рисунок 1 – Предпочтения студентов в выборе видов физических упражнений для развития координации

Анализ диаграммы показал, что студенты в основном предпочитают заниматься физическими упражнениями на фитболах, со спортивными мячами (футбольными, баскетбольными), сферах «bosu», т.е. развитие и совершенствование координационных способностей с помощью современного спортивного инвентаря, который способствует не только достижению спортивных результатов, но и созданию новых техник и подходов к учебно-тренировочному процессу. А красочность инвентаря придает практическому занятию более эмоциональный колорит и желание заниматься физическими упражнениями.

Одним из методов повышения эффективности образовательного процесса по физическому воспитанию студентов в УВО, по-нашему мнению, является применение интервальной тренировки, сущность которой заключается в особенностях тренировочной нагрузки, разделяющейся на отдельные, регламентированные во времени, части «станции» работы. Все это позволяет повысить эффективность влияния упражнений на организм занимающегося.

Как отмечают Г.П. Коняхина, Е.В. Черная, Щ.С. Сайранова, продолжительность каждого упражнения 10 - 15 сек., продолжительность паузы между упражнениями - 30 - 90 сек., продолжительность паузы между «кругами» от 2 до 5 мин. Различают несколько вариантов построения занятия:

- продолжительность подхода ограничена по времени (например, 30 сек.). За это время каждый студент должен выполнить максимальное число повторений. Если оно превышает 25 – 30, то необходимо увеличить отягощение или усложнить условия выполнения упражнения;
- продолжительность подхода также ограничивается временем, но студент выполняет не максимальное, а оптимальное число повторений в сравнительно спокойном темпе;
- продолжительность подхода ограничивается числом повторений (например, 20 или 25 в каждом упражнении) [2, с. 19].

Физические упражнения на станциях подбираются по следующим принципам:

- смена позы в упражнениях (быстро встать, сесть, лечь);
- выполнение упражнений в усложненных условиях и в меняющейся обстановке (полоса препятствий и др.);
- выполнение упражнений с меняющимся сопротивлением, согласование усилий нескольких участников, взаимодействие, противодействие, упражнения с предметами (перехват передачи с отскоком от стены и т. п.);
- (броски и ловля мячей (др. предметов)).

Одной из основных характеристик совершенствования координации является сохранение устойчивого положения тела при выполнении разнообразных движений по ограниченным площадям опоры (динамическое и статическое равновесие поз). Равновесие на практических занятиях по физической культуре в рамках интервальной тренировки мы осуществляем следующими способами:

- выполнение упражнений из затрудненных условий сохранения равновесия (различные виды равновесия на одной или двух ногах с продвижением вперед или назад; прыжки, приземление после различных подскоков, балансирование различных предметов и т.д.);

- совершенствование функций вестибулярного аппарата (комбинированные и вращательные упражнения – кувырок, переворот, пируэт и др.).

В рамках интервальной тренировки мы чередуем физические упражнения следующим образом: в начале занятия включаем бег, как фактор, обеспечивающий разогрев мышц туловища и повышающий способность его к растяжке. О основной части – акцент на выпады, шпагаты, наклоны, вращения, махи с предельной амплитудой.

Анализ анкетных данных студентов позволил выявить, что применение интервальной тренировки для совершенствования координации (особенно с применением современного спортивного инвентаря) способствовало улучшению самочувствия у 72,6 % обучающихся; 2,1 % студентов в будущем изъявили желание заниматься самостоятельно физическими упражнениями; почти у 33 % респондентов улучшился показатель на гибкость.

Таким образом, учитывая основные мотивационные критерии и приоритеты современных студенток, специфику их будущей профессии мы можем корректировать и совершенствовать образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура», тем самым делать пребывание молодежи на занятиях по физической культуре более увлекательным и полезным для телесного развития. А эмоциональная насыщенность и видимый результат практических занятий способствуют самостоятельному выполнению студентами двигательных задач вне рамок учебных занятий.

Литература:

1. Пушкарева, А.М. Развитие координационных способностей в физическом воспитании студентов : учеб.-метод. пособие / А.М. Пушкарева, А.В. Пушкарев, А.Г. Ананьева. – Ижевск : Удмуртский университет, 2017. – 42 с.

2. Коняхина, Г.П. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта : учеб. - метод. пособие / Г.П. Коняхина, Е.В. Черная, Щ.С. Сайранова. – Челябинск : Уральская академия, 2017. – 94 с.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Казимиров Е.П.

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

Современное состояние физического, психического и нравственного здоровья учащихся общеобразовательной школы вызывает серьёзные опасения у специалистов. У детей и подростков наблюдается рост хронических заболеваний, в первую очередь сердечно - сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Отмечается увеличение количества детей с дефицитом массы тела и имеющих отклонения в психике.

Чрезвычайно настораживает структура мотивов поведения младших школьников. На первом месте находится мотив доминирования, за ним следуют мотивы соперничества и двигательной активности. Мотивы общения, самосовершенствования и привычки к занятиям физической культурой находятся на последнем месте.

Эти факты подтверждают и конкретизируют негативные тенденции, наметившиеся в физическом воспитании учащихся общеобразовательной школы. Ранее выдвигались подходы к совершенствованию системы физического воспитания детей и подростков. Одним из вариантов оптимизации физического воспитания является концепция личной физической культуры, постулирующая возможность существенного влияния на проблему формирования привычек ведения учащимися здорового образа жизни, Однако имеется ряд объективных факторов, лимитирующих внедрение системы личной физической культуры в учебно-педагогический процесс общеобразовательной школы (отсутствие единого определения понятия «личная физическая культура», чёткого определения о природе и структуре, целях и задачах личной физической культуры) [1].

Важнейший элемент физической культуры - двигательная культура, включающая в себя основные способы перемещения в пространстве, преодоления препятствий, выполнения двигательных действий с предметами. Не менее важна совокупность средств, наработанных в обществе для содействия развитию двигательных способностей и воспитания личности в целом [2].

Преподавание физической культуры в школе органически включено в общую систему образования и воспитания и действует по закономерностям образования и воспитания. Вместе с тем это единственный учебный предмет, который формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию новых волевых и моральных качеств, необходимости укрепления здоровья и самосовершенствования.

В соответствии с социально-экономическими потребностями общества и исходя из сущности общего и среднего образования, ясно то, что цель учебного предмета «Физическая культура» состоит в том, чтобы содействовать формированию разносторонне развитой личности. Средством достижения этой цели для учителя является - овладение школьниками основ физической культуры. В целом это означает совокупность потребностей, мотивов, знаний, оптимальный уровень здоровья и развития двигательных способностей, нормальное физическое развитие, умение осуществлять, двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность [2].

Воспитание культуры здоровья, здорового образа жизни, обучение учащихся приёмам мобилизации и релаксации, телесного и духовного самосовершенствования привели к необходимости пересмотра сложившегося содержания физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. В свете сказанного предмет «Физическая культура» в общеобразовательной школе понимается как единство двух составных частей – ориентирующих детей и подростков в сфере физической культуры и творческой деятельности.

Первая составная часть призвана создать у детей целостное представление о физической культуре и культуре здоровья как элементах общей культуры.

Вторая составная часть направляет процесс физического воспитания на творческое усвоение способов, собственно-деятельной, применять их при решении оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.

Школьное физкультурное образование формирует систему ценностных ориентаций личности на здоровый образ жизни, обеспечивает, мотивационную, функциональную и двигательную готовности к нему. Это осуществляется в соответствии с общими и специфическими для него закономерностями, принципами и правилами, Влияет на интеллектуальные, психические, морально-волевые и другие качества личности[3].

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в школе. В процессе таких учебных занятий изучается учебная дисциплина «Физическая культура» - структурная единица системы образования. Однако, необходимо заметить, что физическое воспитание осуществляется в процессе семейного, внешкольного, специального, дополнительного образования в процессе самовоспитания [3].

В современном физкультурном образовании физическое воспитание позволяет разнообразно воздействовать на личность. Вместе с тем, многие социально значимые результаты физического воспитания достигаются в настоящее время лишь частично. Все это свидетельствует о проблеме физической подготовки учащихся [3].

При проведении уроков физической культуры учитель должен опираться на современные психолого-педагогические и физиолого-педагогические теории обучения, воспитания и развития личности, использовать активные методы обучения и воспитания с учетом личностных особенностей каждого ребенка. Принципы деятельностного и личностного подходов заключаются в том, что ученик овладевает способами использования богатств, накопленных человечеством в области телесного и духовного совершенствования. Демократизация и гуманизация учебно-воспитательного процесса возможны на основе идеи совместной развивающейся деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным стремлением достижения высоких результатов в обучении и воспитании [4].

В настоящее время продолжается экстенсивное наращивание объёма изучаемого материала по всем дисциплинам, перенасыщение его новыми, не всегда нужными, знаниями. Это приводит к разрыву межпредметных связей: каждый предмет решает свои задачи самостоятельно, а школьники переживают пассивность и безразличие ко всему, что связано с обучением. Таким образом, новая концепция по физическому воспитанию невозможна без объективного анализа и критического переосмысления процессов, происходящих в образовании в целом [4].

Литература:

1. Бажуков С.М. *Здоровье детей - общая забота*/С.М.Бажуков. – М.,2011. – 127.
2. Богданов Г.П. *Уроки физической культуры*/Г.П. Богданов. – М., 2013.– 192с.
3. Бальсевич В. К., Большенков В. Г., Рябинцев Ф. П. *Концепция физического воспитания общеобразовательной школы*/ В.К. Бальсевич, В.Г. Большенков, Ф.П. Рябинцев // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2012, № 2, с. 13-18.
4. *Научно - методический журнал. «Школа-Пресс», «Физическая культура в школе». - М., 2013, №3.*

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ШКОЛЫ

Ковачева И.А., Шупта О.А.

Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Российская Федерация.

Здоровье – это важнейшая часть жизнь человека, являющаяся определяющей в его способности как к труду, так и к полноценной жизни. На данный момент причиной всеобщего беспокойства является проблема поддержания здоровья населения, особенно подрастающего поколения. В период пандемии именно дети особенно остро ощутили удар по своему здоровью: очень долгое время проводили за компьютерами, сократилось до минимума время на улице, исключены были так же любые спортивные секции и кружки. Такие изменения в распорядке дня школьников безусловно отразилось на их здоровье, задача образовательных учреждений помочь детям решить возникшие проблемы, используя здоровьесберегающие технологии не только на уроках физической культуры (которых недостаточно в том количестве, в котором они присутствуют в расписании школ), но и на других занятиях.

Всемирная организация здравоохранения дала определение здоровья как «полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Исходя из этого, можно понять, что воспитание подрастающего поколения — это основная задача государства и общества в целом, ведь в этом заключается путь к процветанию всего человечества.

Если обратиться к Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования, то во второй главе «Требования к результатам освоения основной образовательной программы» в 7 пункте сказано: «принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков».

На основе информации полученной из данного нормативно-правового документа можно сделать вывод, что забота о здоровье учащихся является одной из основных задач образовательного учреждения и формирование уважительного отношения к своему здоровью можно расценивать как одну из целей самого процесса образования.

Здоровьесбережение — это один из видов современных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса.

Цель исследования: научное обоснование использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе школы.

Задачи исследования:

1. Определить сущность, содержание и структура применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе школы.
2. Изучить и проанализировать опыт использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе школы.

В последнее время проблема психологической готовности к школе стала очень популярной среди исследователей, в частности, из-за карантинных мер во время пандемии COVID-19, поэтому вопрос о здоровьесбережении учащихся как во время карантина в условиях дистанционного обучения, так и после него особенно актуален на данный момент.

Изменение научно-теоретических основ к раскрытию понятия «здоровый ребенок» требует разработки иной системы воспитательно-оздоровительной работы в условиях образования. Обоснование комплексного подхода в реализации программ воспитательно-оздоровительной работы на разных уровнях современного образования обуславливается и

тенденциями повышения качества здоровья (говоря о его сохранении и укреплении) при соблюдении ряда обязательных условий, выполнение которых обеспечит тот фон здоровья, на котором возможно успешное осуществление и физической и умственной деятельности, а также развитие основных физических качеств: выносливость, ловкость, сила и др. В качестве таковых условий могут выступать:

- разработка рационального режима дня с учетом особенностей индивидуального биоритмологического профиля;
- создание условий для оптимального развития моторики с преобладанием циклических упражнений в двигательной активности детей;
- обеспечение эффективного закаливания;
- требование к адекватному питанию;
- ежедневная достаточная активность (на занятиях и в свободное от занятий время);
- выработка психологически-эмоциональной устойчивости посредством применяемых психотерапевтических методов в условиях образовательной организации.

Если рассматривать структуру применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе школы, то следует выделить ряд критериев, которые необходимо соблюдать при реализации здоровьесбережения на уроках: чередование видов преподавания, количество видов преподавания, место и длительность применения технических средств обучения (ТСО), поза учащегося за партой, чередование позы, психологический климат на уроке, эмоциональная разрядка на уроке, наличие и место методов, способствующих активизации учащихся, наблюдение за моментом наступления утомления и снижения учебной активности, наблюдение за обстановкой и гигиеническими условиями в классе.

В исследовании принимали участие: 32 педагога (31 женщина и 1 мужчина), работающих в общеобразовательных учреждениях. В исследовании была использована анкета для оценки выявления компетенций применения здоровьесберегающих технологий у педагогов общеобразовательных учреждений.

На платформе OnlineTestPad была предложена анкета, состоящая из 24 вопросов

В большей части вопросов анкеты педагогам нужно было выбрать один или несколько вариантов ответа, которые имели под собой цель выявления уровня компетентности педагогов общеобразовательных учреждений в области применения здоровьесберегающих технологий, другие же вопросы касались того как именно применяют здоровьесберегающие технологии педагоги средних общеобразовательных учреждений, а так же были вопросы, направленные на выявление общего уровня здоровья учителей с целью выявления закономерности между ответами тех учителей, которые удовлетворены своим состоянием здоровья и наоборот, тех, кто не удовлетворён своим состоянием здоровья. Самыми популярными здоровьесберегающими мероприятиями при реализации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий, по мнению учителей являются: смена видов деятельности, гимнастика для глаз и методы эмоциональной разрядки. Самыми же не использованными являются: дыхательная гимнастика и использование разных каналов восприятия. К самым популярным мероприятиям добавилась гимнастика для глаз, что показывает заботу учителей о здоровье глаз детей и они готовы реализовывать здоровьесберегающие мероприятия для сохранения здоровья учащихся. Большая часть педагогов оценивают степени своей усталости ниже 5 (идеального значения) и больше всего оценили его на 3 (среднее значение), что говорит о высоком уровне усталости учителей во время работы и, по результатам анализа ответов педагогов, сделан вывод, что учителя, которые оценили свой уровень усталости на 3 и ниже наименее всего заинтересованы в применении здоровьесберегающих технологий. Такая закономерность указывает на прямую зависимость между уровнем усталости учителя и его желанием реализовывать здоровьесберегающие мероприятия на своих занятиях.

Здоровьесбережение – это целая система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования.

Современные тенденции системы здоровьесберегающего образовательного пространства диктуют необходимость изучения вопроса удовлетворения ключевых потребностей детей: успешность, безопасность, поддержка, общение, признание, саморазвитие, самореализация, развитие адаптивных возможностей, сохранение здоровья и т.д. А также сквозного психолого-педагогического сопровождения в системе здоровьесберегающего образования, обеспечивающее высокое качество российского образования.

Здоровьесберегающие технологии, организованные правильным образом, способствуют решению наиболее важных задач современного образования, а именно: сохранению и поддержанию здоровья детей. Воспитание грамотного и бережного отношения ребенка к своему здоровью, жизни, умение оберегать, поддерживать и сохранять его самостоятельно – все это решает задачу правильного понимания ребенком здорового образа жизни и безопасного поведения. Закаливание, физкультурные занятия, гимнастика, физкультурные минутки, прогулки на свежем воздухе, занятия в хорошо проветренных помещениях, завтрак и обед по расписанию – эти виды здоровьесберегающей деятельности позволяют учащимся быть здоровыми и делать собственные правильные выводы относительно своего поведения для достижения поставленных целей.

Литература:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://base.garant.ru/70291362/>. – Дата доступа : 16.04.2022.

2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://rg.ru/2020/12/22/rospotrebnadzor-post28-site-dok.html>. – Дата доступа : 16.04.2022.

3. Золотова, М.Ю. Формирование общекультурных компетенций бакалавра в рамках преподавания элективных дисциплин по физической культуре и спорту в вузе / М.Ю. Золотова, Т.Ю. Маскаева, С.Е. Глачаева // Педагогическое образование и наука. – 2019. – № 2. – С.57-59.

4. Ковачева, И.А. Дистанционное обучение студентов ГСГУ по дисциплине «физическая культура и спорт» в период пандемии / И.А. Ковачева, В.В. Чайченко // Педагогическое образование и наука. – М., 2021. – № 2. – С.87-89.

УДК 796.011.3-057.87

МОТИВИРОВАННОСТЬ СТУДЕНТОВ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Козлова Т.В.

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

Физическая культура студенческой молодежи учреждений высшего образования (УВО) нефизкультурного профиля стала предметом широких научных исследований в последние два десятилетия. Особенно уязвимы студенты на начальной стадии обучения, так как они сталкиваются с серьезными учебными нагрузками, пока еще непривычными для

них, а смена образа жизни и, возможно, места жительства, и недостаток свободного времени приводят к уменьшению физической активности молодежи.

В вузах нефизкультурного профиля ещё не было проведено целостного исследования формирования потребности у студентов в физической культуре, не были рассмотрены ее виды, формы и методы внедрения, поэтому на сегодняшний день обозначилась важная проблема формирования у студентов мотивов к спортивной деятельности [1].

В настоящее время место физической культуры в системе культурных ценностей студенческой молодежи не соответствует ее значению в качестве одного из важнейших показателей общей культуры студентов.

Мотив – это внутренняя движущая сила, побуждающая человека к действию. Невозможно в один момент сформировать интерес к занятиям спортом, необходимо постепенное, планомерное вовлечение в деятельность, начиная с основ, таких как понятия здоровья и важности здорового образа жизни, заканчивая глубокими теоретическими знаниями о физиологии человека и интенсивными физическими нагрузками.

У каждого человека спорт в жизни играет свою роль. Для некоторых физическая культура остается лишь обязательной для посещения дисциплиной, установленной учебной программой, по которой необходимо получить зачет, чтобы успешно сдать сессию и продолжить дальнейшее обучение в университете по своей специальности [2].

С целью изучения мотивированности студентов 1 курса 7 факультетов учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет» (УО «БГТУ») к занятиям физической культурой (ФК) было проведено анкетирование. В исследовании приняли участие студенты 1 курса 7 факультетов в количестве 498 человек (265 юношей и 233 девушки). Анкета содержала 25 вопросов, которые заполнялись анонимно. Студенты должны были высказать свое отношение к предложенным утверждениям, оценивая их значимость для себя по 5-балльной шкале: «1» – не согласен совсем; «2» – мне безразлично; «3» – согласен частично; «4» – скорее да, чем нет; «5» – согласен полностью.

Согласно полученным данным было установлено, что 53% опрошенных – студенты мужского пола, 47% – студенты женского пола. В таблице 1 представлены результаты анкетного опроса студентов 1 курса 7 факультетов БГТУ.

Таблица 1 – Результаты анкетирования студентов БГТУ.

№ п/п	Утверждения	Оценка в %
1.	Всегда с нетерпением ждут занятий ФК, потому что они укрепляют здоровье	64%
2.	Всегда находят возможность заниматься ФК, потому что движение доставляет радость	65%
3.	В любых обстоятельствах стараются регулярно заниматься ФК	57%
4.	Приходится ходить на занятия ФК, чтобы получить «зачет»	87%
5.	Занятия физической культурой и спортом (ФКиС) нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни	59%
6.	Интерес к ФК не пропадает даже во время каникул	68%

7.	Нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством	78%
8.	Получают удовольствие от занятий ФКиС	64%
9.	Думают, что все оздоровительные мероприятия должны содержать разные игры и развлечения	41%
10.	Хотят заниматься физическими упражнениями (ФУ) и спортом, потому что это модно и престижно	68%
11.	Самостоятельные занятия ФУ уже стали привычкой	44%
12.	Занятия ФУ приятны, улучшают настроение и самочувствие	60%
13.	Считают, что дополнительные занятия ФУ полезны для здоровья, потому что занятий ФК недостаточно	90%
14.	На занятиях ФУ и спортом воспитывают в себе смелость, решительность и самодисциплину	54%
15.	Во время каникул нравится много двигаться и заниматься ФК	51%
16.	Даже в каникулы заставляют себя уделять время занятиям ФУ	63%
17.	Считают, чтобы занятия ФКиС не прерывались во время каникул, обязательно должен кто-то контролировать	28%
18.	Стараются накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни	45%
19.	Общение с друзьями во время физкультурно-спортивных мероприятий доставляет большое удовольствие	43%
20.	Всегда интересуются физкультурно-спортивной работой и принимают в ней участие	58%
21.	Нравится, что на занятиях по физической культуре есть элемент соперничества	55%
22.	Хотят заниматься ФУ, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы	77%
23.	Занятия ФК привлекают играми и развлечениями	51%
24.	Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры – это привычка	57%
25.	ФК, спорт, подвижные игры на досуге и в каникулы помогают оставаться радостными, бодрыми и веселыми	66%

Проведенное исследование позволило выявить мотивированность студентов технологического университета города Минска к занятиям по ФК, зависящую от желания хорошо выглядеть, укреплять и поддерживать здоровье, развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, получать положительные эмоции. При формировании программы физического воспитания (ФВ) необходимо учитывать выявленные мотивы и индивидуальные предпочтения, а также использовать разнообразные занятия по ФВ, увеличивая коли-

чество видов спорта и оздоровительной физической культуры, которые могли бы вызывать и поддерживать интерес любого контингента студентов. Данные исследования необходимо учитывать при формировании программы по ФВ, так как это поможет эффективно реализовывать процесс физического воспитания в УВО и формировать у студентов осознанную мотивацию к занятиям по физической культуре. Когда студент видит достижения, полученные собственными силами, он укрепит веру в пользу здорового образа жизни; он познает новое в процессе работы над собой; растёт мотивация заниматься дальше, укрепляется вера в свои силы [3].

Литература:

1. Лотоненко, А. В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / А. В. Лотоненко. – Воронеж, 1998. – 360 с.
2. Подоляк, Ю. Г. Проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой / Ю. Г. Подоляк, А. А. Самохин // Физическое воспитание и спорт в ВУЗах, 2014. – 133 с.
3. Сизова, Н. В. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом / Н. В. Сизова, Е. П. Семиглазова // Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. – Челябинск, 2014. – 65 с.

УДК 796.

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Щуко В.М.

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

Введение. В настоящее время все более актуальным становится принцип оздоровительной направленности занятий физической культурой. Здоровье человека относится к числу глобальных проблем современности, в которой налицо наибольшее обострение противоречий: издержки цивилизации не могли негативно не отразиться на состоянии здоровья современного человека.

Одно из наиболее перспективных направлений, позволяющих существенно повысить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности, - личная заинтересованность каждого человека в укреплении своего здоровья. И задача специалистов, работающих в области физической культуры, - разбудить заинтересованность в формировании здорового образа жизни. В решении этой задачи большую помощь может оказать и оказывает электронно-вычислительная техника.

Преподаватели физической культуры при оценке физической кондиции студентов сталкиваются с рядом проблем: неоднородностью единиц измерения результатов тестирования, большим разнообразием тестовых программ, низким уровнем мотивации как у студентов, так и у преподавателей, недостаточной подготовкой преподавателя к проведению тестирования и др.

Актуальным остается вопрос о вооружении педагога инструментами, знаниями, позволяющими использовать средства и методы физической культуры для реабилитации и оздоровления людей различного возраста.

Цель работы показать, как можно использовать компьютерные технологии для контроля усвоения учебного материала, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности студентов.

Межвузовский центр по физической культуре разработал блок компьютерных программ, позволяющий на базе знаний специалистов-экспертов получать объективные данные по состоянию здоровья, физическому развитию, подготовленности и функционированию основных систем жизнеобеспечения за короткий промежуток времени с выдачей формализованного заключения и научно обоснованных рекомендаций [3].

Компьютерная программа "Фитнес" Компьютерная программа "Фитнес" ("Fitness") состоит из 4 блоков (рис. 1). Программой предлагается к выполнению большое количество тестов, но обязательны только ряд показателей физического развития, а в физической и функциональной подготовленности - по одному любому тесту.



Рис. 1. Схема КП "Fitness"

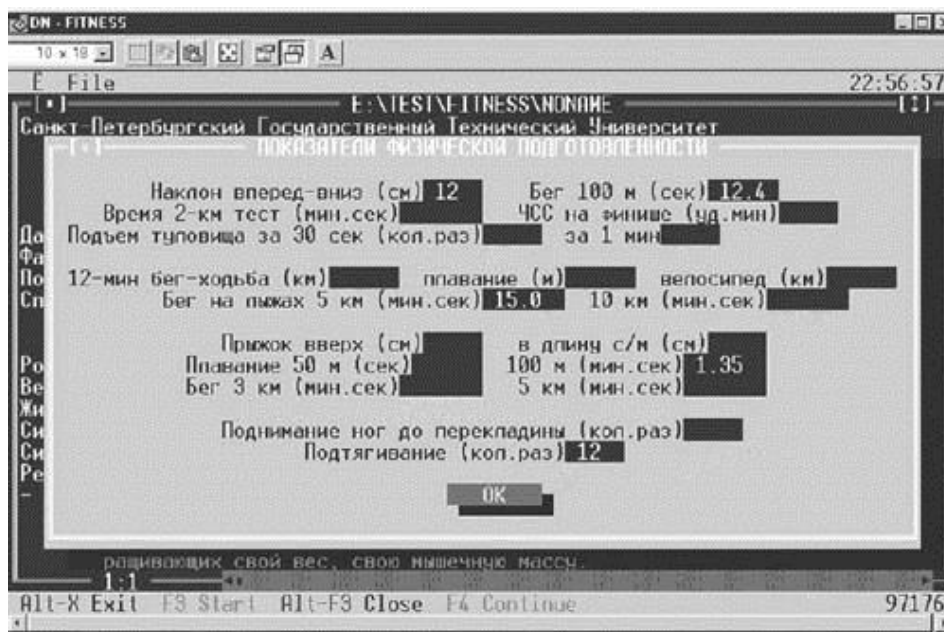


Рис. 2. Один из экранов заполнения КП "Fitness"

Разработанная оценочная компьютерная программа предназначена для мужчин и женщин 18 - 45 лет. Цель программы - оценка и моделирование здорового образа жизни.

Компьютерная программа "Грация". Создавая программу "Грация", разработчики выделили, уточнили и сгруппировали проблемы, решение которых более всего интересует девушек при занятиях шейпингом и аэробикой. Предлагаются пути решения каждой из этих проблем. Блок оценки физического состояния и подготовленности позволяет контролировать динамику этих показателей для внесения соответствующих коррективов в учебно-тренировочный процесс.

Итоговый протокол наряду с представлением результатов и оценок тестирования содержит методические рекомендации с рисунками (рис. 3).

Физический	06.02	07.02.15.02	16.02.26.02
	02.03	03.03.13.03	14.03.24.03
	25.03	26.03.06.04	07.04.17.04
Эмоциональный	23.02	24.02.10.03	11.03.23.03
	24.03	25.03.07.04	08.04.21.04
	22.04	23.04.07.05	08.05.20.05

Укрепить заднюю поверхность Бедр

А) И.П. - стоя на коленях, упор на предплечьях, одна нога приподнята и согнута в колене. Махи вверх согнутой ногой. Бедро низко не опускать.

Б) И.П. - стоя боком к стене, держась за нее. Махи правой (левой) ногой назад, туловище вперед не наклонять.

В) И.П. - стон на коленях, упор на предплечьях, одну ногу вытянуть, стараясь ее держать не параллельно полу, а чуть выше. Сгибать и разгибать ногу в колене.

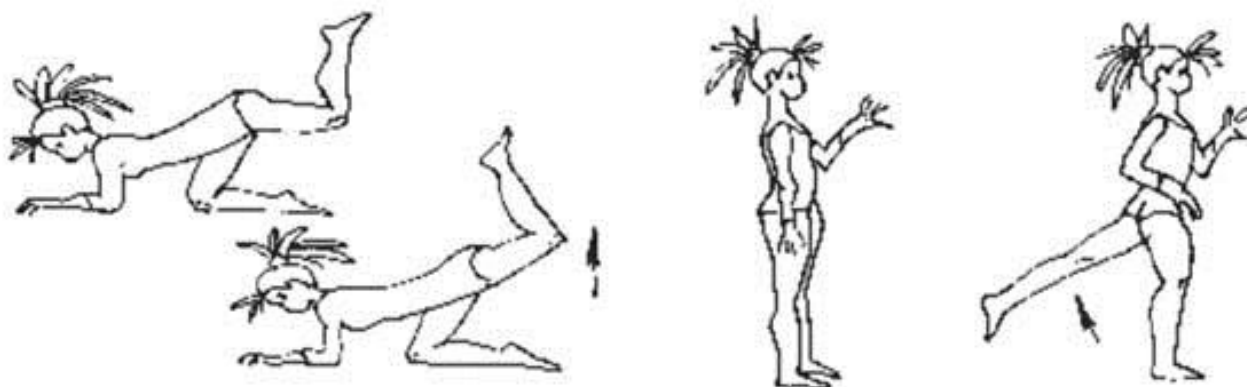


Рис. 3. Фрагмент итогового протокола КП "Грация"

Программа "Грация" в первую очередь направлена на решение методических задач в соответствии с индивидуальными пожеланиями, занимающихся физической культурой, и ориентирует студентов на самостоятельные занятия.

Компьютерная программа "Грация - соревнование". Одно из направлений в привлечении к занятиям аэробикой и шейпингом - организация и проведение небольших соревнований-конкурсов. С учетом этого была создана **КП**, которая позволяет проводить конкурсные соревнования на достаточно высоком уровне.

Программа соревнований включает четыре раздела:

1. Оценка фигуры (оцениваются основные параметры: вес, талия, бедра).
2. Оценка физических показателей (сила, гибкость).
3. Оценка выполнения танцевальной программы.
4. Оценка знаний (вопросы по питанию, тренировкам и режиму дня).

Итоги конкурса подводят суммированием баллов (с учетом полученных экспертным путем весовых коэффициентов) по всем разделам программы. Ранжирование всех участников осуществляют в зависимости от набранных сумм баллов с распечаткой итогового протокола.

КП позволяет быстро и качественно проводить соревнования. Организация и проведение мини-соревнований, безусловно, хороший стимул для регулярного посещения занятий, проведения самостоятельных занятий, оптимизации режима питания, труда и отдыха.

Заключение Компьютер способствует эффективности интеллектуальной деятельности в процессе учебного и внеучебного процессов. По аналогии со спортом, где качественный спортивный инвентарь позволяет показывать лучшие результаты, компьютер усиливает, разнообразит умственную деятельность. Компьютерные программы, компьютерные технологии как технические средства обучения развиваются в рамках существующего процесса обучения, поэтому должны в большей или меньшей степени быть совместимыми с этим процессом с точки зрения управляющих воздействий. В то же время эти программы могут активно влиять и влияют на изменения не только отдельных методик преподавания, но и целиком на весь учебный процесс.

Литература:

1. Бальсевич, В. К., Прогонюк, Л. Н. *Теория и технология развития инновационных процессов в физическом воспитании учащихся общеобразовательной школы*/ В.К. Бальсевич, Л.Н. Прогонюк// *Совершенствование системы физического воспитания, оздоровления детей и учащейся молодежи в условиях различных климатогеографических зон: Сургут, 2000. – С. 5 - 7.*
2. Волков В.Ю. *Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре* / В.Ю. Волков// *Матер. Всерос. науч.-практ. конф.: СПб., 2000. – С.115-117.*
3. Ливицкий, А.Н., Факторович, Л.М. *О некоторых аспектах компьютеризации физкультурных вузов* /А.Н. Ливицкий, Л.М. Факторович // *Теор. и практ. физ. культ. –1994. –№ 3/4.*
4. Ханевская Г.В. *Современные технологии образования в области физической культуры*/Г.В. Ханевская // *В сб. «Здоровье сбережение как инновационный аспект современного образования» Региональная студ. научно-практическая конференция : Екатеринбург, 2013. – с. 27 – 33.*

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ И ПОИСК ИХ РЕШЕНИЯ

Недосеков Ю. В.

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

Специалисты отмечают, что в современных условиях действующая система физического воспитания студенческой молодежи не справляется с существующими проблемами ухудшения уровня физического здоровья студентов и низкой эффективностью образовательного процесса в сфере здоровьесбережения. Статья посвящена поиску путей решения данных проблем за счет использования в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов индивидуальных программ обучения и целенаправленному формированию, и развитию у молодых людей здоровьесберегающих компетенций.

Специалистам в области физического воспитания студенческой молодежи известно, что уровень физического развития и функциональной подготовленности большей части современных молодых людей не соответствует оптимальным параметрам. Исследовательские данные свидетельствуют, что в настоящее время более 50% выпускников общеобразовательных учреждений имеют два или более хронических заболеваний, 30% призывников в вооруженные силы Республики Беларусь являются не годными к срочной службе по состоянию здоровья, а около 40% молодых людей призывного возраста не могут выполнить нормативы по общей физической подготовке даже на удовлетворительную оценку. Различные социологические исследования показывают, что количество студентов, направляемых по результатам медицинского осмотра в специальные медицинские группы, достигает 50% от общего контингента учащихся, а уровень физического здоровья молодых людей планомерно снижается в прямой зависимости от курса обучения. Подтверждается, что значительная часть молодых специалистов, покидают стены учебного заведения с более низким уровнем физического здоровья, чем они имели по приходу в вуз. У студентов от курса к курсу увеличивается частота хронической патологии и в первую очередь это связано с переходом различных функциональных отклонений в хронические формы заболеваний. Более того на старших курсах обучения регистрируется значительный процент вновь возникших морфофункциональных отклонений и снижение уровня адаптационных возможностей функциональных систем. Рост числа заболеваний студентов старших курсов происходит на фоне значительного снижения уровня их физического развития и функциональной подготовленности.

Активным проявлением данных негативных процессов является резкое увеличение частоты сердечных сокращений и артериального давления в покое у данных молодых людей. Данная ситуация является серьезной проблемой, требующей немедленного решения, поскольку медики не в состоянии сегодня одни справиться со сложившейся негативной динамикой ухудшения уровня здоровья молодых людей.

Еще одна актуальная проблема – снижение эффективности образовательных технологий в системе физического воспитания студенческой молодежи. Специалисты отмечают, что сегодня, большинство преподавателей кафедр физического воспитания высших учебных заведений ориентируют студентов лишь на успешную сдачу, зачастую любыми путями, зачета по дисциплине «физическая культура», а не на качественное формирование у молодых людей – будущих специалистов в различных сферах деятельности, специальных знаний, умений, навы-

ков и компетенций в области своего здоровьесбережения, приобщения к нормам здорового образа жизни, планомерного сохранения и укрепления уровня своего физического здоровья и т.д.

Сегодня в учреждениях высшего образования, недостаточно поставлена физкультурно-оздоровительная работа со студентами, организация самостоятельной работы студентов по формированию и развитию у них ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни находится на низком уровне.

По мнению некоторых специалистов, одним из путей внедрения качественных и структурных преобразований в учебный процесс по физическому воспитанию в высшей школе будет изменение формы и методики проведения практических занятий по физической культуре со студентами с целью повышения уровня развития основных физических качеств и двигательных способностей, укрепления уровня их здоровья, целенаправленной подготовки к предстоящей им трудовой и социальной деятельности.

К подобным преобразованиям следует отнести индивидуализацию процесса физического воспитания студенческой молодежи с учетом исходного уровня их здоровья и физического развития. Практика показывает, что эффективность физической тренировки будет высокой лишь в том случае, когда физические нагрузки для каждого занимающегося будут индивидуально дозированы. В данном случае общий объем, и интенсивность физических упражнений лимитируется функциональным состоянием студентов, а не находится в зависимости от субъективного мнения преподавателя. Следует отметить, что данная форма проведения учебных занятий по физической культуре позволяет привлекать к практическим занятиям студентов с различным уровнем физической и технической подготовленности. Еще один эффективный способ повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в вузах – внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих подходов, использование в процессе обучения современных, действенных и эффективных здоровьесберегающих программ, целенаправленное формирование и развитие у студентов здоровьесберегающих компетенций.

К здоровьесберегающему подходу относят: проведение большого количества профилактических мероприятий (лекций, бесед и т.д.) в вузах. Здоровьесберегающий подход – это совокупность приемов, методов и форм воздействия наиболее эффективно способствующая формированию и последующему развитию у студентов компетенций здоровьесбережения. В педагогическом процессе формирования данных компетенций должны быть выполнены следующие условия:

а) наличие действенных методик проведения учебных занятий по физической культуре со студентами с целью повышения исходного уровня их физического здоровья, за счет планомерного увеличения уровня их ежедневной двигательной активности и объективного контроля над их функциональным состоянием;

б) повышение уровня мотивации молодых людей к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, путем предоставления им права выбора для улучшения своего физического здоровья упражнений и контроля над их качественным выполнением. Исследования доказывают, что соблюдение данных условий, как на занятиях физической культурой, так и в повседневной жизни, позволяет занимающимся значительно повысить уровень своего физического здоровья и функциональной подготовленности.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что сегодня имеются способы решения проблем, путем применения индивидуализированных программ физического воспитания молодых людей и использования здоровьесберегающего подхода в рамках формирования у студентов компетенций здоровьесбережения в высших учебных заведениях.

Литература:

1. Васильков, В. Г. *Физическое воспитание, как средство целостного развития личности студента вуза: Дис...канд. пед. наук.: СПб, 2003. – 174 с.*
2. Козлов, А. В. *Альтернативная методика спортивно-ориентированного физического воспитания студентов гуманитарных вузов: Дис...канд. пед. наук.: Воронеж, 2006. – 178 с.*
3. Мелешкова, Н. А. *Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: Дис...канд. пед. наук.: Кемерово, 2005. – 215 с.*
4. Николаев, В. С. *Оптимизация оздоровительной тренировки студенческой молодежи/ В.С. Николаев // Здоровье молодежи – будущее нации: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. МордГПУ. Саранск, 2008. С.185 – 189.*
5. Осипов, А. Ю. Гольм Л. А., Михайлова С. А. *Формирование здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов средствами физического воспитания/А.Ю. Осипов, Л.А. Гольм, С.А. Михайлова // Вестник Череповецкого государственного университета, 2012. №2 (39). Т.2. С.178 – 182.*
6. Осипов, А. Ю., Гуралев В. М., Кокова Е. И., Пазенко В. И. *Физическое воспитание студенческой молодежи в современных условиях/А.Ю. Осипов, В.М. Гуралев, Е.И. Кокова, В.И. Пазенко // Вестник Череповецкого государственного университета, 2013. №1 (46). Т.2. С.100 – 103.*
7. Осипов, А. Ю., Нижегородцев Д. В., Раковецкий А. И., Носачев Е. А., Шубин Д. А. *Сравнительный анализ эффективности некоторых педагогических подходов к формированию здоровьесберегающих компетенций у студентов/А.Ю. Осипов, Д.В. Нижегородцев, А.И. Раковецкий, Е.А. Носачев, Д.А. Шубин // В мире научных открытий (Социально-гуманитарные науки), 2014. №1.1 (49). С.533 – 545.*
8. Югова, Е. А. *Анализ структуры и содержания здоровьесберегающей компетентности студентов педагогического вуза/Е.А Югова // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, 2011. №3 (17). Т.1. С.213 – 217*

УДК 796.011.1:37

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ФАКТОР ВОСПИТАНИЯ ЛИЧНОСТИ

Круглицкая У.Ю., научный руководитель Недосеков Ю. В.

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

Физическая культура – мощный и эффективный фактор воспитания, обучения и оздоровления человека. В сложных, экстремальных условиях жизни именно эта сфера социальной деятельности способна обеспечить социокультурную, физическую, психологическую и духовную адаптацию человека, его выживание.

Цель физической культуры и главная стратегическая задача всей системы физического воспитания – формирования личной физической культуры и здорового образа жизни человека. Воспитание в сознании, в мышлении, поведении, образе жизни приоритетных истинных ценностей человека, его здоровых ориентаций, интересов и потребностей в жизни, ценностного отношения к своему здоровью.

Достижение поставленной цели невозможно без активной позиции студента, который должен сам стремиться к достижению лично значимых целей физического, психологического и социального развития. А это невозможно без воспитания, образования, культурного, интеллектуального развития, здорового мышления, самовоспитания личной ответственности за свое поведение, свой образ жизни, свое личное физическое здоровье.

Мотивация к здоровью через занятия физической культурой потребует от студента изменить свой внутренний мир. Для самосовершенствования потребуется овладеть теоретическими знаниями и практическими навыками физической культуры. Мотивация, направленная на здоровье и оздоровительный образ жизни, требует психологической и интеллектуальной готовности студента, его осознанного понимания актуальности оздоровительной деятельности, как личной и социальной значимости здоровой жизнедеятельности, личного желания овладеть теорией и практикой, системой оздоровительной деятельности, средствами физической культуры. Физическое воспитание предусматривает формирование у студентов научно-обоснованной, осознанной потребности в сохранении и укреплении здоровья.

Мотивация к здоровьесбережению – это направленность личности к личному здоровью через физкультурно-оздоровительную деятельность, гигиенический режим, закаливание, здоровый образ жизни, исключение вредных привычек.

Мотивация личности к осознанному действию требует наличия соответствующей базы: теоретических и практических знаний, личной заинтересованности в улучшении своего физического здоровья и физической подготовленности, осознания того, что, будучи физически здоровым, гармоничным, красивым, можно успешно решать проблемы карьерного роста, личного счастья в жизни.

Многолетние наблюдения за студентами показывают, что первокурсники, не осознавшие значимость физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, зачастую не посещают академические занятия по физическому воспитанию (лекции, практические занятия), не занимаются физкультурно-оздоровительной деятельностью самостоятельно, имеют слабую физическую подготовленность, они чаще болеют простудными заболеваниями. Их видимое участие в процессе обучения нацелено лишь на получение зачета по предмету «физическая культура». Этот контингент студентов нуждается в эффективном физическом воспитании, образовании, оздоровлении.

В физическом воспитании студенческой молодежи имеется достаточно много проблем. Как мощный фактор оздоровления, оно нуждается в научно-методическом обеспечении. Педагогам и тренерам необходима объективная информация о состоянии организма молодых людей, уровне их физического здоровья, данных функциональных возможностей жизненно важных органов и систем организма.

На сегодняшний день преподавателей по физическому воспитанию в вузах, тренеров спортивных секций уже не удовлетворяют данные медосмотра, данные врача студенческой поликлиники – они слишком поверхностны. Многочисленные случаи травм, перенапряжений с обмороками и более тяжелыми последствиями, которые случаются во время учебных занятий по физкультуре или во время спортивных тренировок и соревнований, требуют практико-ориентированной информационно-компьютерной системы мониторинга здоровья, физического развития и физической подготовленности школьников и студентов.

Информационная база мониторинга физического воспитания – неотъемлемая потенциальная часть управления всей системой воспитания, образования, оздоровления. Несовершенство организации воспитательно-образовательного процесса по учебной программе «Физическая культура» в вузах объясняется многими причинами:

- отсутствием должной физкультурно-оздоровительной и спортивной базы, несвоевременной материально-технической оснащённости мест занятий физической культурой и спортом;
- при оценке эффективности и качества профессионального образования не учитываются показатели уровня здоровья студентов, физического развития, профессиональной психофизической подготовленности;
- педагоги, тренеры, ученые кафедр физического воспитания не имеют единого понимания методической концепции оценки и качества образования;
- не учитывается теоретическая подготовка, количественный и качественный уровень знаний по учебной программе «Физическая культура».

Все это не позволяет выявить эффективность и качество проводимых занятий физической культурой в сфере воспитания, образования и оздоровления личности будущего специ-

алиста. Научить студентов оценивать состояние своего физического здоровья, функционального состояния, физической подготовленности.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что сегодня имеются действенные способы решения проблем ухудшения уровня здоровья студенческой молодежи и снижения эффективности образовательного процесса по физическому воспитанию студентов в высшей школе. Исследовательским путем доказана высокая эффективность применения индивидуализированных программ физического воспитания молодых людей и использования здоровьесберегающего подхода в рамках формирования у студентов компетенций здоровьесбережения.

Литература:

1. Васильков, В. Г. *Физическое воспитание, как средство целостного развития личности студента вуза: Дис...канд. пед. наук.: СПб, 2003. – 174 с.*

2. Козлов, А. В. *Альтернативная методика спортивноориентированного физического воспитания студентов гуманитарных вузов: Дис...канд. пед. наук.: Воронеж, 2006. – 178 с.*

3. Мелешкова, Н. А. *Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: Дис...канд. пед. наук. Кемерово, 2005. – 215 с.*

4. Николаев, В. С. *Оптимизация оздоровительной тренировки студенческой молодежи/В.С. Николаев // Здоровье молодежи – будущее нации: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием.:МордГПУ. Саранск, 2008. – С 185 – 189.*

5. Осипов, А. Ю., Гольм, Л. А., Михайлова С. А. *Формирование здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов средствами физического воспитания/А.Ю. Осипов, Л. А. Гольм, С.А. Михайлова // Вестник Череповецкого государственного университета, 2012. – № 2 – 178с.*

УДК 796.011.1:37

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

Мавричева Д.А., научный руководитель Недосеков Ю. В.

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

Физическое воспитание – это один из главных педагогических процессов, направленный на формирование и совершенствование физических навыков человека с целью получения здорового, физически активного поколения.

В наше время вопрос физического воспитания будущего поколения как никогда актуален. В последние годы развитие компьютерной отрасли, развитие информационного пространства и коммуникационных технологий достигает колоссальных показателей. С каждым днем мировые бренды выпускают все больше новых гаджетов: компьютеры, телефоны и т.д. Тем самым современная молодёжь, все больше, погруженная в мир компьютерных и телефонных игр, занимаясь просмотром множества видеороликов или просто проводящих подавляющую часть своего времени, находясь в социальных сетях, все меньше уделяет времени своему физическому воспитанию. Тратя на все это десятки часов еженедельно, они в первую очередь наносят вред своему здоровью, рискуя приобрести такие заболевания как: сколиоз, артроз и другие заболевания, а в большинстве случаев больше всего от подобного образа жизни страдает зрение. Уже большое количество детей еще даже на уровне начальных клас-

сов, имеют проблемы со зрением. Чтобы не допустить всего этого задумываться о физическом воспитании своего ребенка надо начинать с самого раннего возраста.

Наше государство уже позаботилось о минимальном физическом воспитании детей и подростков, поэтому в различных учебных организациях на всех уровнях обучения в обязательном порядке проводятся физкультурные мероприятия по ходу учебного процесса. В школах это представлено в виде уроков физической культуры, в высших учебных заведениях в виде пар физического воспитания. Чтобы больше привлекать молодёжь к спорту создаются и развиваются множественные спортивные секции различных направлений.

Специалисты отмечают, что в современных условиях действующая система физического воспитания студенческой молодежи не справляется с существующими проблемами ухудшения уровня физического здоровья студентов и низкой эффективностью образовательного процесса в сфере физического воспитания. Поэтому нужно найти пути решения данных проблем за счет использования в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов индивидуальных программ обучения и целенаправленному формированию, и развитию у молодых людей интереса к занятиям физической культурой с целью укрепления здоровья, а также привлечения окружающих к занятиям физической культурой.

Исследования свидетельствуют, что в настоящее время более 40% выпускников общеобразовательных учреждений имеют два или более хронических заболеваний, 20% призывников в вооруженные силы Республики Беларусь являются не годными к срочной службе по состоянию здоровья, а около 30% молодых людей призывного возраста не могут выполнить нормативы на удовлетворительную оценку. Различные исследования показывают, что количество студентов, направляемых по результатам медицинского осмотра в специальные медицинские группы достигает 50% от общего количества учащихся, а уровень физического здоровья молодых людей планомерно снижается в зависимости от курса обучения. Исследованиями также подтверждается, что значительная часть молодых специалистов покидают стены учебного заведения с более низким уровнем физического здоровья, чем они имели по приходу в вуз. У студентов от курса к курсу увеличивается частота хронической патологии. В первую очередь это связано с переходом различных функциональных отклонений в хронические формы заболеваний. Помимо того, на старших курсах обучения регистрируется значительный процент вновь возникших морфофункциональных отклонений и снижение уровня адаптационных возможностей функциональных систем. Активным проявлением данных негативных процессов является резкое увеличение частоты сердечных сокращений и артериального давления в покое у данных молодых людей. Данная ситуация является серьезной проблемой требующей немедленного решения, поскольку медики не в состоянии сегодня одни справиться со сложившейся динамикой ухудшения уровня здоровья учащихся.

Еще одна актуальная проблема – снижение эффективности образовательных технологий в системе физического воспитания студенческой молодежи. Специалисты отмечают, что сегодня большинство преподавателей кафедр физического воспитания высших учебных заведений ориентируют студентов лишь на успешную сдачу, зачастую любыми путями, зачета по дисциплине «физическая культура», а не на качественное формирование у молодых людей – будущих специалистов в различных сферах деятельности, специальных знаний, умений, навыков и компетенций в области своего здоровье-сбережения, приобщения к нормам здорового образа жизни, планомерного сохранения и укрепления уровня своего физического здоровья и т.д.

Кафедры физического воспитания вузов в основном уделяют внимание студентам, имеющим спортивные разряды и звания и тем, кто своими спортивными достижениями может существенно повысить престижность учебного заведения за исключением специализированных спортивных университетов.

Исследования показывают, что на сегодняшний день используемые в практике высшей школы формы, методы и средства обучения не позволяют в полной мере обеспечить реализацию личностно-ориентированного подхода к формированию здорового образа жизни студентов и не отвечают требованиям к подготовке современных специалистов. Основным

недостатком является отсутствие в системе физического воспитания студентов индивидуально-дифференцируемого подхода.

Сегодня в вузах недостаточно поставлена физкультурно-оздоровительная работа со студентами: организация самостоятельной работы студентов по формированию и развитию у них ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни находится на низком уровне; учебно-методическая литература по данной проблеме присутствует в недостаточном количестве. В данной ситуации крайне необходимы качественные преобразования и изменения в структуре и методике организации и проведения учебных занятий по физической культуре у студентов.

По мнению некоторых специалистов, одним из путей внедрения качественных и структурных преобразований в учебный процесс по физическому воспитанию в высшей школе будет изменение формы и методики проведения практических занятий по физической культуре со студентами с целью повышения уровня развития основных физических качеств и двигательных способностей, укрепления уровня их здоровья, целенаправленной подготовки к предстоящей трудовой и социальной деятельности.

В процессе физического воспитания нельзя утратить прогрессивную, гуманистическую, личностную направленность физического воспитания. Проблемы физического воспитания должны занять подобающее место в Государственной программе по воспитанию молодежи. Должна произойти корректировка проблем физического воспитания и путей его реализации. Этот процесс должен быть перманентным, приводящим к действенным практическим шагам, способствующим повышению качества жизни и оздоровления детей, учащихся и студентов.

Каждый учитель физкультуры школе или преподаватель физической культуры в ВУЗе или же тренер спортивной секции должен подходить к своему делу с особым вниманием и любовью к своему делу, но и не забывать о самом важном: о здоровье доверенных ему детей, ведь физическая культура несмотря на свою пользу достаточно безопасное занятие. Поэтому не стоит пренебрегать регулярными лекционными занятиями о технике безопасности с целью предотвращения несчастных случаев.

Литература:

1. Барчуков, И. С. *Физическая культура и физическая подготовка: Учебник.* / И. С. Барчуков и др. – М.: Советский спорт, 2013. – 431 с.
2. Барчуков, И. С. *Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования* / И. С. Барчуков; Под общ. Ред. Н. Н. Маликов. – М.: ИЦ Академия, 2013. – 528 с.
3. Виленский, М. Я. *Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие* / М. Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2013. – 240 с.
4. Кряж, В. Н., Кряж, З. С. *Концепция физического воспитания в условиях реформирования системы образования Республики Беларусь, 2016 - 23 с.*
5. Мелешкова Н. А. *Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: Дис...канд. Пед. Наук. Кемерово. 2015 - 215 с.*
6. Родионов, А. В. *Психология физического воспитания и спорта: учебник для ВУЗов* / А. В. Родионов – М.: Академический Проект, 2004. – 241 с.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

Кочина Е.А., Астрейко Н.Н.

Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь

Предметом анализа в данной работе являются:

- изучение проблем физического воспитания школьников в Республике Беларусь в современных условиях;
- основные подходы к формированию концепции развития физического воспитания в Республике Беларусь.

В современном мире постоянно изменяющихся и трансформирующихся процессов и подходов в обучении, воспитании, образовании все больше внимания уделяется цифровым аспектам функционирования общества. Жизнь с каждым днем становится более динамичной, технологичной. Но при этом очевидным фактором является всеобщее снижение подвижности общества за счет использования современных сервисов (доставка продуктов, заказ такси, аренда авто, мобильные сервисы и приложения для общения, обучения, развлечения и т.д.). Дети и подростки в первую очередь, в силу объективных причин, становятся заложниками ситуации, когда они попадают в «ловушку» инертности в естественных движениях, несмотря на то, что они намного быстрее взрослого поколения осваивают современные информационно-коммуникационные технологии.

За последние годы в мире, в том числе в Республике Беларусь, еще больше обострилась проблема состояния здоровья людей, выросло количество детей и молодежи, которые становятся зависимыми от наркотиков, алкоголя курения. К основным причинам, которые негативно влияют на состояние здоровья, нужно относить и снижение уровня жизни, и ухудшение условий учебы, труда и отдыха, состояния окружающей среды, качества и культуры питания. Кроме того, увеличение нагрузок, снижение уровня физической подготовки и физического развития практически всех социально-демографических групп населения также отражаются на общем состоянии здоровья человека. В настоящее время физической культурой и спортом в Российской Федерации и в Республике Беларусь занимается всего 8-10% населения (в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40-60%).

Самая острая проблема, которая требует срочного решения – это низкая физическая подготовленность и физическое развитие детей школьного возраста. Реальный объем двигательной активности учащихся и студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Проблема физического развития в современных реалиях является особенно актуальной по этим причинам.

Физическое воспитание – это важная часть общего воспитания личности, это процесс, направленный на укрепление здоровья, гармоничное развитие функций организма человека. Помимо развития физических качеств, таких как быстрота движений, сила, выносливость, оно способствует развитию таких психических черт, как воля, целеустремленность, решительность, самообладание.

Составную часть воспитания ребенка (подростка) должны составлять умственное, морально-нравственное, физическое, трудовое, экологическое, правовое, эстетическое, межнациональное воспитание.

По итогам проведенного анализа мнений и предложений учеников одной из школ г. Минска удалось определить ряд наиболее явных проблем, которые формируют негативное отношение к занятиям спортом и в целом снижают заинтересованность детей в физических упражнениях и физическом развитии:

1 Всеобщая тенденция к снижению активности общества, в том числе детей и подростков.

Современному поколению детей не интересны занятия подвижными видами спорта. Приоритеты отдаются гаджетам и компьютерным играм, общению в мессенджерах и виртуальному общению со сверстниками. «Сидячий» образ жизни становится врагом номер один для формирования физически здоровой молодежи.

2 Школьные программы физического воспитания не интересны современным школьникам. Программы необходимо преобразовывать и приводить в соответствие с потребностями детей и подростков.

3 Отсутствие достаточной материально-технической базы в большинстве школ.

4 Отсутствие права на выбор на альтернативной основе заниматься теми видами спорта, которые интересуют детей в определенном периоде и с учетом индивидуальных личностных особенностей (выбор предпочтительных видов спорта на занятиях физкультурой - бассейн, футбол, тренажерные залы, аэробика, йога, зимние и летние виды спорта и т.д.).

5 Отсутствие в школах достаточных гигиенических и санитарных условий с учетом гендерных различий школьников и возрастных особенностей (изолированные раздевалки, душевые и санитарные комнаты и др.)

6 Временные ограничения в виде строго определенных уроков, которые также влияют на общий процесс погружения в физическую культуру.

7 Принудительность в занятиях физической культурой, которая также вызывает у детей чувство отторжения от того, что их что то заставляют делать, а не содействуют и поощряют их инициативу в физическом саморазвитии.

В Республике Беларусь существует концепция учебного предмета «Физическая культура и здоровье». Однако, ее анализ показал лишь теоретическое описание учебного предмета без учета специфики личностных особенностей человека. Кроме того, подходы, изложенные в Концепции, устарели уже на лет пять.

Развитие физической культуры и спорта является одним из важнейших направлений государственной социальной политики, эффективным инструментом оздоровления нации и укрепления международного имиджа Республики Беларусь.

В изменении государственной и личностной культуры физического воспитания важно пересмотреть подходы к восприятию и отношению к физическому развитию детей.

Главной целью концепции физического воспитания на ближайшую перспективу должно стать содействие формированию активного и здорового образа жизни и предотвращение актуальных для детей, подростков, молодежи проблем (излишний вес, снижение двигательной активности, сидячий образ жизни).

Здесь важно соблюдение ряда основных принципов и переход на новые подходы в восприятии понятия «культура физического воспитания»:

- необходимо на всех уровнях социального общения (в семье, в учреждениях образования) формировать и прививать корпоративную культуру физического воспитания. В стране должна быть сформирована и должна реализовываться государственная политика здорового населения независимо от возраста, социальной и половой принадлежности;

- необходимо массово и на постоянной основе демонстрировать эффективность и пользу занятий физической культурой и спортом на примере взрослых (родителей, учителей, успешных спортсменов, лидеров в других сферах, других подростках);

- необходимо изменить отношение детей и подростков к физическому воспитанию (детей надо не заставлять заниматься физической культурой, а прививать желание к здоровому образу жизни, культуре питания, культуре занятия спортом, которая заключается в постоянных занятиях не под принуждением, а с желанием);

- необходимо формировать систему стимулирования детей и подростков в целях повышения культуры физического воспитания (например, предусматривать дополнительные бонусы в учебе, возможность посещения востребованных спортивных мероприятий др.);

- необходимо развивать культуру физического воспитания не только в крупных городах, но также на региональном уровне, чтобы сократить отставание регионов в развитии.

Современные дети очень динамичны в своем развитии и освоении технологий, поэтому и в вопросе физического воспитания необходимо стало применение инновационных подходов и приемов воздействия на ребенка. Здесь важно отметить важную роль в развитии новых видов спорта, которые интересны для современных детей (подводное плавание, дайвинг для продвинутых, онлайн тренировки и мастер классы с тренерами и спортсменами и др.).

В Республике Беларусь большое внимание уделяется профессиональным федерациям и клубам, вкладываются достаточно большие объемы средств в профессиональных спортсменов, а обычные школы и другие учебные заведения остаются порой без должного внимания и финансирования. Но ведь профессионалы вырастают из обычных детей, и если государство не будет предоставлять детям возможность развиваться и заниматься, с каждым днем будет все труднее заметить талантливых, трудолюбивых детей, из которых потом и вырастают профессиональные спортсмены. Прививать спортивную культуру и стремление заниматься спортом необходимо не только в платных спортивных студиях, а начиная с дошкольных и школьных учреждений образования.

В Республике Беларусь на постоянной основе реализуются мероприятия, направленные на развитие физической культуры населения, и в первую очередь – детей и молодежи.

В соответствии с Концепцией национальной безопасности Республики Беларусь, утвержденной Указом Президента Республики Беларусь от 9 ноября 2010 г. № 575, повышение общего уровня здоровья населения (сюда же относится и физическое воспитание) входит в число основных национальных интересов в демографической сфере.

Так, за период с 2016 по 2020 годы в рамках реализации Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016 – 2020 годы создано:

- 155 физкультурно-оздоровительных групп для лиц с ограниченными возможностями и физически ослабленных лиц в центрах физкультурно-оздоровительной работы;

- 239 клубов по физической культуре и спорту, туристических клубов на предприятиях и в организациях;

- модернизировано 264 комплексных спортивных площадок на дворовых территориях.

В целях дальнейшей реализации мероприятий, направленных в том числе на формирование и развитие физической культуры детей и молодежи в Республике Беларусь, в настоящее время реализуется государственная программа «Физическая культура и спорт» на 2021 - 2025 годы.

Реализация Государственной программы направлена на закрепление устойчивой и позитивной динамики в сферах оздоровления населения, развитие детско-юношеского спорта, физической подготовки военнослужащих, подготовки спортивного резерва, спортсменов высокого класса, в том числе национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта.

Основные цели, определенные Государственной программой, это:

- успешное выступление белорусских спортсменов на Олимпийских играх и других крупнейших спортивных соревнованиях;

- приобщение населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- создание условий для развития детско-юношеского спорта.

Для достижения запланированных результатов в части развития физической культуры в Республике Беларусь в Государственную программу включена подпрограмма «Подготовка спортивного резерва, физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа», которая направлена на:

- привлечение различных категорий населения к постоянным занятиям физической культурой и спортом;

- обеспечение подготовки спортивного резерва;

совершенствование спортивной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой инфраструктуры;

патриотическое воспитание молодежи;

привлечение населения к занятиям техническими, авиационными и военно-прикладными видами спорта, формирование инфраструктуры для занятий указанными видами спорта.

В заключение хотелось бы отметить, что все реализуемые в Республике Беларусь мероприятия направлены на достижение практического эффекта для населения страны. Основной целью политики государства в области физической культуры и спорта является эффективное использование имеющихся инструментов и возможностей в оздоровлении нации, воспитании молодежи, формировании здорового образа жизни населения.

Литература:

1. *Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 29.01.2021 № 54 «О Государственной программе «Физическая культура и спорт» на 2021-2025 годы». Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 04.02.2021, 5/48742.*

УДК 796.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К ПРЕДСТОЯЩЕЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Кудин Я.И., Янович Ю.А.

Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь

Введение. Большинство учащейся молодежи в Республике Беларусь являются студентами учреждений высшего образования (УВО), а также профессионально-технического и среднего специального образования.

Студенчество – это не только период развития организма молодого человека, но и период приобретения индивидом разносторонних знаний, необходимых умений и навыков. Другими словами, юношеские годы – это период укрепления здоровья и возмужания человека, приумножения его сил, приобретения им физического потенциала, необходимого для долготелней творческой деятельности [1, 2].

Образовательный процесс, организованный в УВО, направлен на подготовку высококвалифицированных кадров, которые в дальнейшем пополнят интеллектуальный потенциал общества для работы в различных сферах.

Эффективность учебно-воспитательного процесса обусловлена состоянием здоровья и работоспособности студентов [2], следовательно, перспектива повышения и усиления интеллектуального потенциала страны, несомненно, зависит от правильного решения проблемы укрепления здоровья обучающихся. Кроме того, необходимо создать предпосылки для подготовки глубоко образованных, творчески мыслящих будущих специалистов, умеющих быстро адаптироваться в часто меняющихся обстоятельствах.

В организации учебного процесса необходимо рационально и в соответствии с выполняемым объемом работы использовать бюджет времени студентов и преподавателей. Это актуальный аспект в поиске решения вопросов, связанных с самостоятельной, в том числе направленной на физическое совершенствование, работой студентов, в процессе которой формируются важные личностные качества, необходимые современному специалисту знания

и навыки, способность к творчеству, интерес к инновациям, а также критичность ума, умение принимать правильные решения [1–3].

В соответствии с вышесказанным цель нашего исследования заключалась в уточнении посредством анализа научно-методической литературы влияния самостоятельных занятий физической культурой на подготовку выпускников УВО к предстоящей трудовой деятельности.

Основная часть. Учебный процесс в УВО имеет отличительные особенности в сравнении с учебным процессом, к которому привыкли учащиеся в школе. У студентов нет повседневного контроля за выполнением учебных заданий, но гораздо больше учебного материала для самостоятельного освоения, что создает определенные сложности первокурсникам на этапе адаптации к студенческой жизни.

Самостоятельные занятия являются подвижным элементом в системе четко регламентированного учебного плана. Постоянный и ритмичный характер их выполнения во многом определяет успешность освоения учебной программы. Продолжительность самостоятельных занятий определяется их трудоемкостью, спецификой обучения на различных факультетах [2–4].

Свободное время, которое появляется у студентов при правильном ежедневном и еженедельном планировании событий, важно рационально использовать для гармоничного развития духовных и физических качеств [2–5].

Для контроля усвоения студентами программного материала по учебным дисциплинам каждый семестр завершается экзаменационной сессией. В этот период интенсивность умственного труда студентов возрастает, накапливается усталость. В течение каникул, следующих за сессией, обучающимся необходимо восстановить психофизический потенциал преимущественно с помощью самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Специалистами выявлено, что лучшей формой восстановления затраченных сил являются активные занятия оздоровительно рекреативной физической культурой, различными видами спорта, которые позволяют переключаться с умственной деятельности прежде всего на физическую [3–5].

Самостоятельные занятия обеспечивают активный отдых студентам, непрерывность их физического совершенствования, а также воспитания воли и закалывания организма [6].

Если студент занимается на каникулах, формируется его самостоятельность, сознательная направленность к активному использованию способов физкультурной деятельности и умений применять их в самоорганизации здорового образа жизни. Создаются необходимые условия для саморазвития, самореализации на основе физического самовоспитания путем личного выбора студентом форм и средств физической активности в соответствии с интересами, потребностями [7].

Через самостоятельные занятия, самовоспитание, молодой человек приобретает необходимые знания, вырабатывает полезные умения и навыки, направленно совершенствует свои физические и связанные с ними способности. Занимаясь физическими упражнениями самостоятельно, студент вынужден проявить стойкость характера и другие личностные качества, чтобы преодолеть лень, чувство неуверенности и т. д. [8].

Удовлетворение достигнутыми результатами в укреплении здоровья, физическом самосовершенствовании упрочняют мотивацию, желание достичь поставленной цели, доказать что-либо [8].

Систематические занятия физическими упражнениями положительно влияют на организм человека. Занимающиеся физическими упражнениями имеют более высокие показатели физического развития и физической подготовленности (общей и специальной выносливости, силовых, скоростных, двигательных-координационных других показателей) по сравнению с незанимающимися [5].

Студенты связывают необходимость самостоятельных занятий физическими упражнениями для поддержания физической формы и с требованиями будущей профессиональной деятельностью [6–8].

Таким образом, формирование социально и профессионально значимых качеств личности будущего специалиста протекает в условиях постоянной интенсификации образовательного процесса в УВО, актуализации и активации самостоятельной работы обучающихся, в том числе направленной на совершенствование физического статуса, сохранение и укрепление здоровья для творческого долголетия в профессиональной деятельности.

Заключение. Учебные занятия по физической культуре, организованные в УВО, в целом способствуют сохранению и укреплению здоровья студенческой молодежи, совершенствованию физических и связанных с ними способностей, в том числе необходимых в будущей профессиональной деятельности.

Результат анализа научно-методической литературы позволил уточнить положительное влияние самостоятельных занятий физической культурой на подготовку выпускников УВО к предстоящей трудовой деятельности:

- создаются необходимые условия (дополнительно к имеющимся) для саморазвития, самореализации на основе физического самовоспитания;
- упрочняется осознанная и устойчивая потребность у выпускника УВО заботиться о личном здоровье самостоятельно;
- формируются предпосылки для высокой и устойчивой профессиональной работоспособности, необходимой в связи с особыми внешними условиями труда;
- повышается эмоциональная устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям производственной среды, отвлекающим внимание факторам;
- совершенствуются волевые и другие качества личности (смелость, решительность, настойчивость).

Физическая культура, здоровый образ жизни – это компоненты и условия для зарядки человека энергией, открытия в себе новых возможностей, способностей, талантов для успешной профессиональной деятельности и жизнедеятельности в целом. Это путь, на который вступает здравомыслящий человек для того, чтобы каждый прожитый день был плодотворным, приносил радость себе и окружающим.

Литература:

1. Грязев, Е. Д. Базовый курс теоретической подготовки студентов по физической культуре : учеб.-метод. пособие / Е. Д. Грязев, В. Н. Егоров, А. Н. Лотарев. – Тула : ТулГУ, 2011. – 192 с.
2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь : учеб. для вузов / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2008. – 366 с.
3. Иванова, М. А. Физкультура и здоровье / М. А. Иванова. – М. : 1992. – 151 с.
4. Кузнецов, А. К. Физическая культура в жизни общества / А. К. Кузнецов. – М. : 1995. – 184 с.
5. Физическое воспитание : учеб. для студентов вузов / В. А. Головина [и др.] ; под ред. В. А. Головина. – М. : Высшая школа, 1983. – 204 с.
6. Яшина, Ю. Е. Самостоятельные занятия физической культурой – важное слагаемое адаптации студента к учебной деятельности / Ю. Е. Яшина [и др.] // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5–2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=15715>. – Дата доступа: 10.04.2022.
7. Соколова, О. В. Физическая культура и спорт в студенческой среде, роль самостоятельных занятий, пути повышения мотивации к занятиям спортом / О. В. Соколова, М. Л. Соколова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2015. – № 3. – С. 73–76.
8. Иохвидов, В. В. Мотивационная заинтересованность студентов на занятиях по физической культуре / В. В. Иохвидов, А. О. Шулепова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Ессентуки, 2016. – С. 106–107.

УРОВНИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БЕЛОРУССКИХ И КИТАЙСКИХ МАЛЬЧИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ 7-13 ЛЕТ

Листопад И.В, Алешкевич В.Л, Азарова Е.А, Лю Либо (КНР)

Учреждение образования Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка,
г. Минск, Республика Беларусь

Аннотация

В статье приводятся данные, полученные в результате тестирования уровня развития физических качеств у белорусских и китайских мальчиков младших классов возраста 7-13 лет, тестируемых по тестам Республики Беларусь и Китайской Народной Республики.

Введение. В последние годы специалистов в области теории и методики физического воспитания интересует уровень физической подготовленности школьников разных стран [1, 2, 3]. Между тем, научно-педагогические основы сравнительного анализа физического развития детей 7-13 лет в Республике Беларусь и в Китайской Народной Республике не получили глубокой научной проработки, способствующей активизации учебно-воспитательного процесса, направленного на решение проблемы формирования физической культуры школьников данного возраста.

Актуальность. Необходимость преобразования учебно-воспитательного процесса в соответствии с требованиями развития общеобразовательной школы требует тщательного изучения уровня физической подготовленности мальчиков младших классов в Республике Беларусь и в Китайской Народной Республике.

Предметом исследования являются методологические, организационно-методические и содержательные аспекты физического воспитания мальчиков младших классов 7–13 лет в Республике Беларусь и Китайской Народной Республике.

Цель исследования - выявить уровень развития физических качеств мальчиков младших классов в возрасте 7-13 лет в Республике Беларусь и в Китайской Народной Республике.

Объект исследования: физическое развитие мальчиков 7-13 лет, обучающихся в младших классах в Республике Беларусь и в Китайской Народной Республике.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что изучение уровня развития физических качеств мальчиков младших классов 7-13 лет в Республике Беларусь и в Китайской Народной Республике позволит внести рекомендации в организацию учебного процесса в школах.

Для достижения цели в работе поставлены следующие задачи:

1. Определить и провести сравнительный анализ уровня развития физических качеств у белорусских и китайских мальчиков младших классов 7–13 лет по физическим тестам Китайской Народной Республики и Республики Беларусь;

2. Провести сравнительный анализ уровня развития физических качеств (в процентном соотношении) у белорусских и китайских мальчиков младших классов 7-13 лет, тестируемых по физическим тестам Китайской Народной Республики и Республики Беларусь.

Новизна полученных результатов. Научная новизна и теоретическое значение работы состоит в том, что в ней впервые выявлен и проведен сравнительный анализ уровней развития физических качеств мальчиков младших классов 7–13 лет в Республике Беларусь и в Китайской Народной Республике.

Практическая значимость полученных результатов. Результаты диагностики физической подготовленности мальчиков младших классов 7–13 лет в Республике Беларусь и в Китайской Народной Республике с дальнейшим сравнительным анализом полученных данных, могут быть использованы для индивидуализации процесса развития физических качеств, что в свою очередь будет способствовать более качественному планированию физической подготовки.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- анализ планирующей документации;
- педагогическое тестирование;
- математическая обработка полученных данных.

Использование методов математической статистики позволило объективно оценить результаты исследований и провести их сравнительный анализ.

В исследовании принимали участие мальчики младших классов 7-13 лет СШ № 116, и 128 г. Минска (Республика Беларусь) и СШ № 18 и № 22 г. Пекина (Китайская Народная Республика). В тестировании участвовало по 150 белорусских и китайских мальчиков в возрасте 7-13 лет. В каждом из классов протестировано по 25 мальчиков в Республике Беларусь и Китайской Народной Республике.

Тесты, применяемые для определения уровня развития физических качеств у мальчиков 1-6 классов Республики Беларусь:

1. Тест для определения уровня развития скоростных качеств (бег 30 м по прямой с высокого старта, с);
2. Тест для определения уровня развития координационных способностей (челночный бег 4 раза по 9 м, с);
3. Тест для определения уровня развития общей выносливости (с учетом класса обучения, бег по стадиону на дистанции длиной 500 м, 800 м, мин, с);
4. Тест для определения уровня развития скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места, см);
5. Тест для определения уровня развития гибкости (наклон туловища вперед из положения «сед», см);
6. Тест для определения уровня развития силовых способностей (вис на согнутых руках на перекладине, учащиеся 1-4 классов и подтягивания на перекладине, кол-во раз – учащиеся 5 и 6 классов).

Тесты, применяемые для определения уровня развития физических качеств у мальчиков 1-6 классов Китайской Народной Республики:

1. Тест для определения уровня развития скоростных качеств (бег 50 м, с);
2. Тест для определения уровня развития силовой выносливости (поднимание и опускание туловища из положения «сидя на полу, ноги согнуты в коленях под углом 90°, руки за головой» за 1 мин, кол-во раз);
3. Тест для определения уровня развития скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места толчком двух ног, см) и прыжки через скакалку толчком двух ног за 1 минуту, кол-во раз);
4. Тест для определения уровня развития гибкости (наклон туловища вперед из положения «сед», см);
5. Тест для определения уровня развития общей выносливости (бег на стадионе по прямой, туда и обратно 8 раз по 50 м, мин, с).

Результаты исследования. В таблице 1 приводятся показатели уровня развития физических качеств в процентном соотношении у белорусских и китайских мальчиков 7-13 лет, тестируемых по тестам, применяемым в Республике Беларусь.

Таблица 1. Показатели уровня развития физических качеств в процентном соотношении у белорусских и китайских мальчиков 7-13 лет, тестируемых по тестам Республики Беларусь (мальчики РБ - №1, мальчики КНР - №2.)

Уровень	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Пол	Бег 30 м, с				
Маль-и №1	12,5		7,69	10,6	
Маль-и №2				50,6	49,4
Прыжок в длину с места, см					
Маль-и №1	84,3	15,7			
Маль-и №2			87,6		12,4
Челночный бег 4 раза по 9 м, с					
Маль-и №1		30,5	69,5		
Маль-и №2				62,7	37,3
Вис на согнутых руках 1-4 кл. с, подтягивание 5-6 кл. - маль-ки, кол-во раз					
Маль-и №1		16,5	54,6	28,9	
Маль-и №2				59,9	40,1
Бег по стадиону, мин, с					
Маль-и №1		100			
Маль-и №2		12,3	87,7		
Наклон вперед из положения сидя на полу, см					
Маль-и №1	49,6	15,8	34,6		
Маль-и №2				67,2	32,8

В таблице 2 приводятся показатели уровня развития физических качеств в процентном соотношении у белорусских и китайских мальчиков 7-13 лет, тестируемых по тестам, применяемым в Китайской Народной Республике.

Таблица 2. Показатели уровня развития физических качеств в процентном соотношении у белорусских и китайских мальчиков 7-13 лет, тестируемых по тестам Китайской Народной Республики (мальчики Р.Б. - №1, мальчики КНР - №2.)

Уровень	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Пол	Бег 50 м, с				
Маль-и №1		17,6	82,4		
Маль-и №2				50,6	49,4
Бег туда и обратно 8 раз по 50 м, с					
Маль-и №1	57,4		42,6		
Маль-и №2			14,8	59,4	25,8
Прыжки со скакалкой за 1 минуту, кол-во раз					
Маль-и №1		27,2	72,8		
Маль-и №2				34,6	65,9
Прыжки в длину с места, см					
Маль-и №1	84,3	15,7			
Маль-и №2			87,6		12,4
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, кол-во раз					
Маль-и №1	19,3		112	69,5	
Маль-и №2				64,1	35,9
Наклон вперед из положения сидя на полу, см					
Маль-и №1	49,6	15,8	34,6		
Маль-и №2				67,2	32,8

Заключение. 1. Тесты, по которым определяется уровень развития физических качеств у белорусских и китайских мальчиков младших классов 7-13 лет различны, т. е. из шести тестов одинаковыми являются только два. Основное место в белорусской и китайской системах тестирования в возрасте 7-13 лет отводится определению уровня развития следующих физических качеств - быстроты, координационных способностей, гибкости и скоростно-силовой подготовленности.

2. Уровни развития тестируемых физических качеств у белорусских и китайских школьников имеют достоверные различия ($P < 0,05$), что указывает на то, что в младшем школьном возрасте существуют различия по параметрам развития физических качеств и функционального состояния.

3. На основании результатов проведенных исследований можно утверждать о том, что, уровень развития физических качеств в процентном соотношении у белорусских и китайских мальчиков 7-13 лет, тестируемых по тестам Китайской Народной Республики и тестам Республики Беларусь, у китайских мальчиков с первого по шестой классы был более высоким (в среднем на 67 %).

Литература:

1. Ананьев, Б. Г. *Билатеральное регулирование онтогенетического развития человека* / Б. Г. Ананьев // *Проблемы общей, социальной и инженерной психологии* / Б.Г. Ананьев. – Вып. 2. Л., 1968. – С. 3 – 15.

2. Анохин, П. К. *Очерки по физиологии функциональных систем* / П. К. Анохин. – М.: Медицина, 1975. – 83 с.

3. Бальсевич, В. К. *Физическая культура для всех и для каждого* / В. К. Бальсевич – М.: Физкультура и спорт, 2003.

УДК 796.01

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Мухина Ю.Р., Горелкин С.И.

*Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина,
г. Белгород, Российская Федерация*

На сегодняшний день, в процессе образовательной деятельности, активно развивается возможность использования современной техники, основанной на достижении научного прогресса. Социальные, экономические, политические изменения наряду со сложившейся демографической обстановкой в стране вызывают необходимость в поиске новейших подходов поддержания активной позиции, направленной на укрепление и поддержании здоровья, поскольку здоровье - безусловная общественная ценность, составляющая национальную безопасность РФ [2]. Поэтому *актуальность* применения физкультурно-образовательных технологий определяется особенной ролью поддержания здорового образа жизни в развитии человека в целом [3].

В настоящее время модернизация в системе физического образования в России является следствием инновационных процессов в организации физического воспитания. Поэтому необходимо обеспечить дифференцированный подход к обучающимся, учитывая индивидуальное состояние здоровья, а также физическое развитие, пол, двигательную подготовку, особенности развития физических качеств [1]. Именно это является основным требованием к организации занятия по физической подготовке.

Цель нашего исследования заключается в теоретической разработке и практическом анализе необходимости применения новейших технологий на занятиях по физической культуре в образовательных организациях.

Исследование проводилось на основе *методов* анализа методической литературы, наблюдением и статистической обработки полученных данных.

Для того, что добиться у обучающегося роста положительной динамики в качестве приобретения необходимых умений и навыков на занятиях по физической культуре, во время проведения оздоровительных занятий необходимо придерживаться следующих принципов:

1. Предлагаемые преподавателем по физической культуре упражнения должны быть вариативными, т.е. включать в себя задания из различных видов спорта, на укрепления нескольких групп мышц и т.д.;

2. Специфика выполняемых упражнений должна основываться на принципе «от простого к сложному, от известного к неизвестному». Тем самым упражнения будут осваиваться обучающимися постепенно, что положительно скажется на процессе запоминая полученной информации.

Современная модель построения занятия по физической культуре, по нашему мнению, должна выглядеть следующим образом: основу образовательного процесса должны составлять *технологии дифференцированного физического воспитания*, базирующихся на системе образовательных методик, которые обеспечивают эффективное освоение упражнений и навыков обучающимися.

Для того чтобы разнообразить теоретическую часть занятия по физической культуре, педагогом должны использоваться различные *компьютерные технологии* для подготовки презентационных материалов, тем самым информация будет восприниматься наиболее наглядно, а процесс обучения будет более интересным и разнообразным. Кроме подготовки презентации, преподаватель должен мотивировать учеников к участию в различных дистанционных олимпиадах и конференциях спортивной направленности, тем самым обучающийся будет не только активно участвовать на занятии, но и перенимать опыт посредством общения в спортивных Интернет-сообществах и группах.

Как известно, наиболее качественно и полно ребенок воспринимает информацию посредством игр, так как они занимают у него особое место в организации отдыха. Игра помогает учителю объединить учащихся на занятиях. В процессе игровой деятельности ученики приучаются соблюдать правила, к принципу справедливости, способности контролировать собственные поступки, а также правильно оценивать поступки других.

В последние годы в образовательных организациях введена новая форма выработки и формирования у обучающихся творческих навыков посредством выполнения *исследовательских проектов*. Так, преподаватель предлагает обучающимся подготовить проект на выбранную ими тематику на основе материалов, имеющихся в Интернете и различных литературных источниках.

Всю найденную информацию ученик по рекомендациям преподавателя обрабатывает и систематизирует в единый проект и представляет свою работу на открытом занятии или круглом столе.

Таким образом, мы выяснили, что современная модель физкультурно-образовательного процесса должен включать в себя такие составляющие как: технологии дифференцированного физического воспитания, компьютерные технологии, игровую и проектно-исследовательскую деятельность (рис. 1).



Рисунок 1.

Таким образом, обобщая результаты нашего исследования, мы пришли к выводу о том, что в связи с постоянной технологической трансформацией общества и государства, необходимо внедрение современных технологий в физкультурно-образовательный процесс. Занятия, проводимые с использованием компьютерных и образовательных технологий, становятся наиболее интересными и разнообразными, а разработанная нами современная модель построения занятия по физической культуре определяется особенной ролью в поддержании здорового образа жизни и активному освоению различных физических упражнений обучающимися на занятиях по физической культуре.

Литература:

1. Горелкин, С. И. Физическая культура и спорт как одно из основных средств повышения здоровья студентов в образовательной организации / С. И. Горелкин, Т. А. Селитреникова // Север и молодежь: здоровье, образование, карьера: сборник материалов всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции, Ханты-Мансийск, 18–19 ноября 2021 года. – Ханты-Мансийск: Югорский государственный университет, 2021. – С. 38-40.
2. Коник А. А. Технология Повышения физической работоспособности студентов не физкультурного вуза на основе оздоровительных занятий с отягощениями / А. А. Коник, Н. А. Алексеев, Н. Б. Кутергин // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2015. – № 3-2. – С. 41-43.
3. Никулин И.Н. Технология занятий студентов оздоровительным атлетизмом / И. Н. Никулин, А. В. Воронков, Л. А. Кадуцкая, А. А. Коник // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 12. – С. 49.

ПОНИМАНИЕ ОСНОВНЫХ КАТЕГОРИЙ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТАМИ ГУМАНИТАРНОГО ПРОФИЛЯ

Пантюк И.В.

Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь

Понятие «культуры безопасности жизнедеятельности» имеет большое количество определений, различные элементы структуры в зависимости от целей и задач исследований, научных школ и особенностей отраслей науки. В исследованиях, посвященных аспектам культуры безопасности, подчеркивается, что культура безопасности личности – это совокупность норм, взглядов и установок, характеризующих отношение индивида к природе, личной, общественной и национальной безопасности [1].

При характеристике факторов, снижающие риски при чрезвычайных ситуациях, понятие культуры безопасности определяется как уровень развития человека и общества, характеризующийся значимостью задачами обеспечения безопасности в системе личных и социальных ценностей, распространенностью стереотипов безопасного поведения в повседневной жизни и в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, степенью защищенности от угроз и опасностей во всех сферах жизнедеятельности [3].

В работах, посвященных формированию КБЖ в процессе профессиональной подготовки студентов, отмечено, что «культура безопасности жизнедеятельности студентов представляет собой интегративное, динамическое структурно-уровневое образование, представленное совокупностью структурных: мотивационного, когнитивного, технологического, креативного и функциональных: коммуникативного, нормативного, координирующего компонентов, определяющее способ безопасной и творческой самореализации личности» [5].

В настоящее время большинство ученых, преподавателей, практиков признают, что феномен культуры безопасности жизнедеятельности проявляется на индивидуальном, общественном и государственном уровне. При проведении анализа образовательной деятельности студентов в контексте культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни отмечается необходимость разделения культуры безопасности жизнедеятельности разных специальностей на гуманитарную и техногенную. Культура безопасности жизнедеятельности у юристов, психологов, медиков, архитекторов и других специалистов различна, если они после окончания университета будут работать на промышленном объекте по своей специальности [4].

В Белорусском государственном университете на кафедре экологии человека учебная дисциплина «Безопасность жизнедеятельности человека» представляет собой интегрированный курс, относящийся к циклу общенаучных и общепрофессиональных дисциплин государственного компонента, преподается на 13 факультетах гуманитарного профиля. Студенты разного профиля и формы обучения, осваивая данный предмет, воспринимают определенным образом свое понимание и восприятие основ данного предмета, выражая особое отношение к понятиям и значению основных категорий курса.

Цель настоящего исследования – выяснить представления студентов гуманитарного профиля о личном восприятии и понимании категорий культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни.

Методы исследования. В ходе изучения применялись методы анкетирования, контент-анализа, тестирование, интерпретации и обработки, данных методами описательной статистики.

При анкетировании мы использовали адаптированную анкету «Культура безопасности и здоровый образ жизни» на основе тест-модели культуры безопасности А.А.Дронова, разработанную для выяснения объема и комплексности знаний обеспечения безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни [2]. Тест-модель представляет собой опросник и состоит из 8 разделов. В нашем исследовании мы использовали один раздел, посвященный пониманию смысла понятий: «культура», «безопасность», «культура безопасности», «безопасная личность», «безопасное поведение», «личная безопасность», «общественная безопасность», «здоровый образ жизни». В исследовании приняли участие студенты 4-х курсов специальностей «социальная работа: социальное проектирование» заочной формы обучения и 4 курса специальности «дизайн коммуникативный» дневного отделения. Выборка составила 54 человека, средний возраст респондентов - $22,5 \pm 2,7$ лет.

Результаты и их обсуждение. При контент-анализе полученных данных анкетирования за единицу измерения мы приняли наиболее чаще всего повторяющиеся слова в определении понятий «культура», «безопасность», «культура безопасности», «личная безопасность», «общественная безопасность», «здоровый образ жизни».

Результаты контент-анализа понятия «культуры» студентами 4 курса специальности «социальная работа: социальное проектирование» показали, что большинство студентов признают, «культура» связана с правилами, нормами поведения. При этом 58,8 % опрошенных выделяют понятие «культура» - это поведение, а 47,5 % - считают, что это правила и нормы в обществе; 37,4 % студентов признают наличие знаний, 12,9 % убеждены, что «культура» связана с деятельностью человека, его убеждениями, традициями и опытом.

Понятие «безопасность» у 42,9 % студентов связано с состоянием защищенности, для 28,6 % респондентов это «чувство»; для 9,5 % это «условия», для 8,4 % безопасность означает деятельность, риск, способность.

«Культура безопасности» для 50,0% студентов ассоциируется с правилами, у 22,2 % - с деятельностью; 11,5 % признают уровень развития навыков; 4,7 % - средство и потребность выживания.

«Личную безопасность» 33,3 % воспринимают как состояние, 26,7 % - уровень защищенности; 29,5 % - отмечают понимание знаний правил и наличие навыков, способностей себя защитить.

«Общественная безопасность» для большинства студентов 71,5 % - состояние защищенности от угроз и опасностей, 28,5 % студентов понимают как процесс защиты общественных отношений.

Здоровый образ жизни у 89,8 % студентов означает соблюдение правил безопасного поведения для своего здоровья, сохранение работоспособности и физического благополучия; и незначительное число студентов (12%) придают особое значение правильному питанию в повседневной жизни.

Таким образом, студенты воспринимают основные научные категории культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни на аксиологическом уровне. Они характеризуют основные понятия через призму личных и социальных ценностей, осознают важность личной и общественной безопасности через соблюдение прав и защиты от угроз и опасностей.

Обобщая разноплановые суждения, можно констатировать, что студенты признают, что культура безопасности жизнедеятельности и здоровый образ жизни являются не только защитой от несчастных случаев и их профилактикой, а представляют собой правила безопасного поведения для выживания и сохранения их личного здоровья и общественного благополучия.

Одной из целей преподавания учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека» является формирование у студентов ноксологической культуры личности, которая представляет собой систему норм, представлений, установок индивида, характеризующих его отношение ко всему комплексу опасностей, рисков, его взгляд на значимость личной, общественной и национальной безопасности. Понимание студентами категорий строится на

знаниях о правилах безопасного поведения для сохранения здоровья и жизни каждого индивида. Знания формируют мышление и соответственно - умение, навыки. Осмысление своих поступков в обычной и учебной деятельности в контексте безопасности способствует обоснованию аксиологического подхода в учебном процессе. На наш взгляд, понимание культуры безопасности жизнедеятельности является не только научной категорией, а представляется актуальным социальным явлением. Культура безопасности жизнедеятельности и культура здорового образа жизни формируются на основе системы социальных норм, ценностей и установок, обеспечивающих сохранение жизни, здоровья и работоспособности в условиях постоянного взаимодействия со средой обитания. Понимание личных и общественных норм безопасности жизнедеятельности способствуют самообразованию и развитию профессиональных качеств будущих специалистов.

Литература:

1. Гребенникова, Е. В. *Современные аспекты культуры безопасности жизнедеятельности* / Е. В. Гребенникова, А. А. Айол. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 21 (125). — URL: Режим доступа <https://moluch.ru/archive/125/34572/> Дата доступа: 12.04.2022.

2. Дронов, А.А. *Формирование культуры безопасности жизнедеятельности студентов учреждений среднего профессионального образования: авт. дис. ... канд. псих. наук.* Воронеж, 2009. 24 с.

3. Дурнев, Р.А *К вопросу о культуре безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс]* – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-kulture-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti> - Дата доступа 12.04.2022 г.

4. Макарова, Л.Н., Немкова, И.Н. *Сравнительный анализ образовательной деятельности в контексте культуры безопасности жизнедеятельности* <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnyy-analiz-obrazovatelnoy-deyatelnosti-studentov-v-kontekste-kultury-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti>

5. Немкова, И.Н. *Формирование культуры безопасности жизнедеятельности студентов в процессе профессиональной подготовки в вузе: автореф. дис. ... канд. псих. наук.* Елец, 2005. 23 с.

УДК 619:614.48

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Пахарь П. В., Сошко Н. И.

Гродненский Государственный университет имени Янки Купалы,
г. Гродно, Республика Беларусь

На сегодняшний день физическая культура является наиболее эффективным направлением развития в современном мире. Здоровье является неотъемлемой частью нашей жизни, а именно образ жизни влияет наибольшим образом на наше самочувствие. Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи – одно из приоритетных направлений политики любого государства. Данная цель достигается посредством построения спортивных комплексов, а также увеличением интереса студенческой молодежи к физической культуре. Особенно в связи с дистанционным обучением, вопрос о занятиях физической культурой среди молодежи стал еще острее. После введения данного формата образования, многие методы традиционного обучения не смогли в полной мере реализовывать требования образова-

тельного стандарта, к этому так же относится и занятия по дисциплине “физическая культура”. Поэтому вопрос, связанный с физическим воспитанием студенческой молодежи средствами физической культуры на современном этапе, является весьма актуальным.

Актуальность данной работы обусловлена тем, что занятие физической культуры играет большую роль в формировании личности студента и его отношения к своему здоровью. Благодаря физической культуре качество жизни студента улучшается.

Целью данного изучения является рассмотрение физической культуры как средство эффективного физического воспитания среди обучающихся в 21 веке, в веке информационных технологий.

Основная часть. Здоровье населения является главным условием успешного общественного развития и национальной безопасности, необходимым ресурсом для обеспечения устойчивости государства. Молодежь в Республике Беларусь составляет 18,2% от общей численности населения. Студенческая молодежь - это сложный социальный организм который находится в постоянном общении. Важную роль в сохранении здоровья и жизни для молодежи является занятие физической культурой.

Благодаря занятием физической культуры совершенствуется тело, улучшается психологическое состояние, развиваются индивидуально личностные установки. Система занятий физической культуры в современном мире оказывается необходимой.

Так же благодаря физической культуре у студента появляется режим дня, что в свою очередь, отображается на общем состоянии здоровья и как результат помогает избежать психологических проблем из-за высокой умственной нагрузки.

В современном физкультурном образовании физическое воспитание (единство общей и специальной физической подготовки, развитие форм и функций организма, физических качеств, двигательных умений и навыков) позволяет разносторонне воздействовать на личность. Вместе с тем, многие социально значимые результаты физического воспитания достигаются в настоящее время лишь частично. Все это свидетельствует о проблеме физической подготовленности студентов [2, с. 368].

В веке информационных технологий студенты все больше времени проводят за гаджетами, и их все сложнее привлечь к занятиям физической культурой. Что бы решить данный вопрос эффективно нужно формировать у студентов правильное мировоззрение о занятиях физической культурой. Формирование здоровья - это, прежде всего проблема каждого человека. Поэтому чтобы не потерять интерес студентов к занятиям проводятся различные мероприятия:

- соревнования среди студентов в различных спортивных дисциплинах;
- походы в лес, пеший туризм. Данный вид мероприятия укрепляет взаимоотношения в коллективе, расширяется кругозор, появляется больше знакомых в различных сферах;
- онлайн и оффлайн семинары посвященные темам здоровья. Этот метод формирует повышает мотивацию у студентов и вовлекает их в изучение физической культуры;
- ведение дневника самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля помогает в организации занятий, и с помощью его можно наблюдать прогресс в занятии физической культурой. В данных дневниках студенты описывают свое самочувствие, полученный эффект от занятий и их качество.

Так же большое значение имеет роль преподавателя, он должен обладать современным подходами к изучению дисциплины и так же грамотно организовывать учебный процесс. Качественная работа выражается часто именно в психолого-педагогических аспектах, даже если они являются квалифицированными специалистами, есть вероятность того, что они не заинтересуют студентов. Поэтому очень высоко ценится преподаватели, которые имеют большой опыт и нестандартные методы преподавания, зачастую именно такие преподаватели могут привлечь студента в занятиях физической культуры [1, с. 118].

Таким образом система оздоровления студенческой молодежи посредством физической культуры помогает по-настоящему видеть всю важность совершенствования физического воспитания студенческой молодежи.

Литература:

1. Влияние дистанционного обучения на дисциплину "Физическая культура" / П. В. Пахарь ; науч. рук. Н. И. Сошко // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки : материалы III Междунар. науч.-практ. конф. / УО "ГрГУ им. Янки Купалы" ; гл. ред. Л. Г. Харазян ; редкол.: Л. Г. Харазян, В. А. Барков. – Гродно : ГрГУ им. Янки Купалы, 2021. – С. 117-119.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь : учебник / В.И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2010. – 368 с.

УДК 396.011.3

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Перова Г.М.

Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Российская Федерация

Панкратова О.Н.

Академия социального управления,
г. Москва, Российская Федерация

Введение. В настоящее время вопросы физического воспитания молодого поколения нашей страны являются актуальным предметом исследования медицинского и педагогического персонала. Общеизвестно, что активно занимающиеся физическими упражнениями люди, имеют устойчивый иммунитет, хорошую работоспособность, повышенную устойчивость организма к влиянию различных отрицательных факторов [3].

Однако, в настоящее время, большинство молодежи по разным причинам отклоняются от практических занятий физическим воспитанием. Многие стараются приобрести временное освобождение от физкультурных занятий или полное медицинское освобождение [2].

Опираясь на практику работы, учащиеся подготовительной медицинской группы занимаются физической культурой с некоторыми ограничениями. Многие из них отстраняются от занятий на улице или от выполнения упражнений в основной части занятия. Такая позиция не всегда оправдана и приводит к тому, что молодое поколение теряет интерес к физкультурным занятиям. Вследствие чего, снижается уровень двигательного режима, часто отсутствуют навыки технического выполнения физических упражнений, а также снижена мотивация к практике физкультурного занятия. Данная категория учащихся в большинстве случаев обладает низкой работоспособностью, быстрее устают, часто болеют и пропускают учебный режим. Для таких учащихся необходима оптимизация двигательной активности, которая сможет дать положительный эффект [4]. Если занятия физическими упражнениями будут дозироваться по времени и интенсивности в зависимости от индивидуальных особенностей организма, то студенты подготовительной группы однозначно выйдут на более высокий уровень показателей здоровья и работоспособности.

Цель исследования – изучить особенности организации физкультурных занятий студентов подготовительной медицинской группы.

Организация исследования. Эксперимент опирался на данные медицинских карт студентов первого курса АСОУ. Тестирование студентов АСОУ, проведенное в начале 2021-2022 учебного года определило, что с требованиями учебной программы справляются лишь 22,4% первокурсников.

Для более грамотного подхода в проведении физкультурных занятий преподавателям кафедры физического воспитания нужно использовать необходимые врачебные установки. В качестве ориентира для направления студента в подготовительную группу, мы определили

рекомендации, которые были разработаны на основе медицинских указаний по распределению учащихся на медицинские группы.

Результаты и их обсуждение. Нами проведен анализ данных для зачисления студентов в подготовительную медицинскую группу при наиболее часто встречающихся отклонениях в состоянии их здоровья. Результаты нашего исследования определили, что самыми распространенными заболеваниями среди первокурсников являются: миопия - 19,6%; эндокринные заболевания - 16,4 %; нарушения опорно-двигательного аппарата - 8,9 %; отклонения сердечно-сосудистой системы - 8,4 %; заболевания органов мочеполовой системы – 4,3%.

Для того чтобы студенты подготовительной медицинской группы, имели возможность полноценно заниматься физической нагрузкой, нами представляются следующие положения: необходимо ввести в практику физкультурного занятия данной категории студентов дифференцированный подход; проводить разъяснительные беседы о пользе физической нагрузки в режиме дня; ввести творческий компонент в учебный процесс; при проведении занятий нужно акцентировать внимание на воспитание силовых качеств, т.к. именно развитие силы позволит повысить уровень остальных физических качеств. Такая позиция, на наш взгляд, может каждому студенту подготовительной группы увеличить степень мотивации и двигательного режима, улучшить уровень собственного здоровья.

Выводы. Для повышения уровня здоровья и физической подготовленности данной категории студентов, необходимо расширить их заинтересованность к собственному здоровью. Требуется включить систему двигательных мероприятий, которая таким студентам стала бы жизненно необходимым атрибутом. Использование таких мероприятий создаст положительные предпосылки для дальнейшей здоровой жизнедеятельности подрастающего поколения.

Литература:

1. Колошкина В.А., Дударева И.М. *Нетрадиционные методы улучшения функционального состояния организма студенческой молодежи / Материалы Международной научно-практической конференции «II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов».* – Минск, БГУФК, 2019. – Т.3. – С.114-117.

2. Перова Г. М. *Повышение уровня физической подготовленности студенток с использованием упражнений скоростно-силовой направленности / Г. М. Перова, А. В. Нечаев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.* – 2019. – № 5. С. 41-44.

3. Перова Г.М. *Современные направления системы преподавания физической культуры в вузе / Г.М. Перова, А.А. Аникин, Т.С. Аникина // Педагогическое образование и наука.* – 2020. – № 2. С. 109-111.

ЦИФРОВИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ

Рукавицын Д.Б., Пустюльга С.Н.

УО ФПБ «Международный университет «МИТСО»,

г. Минск, Республика Беларусь

Романов К.Ю., Суетин С.В.

УО «Белорусский государственный медицинский университет»,

г. Минск, Республика Беларусь

Вопросы цифровизации процесса обучения все время находятся во внимании образовательного сообщества. Идет постоянный поиск путей их решений и внедрения полученных результатов в практику повседневного обучения. Этот процесс развивался равномерно и поступательно, однако в связи с возникшей всемирной пандемией, вызванной распространением коронавируса COVID-19 он приобрел особенный статус и актуальность.

Несмотря на это, цифровизация процесса обучения не должна носить революционного характера, но использоваться с учетом приоритетов значимости отдельных мероприятий и возможности выполнения условий необходимых для их реализации.

Кроме того, в процессе расширения цифровизации учебного процесса и внедрение в педагогическую практику «цифрового образования» в рамках дисциплины «Физическая культура», необходимо учитывать противоречие свойств этого процесса, где с одной стороны более гибкая и индивидуализированная форма организации обучения, а с другой опасность снижения качества образования и недостоверность его результатов.

На сегодняшний день само понятие «цифровое образование» определяется как «...учебная и воспитательная деятельность, основанная на преимущественно цифровой форме представления информации учебного и управленческого характера, а также актуальных технологиях ее хранения и обработки, позволяющая существенно повысить качество образовательного процесса и управление им на всех уровнях» [1, 2, С.53].

В связи с вышеизложенным на первый план выходят вопросы мотивации к обучению физической культурой у студентов уво, а также повышение прозрачности и доверия непосредственно к качеству дистанционного обучения и цифровому образованию.

В этой связи представляет интерес практический опыт цифровизации и организации дистанционного обучения физическому воспитанию на кафедрах непрофильных вузов.

Так, например, из практики ежедневной деятельности кафедры физического воспитания Международного университета «МИТСО» можно выделить постоянный поиск новых форм подачи как теоретического, так и практического материала, что напрямую связано со значительной удаленностью и недостаточностью спортивных объектов, обеспечивающих реализацию практического раздела программы «Физическая культура», а также со сложностями в реализации её теоретической составляющей связанными с выделением свободных аудиторий, их оборудованием интерактивными досками, компьютерами и т.д.

На кафедре организован учет и контроль успеваемости и посещений занятий студентами посредством электронного журнала на основе платформы «GOOGLE». Это позволяет всем участникам образовательного процесса иметь постоянный доступ к актуальной информации, размещать все необходимые нормативные документы для обеспечения его функционирования, а преподавателям кафедры осуществлять редактирование в режиме онлайн.

Используется специальный раздел на сайте университета в котором размещается актуальная информация кафедры физического воспитания по расписанию учебных занятий и спортивных секций, задания и темы для выполнения управляемых самостоятельных работ (УСР) для студентов 1-3 курсов с возможностью их дистанционного выполнения и проверки преподавателями кафедры по электронной почте.

Разработан и внедрен в практику образовательного процесса актуальный электронный учебно-методический комплекс (ЭУМК), который размещен в электронной библиотеке университета и на виртуальном диске кафедры.

На кафедре разработаны тестовые задания с возможностью их выполнения в режиме онлайн с использованием доступа по QR кодам посредством популярных мессенджеров и смартфонов. Организована работа физоргов учебных групп студентов дневного отделения с использованием социальных сетей.

Осуществлено повышение цифровых компетенций ряда преподавателей кафедры физического воспитания путем повышения квалификации по теме: «Эффективные технологии организации образовательного процесса и учебной коммуникации в условиях цифровизации».

Используются, при необходимости, программное обеспечение с различным функционалом в системе дистанционного образования, от Moodle до Zoom. В целях стимулирования, в том числе, спортивной деятельности студентов, повышения их мотивации в получении знаний, умений и навыков в области физической культуры, развития творческой инициативы и способностей, применяется разработанный в университете рейтинг оценки показателей достижений студентов дневной формы обучения в рамках индивидуального рейтинга студента (ИРС) по спортивному показателю (СП).

Цифровизация учебного процесса по физическому воспитанию в Белорусском государственном медицинском университете (БГМУ) также осуществляется посредством разработанной системы дистанционного обучения «е- тест», которая позволяет осуществлять учет и контроль за выполнением самостоятельной работы по заданию преподавателя. Там же представлены авторские разработки преподавателей кафедры физического воспитания и спорта с методическим сопровождением к их выполнению.

На кафедре физического воспитания и спорта БГМУ подготовлен ряд видеокомплексов позволяющих повысить наглядность учебного процесса физического воспитания для 1-4 курса дневного отделения лечебного, педиатрического, стоматологического, медико-профилактического и фармацевтического факультетов.

Организована возможность двух вариантов выполнения дистанционных заданий.

Первый вариант предполагает использование специального приложения, которое позволяет контролировать выполнение физических нагрузок посредством учета пройденных студентом шагов, длины дистанции и затраченного времени. Кроме того, с целью самоконтроля функционального состояния учащегося, приложение дает возможность осуществлять визуализацию уровня ЧСС занимающегося.

Второй вариант предусматривает самостоятельную видеозапись выполнения комплекса упражнений студентом и размещение её в электронной системе «Е тест», на основании рекомендации преподавателей кафедры для основного подготовительного и специального учебных отделений.

Дистанционная работа по обеспечению образовательного процесса по физическому воспитанию на кафедре предполагает создание специальных групп в социальных сетях (вайбер, телеграмм), в которых преподавателями кафедры предлагаются задания по номерам, для выполнения студентами два раза в неделю в соответствии с учебным расписанием, размещённым на сайте БГМУ.

С помощью данной цифровой платформы осуществляется административный и преподавательский контроль за осуществлением учебного процесса по физическому воспитанию.

Проведенный нами анализ процессов цифровой трансформации обучения физическому воспитанию, позволяет выделить ряд основных средств, способных повысить качество дистанционного обучения в рамках цифровизации учебного процесса, и обеспечить адекватное и эффективное использование цифровых технологий в современных условиях.

К их числу относятся:

- повышение цифровых компетенций преподавателей физического воспитания необходимых для обеспечения процесса дистанционного обучения;

- подготовка вариативных планов и заданий для обучающихся;
- разделение занятия на временные части по 10-15 минут для оптимального восприятия контента;
- продуктивное сочетание дистанционного и самостоятельного обучения что способствует повышению мотивации к активному обучению студентов и самоконтролю занятий по физической культуре;
- разработка и дальнейшее совершенствование электронных учебно-методических комплексов (ЭУМК) и элективных курсов (ЭК), по применению цифровых технологий в сфере физической культуры;
- разработка и внедрение в учебный процесс актуального контента в области физической культуры и спорта;
- привлечение учащихся к совместному обсуждению, в том числе дистанционной формы учебной работы;
- разработка и совершенствование внутренней нормативной базы уво, определяющей условия и возможности использования дистанционного обучения в учебном процессе по физическому воспитанию.
- разработка и внедрение в учебный процесс объективных форм контроля и аттестации студентов в условиях дистанционного обучения.

Литература:

1. Информатизация образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://social_pedagogy.academic.ru/236. Дата доступа : 07.01.2022.
2. Стариченко, Б.Е. Цифровизация образования: иллюзии и ожидания / Б.Е. Стариченко // Педагогическое образование в России. – 2020. – №3. – 53 с.

УДК 378. 037.1

ПРИМЕНЕНИЕ АКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Сак Ю.В., Городилин С.К., Строк А.Н.

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

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].

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. 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 [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].

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].

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.

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.

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]. Для формирования у них знаний по обучению учащихся технике передвижения используется модифицированный активный метод обучения – «анализ конкретных ситуаций (ситуация-оценка)» [10].

«Ситуация-оценка» в классическом варианте предлагает занимающимся описание конкретного события и принятых при этом мерах. Обучаемым предлагается задача, например, выявить причины и механизм возникновения ошибки в технике выполнения двигательного действия на лыжах и предложить правильные пути ее устранения (описывается выход из создавшегося положения). Проводится критический анализ условий, вызвавших нарушение. Рассматриваемый метод направлен на связь знаний техники способов передвижения с их практической реализацией и применяется для формирования у студентов знаний по выявлению причин, вызывающих у занимающихся появление ошибок при овладении ими техникой передвижения, а также выбора методических приемов их предупреждения и исправления.

Студентам предлагаются фотографии с изображением лыжника с различными вариантами ошибок в основе и деталях техники выполнения способа передвижения, например, отсутствие постановки на внутреннее ребро наружной лыжи во время толчка при выполнении поворота в движении переступанием с внутренней (к стороне поворота) лыжи, и указываются верные и неверные методические приемы ее предупреждения и исправления. Будущие учителя течение 1–2 мин должны выявить:

– причины, вызвавшие появление данной ошибки;

– значение и следствие применяемых методических приемов ее предупреждения и исправления.

Затем в группе проводится дискуссия (критический анализ предлагаемых обучаемыми решений) с обсуждением мнения каждого члена подгруппы, т. е. его согласия или несогласия с возможными методическими приемами и подводились результаты проделанной работы (мотивированное заключение). Преподавателем проводится рефлексия и выставляются дифференцированные оценки наиболее активным при обсуждении студентам (1–2 мин). Суммарное время работы обучаемых составляет 7–8 минут. Изображения лыжников на фотографиях подбираются исходя из изучаемой на лыжах темы (способа передвижения).

Например, при передвижении скользящим шагом учащимися могут быть допущены ошибки. Грубой ошибкой является двухопорное скольжение.

Причины:

- неправильное понимание или неточное представление о движении;
- отсутствие «переката»;
- недостаточная физическая подготовленность.

Методические приемы предупреждения и устранения ошибки:

- добиться понимания ошибки учащимися;
- выполнить упражнение «самокат».

Таким образом, использование в процессе обучения метода «анализ конкретных ситуаций (ситуация-оценка)», основанного на предложенных занимающимся с помощью фотографий способах передвижения на лыжах с выраженными распространенными нарушениями техники их выполнения, позволяет будущим учителям начальных классов успешно выполнять предложенные теоретико-методические задания, качественно решать задачи по выявлению причин появления ошибок, возникающих у учащихся во время обучения в технике выполнения способов передвижения на лыжах, а также их предупреждать и исправлять.

Кроме этого на практических занятиях, проводимых на лыжах, студентам сообщаются сведения о технике выполнения разучиваемого двигательного действия. Например, при изучении техники подъема ступающим шагом раскрываются:

- условия применения способа подъема в зависимости от состояния снега, лыжни, крутизны подъема;
- правильность выноса ноги, постановки ее на снег и толчок;
- правильность выноса кисти с палкой и ее постановка на снег;
- какие в процессе обучения могут возникать ошибки (незначительные, несущественные, существенные, грубые, очень грубые) [11].

Однако в настоящее время отсутствуют методические рекомендации по применению активного метода обучения «анализ конкретных ситуаций (ситуация-оценка)» на практических занятиях по дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» со студентами специальности 1-03 02 01 «Физическая культура». В этой связи возникает необходимость в проведении исследований по применению активных методов обучения для формирования теоретико-методических знаний по лыжной подготовке у будущих учителей физической культуры: в какой части занятия применять; продолжительность их применения; какие методы использовать на занятии.

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.

10. Арутюнов, Ю. С. Методика разработки конкретных ситуаций: метод. рекомендации / Ю. С. Арутюнов. – М.: ВИНТИ, 1980. – 44 с.

11. Физическая культура и здоровье: контроль за учебной деятельностью учащихся: пособие для учителей учреждений общ. среднего образования с бел. и рус. яз. обучения / В. А. Барков [и др.]; под ред. В. А. Баркова. – Минск: Аверсэв, 2013. – 160 с.

УДК 378. 037.1

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОК, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ УСПЕШНОЕ ОВЛАДЕНИЕ ТЕХНИКОЙ ЛЫЖНИКА

Сак Ю.В., Городилин С.К., Фридрих П.А.

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

Практические работники развивают мысль о том, что продолжительность формирования двигательных навыков зависит от сложности изучаемого двигательного действия, пола и возраста обучающихся, индивидуальных особенностей их высшей нервной деятельности, от применяемой методики обучения, профессионального мастерства педагога и др. Поэтому овладение техникой передвижения на лыжах должно учитывать уровень физической подготовленности занимающихся. Игнорирование требования о необходимом ее уровне, приводит к возникновению многочисленных ошибок [1, с. 65]. Следует особо подчеркнуть специфическую особенность студенток высших учебных заведений, состоящую в том, что они, как правило, с низким уровнем физической подготовленности.

Анатомо-физиологические и психические особенности организма девушек обуславливают необходимость создания специальных условий для развития их специальных двигательных способностей, обеспечивающих успешное овладение техникой лыжника.

Основываясь на современных методических рекомендациях и научных исследованиях, одно из центральных мест при формировании техники передвижения на лыжах занимают двигательные координационные способности как преодоление собственных степеней свободы движущегося органа, превращение последнего в управляемую систему. Они постоянно совершенствуются на основе приобретаемого двигательного опыта [2, с. 159].

Одним из видов координационных способностей, по мнению D.D. Blume, является способность к сохранению равновесия (устойчивое положение тела и его отдельных звеньев в опорной и безопорной фазах двигательного действия, в статическом и динамическом режимах своего выражения) [3].

Л.П. Матвеев акцентирует внимание на том, что роль и место способности к равновесию в физическом воспитании определяются тем, что становление любого действия начинается при условии формирования более или менее устойчивой позы [4, с. 170].

В лыжном спорте, по мнению большинства специалистов, одним из важных факторов, обуславливающих быстрый, результативный рост техники передвижения на лыжах, является сохранение равновесия и противодействие факторам, нарушающим его [6, с. 78].

Механизмы сохранения статического и динамического равновесия различны. Способность сохранения равновесия в статических позах характеризуется, как способность компенсировать изменения положения центра тяжести тела. Способность сохранения равновесия в типичных для лыжного спорта динамических положениях (например, лыжные ходы, повороты и т. д.) мы можем определить, как способность создавать новые и намеренные (сознательные) опорные положения.

Анализ научно-методической литературы показывает, что в большинстве исследований, связанных с изучением способности к равновесию, ставится вопрос об участии анализаторов в регуляции данной способности [6, с. 281]. Главными анализаторами, информирующими о состоянии равновесия, являются: вестибулярный анализатор, зрительный анализатор, мозг и мозжечок (центр равновесия и двигательной координации), внутренняя чувствительность (мышц, суставов).

Невозможно представить все причины, вызывающие нарушение динамического равновесия. Каждая из причин, вызывающих нарушение равновесия лыжника, является их комбинацией. Ученым установлено, что одна и та же причина или группа причин, нарушающих равновесие, не может повториться даже в абсолютно идентичных условиях [7].

Принимая во внимание многообразие условий, от которых зависит уровень развития равновесия лыжника, следует стремиться к такой модели обучения и совершенствования технических навыков в передвижении на лыжах со студентками, при которой упражнения на равновесие будут доминирующими.

В теории и методике физического воспитания сложилось мнение, что развивать способность к поддержанию равновесия можно двумя основными путями. Первый – выполнение последовательно усложняющихся заданий (упражнений в статическом и динамическом равновесии), т. е. движений и поз в условиях, затрудняющих сохранение равновесия. Второй – избирательно совершенствовать анализаторы, обеспечивающие сохранение равновесия (вестибулярного и двигательного). Для лиц с ослабленной функцией равновесия второй путь эффективнее [8, с. 51–52].

Для развития равновесия на снегу рекомендуется использовать специально-подготовительные упражнения [5, с. 78]. В лыжном спорте для изучения элементов техники передвижения применяют специально-подводящие упражнения. При развитии равновесия необходимо учитывать то обстоятельство, что одни и те же упражнения, в зависимости от поставленных задач и методики применения, могут быть использованы как подготовительные, и как подводящие. Например, ходьба без палок под уклон способствует овладению равновесием при скольжении, а подъем без палок по небольшому склону ведет к овладению эффективным толчком ногой [1, с. 213].

Задания для развития равновесия, по мнению специалистов, должны проводиться систематически и в большом объеме, так как повышение функционального состояния двигательного и вестибулярного анализаторов происходит медленно и для ускорения этого процесса целесообразно предъявлять повышенные требования к их деятельности.

Учитывая недостаточную техническую и физическую подготовленность студенток, для развития у них равновесия на снегу необходимо использовать специально-подводящие упражнения «школы лыжника», направленные на выработку способности к равновесию на

скользящей опоре, а также упражнения с передвижением, ступающим и скользящим шагами без палок. Овладев указанными упражнениями, студенты приобретут необходимую устойчивость и уверенность, расширят возможности своих двигательных координационных способностей и одновременно сформируют двигательные навыки, сходные с элементами основных способов передвижения на лыжах, овладеют согласованной работой рук и ног.

Значительное внимание для развития равновесия в ходе лыжной подготовке специалисты уделяют использованию упражнений, выполняемых без лыж [1, с. 215].

В реальных условиях педагогического процесса различные виды координационных способностей, по мнению Л.П. Матвеева, обычно проявляются как в тесном взаимодействии друг с другом, так и с другими двигательными качествами, а также с различными сторонами подготовки – физической, технической, тактической [4, с. 159].

Тем не менее, научно обоснованных рекомендаций по развитию способности к равновесию у студенток в режиме их лыжной подготовки нами не обнаружено. Имеющиеся частные подходы адресованы либо юным лыжникам, либо спортсменам высокого класса. Учитывая, что механизмы сохранения статического и динамического равновесия различны, можно предположить, что для развития статического равновесия необходимо применять комплексы упражнений, способствующих компенсации изменения положения центра тяжести тела, а для развития динамического равновесия – комплексы упражнений, формирующих новые и намеренные (сознательные) опорные положения.

Содержание практической лыжной подготовки студенток должно быть основано на формировании у них навыков передвижения на лыжах, развитии физических способностей, сопутствующих успешной учебной двигательной деятельности, которые могут позитивно изменяться лишь при правильно организованном процессе обучения с помощью применения физических упражнений адекватных задачам, процессу обучения и уровню подготовленности занимающихся.

Литература:

1. Бутин, И. М. *Лыжный спорт: учеб. пособие для студ. высш. пед. заведений* / И. М. Бутин. – М. : Изд. центр «Академия», 2000. – 368 с.

2. Бернштейн, Н. А. *Очерки по физиологии движений и физиологии активности* / Н. А. Бернштейн. – М.: Медицина, 1966. – 347 с.

3. Blume, D. D. *Zu einigen wesentlichen theoretischen Grundpositionen für die Untersuchung der koordinativer Fähigkeiten* / D. D. Blume // *Theorie und Praxis der Körperkultur*. – 1978. – № 1. – P. 29–36.

4. Матвеев, Л. П. *Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культуры* / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

5. Антонова, О. Н. *Лыжная подготовка. Методика преподавания : учеб. пособие для студ. средних пед. учеб. заведений* / О. Н. Антонова, В. С. Кузнецов. – М. : Изд. центр «Академия», 1999. – 208 с.

6. *Лыжные гонки. Теория и методика обучения в лыжных гонках : учеб. пособие* / Н. А. Демко [и др.] ; под. ред. Н. А. Демко. – Изд. 3-е., стер. – Минск : БГУФК, 2012. – 298 с.

7. Kwolik, P. *Kompetencje zawodowe nauczycieli nauczania początkowego w reformowanej szkole podstawowej. Kompetencje nauczycieli w reformowanej szkole* / P. Kwolik ; pod red. Michalewskiej. – Katowice, 2003. – S. 19–31.

8. Манжосов, В. Н. *Лыжный спорт: учеб. пособие для вузов* / В. Н. Манжосов, И. Г. Огольцов, Г. А. Смирнов. – М. : Высшая школа, 1979. – 151 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОК К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В УВО

Совпель Е.В., Бедик А.Е., Попкович Г.Н.
Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь

Образовательный процесс студенческой молодежи в учреждениях высшего образования (УВО) в настоящее время претерпевает колоссальные изменения. Современный образ жизни, подстегиваемый информационными технологиями, требует всесторонне развитого человека с высокими профессиональными и моральными качествами. Однако, попытки следовать такому интенсивному укладу, используя технологические новинки прогресса, приводят к тотальной гиподинамии и потере собственного здоровья. Всемирный интернет и социальные сети отнимают у молодежи драгоценное время от занятий физической культурой и ведением ЗОЖ. И как результат - низкая физическая подготовленность, низкие мотивационные приоритеты, отсутствие интереса к дисциплине «Физическая культура» у студентов, отсутствие ценностного отношения к индивидуальным занятиям физическими упражнениями. Этим и определяется актуальность данного исследования, заключающаяся в поиске новых стимулов, мотивирующих молодежь к физическому самосовершенствованию через физические нагрузки, физические упражнения. А сочетание и взаимодействие физкультурных занятий с внеучебной деятельностью, увеличение оздоровительно-спортивной работы в УВО, учет личностных предпочтений студентов в выборе физических упражнений, а также хорошо оснащенная спортивно-техническая база способны преодолеть негативную тенденцию в состоянии здоровья и физической подготовленности студентов.

Условия жизнедеятельности населения, вызванные пандемией (сovid 19), в которых человек большинство времени вынужден проводить в домашних условиях (дистанционное обучение, удаленная работа) делают особенно необходимым физическое укрепление организма. Кроме того, достаточно популярным среди молодежи стало движение бодипозитива, призывающее заботиться о себе – своем психологическом и телесном состоянии, обращать внимание на потребности и реакции своего организма, увеличивать уровень двигательной активности, уделять время его развитию для улучшения качества жизни. Так, для более конкретного понимания основ бодипозитива, практические занятия по физической культуре способствуют повышению уровня физкультурного образования (за счет теоретических занятий), дальнейшее развитие знаний о физической тренировке, создание устойчивой, **правильной и крепкой мотивации для регулярных занятий физическими упражнениями.**

С целью определения мотивов к занятиям физической культурой и видов физической активности был организован анкетный опрос среди студенток факультета социальных коммуникаций (ФСК) Белорусского государственного университета 1-3 курсов (90 чел.) в 2020-2021 уч. году. Содержание вопросов анкеты касалось личного опыта участниц в занятиях физической культурой и спортом в УВО, их отношения к разным видам физической активности в рамках дисциплины «Физическая культура», а также предпочтений в выборе физических упражнений для самостоятельного выполнения, учитывая особенности собственного здоровья.

Так как для закрепления привычки необходима систематичность в поведении, приводящая к возрастанию мотивации, прежде всего, участницы исследования оценивали свое личное отношение к физической культуре и спорту. В результате, 48% респонденток отметили положительное отношение, 42% – нейтрально относятся к спорту, и 10% – негативно. При этом 71,1% анкетированных (64 чел.) занимаются физической культурой в свободное время, основные виды которой представлены на рис. 1.

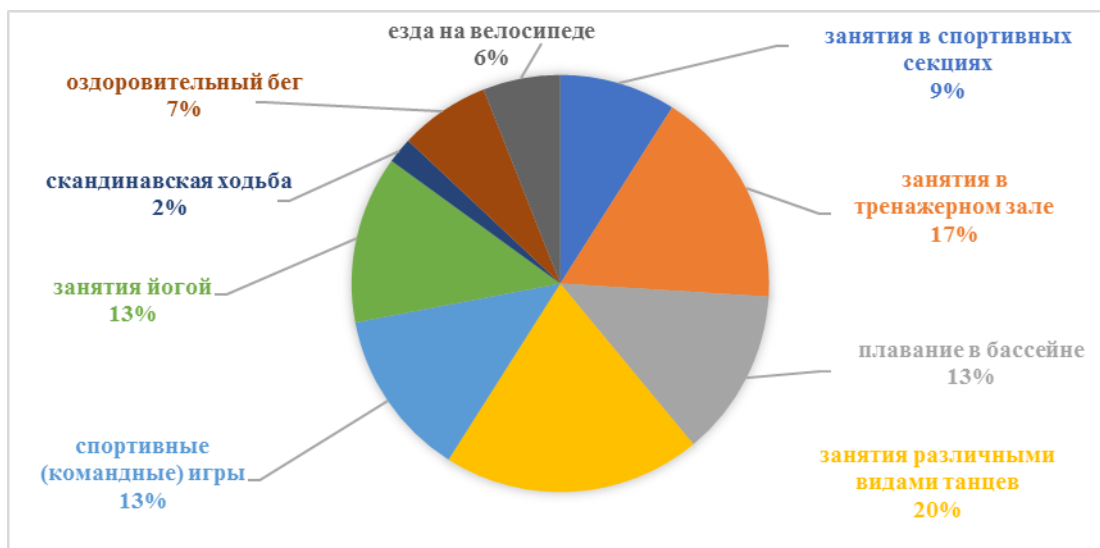


Рисунок 1 – Виды физической активности среди студенток, занимающихся физкультурой в свободное время (согласно анкетному опросу, 2020)

Однако значительная часть опрошенных не занимается постоянно занятиями физическими упражнениями, поэтому дисциплина «Физическая культура» в УВО является их основной (порой единственной) возможностью для укрепления и совершенствования собственного организма. Именно поэтому важно, чтобы практические занятия в университете вызвали интерес, приносили пользу и удовольствие студенткам. Однако только 25 % респонденток оценивают занятия физической культурой положительно, около 50 % нейтрально относятся к физкультурным занятиям и 26 % - негативно. Таким образом, заметно, что занятия не соответствуют их ожиданиям. Решение данной проблемы многие студенты видят в улучшении материально-технической базы (современный инвентарь), инновационные методы и подходы к проведению занятий, применение современных фитнес-технологий в образовательном процессе, прогрессивные средства мониторинга за состоянием здоровья (шагомеры, пульсометры) и т.д.

При исследовании предпочитаемых видов активности на занятиях по физической культурой было выявлено, что исследуемые выбирают: занятия на свежем воздухе (прогулки по лесопарковой зоне «Роща» в хорошую погоду с небольшим количеством упражнений); для занятий в спортивном зале в качестве лучших вариантов деятельности наиболее подходят для респонденток спортивные (командные игры); физические упражнения в парах; ритмическая гимнастика под музыкальное сопровождение; эстафеты, соревнования в командах; физические упражнения с элементами йоги; занятия на силовых тренажерах.

Таким образом, учитывая пожелания студенток и предпочитаемые ими виды деятельности, можно повысить их мотивацию к занятиям физической культурой и спортом и сделать занятия более увлекательными и приятными, как для обучающихся, так и для преподавателей.

Для более глубокого анализа мотивации участниц исследования к занятиям физической культурой использовалась модель, предложенная Наговицыным Р.С., изучающего мотивационные приоритеты и выделившего категории мотивов: оздоровительные, двигательно-деятельностные, соревновательно-конкурентные, эстетические, коммуникативные, познавательно-развивающие, творческие, профессионально-ориентированные, воспитательные, культурологические, статусные, административные и психолого-значимые [1, с. 294]. Для каждой категории было предложено вопросы, в которых респондентки оценивали мотив, как

важный или неважный в соответствии с его личной значимостью и местом в их системе мотивации. Результаты представлены в табл. 1.

Табл.1 – Категории мотивов к занятиям физической культурой и спортом (по Наговицину Р.С.)

Группы мотивов	Их характеристика	Важность мотива (согласно результатам опроса), в %
<i>оздоровительные</i>	стремление к улучшению физического состояния своего организма и укреплению тела при занятиях физической культурой и спортом	Важны для 70 % опрошенных
<i>двигательно-деятельностные</i>	связаны с активным отдыхом и переключением видов деятельности, при этом спорт выступает, как способ релаксации и психологической разгрузки	имеют значение для 57 % респондентов
<i>соревновательно-конкурентные</i>	задействуют стремление к соперничеству, присущее человеку, игре, приводящей к победе не только над противником, но и над собой. Занимающийся желает достичь идеала и утвердить свое превосходство	Мотивы соревнования отметили 42% исследуемых
<i>эстетические</i>	являются основным объектом воздействия медиа-технологий и моды – улучшая свое тело, человек стремится повысить свой престиж	Эта категория важна для 77% участниц
<i>коммуникативные</i>	основываются на необходимости человека в социализации и постоянном поиске единомышленников, которые будут разделять с ним желаемый вид деятельности. В целом способствуют налаживанию коммуникации, когда занятия происходят в группе	имеют значение для 52% участниц
<i>творческие</i>	задействуют желание к саморазвитию, телесному самосовершенствованию, которое сопряжено с духовным ростом и открывает путь к выходу человека за пределы собственных возможностей	важны для 39%
<i>административные</i>	Выполнение задания для получения зачета по дисциплине «физическая культура»	важны для 97% студенток
<i>воспитательные</i>	связаны со стремлением к повышению самоконтроля, достижения предела своих возможностей и преодоления его, развитию воли и упорства	значимы для 28% респондентов

Анализируя табл.1. видим, что в системе мотивации к занятиям физической культурой у подавляющего большинства студенток 1–3 курсов ФСК БГУ преобладают административные мотивы. Также значимыми для них являются мотивы, связанные с улучшением эстетики тела и здоровьем собственного организма [2, с. 33]. На наш взгляд, для повышения важности других мотивов, основываясь на предпочитаемых видах деятельности, с целью коррекции образовательного процесса в содержание практических занятий по физической культуре будет больше включено количество командных игр и соревнований, повышающих значимость коммуникативных и соревновательных мотивов. Танцевальные упражнения под современ-

ную (популярную) и активную музыку непосредственно окажут влияние на группы двигательных, творческих и эстетических мотивов. Так как воспитательный мотив находится на низком уровне значимости и при этом студентки не стремятся превозмочь себя, а наоборот отдают предпочтения более легким видам деятельности, после которых не чувствуют слишком сильной усталости, воспитание самоконтроля и выносливости может происходить не только с помощью соревнований и подвижных игр, а также с применением современного спортивного инвентаря (рис.2).



Рисунок 2 – Студентки ФСК БГУ на практических занятиях по физической культуре (2020)

Таким образом, учитывая основные мотивационные критерии и приоритеты современных студенток, специфику их будущей профессии сделать корректировать и совершенствовать учебно-воспитательный процесс по дисциплине «Физическая культура», а также сделать пребывание молодежи на занятиях по физической культуре более увлекательным и полезным для телесного развития.

Литература:

1. Наговицын, Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в ВУЗе / Р.С. Наговицын // *Фундаментальные исследования*. – 2011. – № 8. – С. 293–298.
2. Юрченя, И.Н. Мотивационные приоритеты и улучшение качества физического воспитания студентов специального учебного отделения / И.Н. Юрченя, С.Н. Запольская // *Вопросы физического воспитания студентов: сб. научн. ст.* – Мн.: БГУ, 2016. – с. 32-37.

УДК 796.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

Матеша Д.С., научный руководитель Васильев.А.А.

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

Физическое воспитание является одним из важнейших аспектов физической культуры, преподаваемой в начальных, средних, высших и других учебных заведениях, основанной на стандартах и включающей в себя контрольные показатели физической активности учащегося. Физическое воспитание предназначено для развития двигательных навыков, знаний и навыков ведения здорового образа жизни, физической подготовки, спортивного мастерства, самоэффективности и интеллекта. Это способ развития необходимых для полноценной жизни физических упражнений, предназначенных для детей и подростков, для развития их пригодности, двигательных умений и моторики.

Рассмотрим актуальные проблемы физического воспитания студентов, причины, по которым молодые люди все реже занимаются спортом и то, как решить данные проблемы. Одним из важных аспектов участия молодежи в спорте является достижение баланса между спортом и другими видами деятельности. Исследования показывают, что более высокие результаты развития достигаются молодыми людьми, которые проводят время в мероприятиях,

отличных от их доминирующих видов спорта. Это не обязательно количество мероприятий, в которых участвует молодежь, а скорее, что они имеют какую-либо другую альтернативу за пределами спорта.

На сегодняшний день достоверно доказано, что уровень нашей физической активности напрямую влияет на состояние нашего здоровья. Поэтому в современном мире для того, чтобы сохранить и укрепить своё здоровье человек должен вести активный образ жизни. К сожалению, далеко не каждый осознает это и старается постоянно заниматься физической культурой и спортом. Каждый третий ребенок страдает избыточным весом и ведет сидячий образ жизни. Такая статистика набирает обороты с каждым годом, процент малоактивных детей возрастает. Об этом также свидетельствует увеличение количества травм во время занятий спортом. Причин этому множество это низкая популярности занятий физической культурой и спортом в современном обществе, слабая осведомленность человека о пагубных последствиях недостаточной активности, отсутствия свободного времени и банальной лени. Для юношей и девушек формирование привычек, жизненных принципов и взглядов происходит именно в студенческие годы, поэтому если молодой человек в период студенчества не будет иметь активную жизненную позицию и заниматься физической культурой, тем самым, не выработает положительного отношения к активному образу жизни, то, скорее всего такая тенденция будет наблюдаться и в будущем, что в конечном итоге приведет к целому ряду негативных последствий для его организма.

Физически активные занятия у студентов, как правило, отходят на второй план, уступая место учебной или же иной деятельности. В итоге студенты не только не уделяют должного внимания таким занятиям вне учебного заведения, но и даже пропускают обязательные занятия в университете. Каждый студент хотя бы раз пропускал занятия по физической культуре, при этом на вопрос о причине, побудившей прогулять студенты в большинстве своем называют состояние здоровья или же усталость от прочих занятий, не говоря уже о том, что по этой же причине студенты вообще не посещают занятия по физической культуре.

Ежегодные медицинские осмотры показывают, что уровень здоровья студентов находится на довольно низком уровне, постоянно растет число освобожденных от занятий и отнесенных к специальной медицинской группе по состоянию здоровья. Одним из основных факторов, объясняющий плохое состояние здоровья студентов, является как раз недостаточный уровень физической активности

Студенты, сталкиваясь с большими учебными нагрузками, пренебрегает занятиями физической культурой, стараясь сосредоточиться на учебной деятельности, непрерывное выполнение которой, приводит к понижению процента восприятия информации и большему числу профессиональных ошибок, и как следствие может привести к депрессии, а иногда и к более серьезным психическим заболеваниям. Научно доказано, что недостаточный уровень физической активности на фоне высоких умственных нагрузок является одной из главных причин, вызывающих синдром хронической усталости.

Большинство студентов, поступаая в вузы, не имеют четких спортивных интересов и потребностей, представлений о значимости физической культуры в системе профессиональной подготовки. Это объясняет необходимость теоретического курса в процессе физического воспитания студенческой молодежи. Студенты имеют вербальный интерес к физической культуре и спорту как средству оздоровления, что не гарантирует их добросовестного отношения к физической культуре как учебной дисциплине. Для многих студентов основным мотивом посещения занятий остается необходимость получения зачета. Поэтому обязательные (урочные) формы занятий сохраняют свою актуальность.

Важна стабильность и продолжительность участия в спорте молодежи. Большую роль играет структурированность физической активности в университете. В вузовском образовании основная цель заключается в развитии когнитивного потенциала учащегося в смысле изучения знаний по академическим дисциплинам. Эта цель диктует учебную среду, в которой сидячее учебное поведение считается подходящим и эффективным и вознаграждается. Физическое воспитание как часть образования дает единственную возможность для всех де-

тей узнать о физическом движении и заниматься физической активностью. Как уже отмечалось, его цель и место в вузовском образовании изменились с первоначальной направленности на преподавание гигиены и здоровья на воспитание детей в отношении многих форм и преимуществ физического движения, в том числе спорта и физических упражнений.

Ученые классифицируют причины, которые мешают учебным заведениям осуществлять качественные программы физической культуры как институциональные (вне контроля учителей), так и связанные с преподавателем (связанные с поведением учителей). Многие из них изучили перспективы преподавателей в отношении того, почему дети не занимались ежедневным физическим воспитанием. Они определили три категории причин: более низкий приоритет для физического воспитания по отношению к другим предметам, отсутствие показателей эффективности физической активности и отсутствие достаточной инфраструктуры.

Качественные программы профессионального развития являются неотъемлемым компонентом как начинающих, так и опытных учителей для обеспечения непрерывного предоставления качественного физического образования. Физическое воспитание - это официальная область образования, основанная на ценности человеческого здоровья, в особенности молодого поколения, и она включает оценку в соответствии со стандартами и современными ориентирами этой области. В заключение хотелось бы сказать, что значимость проблемы здоровья студенческой молодежи определяется ее государственной важностью, так, как только здоровое в физическом и нравственном отношении поколение может обеспечить прогрессивное социальное развитие государства, его безопасность и международный авторитет. Спорт и отдых должны стать неотъемлемой частью жизни студентов, несмотря на тревожные признаки в молодежной спортивной культуре. Спорт обеспечивает среду для физической активности, развития коммуникативных способностей и обучения навыкам развития во всех областях. В наше время из-за проблем со здоровьем, весом, физической активностью в детском возрасте активизация деятельности имеет жизненно важное значение для здоровья и благополучия студентов. Многочисленные преимущества для здоровья детей всех возрастов, которые участвуют в физической активности, также документированы, о чем свидетельствуют статистики, опросы и даже законы относительно физического воспитания. Кроме того, многие государственные и частные организации предложили инициативы, направленные на разработку комплексной школьной и студенческой программы, ориентированной на учебное плановое физкультурное образование. Как крупнейшее учреждение, в котором студенты проводят более половины своих часов бодрствования в учебные дни, институты могут играть ключевую роль в повышении уровня физической активности учащихся, обеспечивая доступ для всех к качественному физическому воспитанию.

Литература:

1. Буркова, О.В. *Пилатес-фитнес высшего класса*/ О.В. Буркова, Т.С.Лисицкая. Москва: Попурри, 2005. –207 с.
2. Возисова, М.А. *Компетенции безопасности туристической деятельности в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры* /М.А. Возисова, Т.Н. Шутова, Т.В. Буянова, В.А. Зайцев// *Известия тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт.* – 2018. - №1. – С. 20-27.
3. Зайцев, В.А. *Известия тульского государственного университета* / В.А. Зайцев, Т.Н. Шутова, С.М. Носов, Т.В. Буянова // *Физическая культура. Спорт.* – 2018. – №1. – С.55-60.
4. Костюнина, Л.И., Назаренко Л.Д., Ключникова С.Н. *Системно-структурный подход к развитию ритмичности в оздоровительной аэробике: Монография.* М.: Флинта Наука, 2010. – 120 с.
5. Кулинкович, Е. К. *Спортивные специализации и отношение студентов к физическому воспитанию*/Е.К.Кулинкович // *Человек, здоровье, физическая культура на пороге XXI столетия: материалы Международ. науч.-практ. конф.* Брест: БрГУ, 1999, – С. 169–171.

**ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-НАПРАВЛЕННЫЙ
ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» КАК СРЕДСТВО
ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

Шилько А. А., научный руководитель **Сучков А. К.**

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

Введение. Актуальность статьи обусловлена проблемами, связанными с повышением уровня физической подготовленности обучающихся учреждений высшего образования, а также уровнем развития составляющих его физических качеств. Наиболее актуальным решение указанных проблем будет в процессе физической подготовки обучающихся, будущая производственная деятельность которых зачастую связана с неблагоприятным влиянием внешних и внутренних факторов, например – работа в агропромышленном комплексе. Для выпускников, на профессиональную деятельность которых негативные факторы не оказывают столь существенного влияния, повышение уровня физической подготовленности является залогом их работоспособности, укрепления здоровья и творческого долголетия.

Цель статьи – привлечение внимания специалистов физического воспитания в учреждениях высшего образования к существенной проблеме современного образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» – повышению уровня физической подготовленности обучающихся.

Материал и методы. Для поиска возможных решений проблемы повышения УФП обучающихся мы провели исследования в учреждении высшего образования «Витебская государственная академия ветеринарной медицины», где обучаются студенты – будущие специалисты агропромышленного комплекса с различными условиями производственной деятельности. В нашем исследовании мы применяли следующие методы: анализ документов, наблюдения за практиками обучающихся, анкетирование выпускников, беседы со специалистами агропромышленного комплекса. Объектом исследования являлось физическое воспитание обучающихся учреждений высшего образования. Предметом исследования – процесс повышения уровня физической подготовленности обучающихся различных специальностей учреждения высшего образования аграрного профиля посредством вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура».

Результаты и их обсуждение. Достижению необходимого уровня физической подготовленности к будущей профессиональной деятельности обучающимися учреждений высшего образования аграрного профиля уделяется должное внимание, что для будущих специалистов агропромышленного комплекса имеет особое значение в связи с необходимостью учета ряда неблагоприятных производственных условий, которыми являются: нестабильный рабочий график, удаленность производственных участков, различные погодные условия, наличие вредных объектов, определенная доля ручного труда, и т.п. В то же время, процесс физической подготовки обучающихся к предстоящей профессиональной деятельности осложняется возможной тенденцией к снижению уровня развития их физических качеств (составляющих уровня физической подготовленности), связанной с рядом факторов, среди которых – снижение уровня здоровья молодежи, снижение их двигательной активности и т.п. Это подтверждают проводимый нами анализ литературных источников [1, 2], а также собственные исследования [3, 4], что обуславливает необходимость разработки эффективных методик повышения уровня физической подготовленности обучающихся и их интеграции в профессионально-направленную физическую подготовку. Профессиональная направленность учебной дисциплины «Физическая культура» обусловлена принципом компетентного подхода, определяющим систему требований к организации образовательного процесса, направлен-

ных на усиление его практикоориентированности. В связи с этим, для каждой специальности (группы специальностей) рационально определять соотношение компонентов как в комплексе «физическая подготовленность», так и в ее составляющей – «физические качества». Затем, в процессе физической подготовки обучающихся к их предстоящей работе по специальности совершенствованию выявленных профессионально значимых физических качеств следует отдавать приоритет. Проведенные нами исследования показали, что, как и в прошлые десятилетия, современным выпускникам учреждений высшего образования аграрного профиля требуется достаточно высокий уровень развития физических качеств. Так, например, для специалистов агропромышленного комплекса, профессиональная деятельность которых связана с возможным влиянием указанных выше неблагоприятных факторов, профессионально значимыми физическими качествами являются выносливость и сила [5]. Однако, как показывает практика, для эффективного повышения уровня физической подготовленности обучающихся на основе приоритетного развития выносливости и силы не является достаточным овладение традиционным курсом «Физическая культура» с выполнением унифицированных зачетных норм и требований. Эту задачу в современных условиях следует решать на основе формирования учебной дисциплины инвариантной и вариативной составляющими. Инвариантная составляющая формирует у обучающихся их базовую физическую культуру. Вариативная часть позволяет индивидуализировать связанные между собой процессы обучения и воспитания. Принцип вариативности личностно-ориентированного обучения предполагает разнообразие содержания и форм образовательного процесса, предоставление образовательного выбора, как педагогам, так и самим обучающимся [6]. Исходя из этого, решать современные образовательные и воспитательные задачи следует на основе общих требований к формированию социально-личностных компетенций выпускника, определяемых принципами гуманизации, фундаментализации, компетентностного подхода, социально-личностной подготовки, междисциплинарности и интегративности социально-гуманитарного образования. Из всех перечисленных принципов, принцип гуманизации, по нашему мнению, является приоритетным, т.к. он обеспечивает личностно-ориентированный характер образовательного процесса, а также творческую самореализацию студента. Основываясь на этом принципе, необходимо в возможно большей мере предоставлять обучающимся право выбора вида (нескольких видов) спорта на учебных занятиях по дисциплине «Физическая культура», мотивируя их тем самым к физическому самосовершенствованию.

Вместе с тем, при формировании личностно-ориентированного и профессионально направленного образовательного процесса возможны некоторые противоречия, например между требованиями социального заказа на подготовку специалистов с высшим образованием и развитием индивидуальных особенностей обучающихся, между их потребностями и возможностями; между обязательным и вариативным компонентами учебной дисциплины «Физическая культура», и т.п. Примером может послужить тот факт, что, традиционные средства развития выносливости (циклические виды спорта) не всегда бывают востребованы обучающимися по ряду причин, а тренировочные средства ряда популярных в студенческой среде видов спорта (баскетбол, армрестлинг, борьба) не ориентированы на достижение высокого уровня указанного профессионально-значимого для ряда специальностей физического качества. Вследствие этого, мотивация к профессионально направленным учебным занятиям по «Физической культуре» снижается, отрицательно влияя на эффективность образовательного процесса, что вместе с экологической обстановкой, низкой двигательной активностью современной молодежи, другими объективными и субъективными факторами является причиной недостаточного уровня физической подготовленности обучающихся.

Разрешение указанных противоречий возможно на основе интеграции указанных выше принципов компетентностного подхода и гуманизации, т.е. разработке личностно-ориентированного и профессионально направленного вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура». Гуманистическая составляющая обусловлена использованием на учебных занятиях по «Физической культуре» тренировочных средств популярных в молодежной среде, востребованных у обучающихся учреждений высшего образования ви-

дов спорта, которые и будут являться вариативным компонентом учебной дисциплины. Профессиональную же направленность вариативного компонента будет обеспечивать разработанная для каждой конкретной специальности методика повышения уровня физической подготовленности обучающихся на основе приоритетного развития профессионально значимых для их будущей работы по специальности физических качеств.

Заключение. Для создания условий эффективной физической подготовки обучающихся учреждений высшего образования к предстоящей профессиональной деятельности, образовательный процесс по учебной дисциплине «Физическая культура» следует компоновать личностно-ориентированным и практико-ориентированным вариативным компонентом, содержание которого (вид спорта) будет отвечать потребностям и желаниям обучающихся в физическом самосовершенствовании, а его структура будет способствовать решению частной задачи физического воспитания – повышению уровня физической подготовленности обучающихся (приоритетное совершенствование профессионально значимых физических качеств), обеспечивающего физическую готовность выпускников к работе по специальности.

Литература:

1. Кряж, В. Н. Опыт мониторинга физической подготовленности нации в Республике Беларусь / В. Н. Кряж, З. С. Кряж // *Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XII Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2010 год в 2 ч., Минск, 12–20 апр. 2011 г.* / редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2011. – Ч. 2. – С. 47–49.

2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: КНОРУС, 2012. – 240 с.

3. Сучков, А.К. Особенности формирования физической подготовленности студентов к предстоящей профессиональной деятельности (на примере учреждений высшего образования аграрного профиля) / А. К. Сучков, Е. П. Казимиров // *Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя П.М. Маішэрава* – 2018. – № 4. – С. 92–98.

4. Сучков, А.К. Моделирование образовательного процесса на основе использования вариативного компонента в учебной дисциплине «Физическая культура» / А. К. Сучков, Е. П. Казимиров, А. А. Васильев // *Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя П.М. Маішэрава* – 2020. – № 4. – С. 91–97.

5. Краснов, В. П. Физическое воспитание трудящихся агропрома / В. П. Краснов. – Киев: Здоровья, 1990. – 118 с.

6. 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.

УДК 378:613.71-057.87

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ С ЭЛЕМЕНТАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ

Сучков А. К., Мартынова Е. И.

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

Введение. В литературных источниках широко представлены данные, свидетельствующие о необходимости совершенствования процесса физической подготовки студентов к условиям предстоящей профессиональной деятельности – профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), что свидетельствует об актуальности наших исследований.

Так, отмечается малое количество комплексных научно-методических обоснований ППФП [1], указывается на встречающийся в специальной литературе фрагментарный характер разработок [2]. Также говорится о том, что недостаточные психофизическая готовность и профессиональная физическая пригодность выпускников к профессиональной деятельности является следствием нередко встречающейся недостаточно целенаправленной профессионально-прикладной физической подготовки [3]. Обращается внимание специалистов на тот факт, что формы и методы ППФП необходимо совершенствовать в соответствии с интенсивно меняющимися условиями производства [4].

Цель исследования – повышение эффективности профессионально-прикладной физической подготовки в специальном учебном отделении посредством включения востребованных студентами упражнений, популярных у них видов спорта.

Материал и методы. В нашем исследовании мы применяли педагогические методы, соответствующие намеченной цели: анализ специальной литературы, опрос (анкетирование, беседы, интервью), невключенное педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент. В проводимом нами исследовании участвовали студенты 1–4 курсов учреждения высшего образования «Витебская государственная академия ветеринарной медицины (УВО ВГАВМ), проходящих обучение по учебной дисциплине «Физическая культура» в специальном учебном отделении.

Результаты и их обсуждение. Предлагаемый нами вариант организации и проведения профессионально-прикладной физической подготовки студентов специального учебного отделения базируются на следующих составляющих:

- тренировочные средства оздоровительной аэробики оптимизированы для студентов с отклонениями в состоянии здоровья;
- разработанные нами упражнения являются компонентом их физической подготовки к предстоящей профессиональной деятельности;
- занятия оздоровительной аэробикой планируются с учетом особенностей образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» в учреждениях высшего образования аграрного профиля.

Вышеуказанные составляющие реализуются в образовательном процессе посредством методики профессионально-прикладной физической подготовки студентов специального учебного отделения с личностно-ориентированным вариативным компонентом – «Оздоровительная аэробика».

На основании данных, приведенных в указанных выше литературных источниках и собственных исследований [5], можно заключить, что работа специалистов зооветеринарного профиля требует проявления всех физических качеств и способностей в различных соотношениях. Производственная деятельность в настоящее время требует быстроты и точности ориентации в получаемой информации, чувства ритма, овладения синхронными быстрыми и точными движениями обеих рук, ограничение их функциональной асимметрии [6]. Для приоритетного совершенствования можно выделить, прежде всего – выносливость [7]. Также можно рекомендовать упражнения для развития двигательного-координационных способностей, специальные упражнения для совершенствования мелкой моторики рук.

Для обеспечения эффективности образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» необходимо мотивировать студентов, формировать у них осознанную потребность в физическом совершенствовании. Мотивация студентов к физическим упражнениям для достижения уровня профессиональной физической готовности зависит, в том числе и от предоставления им возможности совершенствоваться в популярных в студенческой среде видах спорта с различной степенью физической нагрузки. По данным ежегодно проводимым кафедрой физического воспитания и спорта УВО ВГАВМ опросам студентов аэробика занимает традиционно 2-е место у девушек и 6-е место у юношей в рейтинге предлагаемых видов спорта. Это позволяет использовать оздоровительную аэробику как целена-

правленный систематический процесс физической подготовки будущих специалистов зооветеринарного профиля к предстоящей профессиональной деятельности.

Организовывать и проводить образовательный процесс по учебной дисциплине «Физическая культура» в специальном учебном отделении с приоритетным совершенствованием двигательного-координационных способностей на фоне развития аэробной выносливости позволяют тренировочные средства аэробики. Вышеуказанные профессионально значимые физические качества и способности студентов зооветеринарного профиля могут совершенствоваться комплексами гимнастических упражнений, состоящими из аэробных движений под ритмичную музыку, помогающую задать и поддерживать нужный такт для правильного выполнения упражнений, т.е. посредством «Аэробики» – системы упражнений для укрепления здоровья человека в основе, которой лежит тренировка кардиореспираторной системы [8].

Изучая представленный в литературе опыт проведения учебных занятий в учреждениях высшего образования, мы выяснили, что в физическом воспитании студентов широко используются средства оздоровительной аэробики, однако, мы не встретили детальных разработок, позволяющих использовать средства оздоровительной аэробики для ППФП студентов специального учебного отделения. Исходя из этого, нами, начиная с 2015 года проводятся лонгитюдные исследования, заключающиеся в изучении применения оздоровительной аэробики для ППФП в специальном учебном отделении.

Так, в ходе наших исследований была разработана методика профессионально-прикладной физической подготовки студентов специального учебного отделения с вариативным компонентом – «Оздоровительная аэробика». Разрабатывая соответствующие методики необходимо учитывать профиль учреждения высшего образования, специфику производственной деятельности будущих специалистов, а также предпочтения студентов в средствах достижения профессиональной физической пригодности.

Применяя методику профессионально-прикладной физической подготовки студентов специального учебного отделения, основанную на интеграции в образовательный процесс по «Физической культуре» оздоровительной аэробики, мы учитывали возможности каждого занимающегося. Перед проведением каждого практического блока на предшествующем ему занятии уточнялись параметры нагрузок с соблюдением принципов индивидуальности применения, доступности и адекватности. В 40 % практических занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» использовались элементы оздоровительной аэробики. При этом дозировка на одном занятии в основной его части рассчитывает на применение соответствующих тренировочных средств в объеме, необходимом для направленного развития выносливости и ловкости методом сопряженного упражнения, состоящим в одновременном совершенствовании наиболее важных в будущей производственной деятельности двигательных умений и навыков и профессионально значимых физических качеств. Кроме этого, в пределах того же занятия предусмотрены необходимые его составляющие – подготовительная и заключительная части, регламентированный отдых, элементы обучения и воспитания.

Таким образом, суммируя все данные, полученные нами, начиная с 2015 года в ходе изучения специальной литературы, опросов (анкетирование, беседы, интервью), невключенного педагогического наблюдения, педагогического эксперимента, можно говорить о вероятности эффективного использования оздоровительной аэробики в процессе ППФП студентов специального учебного отделения на учебных занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура».

Заключение. В нашей статье мы описали возможность организации процесса профессионально-прикладной физической подготовки студентов, имеющих по состоянию здоровья ограничения к занятиям по учебной дисциплине «Физическая культура». Для этой цели нами были использованы тренировочные средства (упражнения) оздоровительной аэробики. Использование популярного, востребованного у студентов средства физического воспитания – оздоровительной аэробики для совершенствования производственно-необходимых двигательных умений и навыков, а также приоритетного развития профессионально-значимых фи-

зических качеств способно повышать эффективность подготовки здоровых, высококвалифицированных специалистов к предстоящей профессиональной деятельности.

Литература:

1. Кабачков, В. А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ / Кабачков В.А., Полиевский С.А. - М.: «Высшая школа», 1991 – 222 с.: ил.
2. Ильинич, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. Научно-методологические и организационные основы / В. И. Ильинич. – М., 1978. – 144 с.
3. 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.
4. Саноян, Г. Г. Физическая культура для трудящихся: учеб. пособие / Г. Г. Саноян. – М.: Физическая культура, 2007. – 288 с.
5. Особенности формирования физической подготовленности студентов к предстоящей профессиональной деятельности (на примере учреждений высшего образования аграрного профиля) / А. К. Сучков, Е. П. Казимиров // Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя П.М. Маішэрава – 2018. – № 4. – С. 92–98.
6. Железняк, Ю.Д. 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.
7. Сучков, А. К. Инновационный вариативный компонент учебной дисциплины «Физическая культура» в физическом воспитании специалистов зооветеринарного профиля / А. К. Сучков // Ученые записки учреждения образования «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины» – 2013. – Вып. 2. – Ч. 1. – С. 371–375.
8. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия: пер. с англ. / С.Б. Шенкмана, Б.С. Шенкмана. М.: Физкультура и спорт, 1987. - 192с.

УДК 796.51:37.035.6-057.87

ТУРИСТСКИЙ ПОХОД КАК СРЕДСТВО ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Серебряков А.И.

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

При формировании у молодежи гражданско-патриотических чувств на современном этапе развития образования актуальным является воспитание отношения к «малой родине», уважения к истории и культуре своего края. Во многом этому способствует краеведческая деятельность: знакомство с героическим настоящим и прошлым родного края, историей земли, трудовыми достижениями земляков, национальной культурой. Формы организации работы могут быть разные. Особенно эффективны такие, как экскурсии, туристские походы по местам боевой и трудовой славы нашего народа, посещение музеев и исторических мест Республики Беларусь. Большие возможности для развития гражданско-патриотических качеств у студенческой молодежи открывает обращение к социокультурным объектам. Преподавателями может быть организовано посещение выставок, спектаклей, кинопоказов, музейных экспозиций.

Одним из факторов патриотического воспитания студенческой молодежи может стать туризм.

Целью развития туристической деятельности в университете является создание условий для привлечения как можно большего количества студентов к туризму. Для системы ту-

ристской работы важно ее постоянное развитие, качественное и количественное совершенствование.

Таким образом, туризм является важным средством патриотического воспитания молодежи Беларуси.

Материал и методы. Для реализации целей и задач по патриотическому воспитанию студенческой молодежи нами использовались методы: наблюдения (при проведении туристских походов, организованных ВГУ имени П.М. Машерова), анкетирования, анализа научно-методической литературы, сравнения и обобщения.

Результаты и их обсуждение. Исходя из собственного опыта организации и руководства пешими и лыжными туристскими походами (начиная с 1998 года), отметим, что патриотическое воспитание студенческой молодежи является одним из основных направлений в этой работе.

Гражданско-патриотическое воспитание – одна из наиболее значимых и сложных сфер воспитания. Ведь в ней формируются не только соответствующие мировоззренческие ориентации, идеалы и принципы, но происходит становление необходимых личностных качеств, обеспечивающих жизнедеятельность молодого гражданина в условиях современного общества. Основная функция по организации патриотического воспитания молодежи возложена на учреждения образования [1-3].

Патриотическое воспитание является одним из приоритетных направлений, так как способствует формированию у молодежи высокого патриотического сознания, готовности к выполнению гражданского долга, важнейших конституционных обязанностей по защите интересов Родины.

Патриотическое воспитание – многоплановая, систематическая, целенаправленная и скоординированная деятельность государственных органов, общественных объединений и организаций по формированию у молодежи высокого патриотического сознания, возвышенного чувства верности к своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга, важнейших конституционных обязанностей по защите интересов Родины [4].

Его цель – развитие у молодежи гражданственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, формирование у молодежи профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества, верности конституционному и воинскому долгу в условиях мирного и военного времени, высокой ответственности и дисциплинированности.

Активная учебная деятельность молодежи протекает на уроках, лекциях, практических занятиях, экскурсиях и в других формах организации процесса обучения. Поэтому для повышения воспитательного влияния обучения важно обеспечить, при сохранении ведущей роли урока, сочетание всего многообразия форм его организации. Применение разнообразных форм организации процесса обучения обогащает палитру делового общения учащихся со своими товарищами и преподавателями в условиях активной познавательной деятельности. Это способствует более глубокому осознанию личной причастности к решению общественно ценных задач учебной работы.

Воспитание гражданина и патриота является составной частью образовательного процесса и представляет собой систематическую и целенаправленную работу по формированию у студентов высокого патриотического сознания, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей.

Огромное значение в воспитательной работе отдается общению с природой, изучению родного края, краеведению.

Туризм – это очень сильное, многовекторное средство воспитания, развития, формирования личности, приобщение ее к природному и культурному наследию нашей страны.

Туризм и краеведение в системе образования являются незаменимыми средствами воспитания патриотических позиций молодых граждан, призваны решать задачи подготовки к жизни разносторонне развитой личности, формировать духовно и физически здоровый образ жизни; развивают у молодежи нравственные качества, одновременно решают вопросы обучения, воспитания, оздоровления, профессиональной ориентации.

Любой туристский поход – от похода выходного дня до спортивного похода пятой категории сложности – планируется, организуется и готовится. По существу, начинается он

задолго, до выхода группы на маршрут и завершается много времени спустя после окончания активной части похода, т.е. тогда, когда будут решены вопросы, связанные с подведением его итогов и оформлением всех документов. Эта многогранная и трудоемкая работа включает четыре последовательных этапа: организацию, подготовку, проведение и подведение итогов.

Одной из наиболее действенных форм патриотического воспитания является проведение походов по местам боевой славы белорусского народа, во время которых можно возложить цветы и привести в порядок памятники и воинские захоронения, познакомиться с историческими местами и мемориальными комплексами, провести соревнования, оказать волонтерскую помощь ветеранам и престарелым людям. В отличие от пассивных форм воспитательной работы туристские походы позволяют поставить каждого участника в уникальные, с точки зрения воспитания, условия, когда абстрактные идеи приобретают конкретную реальность.

Чем полнее и содержательнее получены знания о родном крае, его людях, прошлом и настоящем, тем эффективнее решается одна из главных воспитательных задач – формирование человека, который уважает и почитает традиции своего народа, гордится его материальной и духовной культурой, является социально ответственным, равнодушным к судьбе своей страны патриотом [5-6].

Заключение. Беларусь – страна с древней и богатой историей, самобытной культурой, поэтому туризм в патриотическом воспитании молодежи является приоритетным направлением развития разносторонне развитой личности.

Формирование чувства патриотизма не может ограничиваться только вербальным изложением знаний о стране и закреплением в сознании информации о правах и обязанностях гражданина. Поэтому важным является практическая подготовка молодежи к активному участию в общественной жизни, включение ее в сознательную деятельность по выполнению гражданских обязанностей, основанных на традициях прошлого и настоящего нашего народа.

Туристская работа способствует развитию самостоятельности, творческой активности.

Углубленные знания о родном крае, его прошлом и настоящем, его людях, природе, культуре, истории способствуют воспитанию гражданина, который уважает традиции своего народа, равнодушен к судьбе страны, к судьбе своей «малой родины».

Таким образом, можно сделать вывод о том, что туризм является неотъемлемой частью патриотического воспитания студенческой молодежи. Только увидев собственными глазами места боевой славы, побеседовав с ветеранами, участниками боевых действий, малолетними узниками, свидетелями военных лет, можно почувствовать гордость за родную страну и своих людей.

Литература:

- 1. Богомазова, Т. Воспитание гражданственности и патриотизма студенческой молодежи / Т.И. Богомазова. – Ч. I. – Могилев, 2007.*
- 2. Буторина, Л. Воспитание патриотизма средствами образования / Л.А. Буторина. – М.: Каро, 2005.*
- 3. Константинов, Ю. Педагогика школьного туризма: учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. – М.: ЦЦЮТ и К МО РФ, 2002.*
- 4. Концепция воспитания детей и учащейся молодежи Республики Беларусь. – Минск, 2007.*
- 5. Митрахович, С. Детский туризм и краеведение Беларуси / С.С. Митрахович. – Минск: РИТФУТ, 2003.*
- 6. Яковлев, Д. Патриотическое воспитание школьников: методическое пособие / Д.Е. Яковлев, Т.А. Касимова. – М.: Айрис-пресс, 2005.*

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ИНСТИТУТЕ БИЗНЕСА БГУ С УЧЕТОМ СОВРЕМЕННЫХ ПОДХОДОВ И ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Федосюк И.В., Платонова Е.П.

Институт бизнеса БГУ,
г. Минск, Республика Беларусь

Сохранение здоровья студентов, основанного на привитии им насущной потребности к практическим занятиям физической культурой и спортом, является залогом передачи им в будущем этой важной жизненной потребности в профессиональной деятельности.

Здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоническое развитие человека, но и успешность освоения им профессии, эффективность профессиональной деятельности [1].

Регулярная физическая активность считалась неотъемлемой составляющей здорового образа жизни на протяжении многих веков. Сейчас применение физических упражнений в целях оздоровления и профилактики заболеваний студенческой молодежи особенно актуально, так как достижения прогресса в области информационных технологий, высокая степень компьютеризации и автоматизации производственных процессов, использование дистанционного формата обучения обеспечивает минимальную подвижность и физическую нагрузку человека в течение дня.

Переход учебных заведений на дистанционный формат обучения студентов снизил количество двигательной активности студентов, а значит и физическую нагрузку на организм, которую они получали на очных занятиях.

В Институте бизнеса БГУ по физической культуре было разработано специальное тестирование, которое проверяет у студентов знание правил различных спортивных игр, упражнений и историю спорта. Для успешного прохождения тестирований преподавателями кафедры физического воспитания и спорта были записаны лекции, где был дан четкий материал в форме презентаций и коротких видеороликов для лучшего понимания каких-либо упражнений. Помимо тестирований были разработаны специальные модули по различным видам спорта, а именно (настольный теннис, скандинавская ходьба, баскетбол, волейбол, силовая подготовка, плавание, фитболы). Модуль включает лекционный материал, практическую часть и небольшие тестирования, чтобы закрепить знания, полученные из лекций. Практическая часть в модуле состоит из небольших видеороликов, в которых показано, как делать различные упражнения или разминку в виде спорта по названию модуля. Теперь стоит упомянуть про то, как же проходили практические занятия, когда все работали и учились на удаленном режиме.

Характерной особенностью физического воспитания студенческой молодежи в период вирусной пандемии явилось дистанционное обучение и тесная взаимосвязь его с информационными технологиями [2]. Было принято решение, что занятия по физической культуре будут проходить на платформе Zoom. Студенты подключались к платформе Zoom в назначенное время и вместе с преподавателем делали различные упражнения, как и на очных занятиях. Такой подход оказался весьма эффективным, ведь преподаватель имеет возможность наблюдать за активностью обучающихся, контролировать посещаемость занятий и корректировать возникающие ошибки, решать проблемы.

Платформа Zoom – сервис для проведения видеоконференций, онлайн-встреч и дистанционного обучения [4]. Бесплатная учетная запись позволяет проводить видеоконференцию длительностью 40 минут. Программа отлично подходит для индивидуальных и групповых занятий, студенты могут заходить как с компьютера, так и с планшета, либо с телефона. К

видеоконференции может подключиться любой студент, имеющий идентификатор конференции или ссылку. К преимуществам данной платформы можно отнести:

- возможность видео и аудиосвязи с каждым участником;
- организатор может выключать и включать микрофон, а также выключать видео и запрашивать включение видео у всех участников;
- доступен чат, с помощью которого легко поддерживать связь между преподавателем и студентами, отмечать посещаемость;
- можно производить запись урока, как на компьютер, так и в облако.

При построении и проведении занятий по физической культуре со студентами Института бизнеса БГУ работа строиться на принципах коррекционно-развивающего обучения, направленного не только на усвоение новых знаний и умений, но и на ослабление симптоматики заболевания, поддержания и укрепления здоровья. Эта работа, в итоге, направлена на общее развитие и адаптацию организма студентов к дальнейшей профессиональной деятельности]. В период пандемии мы сделали акцент на изучение и использование новых методических подходов к выбору средств физической культуры, способствующих повысить мотивацию занимающихся, привлечь интерес студентов к занятиям, улучшить уровень их функционального состояния и физической подготовленности (рис.).

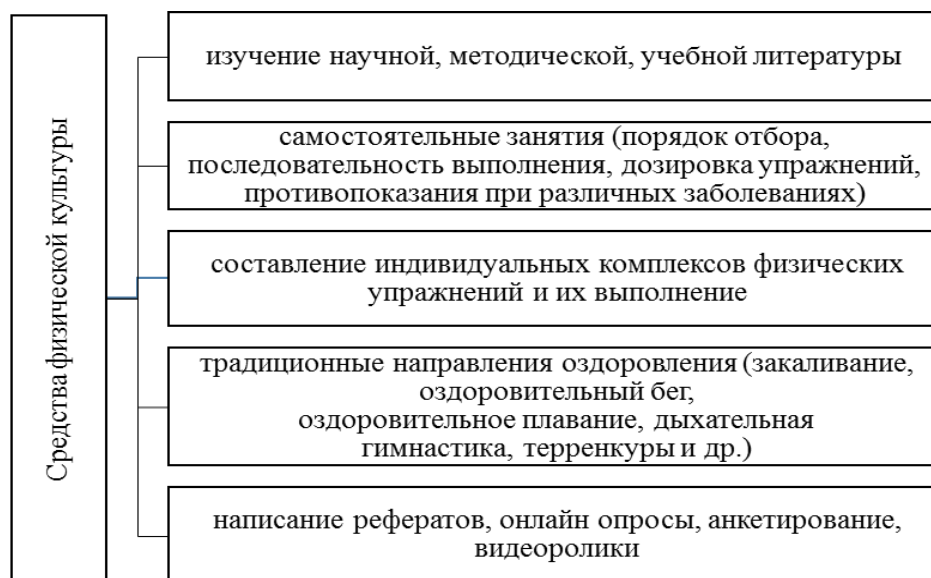


Рис. Средства физической культуры для студентов в рамках дистанционного обучения

Особое значение при выборе физических упражнений для студентов в современных условиях имеет потребность их в получении необходимых для этого научных знаний, способствующих саморазвитию и стимулирующих самостоятельное изучение литературы. В результате значительно расширяются знания обучающихся в области оздоровительной и лечебной физической культуры, инновационных методик физического воспитания и здорового образа жизни. По нашему мнению, дистанционное обучение поспособствовало более разнообразному использованию самостоятельных занятий физической культурой и спортом [3].

Основными составляющими самостоятельных занятий являются:

- мотивация и целенаправленность,
- выбор двигательной активности,
- задачи при выборе вида физической активности,
- структура занятия и параметры нагрузки,
- самоконтроль.

Мотивацию к физической активности определяют личностные качества, отношение и требования к самому себе, желание достичь определенного уровня физической подготовленности и работоспособности. Следует помнить – здоровье и успешная карьера взаимообусловлены. Определение цели – является важной составляющей двигательной активности. Умение определить для себя, что же вы хотите получить от занятий физическими упражнениями в конечном итоге: оптимально развить физические способности, совершенствовать телосложение, сохранить высокий уровень работоспособности, укрепить и сохранить здоровье? Цель определяет задачи, которые вам предстоит решать по ходу ее достижения.

При выборе физической активности, следует учитывать возрастные изменения, ограничения по здоровью, график учёбы и т. д.

Многообразие видов двигательной активности способствует как развитию физических качеств, так и формированию психического и психологического благополучия, укреплению и сохранению здоровья. Оно поражает своим разнообразием: гигиеническая утренняя гимнастика, терренкур, оздоровительная ходьба, скандинавская ходьба, бег, велосипедные прогулки, занятия на тренажерах. А также современные оздоровительные системы, которые включают в себя: различные дыхательные методики, йога, калланетика, шейпинг, пилатес, оздоровительная аэробика и др. Многие из данных видов двигательной активности можно организовать самостоятельно, даже не выходя из дома.

Любой вид физической активности предполагает:

- знать теоретические основы выбранного вида двигательной активности;
- овладеть системой практических умений, с учетом отклонений в здоровье (если таковые имеются);
- совершенствовать двигательные навыки и функциональные возможности организма;
- владеть методикой построения занятия, уметь самостоятельно корректировать нагрузку;
- творчески подходить к занятиям.

Знание теоретических основ выбранного вида двигательной активности, способствует безошибочному, методически грамотному применению его на практике. А также анализировать информацию с целью самооценки для исправления ошибок и творческого подхода к организации самостоятельных занятий.

Новые условия жизнедеятельности, перемены, происходящие с самоизоляцией и дистанционным обучением, сегодня требуют разработки новых, более эффективных методик преподавания и подготовки. Однако на данный момент происходит лишь постепенное внедрение новых технологий в процессы оздоровительной и общей физической культуры.

Поэтому необходимо вносить поправки, как в образовательный процесс, так и в процесс подготовки преподавателей. Решив задачу осознанной ориентации студента на ценности физической культуры, можно говорить о его приобщении к оздоровительной,

Литература:

1. Давиденко, Д.Н., Щедрин Ю.Н., Щеголев В.А. *Здоровье и образ жизни студентов /под. общ. ред. проф. Д.Н. Давиденко: учеб. пособие.* – СПб. : СПбГУИТМО, 2005. – 124 с.
2. Листкова, М.Л. *Содержание средств и методик физического воспитания студентов в режиме дистанционного обучения в период пандемии / М.Л. Листкова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта.* – 2021. – № 1. – С. 109-114.
3. Федосюк, И.В. *Самостоятельные занятия физическими упражнениями в режиме дня студента / И.В. Федосюк, Е.П. Платонова // Вопросы физического воспитания студентов вузов: сб. науч. ст. Вып. 14 / редкол.: В.А. Коледа (отв. ред.) [и др.].* – Минск : БГУ, 2020. – С. 37–44.
4. Zoom – платформа для проведения онлайн-занятий. [Электронный ресурс]. – URL: <https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/> (дата доступа: 01.10.2021).

ПРИМЕНЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Щуко В.М.

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

Введение. Цифровые технологии – важная составляющая новой эры в жизни человечества. Современный человек уже не представляет свое существование без ежедневного использования гаджетов, которые делают жизнь значительно проще и комфортнее. Особого внимания заслуживают носимые цифровые устройства, т.к. они способны существенно влиять на развитие таких сфер как образование и охрана здоровья. Подобного рода гаджеты помогают собирать, использовать и управлять информацией о физической активности и состоянии здоровья не только человеком, который его носит, но и делиться этой информацией с помощью приложений. Данные технологии меняют привычный образ жизни человека [1].

Тема здорового образа жизни и поддержание здоровья является одной из наиболее актуальных тем современности. Постоянный мониторинг показателей здоровья становится насущной ежедневной необходимостью. И здесь нам на помощь приходят цифровые технологии в виде носимых устройств, разновидностью которых являются фитнес-браслеты, мобильных приложений и программ контроля за состоянием организма. Они позволяют не только следить за общим состоянием человека, отслеживать изменения в работе органов и систем, но и помогают в оптимизации тренировочного процесса, а также позволяют вовремя обнаружить и предотвратить возникновение возможных проблем. С помощью оптических датчиков мы можем получить вполне надежные данные в первую очередь о частоте сердечных сокращений. Благодаря этой функции фитнес-браслеты, чрезвычайно интересны для атлетов. Биоэлектрические датчики могут дополнительно измерять также и содержание жира в организме, что имеет большое значение на этапах подготовки к выступлениям на соревнованиях [3].

Фитнес – технологии могут содействовать также профилактике негативного отношения к урокам физической культуры, способствовать сохранению и укреплению здоровья учащихся, являются действенным средством повышения уровня физической активности.

Сейчас есть фитнес-трекеры, которые отображают количество пройденных шагов студента, его состояние здоровья, ведут дневник питания и собирают статистику через приложение на телефоне преподавателя физкультуры. Также есть вариант со смарт-часами с системой GPS-навигации (она помогает отслеживать перемещение студента по городу) и «тревожной кнопкой».

Многие преподаватели физкультуры приходят из большого спорта, где главное — это постоянное повышение нагрузки. Однако это не совсем верный подход: главная задача физкультуры в том, чтобы студент сам захотел бегать, сам захотел заниматься спортом в свободное время и сам следил за состоянием своего физического здоровья, то есть замотивировать и научить, правильно выполнять физические упражнения [4].

Фитнес-браслет, а также различные геймифицированные приложения со статистикой и упражнениями могут быть самым простым и действенным решением. Действительно, если такой браслет умеет определять пульс, давление и температуру тела, то это может помочь в предотвращении несчастных случаев и определить оптимальную степень физической нагрузки для каждого студента. На основе полученных данных подобрать индивидуальную программу упражнений, которая будет помогать студенту развивать определенную группу мышц или, наоборот, сбалансировать его тренировки. К тому же сейчас во многих браслетах есть определенные режимы, как для бега, так и для спортивных игр: он рассчитывает нагрузку, оптимальное давление, отмечает пульс до начала занятия и после и благодаря этому

можно понять, эффективно прошло данное занятие физкультурными или спортивными упражнениями, или нет.

Фитнес-браслеты всегда сопряжены со смартфоном: они обмениваются данными, и через специальное приложение (чаще всего у каждого производителя оно свое) можно посмотреть статистику занятий, количество пройденных километров, сожженных калорий. Эту информацию можно использовать для заполнения дневника физической активности студента и видеть его прогресс. Подобные приложения, в хорошем смысле, увлекают, учат заботиться о себе, о своем теле. В некоторых из них есть программы занятий, которые можно выполнять дома без специального спортивного оборудования, и их описание (иногда в формате видеоролика), которые учат правильно и, главное, безопасно делать приседания, планки, уголки и т.д.

Цель работы выделить передовой опыт использования цифровых технологии позволяющий студентам проходить занятия физкультуры в режиме онлайн.

Одним из примеров применения фитнес-браслетов можно назвать американский проект университета Джорджии. Приложение для фитнес-браслета отслеживает физические данные студента и передает их преподавателю, как доказательство того, что он занимался спортом, а уже на основании этих данных он получает зачет. Эту технологию стали применять и в другом американском университете: руководство Университета Орала Робертса обязало всех первокурсников носить браслеты Fitbit, измеряющие физическую активность. Технология позволяет измерять параметры, связанные с упражнениями, питанием, калориями, весом и сном. Данные автоматически сохраняются в электронном журнале как баллы по аэробике и учитываются при выставлении оценок. Например, согласно нормативам вуза, первокурсник должен проходить в день по тысяче шагов.

Для того чтобы система контроля за физической активностью работала, желательно, чтобы у всех студентов и преподавателя были фитнес-браслеты с приложением, позволяющим сохранять и отправлять результаты занятия. Тогда преподаватель может выбрать определенного студента, посмотреть статистику, его прогресс или регресс и на основании этих параметров оценить его работу на уроке или в целом по семестру.

Внедрить подобное нововведение можно и без особых затрат, так как это своеобразное воплощение принципа BYOD (принеси своё устройство) для физкультуры. Принцип BYOD подразумевает, что студенты используют не закупленные централизованно смартфоны и компьютеры, а те гаджеты, которые у них уже есть. Есть много современных технологий, которые помогают интересно провести занятие по физкультуре, например, те же приложения, которые можно бесплатно скачать в «GooglePlay» или в «IOS Market». Там можно посмотреть интересные упражнения со снарядами и без, видео-инструкции к ним, подвижные игры. Вот некоторые из них:

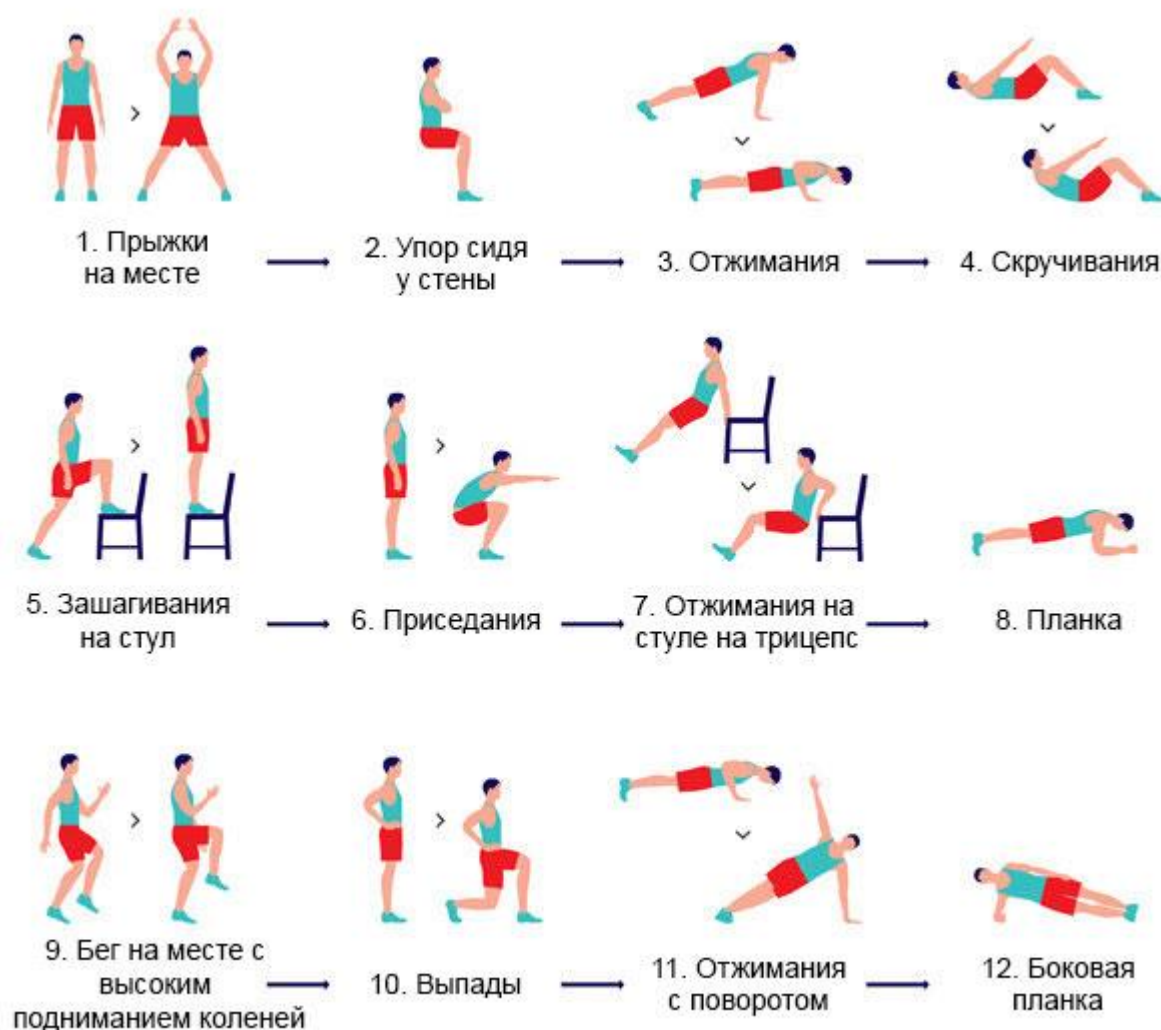
1. Фитнес тренер FitProSport
2. Nike+ Training Club
3. 7 минут
4. FitNotes

Эти приложения — отличный инструмент как для занятий по физкультуре, так и для внеурочной самостоятельной деятельности студента. Они просты, удобны, разработаны профессиональными тренерами, учитывают состояние здоровья и отслеживают прогресс и эффективность занятий. Ими пользуются десятки и сотни тысяч людей, и, по сути, созданы для того, чтобы мотивировать заниматься спортом — а это главная задача физической культуры.

Вот, например, что такое тренировка «7 минут»:

«7-минутная тренировка» или «7-minute workout» — это семиминутный комплекс из 12 специально-подобранных упражнений, соединяющий в себе действие полноценного визита в спортзал. Данный комплекс упражнений основан на новейших фитнес-исследованиях, его эффективность доказана научно, и результаты действительно феноменальны. Но главное — это всего лишь 7 минут.

Для проведения 7-минутной тренировки все упражнения выполняются дома, ведь из инвентаря нужен только стул и стена. При этом, если когда-либо тренировка покажется вам слишком легкой - её можно усложнить (как – читайте в описаниях упражнений или смотрите на сайте видео). На изображении ниже указаны упражнения, выполняемые в ходе тренировки, и их последовательность.



Несмотря на то, что в комплекс входят простые упражнения, но если выполнять их в быстром темпе, то тело получает достаточно серьезную нагрузку.

Научное исследование комплекса из **12 упражнений** показало, что эффект от такой короткой тренировки на выносливость сопоставим с длительной пробежкой или полноценным визитом в спортзал. Происходит чередование высокоинтенсивных упражнений, задействующих разные группы мышц тела и коротких перерывах между подходами. Такие короткие тренировки сильно экономят время, что очень важно в современном мире, при этом без потери результатов [4].

Одним из основных моментов является количество проводимых тренировок в день – их, по рекомендациям, всего три.

Семиминутная тренировка — это:

- высокоинтенсивные упражнения;
- комбинирование силовых и аэробных упражнений в одном комплексе;
- участие всех основных групп мышц;
- поочередная нагрузка на группы мышц и периоды короткого отдыха.

Каждое упражнение комплекса необходимо выполнять 30 секунд. Перерыв между упражнениями – 10 секунд. Все упражнения выполняются в быстром темпе и высокой интенсивности – почти на максимуме возможностей. Семиминутная тренировка задействует и, следовательно, развивает все группы мышц. Многие сравнивают 7-минутную тренировку с кросс-фитом, о результатах которых написано множество статей и вызывает живое обсуждение на форумах или социальных сетях.

Согласно научным исследованиям, даже один цикл выполнения тренировки производит изменения в мышцах на молекулярном уровне, которые сопоставимы и продолжительными тренировками в зале или многочасовой прогулке на велосипеде.

Сайт-таймер поможет провести полноценную семиминутную тренировку и даст все необходимые подсказки. Стоит просто нажать кнопку "Старт" на главной странице и выполнить упражнения, которые видны на экране. Подробнее о каждом упражнении в настоящем разделе. В описании каждого выполняемого упражнения дается максимум информации - как выполнить упражнение правильно, какие ошибки допускают новички, как можно усложнить упражнение, если нагрузка кажется недостаточной. Если необходимо - время тренировки (время работы таймера) можно изменить - просто изменив цифру 7 на главной странице, на любое необходимое значение и время упражнений подстроится под ваше свободное время.

Заключение. Сфера физической культуры и спорта насчитывает бесчисленное множество методик, способных удовлетворить различные потребности индивидов в двигательной активности, оздоровлении организма и психики. При этом, важная роль отводится таким инновациям, позволяющих сделать обучение более доступным и понятным для каждого индивида; включение на занятиях музыкального сопровождения, помогающего легче переносить физические нагрузки; а также включение системы Пилатеса, систематической тренировки способствующей укреплению мышечного аппарата и улучшению осанки, а также психоэмоционального состояния обучающихся.

Устройство, которое всегда находится в кармане или которое заменяет обычные часы способно на протяжении всего времени использования мониторить и отслеживать показатели нашего здоровья. Принцип работы таких гаджетов предельно прост, самое главное - соприкосновение с человеком.

Литература:

1.Булгакова, Н.Ж. *Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта / Н.Ж. Булгакова// Теория и практика физической культуры. – 2001. – №1. – С.10.*

2.Бальсевич, В.К.*Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи/ В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – №1. – С. 23.*

3.Железняк, Ю.Д. *Основы научно методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования/ Ю.Д.Железняк, П.К. Петров. – 7-е изд., стереотип. – М. : Академия, 2014. – 288 с.*

4.Зайцева, Т.И. *Информационные технологии в образовании /Т.И. Зайцева, О.Ю. Смирнова. : М.,2000. – 305 с.*

ДИАПАЗОН ВОЗМОЖНОСТЕЙ КАЛЛАНЕТИКИ В ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Шелешкова Т.А.

Витебский филиал Международный университет «МИТСО»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Дударева И.М.

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

Колошкина В.А.

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

Инновационная деятельность предполагает осмысление педагогического опыта и реализацию преподавателем новых педагогических технологий. Особое место здесь принадлежит современным оздоровительным методикам. Поэтому целью исследования стало выявление возможностей использования калланетики на занятиях физической культуры и во внеучебное время. Реализация этого замысла предполагает решение таких задач, как: изучение горизонта использования упражнений калланетики на развитие физических качеств и здоровья студенческой молодёжи; проведение сравнительного анализа полученных результатов и определение уровня мотивационной сферы будущих специалистов.

Исследование проведено на базе Витебского государственного университета им. П.М. Машерова, Витебской государственной академии ветеринарной медицины и Витебского филиала Международного университета «МИТСО». Эксперименту предшествовал план полевого исследования и программа его проведения. Аналитическая работа включала в себя обобщение педагогических наблюдений, анализ социологического материала, изучение инновационной направленности курса физической культуры, а также эффективности предикторно-прогнозного подхода в сфере физической культуры.

Калланетика (англ. *Callanetics*) — это основанный на йоговских асанах (позах) комплекс альтернативной гимнастики, разработанный американкой Кэлла Пинкни. Здесь нет прыжков и резких движений, зато в изобилии статические гимнастические упражнения и упражнения на растяжку с фиксацией на 1,5–2 минуты. Они в совокупности составляют комплекс упражнений для воздействия на мышцы спины, брюшного пресса, рук, ног, ягодиц и бедер и призваны укрепить мышечный каркас без излишней нагрузки на суставы и сухожилия; улучшить осанку, придать движениям плавность и грациозность; проработать те группы мышц, до которых не может добраться классический фитнес [1]. Замечено, что за очень короткий срок можно скорректировать фигуру и добиться красивой осанки.

Калланетика органично вписывается в учебные занятия физической культуры, а также без особых затруднений ею можно заниматься в домашних условиях. Для этого не нужно специального оборудования, а травматичность здесь сводится к минимуму. Начинать нужно только разумно дозировать физическую активность, потому что этот комплекс упражнений предназначен в первую очередь для людей, привыкших к регулярным физическим нагрузкам. Также следует помнить о том, что перед началом занятий необходимо пройти медосмотр или в индивидуальном порядке проконсультироваться с врачом.

По нашему мнению, в основной физкультурной группе знакомство с калланетикой может состояться, к примеру, на втором курсе, когда имеются достаточно чёткие представления о состоянии физического здоровья каждого студента и его возможностях. Для девушек (могут присоединяться и юноши) — это прекрасная возможность разнообразить учебную про-

грамму. С набором в течение первого курса физической формы статические гимнастические упражнения могут использоваться как для разминки перед переходом к основной части занятия, так и на его завершающей стадии, когда упражнения калланетики выполняют релаксирующую роль и прекрасно успокаивает тело после интенсивной двигательной нагрузки (положительную оценку калланетики дают 90–95% респондентов).

Социологические опросы показывают, что две трети студентов хотели бы заниматься калланетикой и в индивидуальном порядке. Это можно только приветствовать и, идя навстречу их пожеланиям, мы выработали соответствующие методические рекомендации. Главное здесь, совместно со студентом, разработать индивидуальный комплекс упражнений, который, по нашему мнению, не должен превышать 8–10 упражнений. Здесь не место рекордам. Главное – это поддержание и сохранение физического и духовного здоровья. Практика показывает, что во внеучебное время нужно заниматься 2–3 раза в неделю по 30–40 минут в день, а затем при достижении желаемого результата количество тренировок может быть снижено. При этом необязательно, чтобы тренировка была непрерывной: её можно разделить на 2–3 занятия длительностью по 15–20 минут. Это объясняется тем, что, несмотря на кажущуюся простоту калланетики, чрезмерное увлечение этой системой может повредить здоровью, поскольку речь идёт о мощной статической нагрузке на мышцы и в любой момент выполнения упражнений все мышцы тела заняты работой.

В ходе эксперимента выяснилось, что девушки научились самостоятельно осуществлять как текущий, так и этапный контроль с помощью компьютерных технологий. Кроме того, калланетика помогает преодолеть ряд психолого-педагогических препятствий и затруднений, связанных с развитием мотивационной сферы студента.

Для оценки уровня развития мотивационной сферы личности был использован «Самоактуализационный тест» (САТ). Результаты определяются в тестовых баллах. В методике не фиксируются строго однозначно показатели «высокого», «среднего» и «низкого» уровня самоактуализации личности. Тестовые оценки людей с действительно высоким уровнем самоактуализации располагаются в районе 60 баллов. По мнению разработчиков теста, предельное значение параметров САТ (выше 80 баллов) свидетельствует, скорее всего, о «псевдоактуализации», когда желаемое выдаётся за действительное. Диапазон 45–55 баллов составляет статистическую норму для большинства людей. Шкальные оценки в 40–45 баллов и ниже говорят уже о пороговых значениях и могут свидетельствовать о психических расстройствах [2].

В ходе проведения эксперимента получены следующие результаты.

Витебский государственный университет им. П.М. Машерова.

Измерение до эксперимента: «высокий уровень» самоактуализации – у 7,5% респондентов; «средний уровень» (статистическая норма) – у 67% испытуемых; «уровень близкий к среднему» – у остальных опрошенных. Значений ниже пороговых 40 баллов не обнаружено.

Измерение после эксперимента: показатели «высокого уровня» самоактуализации подросли почти на один процент. «Средний уровень» – у 78% испытуемых. «Уровень близкий к среднему» – у остальных опрошенных.

Витебская государственная академия ветеринарной медицины.

Измерение до эксперимента: «высокий уровень» самоактуализации – почти у 7% респондентов; «средний уровень» (статистическая норма) – у 62% испытуемых; «уровень близкий к среднему» – у остальных опрошенных. Значений ниже пороговых 40 баллов не обнаружено.

Измерение после эксперимента: показатели «высокого уровня» самоактуализации подросли на один процент. «Средний уровень» – у 73% испытуемых. «Уровень близкий к среднему» – у остальных опрошенных.

Витебский филиал Международного университета «МИТСО».

Измерение до эксперимента: «высокий уровень» самоактуализации – у 7% респондентов; «средний уровень» (статистическая норма) – у 65% испытуемых; «уровень близкий к среднему» – у остальных опрошенных. Значений ниже пороговых 40 баллов не обнаружено.

Измерение после эксперимента: показатели «высокого уровня» самоактуализации подросли на один процент. «Средний уровень» – у 77% испытуемых. «Уровень близкий к среднему» – у остальных опрошенных.

Полученные данные говорят о положительной динамике формирования мотивационной сферы личности. Если показатели «высокого уровня» увеличились незначительно (фактически на уровне статистической погрешности), то параметры «среднего уровня» стали выше на 10–11%. При этом на 16–18% возросли показатели ближе к верхней черте «среднего уровня» и, соответственно, почти не осталось студентов, у которых показатели были на уровне близком к пороговым значениям (40–45 баллов). Всё это говорит о том, что диапазон самоактуализации большинства студентов экспериментальных групп достиг ожидаемой статистической нормы.

Таким образом, приобщение студентов к калланетике не вызывает сомнений. Её использование позволяет существенно интенсифицировать учебно-воспитательный процесс. Эта система с полным правом может быть включена в арсенал инновационной деятельности преподавателя физической культуры. Творческая адаптация статической тренировки мышц в совокупности с другими оздоровительными методиками способствует не только укреплению, поддержанию и сохранению здоровья студентов, но и значительно повышает уровень их положительной мотивационной сферы.

Литература:

1. Менхин, Ю.В., Менхин, А. В. *Оздоровительная гимнастика: теория и методика* / Ю.В Менхин, А. В. Менхин. – Ростов на/Дону: Феникс, 2002. – 384 с.;
2. Бурбо Л. *Калланетика за 10 минут в день* / Люси Бурбо. – 2-е изд. – Ростов на Дону: Феникс, 2006. – 221с.;
3. Козлова, Н. И. *Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями: метод, рекомендации* / Н. И. Козлова, В. Н. Кудрицкий, В. А. Пасичниченко. – Брест: Издательство БрГТУ, 2016. – 35 с.
4. Гозман, Л.Я., Кроз, М.В., Латинская, М.В. *Самоактуализационный тест* /Л.Я. Гозман, М.В. Кроз, М.В. Латинская. — М.: Академия, 2005. – 43 с.

УДК 796.011.2:378

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

Шлыкова П.Р., научные руководители **Шеверновский В.В., Галлер В.Н.**

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

Введение. Физическое воспитание является частью общего воспитания; социально-педагогическим процессом, который направлен на укрепление здоровья, гармоническое развитие форм и функций организма человека, его физических способностей и качеств, на формирование и совершенствование двигательных навыков, умений, необходимых в быту и профессиональной деятельности, на достижение физического совершенства.

Задачи, которые ставятся перед студентами высших учебных учреждений:

- развить потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и различными видами спорта;
- понять и принять социальную роль физической культуры в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;
- овладеть знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре;

- научиться использовать средства физической культуры для профилактики заболеваний, поддержания психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности;

- опытом активной физкультурно-спортивной деятельности по освоению ценностей физической культуры [4].

Материалы исследования. Данные интернет ресурсов, опрос обучающихся в УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины».

Ряд актуальных проблем, выявляемых в физическом воспитании:

- *проблема общего для всех физкультурного образования* (как одна из наиболее актуальных, а ориентация физического воспитания на общее физкультурное образование как приоритетная);
- *преемственность физического воспитания* (недостаточная преемственность содержания практического и теоретического разделов учебного материала, несогласованность показателей и нормативов оценки физической подготовленности);
- *проблема падения престижности здорового образа жизни, систематических занятий спортом;*
- *проблема подготовки учащихся студентов к физическому воспитанию в семье* (эффективность физического воспитания детей в семье зависит от подготовленности к нему родителей);
- *проблема укрепления здоровья студентов;*
- *проблема дифференцированного учебно-методического комплекса* физического воспитания, разработанного с учетом влияния неблагоприятных экологических условий жизни;
- *проблема индивидуализации физического воспитания;*
- *проблема о необходимости широчайшего распространения различных видов физической культуры и спорта среди разнообразных слоев населения;*
- *проблема стремительного падения престижности в обществе профессий школьного учителя физической культуры, тренера в детско-юношеских спортивных школах различной направленности* [3].

Исследователи утверждают, что в современных условиях действующая система физического воспитания студентов не справляется с проблемами ухудшения уровня физического здоровья и низкой эффективностью образовательного процесса в сфере физического воспитания. Также исследовательские данные свидетельствуют о том, что в настоящее время большинство выпускников учреждений образования имеют хотя бы одно (иногда и более) хронических заболеваний [1].

Исследованиями подтверждается, что часть молодых специалистов покидают учебные заведения с более низким уровнем физического здоровья, чем они имели по приходу в вуз. У студентов от курса к курсу увеличивается частота хронической патологии. Это связано с переходом различных функциональных отклонений в хронические формы заболеваний. Рост числа заболеваний студентов старших курсов происходит на фоне снижения уровня их физического развития и функциональной подготовленности. Проявлением этих негативных процессов является резкое увеличение частоты сердечных сокращений и артериального давления в покое у молодых людей [2].

Важной составляющей физического воспитания являются *самостоятельные занятия* – неурочная форма занятий, проводимая индивидуально или коллективно без непосредственного участия контролирующего лица.

К направлениям самостоятельных занятий относят: гигиеническое (переведение организма в активное или спокойное состояние), оздоровительно-рекреативное (восстановление работоспособности, профилактика утомления), общеподготовительное (достижение или поддержание уровня общей физической подготовки), спортивное (достижение или поддержание уровня спортивного мастерства), профессионально-прикладная (достижение или поддержание уровня физической готовности как профессионала), лечебное (восстановление здоровья и отдельных функций организма) [4].

Недостаточный уровень самостоятельных занятий можно отнести к одной из актуальных проблем в физическом воспитании. С целью изучения этой темы было проведено анкетирование студентов Учреждения образования «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины». Участвовало в данном анкетировании 50 студентов. При этом из опрошенных:

- занимается самостоятельно – 3 студента (6%);
- не занимается самостоятельно – 47 студентов (94%). Из них по причине:
- нехватки времени из-за учебной деятельности – 17 студентов (36%);
- нехватки времени из-за культурно-массовой деятельности – 10 студентов (21%);
- нехватки времени из-за научно-исследовательской деятельности – 5 студентов (11%);
- состояния здоровья – 7 студентов (15%);
- иные причины – 8 студентов (17%).

Выводы. По результатам исследования можно сделать выводы, что большинство студентов не имеют возможности заниматься самостоятельно ввиду того, что основная часть времени и сил уходит на обучение по специальности, получение и закрепление знаний, совершенствование практических навыков. Не следует исключать тот факт, что имеются студенты с отклонениями в состоянии здоровья, которые не позволяют им в полной мере физически овладеть возможностями полностью здорового организма. К иным причинам чаще относится элементарное нежелание самостоятельно заниматься физическими упражнениями для поддержания организма в тонусе из-за преобладания личных дел.

Литература:

1. Змановский, Ю. Ф. *Воспитаем детей здоровыми/Ю.Ф. Змановский.* - М.: Медицина, 2019. - 128 с.
2. Васильков, В. Г. *Физическое воспитание, как средство целостного развития личности студента вуза: Дис. канд. пед. наук. СПб.* – 2003. 174
3. *Курс лекций «Физическая культура»: учеб. – метод. пособие/ А.К. Сучков, В.В. Шерновский, Е.И. Мартынова.* – Витебск: ВГАВМ, 2017. – 68 с.

УДК 796.03-057.875(476.6)

ВНЕУРОЧНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ГРГУ ИМ.Я. КУПАЛЫ

Юраго О.Л., Храмова Т.А., Седова Н.Ф.

УО «Гродненский государственный университет им. Я. Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Что побуждает личность заниматься физической культурой и спортом, какие факторы обуславливают такую ориентацию, каким образом на них можно влиять, - вот круг основных проблемных точек, которые исследуются целым рядом ученых.

Молодежь, как социальная общность, обладает специфическими характеристиками, многие из которых очевидны и обуславливаются решаемыми ею задачами. Особенно важно формирование потребностей и ценностных установок.

Направленность интересов и потребностей, а также уровень их развития в сфере физкультурно-спортивной деятельности во внеучебное время, у основной массы студенчества характеризуется не их практической реализацией, а лишь декларативным провозглашением положительного отношения к занятиям по физической культуре. По мнению ведущих специалистов, изучавших данную проблему, это вызвано целым комплексом объективных условий и субъективных факторов, характерных как для современного общества в целом, так и для вузов [2].

В повышении физического статуса и оздоровлении студентов, помимо обязательных занятий по физическому воспитанию, которые предусмотрены учебными планами, важную роль играют различные формы физкультурно-спортивной и оздоровительно-массовой работы в вузе [1]. К основным формам этого направления относят: утреннюю гигиеническую гимнастику, физические упражнения в режиме учебного дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями во внеучебное время, внутрифакультетские, внутривузовские и межвузовские спортивные соревнования, занятия в оздоровительных группах, спортивных секциях и клубах, работа студенческих спортивно-оздоровительных лагерей, оздоровительный и спортивный туризм и другие [3].

Дополнением к физическому воспитанию студентов в ВУЗе является внеурочная физкультурно-спортивная деятельность. Все внеучебные занятия строятся на мотивации и интересе к ним студентов. Одной из важнейших проблем современного вуза является формирование мотивации к занятиям физической культурой.

Для получения основных экспериментальных данных, на основании разработанной анкеты, был проведен анкетный опрос среди студентов Гродненского государственного университета им. Я. Купалы.

На вопрос «Если вы занимаетесь физической культурой и спортом, то, что побудило Вас?» абсолютное большинство опрошенных указали, что это было вызвано желанием улучшить самочувствие (43,5%) и обрести идеальную фигуру (64,2%) (таблица 1).

**Таблица 1 – Мотивы занятий физической культурой и спортом
(в % к числу опрошенных)**

№ п/п	Мотив	Всего
1.	Желание улучшить самочувствие	43,5
2.	Желание обрести идеальную фигуру	64,2
3.	Улучшить уровень физической подготовленности	8,1
4.	Снять стресс и утомление после учебных занятий	18,4
5.	Желание рационально использовать свободное время	9,8
6.	Улучшить физическое развитие	40,0
7.	Улучшить настроение, получить удовольствие	25,9
8.	Желание более близкого общения с друзьями, знакомыми	6,7
9.	Советы преподавателей	0,9
10.	Пример друзей, знакомых	5,1
11.	Что еще?	1,1

Нам представляется весьма важной не только динамическая характеристика смысловых образований, но и содержательная. К ней относятся личностные ценности как осознанные смыслы, качественные особенности мотивов и целей, а также их взаимоотношения,

наконец, те контексты, в которых и через которые осмысляются студентами их физкультурная активность.

Второй путь осмысления физкультурно-спортивной деятельности может быть проиллюстрирован достаточно значительной взаимосвязью степени удовлетворенности занятиями по физическому воспитанию в вузе и желанием заниматься по месту жительства. Менее значимое влияние качества учебных занятий обнаружилось на тех, кто уже занимается физической культурой и спортом в свободное время. По всей вероятности, источники осмысления последними своей активности лежат в предыдущем опыте физкультурно-спортивной жизни. Это подтверждается и тем фактором, что более половины занимающихся в свободное от учебы время располагают личным инвентарем. Однако более трети тех, кто не занимается, также имеют подобный инвентарь, что говорит о сложности перенесения опыта, полученного в определенной жизненной ситуации на другие условия (таблица 2).

Таблица 2 – Зависимость физкультурно-спортивной активности от наличия спортивного инвентаря (в % к числу опрошенных)

Наличие спортивного инвентаря	Занятия физ. культурой кроме уч. занятий	
	да	нет
Да	60,1	32,1
Нет	39,9	67,9

Отвечая на вопрос о причинах, препятствующих занятиям, основная часть респондентов указывает на отсутствие свободного времени и неумение его организовать (60,7%). Второй по значимости причину называют отсутствием необходимых условий и физкультурно-оздоровительных групп (56,5%) (таблица 3).

Таблица 3 – Причины, препятствующие занятиям (в % к числу опрошенных)

№ п/п	Причины	Всего
1.	Нет желания, интереса	15,9
2.	Нехватка свободного времени	38,2
3.	Отсутствие спортзалов, инвентаря	46,7
4.	Отсутствие физкультурно-оздоровительных групп	9,8
5.	Большая нагрузка на занятиях по физическому воспитанию	3,1
6.	Не могу организовать свободное время	22,5
7.	Другие причины?	2,3

Помимо означенных, одной из причин низкой физкультурной активности является плохие бытовые условия, что подтверждается тесной корреляционной связью между удовлетворенностью условиями быта и физкультурной активностью студентов.

Любопытно, что только 19,3% опрошенных студентов удовлетворены тем, как они проводят свободное время, причем вне зависимости от того занимаются ли они физкультурой и спортом в свободное время.

Таблица 4 – Удовлетворенность проведением свободного времени (в % к числу опрошенных)

№ п/п	Виды ответов	Всего
1.	Да	19,3
2.	Нет	36,9
3.	Затрудняюсь ответить	39,1
4.	Не знаю	4,7

Вероятно, для того чтобы жизнь воспринимать как полноценную, недостаточно самого факта занятий физической культурой и спортом. Важно, чтобы эти занятия соответствовали фундаментальным потребностям и устремлениям личности, способствовали ее самореализации.

лизации и саморазвитию, наращивали позитивный опыт деятельности, общения и переживания.

Все вышеизложенное позволяет предположить, что адекватное осмысление студентами своей физкультурно-спортивной активности может происходить при условии их интенсивного включения во взаимодействие с увлеченными физической культурой и спортом людьми, наращивания позитивного опыта физкультурной жизни. Это может происходить как на занятиях по физической культуре, так и в ходе внеучебной деятельности, неформального общения.

Литература:

1. *Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе видов двигательной активности [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://ebooks.grsu.by/fisical_training/2-1-fizicheskoe-vozpitanie-i-sport-v-vuze.htm – Дата доступа: 16.03.2022.*

2. *Рейзан, В.М. Физическая культура в жизни студентов / В.М. Рейзан, А.С. Ищенко; науч. ред. А.А. Логинова. – Мн.: Вышш. школа, 1986. – 175 с.*

3. *Типовая учебная программа для учреждений высшего образования (высших учебных заведений) «Физическая культура», утвержденная Министерством образования Республики Беларусь 27.06.2017, регистрационный № ТД-СГ 025/тип.*

СЕКЦИЯ №2

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, РЕАБИЛИТАЦИИ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

УДК 796.011.3

ИННОВАЦИОННЫЙ СПОСОБ В ИССЛЕДОВАНИЯХ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

Агейчик А.А., научный руководитель Шеверновский В.В.

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

Занятия физической культурой и спортом являются важными составляющими здорового образа жизни, характеризующими развитие общества в современных условиях. Сохранение и укрепление здоровья нации превращается в значимый фактор идеологической, социальной, культурной, экономической и оборонной политики общества и становится одной из приоритетных задач государства.

Поэтому становится целесообразным проведение научных исследований по выявлению влияний занятий физическими тренировками и упражнениями на организм студенческой молодежи. В особенности, следует обратить внимание на изучении функционального состояния кардио-респираторной системы, от деятельности которой во многом зависят умственная и физическая работоспособность человека, его спортивные результаты и здоровье в целом.

В физиологических исследованиях прошлого столетия преобладало два подхода. С одной стороны, организм с морфологической точки зрения был поделен на органы и ткани, клеточный и молекулярный, а с другой – взаимодействие физиологических систем рассматривалось в обусловленности функционирования организма как единого целого. Такой подход позволяет подойти к пониманию обследуемого организма студентов с позиций теории функциональных систем.

Основоположником теории функциональных систем является выдающийся отечественный физиолог П.К. Анохин (1932). В начале 30-х годов двадцатого века им впервые было сформулировано определение функциональной системы: «Под функциональной системой мы понимаем круг определенных физиологических проявлений, связанных с выполнением какой-то определенной функции (акт дыхания, локомоторный акт и т.д.)». В дальнейшем в БМЭ появилось следующее определение: «Функциональная система – единица интеграции целостного организма, складывающаяся динамически для достижения любой его приспособительной деятельности и всегда на основе циклических взаимоотношений избирательно объединяющая специальные центрально периферические образования».

Однако ничто новое не зарождается само по себе. Для этого необходимы определенные условия. Так, теория функциональных систем зародилась в рамках рефлекторной теории, ее условного рефлекса, и стала самостоятельным принципом изучения организации физиологических функций, механизмом изучения целостного организма в его неразрывной связи с окружающей средой.

Теория функциональных систем является базовым принципом системного подхода в физиологии. Впервые системный подход в биологию и медицину внедрил Берта-ланфи, суть которого состояла в том, что для объяснений явлений природы необходимо использовать как можно больше данных, характеризующих ту, или иную систему. Такой

подход строится на определении системы, состоящей из множества элементов. В.А. Шидловский (1982) подчеркивал, что обеспечение какой-либо физиологической функции может осуществляться разным набором физиологических показателей. И.П. Павлов писал: «Метод изучения системы человека тот же, как и всякой другой системы – разложение на части, изучение значения каждой части, изучение связи частей, изучение соотношения с окружающей средой и, в конце концов, понимание на основании всего этого ее общей работы и управление ею». Вот как раз теория функциональных систем оказалась удобной для того, чтобы осуществить главную цель «системного подхода», а именно, понять, как единичные процессы, детали, результаты эксперимента соединяются в единую систему, гармонически сочетающие в себе уровни регуляции функций организма.

Системный подход в изучении деятельности организма в ответ на физические нагрузки является закономерным этапом в обследовании студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом, потому что нагрузки статического и динамического характера можно рассматривать как факторы окружающей среды. Системный анализ становится весьма актуальным при выявлении ведущих факторов в адаптации.

В настоящее время широкое распространение получили здоровые сберегающие технологии, направленные на сохранение и улучшение здоровья подрастающего поколения. Это имеет большое значение для жизнедеятельности студентов высших учебных заведений,

т.к. нагрузки статического характера, чрезмерный поток информации может негативно сказаться на состоянии здоровья молодых людей. В связи с этим необходимо обратить внимание на здоровый образ жизни студентов и его составляющие. Такие исследования помогают преподавателям кафедры «Физическое воспитание» правильно планировать физические нагрузки для студентов, выявлять их «слабые места», чтобы развивать двигательные качества с учетом индивидуальных способностей и возможностей, занимающихся физическими упражнениями и спортом.

С этой целью используется системный подход, состоящий в регистрации параметров сердечно-сосудистой, дыхательной систем и показателей опорно-двигательного аппарата. Регистрируются следующие показатели: частота сердечных сокращений, артериальное давление, ручная динамометрия, жизненная емкость легких.

В исследованиях используются следующие приборы: велоэргометр, прибор для измерения артериального давления, динамометр ручной и становой, спирометр. В качестве функциональных нагрузок применяются нагрузки повышающейся мощности на велоэргометре. В основе определения физической работоспособности используется тестирующая нагрузка на велоэргометре PWC₁₇₀, характеризующая мощность работы, при которой ЧСС достигает 170 уд/мин [3-5].

В результате проведенных обследований студенты распределяются по группам в зависимости от их функциональных показателей и возможностей. С такими студентами в течение всего учебного года ведется целенаправленная работа по устранению выявленных недостатков в физическом и функциональном состоянии, включающая составление индивидуальных программ для устранения этих недостатков в виде самостоятельных занятий во внеучебное время. Эта работа способствует качественному повышению двигательных способностей и росту функциональных возможностей студентов основной медицинской группы.

Таким образом, использование системного подхода, который является одной из составляющих здоровые сберегающих технологий и его можно рассматривать как инновационный способ в обследовании функционального состояния студентов, положительно сказывается на состоянии здоровья подрастающего поколения, и его мы можем рекомендовать для выявления функциональных и резервных возможностей студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Литература:

1. Ванюшин М.Ю., Ванюшин Ю.С. *Адаптация кардиореспираторной системы спортсменов разных видов спорта и возраста к физической нагрузке.* – Казань: ООО «Печать-Сервис-XXI век», 2011. – 138 с.
2. Оганов Р.Г., Бритов А.Н., Гундаров И.А. и др. *Дифференцированный подход к разработке физиологических нормативов и его значение для профилактической кардиологии // Кардиология.* – 1984. Т.24. – № 4. – С.52.
3. Петрова В.К., Ванюшин Ю.С. *Адаптация растущего организма к функциональным нагрузкам.* – Казань: «Отечество», 2014. – 141 с.
4. Федоров Н.А., Елистратов Д.Е., Ванюшин Ю.С. *Комплексная оценка функционального состояния студентов.* – Казань: «Отечество», 2014. – 86 с.
5. Хайруллин Р.Р., Елистратов Д.Е. *Вегетативное обеспечение двигательной деятельности спортсменов.* – Казань: «Отечество», 2014. – 162 с.

УДК 796.0432.37:478

ВЛИЯНИЕ ДВИЖЕНИЙ НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Алексеев А. А., Станский Н.Т., Серебряков А.И.

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

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь. Мышечная деятельность – это врождённый фактор, основа всей жизнедеятельности человека. Значение движений для организма столь велико, что двигательная активность выделена как ведущий признак жизни. Систематическая двигательная активность, занятия физической культурой и спортом оказывают на организм человека положительное воздействие. Под влиянием мышечной работы происходят существенные изменения во всех органах и системах человека, особенно в сердечно-сосудистой, которая тонко реагирует на все воздействия внешней среды. Заниматься физической культурой могут все практически здоровые люди независимо от возраста. Лишь очень немногим, всего 1-2% населения, не рекомендуются физические нагрузки. Правильно организованные и длительно проводимые занятия физической культурой и спортом улучшают функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и общую работоспособность организма. Впервые на это обратил внимание известный английский врач, анатом и физиолог Уильям Гарвей [1].

У систематически занимающихся дозированными физическими упражнениями сердце даже в покое работает экономично, ритм его сокращений замедляется, а сила их увеличивается и за одно сокращение выбрасывается больше крови. Если сердце человека, не занимающегося спортом, но практически здорового, сокращается 70-80 раз в минуту, то у тренированного 50-60, а у спортсмена (бегуна, лыжника, пловца и гребца) – 35-40. В состоянии покоя сердце, выталкивая в кровеносные сосуды с каждым сокращением от 50 до 100 мл крови, перекачивает в минуту 5-6 л. При интенсивной физической работе оно может сокращаться до 240-250 раз в минуту, выбрасывая с каждым сокращением до 110-200 мл и перекачивая таким образом до 40 л крови в минуту. Важным показателем работы сердца является минутный объём кровотока – количество крови, выбрасываемое сердцем в минуту. Во время физической нагрузки минутный объём кровотока у физкультурников и спортсменов возрастает значительно сильнее, что и обеспечивает способность организма выполнять значительно большие нагрузки по сравнению с физически нетренированными людьми. Усиление кровотока у спортсменов происходит главным образом благодаря увеличению ударного объёма крови, в

то время как у нетренированных – преимущественно за счёт учащения сердцебиения. Из этого следует, что сердечная мышца нетренированных людей работает менее экономично, скорее устаёт, быстрее изнашивается. Не случайно, сердечно-сосудистые заболевания встречаются гораздо чаще у тех, кто не занимается физической культурой [2].

Наиболее сильное воздействие на величину сердца оказывают физические упражнения, способствующие развитию выносливости. Самым большим по размерам сердцем обладают велосипедисты, гребцы и лыжники. Считается, что та или иная степень увеличения сердца свойственна всем систематически тренирующимся спортсменам, однако это увеличение не может быть безграничным. В спортивной медицине принято считать положительным (компенсаторным) увеличение объёма сердца до 1200 см³ у спортсменов и 850 см³ у спортсменок, причём каждый случай следует оценивать индивидуально в комплексе с другими функциональными показателями организма. Кровеносные сосуды в процессе физической тренировки становятся более эластичными, артериальное давление держится в пределах нормы.

При физической нагрузке возрастает потребность организма в кислороде. В спокойном состоянии в лёгкие нетренированного человека за 18-24 дыхательных движения в минуту поступает 3-5 л воздуха, из которого в кровь переходит 200-300 мл кислорода. У тренированных людей в покое дыхание менее частое – 10-16 вдохов в минуту. Во время интенсивной мышечной работы, например, при быстром плавании, беге, количество поступающего в лёгкие воздуха может увеличиваться в 20 и более раз, достигая 120-200 л/мин. У нетренированных людей максимальная вентиляция лёгких в аналогичных условиях достигает всего 60-120 л/мин. Во вдыхаемом воздухе содержится 21% кислорода. Организм усваивает менее 5%: в покое – 3-4%, при физической нагрузке – 4-6%. Во время физической работы, бега наряду с увеличением поступления кислорода в кровь резко увеличивается и его поглощение тканями: в покое ткани «отнимают» из поступающей артериальной крови около 30% кислорода, а во время нагрузки – 60% и более. Во время физической работы оптимальным считается 40-70 дыхательных движений в минуту. Более частое дыхание не обеспечивает хорошей вентиляции лёгких и необходимого потребления кислорода [2].

Физические упражнения способствуют увеличению жизненной ёмкости лёгких, расширяют грудную клетку, повышают эластичность межрёберных хрящей и подвижность диафрагмы, развивают дыхательную мускулатуру и тем самым улучшают газообмен между альвеолярным воздухом и кровью.

Улучшение кислородной обеспеченности организма, связанное с физической тренировкой, оказывает благотворное влияние на центральную нервную систему, особенно на кору больших полушарий. Мозг, масса которого составляет лишь 2-3% массы тела, в норме потребляет до 25% кислорода, поступающего в организм. Особенно большую потребность в кислороде испытывает мозг растущего организма. Потребление кислорода мозгом у 3-летнего ребёнка на 95% больше, чем у взрослого, у 12-летнего – на 25%. Правильно спланированная физическая активность очень важна для детского организма.

Движение является хорошим раздражителем функции костного мозга и других кроветворных органов, происходит увеличение количества эритроцитов, гемоглобина и остальных элементов крови до оптимального уровня. Физические тренировки благотворны для обмена веществ – углеводного, белкового, жирового, минерального. Физическая тренировка способна нормализовать нарушенный жировой обмен и поддерживать его на необходимом уровне. Жировые вещества, поступающие в организм или вырабатывающиеся в нём при систематической физической нагрузке, используются как горючее. Под влиянием тренировок жиры не откладываются в сосудах или подкожной клетчатке мёртвым грузом, а расходуются организмом [1].

В результате физической нагрузки закономерно возрастает содержание в крови молочной кислоты, с которой связано утомление мышц. Однако у регулярно занимающихся физической культурой и спортом концентрация молочной кислоты в крови при той же нагрузке меньше и мышцы более выносливы к «закислению» тканей.

Мышечная активность – мощное средство совершенствования организма, благодаря которому достигается высокий уровень его приспособления к окружающей среде: повышается устойчивость к недостатку кислорода, холоду, интоксикациям, инфекциям, эмоциональным потрясениям.

Сопrotивляемость организма инфекциям в значительной мере зависит от иммунных тел (антител) – белков, помогающих организму бороться с микробами и продуктами их жизнедеятельности. Систематическая мышечная деятельность, повышая уровень синтеза белков, усиливает выработку иммунных тел, содержание которых в крови быстро возрастает.

Систематические занятия физической культурой и спортом способны исправить многие физические дефекты человека как врождённые, так и приобретённые. Велика роль физической культуры в профилактике злокачественных новообразований. Рациональная физическая активность, препятствуя развитию этих нежелательных явлений, становится общепрофилактическим мероприятием [1].

Среди многих видов физической культуры благодаря доступности, относительно большей изученности и возможности легко дозировать нагрузку выделяются ходьба и бег. Они полезны как здоровым людям, так и тем, кто уже «приобрёл» различные болезни, в том числе и сердечно-сосудистые.

При ходьбе улучшается обмен веществ. При ходьбе по ровной местности со скоростью 4-6 км/ч потребление кислорода увеличивается в 3-4 раза по сравнению с состоянием покоя. Не случайно в лечебно-профилактических целях широко используется терренкур – строго дозированная ходьба по дороге с постоянно нарастающей крутизной. Мышцы стопы и голени – самые тренированные. При ходьбе и беге происходят вертикальные колебания тела.

Бег – это циклическая форма мышечной работы, при которой буквально все системы организма: нервная, сердечно-сосудистая, дыхательная и другие – работают в определённом ритме напряжения и расслабления. Во время бега в работу вовлечена основная масса мышц. Специалисты считают, что 25 минут непрерывного бега, во время которого у человека не появляется потребности перейти на ходьбу, достаточно для того, чтобы добиться оздоровительного эффекта. Бег полезен в любом возрасте. Молодым он помогает улучшить общефизическую подготовку, пожилым – преодолеть усталость и недомогание, поддержать жизненный тонус. Всё это делает оздоровительный бег почти универсальным средством укрепления здоровья. Занятия оздоровительным бегом не требуют спортивных залов, стадионов, особого снаряжения, инвентаря. Беговую трассу можно проложить в любом парке, городском саду, на набережной. Занятия на свежем воздухе, особенно зимой, – прекрасное закаляющее средство [2].

Хорошее тренирующее воздействие на организм человека оказывает ходьба, специальная лечебная гимнастика и массаж, а также многие другие виды физической культуры и спорта (плавание, например).

Наряду с физическими упражнениями полезен и массаж. «Массаж является составной частью всевозможных видов движения, оказывающих своё благотворное влияние на человеческий организм». Как средство ухода за телом массаж применяли ещё в Древнем Египте. Широко использовали его в быту, медицине и спорте древние греки и римляне.

Массаж сегодня – это надёжное средство профилактики переутомления и важное лечебное мероприятие при многих заболеваниях.

Правильно выполненный массаж тела – прекрасное средство активизации многих процессов в организме и прежде всего, крово- и лимфообращения. После 30-40 минут массажа чувствуешь необычное состояние. Такое впечатление, как будто себя подзарядили энергией по невидимым проводам.

Литература:

1. Ануклиев, Д. А. *Формирование отношения к здоровому образу жизни как основополагающей жизненной ценности* : учеб. пособие / Д.А. Ануклиев. – СПб.: Лань, 2015. – 144 с.
2. Блинкин, М.Я. *Движения в жизни человека* / М.Я Блинкин. – М.: ИД ВШЭ, 2018. – 240 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ФАКТОРА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, РЕАБИЛИТАЦИИ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Антипова М.А., научный руководитель **Валько О.В.**

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

Физическая культура является неотъемлемой частью нашей жизни. Она способствует слаженному развитию организма в детском и юношеском возрасте, которые в последствии формируют прочный фундамент для взрослого организма.

Здоровье человека, по меньшей мере, определяется тремя группами факторов [2]:

1. Генетическими;
2. Экологическими (включая питание, психический макро- и микроклимат и т.п.);
3. Образом жизни.

Изменение генетической информации на сегодняшний день не является чем-то новым, но возможность использовать ее в открытом доступе – это дело далекого будущего. Улучшение экологии составляет всеобщую цель, которая зависит от стремления человека решить данную проблему, как и социальные и материальные условия. Следовательно, реальным направлением в поддержании и укреплении здоровья населения является организация здорового образа жизни, где ведущая роль отводится физической культуре – оптимизации психического и физического состояния с помощью двигательной деятельности.

В настоящее время с появлением новых технологий, неблагоприятных факторов окружающей среды, идет отрицательная динамика в снижении двигательной активности, а как следствие недостаток движений и силовых проявлений в повседневной жизни негативно сказывается на всех системах жизнеобеспечения организма. Вдобавок от неправильного образа жизни или просто со временем в организме могут накапливаться вредные вещества, так называемые шлаки. Кислая среда, которая образуется в организме во время существенной физической нагрузки окисляет шлаки до безвредных соединений, а затем они с легкостью выводятся. Так, важнейшим видом физической культуры, направленными на оздоровление различных групп населения, является физическая реабилитация (ФР) – это вид физической культуры, целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично, или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий [1]. В литературе можно также встретить и такое понятие, как «адаптивная физическая культура» (АФК), разница их заключается в том, цель АФК – максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность [4]. Но, соотношенность этих двух видов физической культуры нечетко охарактеризована в научных и учебных трудах, наблюдаются противоречия в употреблении терминов.

Так же у людей, систематически занимающихся физическими упражнениями, значительно повышается потенциал всех систем и органов. Целенаправленная физическая тренировка помогает людям легче адаптироваться на различных видах работе, совершенствует систему кровообращения, стимулирует деятельность сердечной мышцы, усиливает кровоснабжение мышц, улучшает регуляцию их деятельности нервной системой, что препятствует возникновению заболевания, повышая иммунный статус организма [3].

Одним из компонентов, влияющих на состояние организма, является стресс. Он оказывает на организм сильнейшее разрушительное действие. Положительные эмоции наоборот способствуют нормализации многих функций. Физические упражнения способствуют сохранению бодрости и жизнерадостности. Физическая нагрузка обладает сильным антистрессовым действием [5].

Однако, злоупотребление физической нагрузкой может привести к противоположному эффекту, поэтому при выборе степени нагрузки на организм необходимо применять индивидуальный подход [6].

Всемирно признано, что занятия физической культурой и спортом являются превентивным средством поддержания и укрепления здоровья и профилактики различных неинфекционных заболеваний (сердечнососудистых, ишемической болезни сердца, диабета, остеопороза, ожирения и т.д.) и вредных привычек (пьянства, табакокурения, токсикомании и т.д.) [5]. Мировой опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового морально-психологического климата в коллективах и в обществе в целом.

Литература:

1. Еркомайшвили, И.В. *Основы теории физической культуры* / И.В. Еркомайшвили // Курс лекций. Екатеринбург, 2004. – С. 14.
2. Костюченко, В.Ф., Орехов Е.Ф. *Физическая культура как фактор укрепления здоровья*/В.Ф. Костюченко, Е.Ф. Орехов // *Здоровье для всех*. 2010. –№1.
3. Пасечник, Л.В. *Оптимизация двигательной активности как условие сохранения здоровья* /Л.В. Пасечник // *Теория и практика физической культуры*. – 2007. – №11. – С.68 – 70.
4. *Теория и организация адаптивной физической культуры: Учеб. В 2 т. Т. 1 (Под общей ред. проф. С.П. Евсеева)*. 3-е изд. М., 2010. – С. 37.
5. Черных, З.Н., Борисенко Т.М. *Физическая культура как средство профилактики заболеваний*/ З.Н. Черных, Т.М. Борисенко // *Вестник Шадринского государственного педагогического университета*. 2018. – №2 (38).

УДК 796.035

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Атрощенко А.П.

Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь

Конституция Республики Беларусь гарантирует каждому гражданину право на здоровье, которое обеспечивается, в частности, развитием физической культуры и спорта [1, ч. 3 ст. 45]. Из этого можно заключить, что одной из приоритетных задач Республики Беларусь на современном этапе является развитие физической культурой и формирование у населения положительного отношения к спорту как к одним из средств укрепления и сохранения здоровья.

Как бы ни было велико значение занятия физической культурой и спортом, в современных реалиях с появлением новых технологий характерно сокращение двигательной активности людей, а также усиление влияния на организм таких неблагоприятных факторов, как загрязнение окружающей среды, нерациональное питание, постоянное психологическое напряжение и т.п. В условиях пандемии в результате распространения вируса COVID-19 также ослабляется иммунитет, что закономерно приводит к восприимчивости к различным заболеваниям.

Проблема состояния здоровья в результате снижения двигательной активности особенно характерна в среде студентов высших учреждений образования.

Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов» [3]. Таким образом, здоровье принято понимать в широком значении, а именно как совокупность трех компонентов, гармоничное сочетание и взаимодействие которых позволяет говорить о том, что человек обладает соответствующим качеством [здоровьем]. Отсутствие какого-либо из перечисленных компонентов не позволяет судить о том, что человек является здоровым.

Существует достаточное количество факторов, укрепляющих здоровье человека. Среди них стоит, прежде всего, выделить такие факторы, как правильное питание, личная гигиена, закаливание, отказ от вредных привычек, соблюдение режима труда и отдыха, частая двигательная активность и др. Тем не менее, занятия физической культурой по-прежнему являются незаменимыми факторами, благоприятно влияющими на здоровье человека, так как «физическая» компонента неизбежно влияет на «психическую», а та, в свою очередь, — и на «социальную».

Подчеркивая важность физической культуры в формировании здоровой личности, нельзя не упомянуть, что мы понимаем под данным понятием.

Согласно Закону Республики Беларусь от 4 января 2014 года «О физической культуре и спорте» (далее — Закон) физическая культура — это составная часть культуры, сфера деятельности, представляющая собой совокупность видов деятельности, основанных на духовных и материальных ценностях, создаваемых и используемых обществом физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности [2, абз. 31 п. 1 ст. 1]. Таким образом, определение, данное в Законе, позволяет судить о физической культуре как части мировой культуры. Вместе с тем, физическая культура представляет собой также совокупность видов деятельности по совершенствованию двигательной активности человека, укреплению здоровья и гармоничному развитию человека. В этой связи представляется особо важным признание законодателем того, что физическая культура способствует гармоничному развитию личности посредством, в частности, укрепления здоровья населения. Данное обстоятельство свидетельствует о важной роли физической культуры в нашей стране.

Физическая культура — обязательная дисциплина в высшем учебном заведении, преподаваемая студентам в большинстве вузов в течение тех лет. В связи с этим на преподавателей физической культуры возлагается большая ответственность физическому воспитанию студентов, приобщению их к физкультурно-спортивной деятельности, раскрытию их потенциала в данной сфере деятельности, формированию здорового образа жизни, а также социально-активной, всесторонне развитой, физически и морально здоровой личности.

Всемирно признано, что занятия физической культурой являются превентивным средством поддержания и укрепления здоровья и профилактики различных неинфекционных заболеваний и вредных привычек. Мировой опыт показывает, что средства физической культуры обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового морально-психологического климата в коллективах и в обществе в целом. В связи с возникновением понимания того, что будущее любой страны определяется здоровьем членов общества, усиливается роль физической культуры в деятельности по укреплению государства и общества, а также в поддержании и укреплении здоровья населения [4, с. 18].

Система правильно выстроенного комплекса упражнений помогает выработать сопротивляемость организма к болезням, снимает стресс, замедляет процессы старения, высвобождает резервы организма. Занятия физическими упражнениями способны предотвратить такие процессы в жизненном цикле человека, как увеличение жирового компонента массы тела, отложение холестерина на стенках артериальных сосудов, уменьшение глубины дыхания и увеличение частоты сердечных сокращений, их дискоординация [4, с. 19].

Для профилактики перечисленных выше заболеваний и негативных процессов в организме человека предлагается использовать в занятии физической культурой упражнения

аэробного характера, а также циклические упражнения, выполняемые преимущественно в равномерном темпе и позволяющие легко дозировать нагрузку, вовлекающие в работу практически все двигательные звенья и органы человека [4, с. 19]. При этом важно иметь в виду, что данные упражнения могут дать положительный эффект только если они будут выполняться в соответствии с правилами, принятыми в практике и теории физического воспитания.

Занятия физической культурой имеют также положительное влияние на нервную систему: импульсы, идущие от работающих органов, тонизируют подкорковые области мозга и подзаряжают его. Такая систематическая «подзарядка» районов мозга важна для сохранения хорошего настроения, улучшения эмоционального фона [4, с. 20]. Трудности, возникающие у человека в физическом плане при занятии упражнениями и впоследствии преодолеваемые им, создают чувство спокойствия и морального благополучия. Благодаря занятиям физической культурой заметно улучшается сон, уменьшается нервное напряжение и нивелируется депрессивное состояние. В основе данного феномена лежат биохимические и физиологические процессы: повышение возбудимости, нервное напряжение, стрессовые ситуации характеризуются увеличением выделения гормона адреналина и более высокой его концентрации в крови [4, с. 20].

Физические упражнения значительно увеличивают скорость обмена веществ, нейтрализуя эффект повышенной секреции адреналина. Они являются естественным фактором, нейтрализующим излишки гормонов и помогающим организму вернуться к состоянию гармонии. Более того, у тех людей, для кого систематические занятия стали составной частью их повседневной жизни, вошли в привычку, в их процессе возникает ощущение счастья и даже эйфории [4, с. 20].

Регулярные занятия физическими упражнениями приводят также к положительным изменениям в иммунной системе организма [5].

Признается также, что занятия физической культурой помогают поднять самооценку.

Таким образом, можно говорить о том, что физическая культура на современном этапе развития человечества является одним из важных, основных факторов укрепления здоровья и профилактики различных заболеваний. Выработка осознанности в необходимости занятия физической культурой у молодого поколения на современном этапе является первостепенной задачей государства, а также учреждений образования. Именно активные и повседневно выполняемые двигательные упражнения помогают не только улучшить физическую форму, но и не приобрести с возрастом многочисленные болезни, в частности, сердечно-сосудистой системы. Вместе с тем, занятия физической культурой не только укрепляют здоровье в физическом плане, но и в психологическом, социальном планах. Процессы, происходящие на физическом уровне, могут влиять на процессы, происходящие в нервной системе человека. Исходя из этого, физические упражнения могут помочь молодежи избежать нервных срывов, нестабильного эмоционального фона, подавленного настроения. Человек, занимающийся физической культурой, также обладает уверенностью в своих силах и способностях, а, следовательно, и самооценкой, что позволяет в различных ситуациях правильно преподнести себя в межличностном общении как в личной, так и в профессиональной сферах.

Литература:

1. Конституция Республики Беларусь 1994 года (с изменениями и дополнениями, принятыми на Республиканских референдумах 24 ноября 1996 г., 17 октября 2004 г. и 27 февраля 2022 г.) [Электронный ресурс] // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022.

2. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г. № 125-З : в ред. Закона Респ. Беларусь от 09.01.2018 № 92-3 // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022.

3. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения [принят в г. Нью-Йорке, 22.07.1946] // *Официальные документы Всемирной организации здравоохранения.* – № 2. – С. 100.

4. Костюченко, В.Ф. *Физическая культура как фактор укрепления здоровья* / В.Ф. Костюченко, Е.Ф. Орехов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rep.polessu.by/bitstream/123456789/1081/3/3.pdf>. – Дата доступа: 20.03.2022.

5. Макарова, Г.А. *Врачебно-педагогическое обеспечение оздоровительных форм физической культуры* / Г.А. Макарова, С.А. Локтев, Г.Д. Алексаняц. – Краснодар: Советская Кубань. 1992. – 141 с.

УДК 796.01:159.922

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ В ОРГАНИЗМЕ

Ахрименя Е.И., Юраго О.Л.

УО «Гродненский государственный университет им. Я. Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. Рассматривается либо как личностное образование, либо как связанная со слабостью нервных процессов особенность темперамента, либо как, и то, и другое одновременно [1].

Ещё совсем недавно, в постэпидемиологический период, тревожность была стереотипом к слову «молодежь», «подростки». Это люди, которые склонны к самым малым переживаниям, в силу своего индивидуального психологического состояния, но сейчас этот термин всё чаще встречается на устах людей всех возрастов по всему миру. Основная причина повышенного уровня тревожности у населения всей планеты – эпидемия.

Цель работы – на основе анализа научно-методической литературы выяснить влияние физических нагрузок на организм человека и уровень тревожности в нём, и почему так важна физическая активность.

Пандемия подвергла нашу психику самому максимальному испытанию. Ученые различных университетов исследовали населения в период пандемии и пришли к выводу, что тревожность – это одна из основных проблем населения, а в период пандемии уровень тревожности намного больше обычного, и увеличился он во всех возрастных группах, а особенно у людей старше 60 лет.

Но как не подвергаться панике и тревожности в трудные для организма и нервной системы времена? Мы можем самостоятельно проследить и успокаивать приливы беспокойства, тревожности и паники. Каким образом? Один из методов – это прослушивание сердечного ритма.

YouTube каналом BBC, в рамках журналистского проекта о тревожности, было проведено исследование: участницу шоу подключили к аппарату прослушивания сердцебиения и попросили прислушаться к своему сердечному ритму и посчитать количество ударов в минуту, а потом сравнили их с показателями компьютера. Количества ударов, насчитанных участницей, оказались в 2 раза больше, чем показатели компьютера. Это показало то, что мы не всегда слышим своё сердце. Тогда было принято решение ввести участницу в примерное физическое состояние тревоги, для этого не обязательно было подвергать её стрессу, всего нужно было выполнять физические упражнения в течении 3-х минут, это помогло составить примерное физическое состояние как при тревоге. Далее также нужно было посчитать количество ударов в минуту. На этот раз показатели компьютера и участницы были одинаковыми. Следовательно, в состоянии тревоги или стресса наше сердцебиение учащается и стано-

вится громче, тогда мы можем его услышать и успокоить путем дыхательной гимнастики (можно описать какие именно упражнения можно выполнить) [2].

Ученые доказали, что во время карантина население стало заниматься спортом на 40% чаще и больше, чем в обычное время. Всё это связано с тревогой, которой организм был подвергнут. Так ли положительно физические нагрузки влияют на наше настроение?

Примером также служит документальный фильм ВВС. Участнице шоу предложили позаниматься на велотренажере, к которому была подключена аппаратура, которая считывала показатели физического и эмоционального состояния девушки и всех химических процессов, которые происходили в организме. Большое внимание врачи уделяли скорости притока крови к артериям передней и задней частей головного мозга. Во время отдыха приток крови в заднюю долю снижается, но это вполне нормально. В нашем случае, во время активности приток крови увеличился до 63%.

Следующим заданием было также активное занятие на велотренажере, но на этот раз на экране девушке показывали переключающиеся картинки шахматной доски, которая была всегда одинаковой, но просто меняла своё расположение. По итогу участница не чувствовала большей нагрузки, чем с прошлым заданием, но тем не менее она была и была направлена теперь ещё и на мозг. В результате чего приток крови к артерии задней части мозга увеличилась ещё на 29%, а в переднюю на 6%. В данном случае было применено наложение зрительной нагрузки на физическую активность. Следовательно, положительным будет объединять работу мозга и тела. Для этого может быть совершенно достаточно заниматься танцами: вы выполняете физическую активность, и тем временем ваш мозг занят запоминанием новых движений. Также подходит скалолазание, пробежка с прослушиванием музыки, подкаста, здесь идёт наложение слуховой нагрузки. Любая дополнительная стимуляция оказывает положительное влияние на организм, так как увеличивает приток крови в артерию задней части головного мозга. Именно эта часть отвечает за наше эмоциональное состояние. При некоторых расстройствах психического здоровья, именно эта часть мозга поражается больше всего, поэтому физическая активность очень важна для нашего организма, с ней в мозг активнее поступает кислород, белки, глюкоза, что восстанавливает наше эмоциональное и психическое состояние.

Длительные застои тела также влияют на наше состояние. Мы испытываем лень, апатию, тоску. Со временем ситуация усугубляется и выбраться из неё становится всё труднее. Если пассивный образ жизни ко всему ещё подпитывается отрицательными эмоциями, стрессом и тревогой, то это наносит ещё больший вред. Мышцы становятся всё менее эластичными, что вызывает частые боли, ущемление нерва. Само тело находится в постоянном скованном и тревожном состоянии, в постоянной боевой готовности, что ослабляет наш иммунитет. При реальной опасности организм перестает бороться со своей максимальной силой, так как он уже исчерпал все ресурсы.

Бессмысленно отвергать то, что физические нагрузки влияют на наш организм, в большей степени, положительно. Активное занятие спортом укрепляет наше тело не только физически, но и духовно, необходимо только подобрать для себя правильную активность: не обязательно таскать гантели или бегать километраж. Существует масса упражнений и техник, которые можно подобрать индивидуально для себя: йога, танцы, прогулки с собакой, занятие на свежем воздухе, в зале, совместные занятия спортом с другом. Несмотря на изначальные трудности, с которыми можно столкнуться в начале занятий, в конечном итоге входит в привычку, в правильную и приятную привычку, которая оберегает организм от стресса и тревоги, создавая иммунитет к бурным эмоциям.

Литература:

1. *Википедия. Тревожность [Электронный ресурс] – Режим доступа: dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/8306 – Дата доступа: 06.03.2021.*

2. *Депрессия и тревожность [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=U-sWIP1Kcbs&feature=youtu.be> – Дата доступа: 10.03.2021.*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, РЕАБИЛИТАЦИИ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Бородин А.Ю., Кухта К.С., научные руководители **Галлер В.Н., Шеверновский В.В.**
УО «Витебская ордена «Знака Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Физическая культура — это область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности.

Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, путём физического воспитания, подготовки и развития.

В структуру физической культуры входят такие компоненты, как физическое образование, спорт, физическая рекреация (отдых) и двигательная реабилитация (восстановление). Они полностью удовлетворяют все потребности общества и личности в физической подготовке.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Поэтому значение спорта, физической культуры, двигательной активности в жизнедеятельности людей играет значимую роль.

Проблему профилактики заболеваний и укрепления здоровья населения в настоящее время следует отнести к разряду первостепенных. От 70 до 80% студенческой молодежи имеют различные виды заболеваний. Наблюдается негативная тенденция в состоянии здоровья студенчества по мере продвижения их к выпускному курсу. Большинство заболеваний обусловлено нарушением функций опорно-двигательного аппарата. Казалось бы, «безобидное» нарушение осанки в детском возрасте может привести к деформации скелета и развитию таких серьезных заболеваний как сколиоз, юношеский кифоз, остеохондроз. Искривление скелета неблагоприятно сказывается на развитии и функционировании внутренних органов.

По данным различных исследований, лишь около 9% молодежи имеют уровень физического состояния и здоровья, близкий к норме, около 38% студентов страдают хроническими заболеваниями. Резко прогрессируют болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью.

Данные заболевания обусловлены комплексом проблем. Все эти проблемы не столько медицинские, сколько социальные и педагогические.

Массовое закрытие спортивных секций, кружков, привели к тому, что большинство студентов в свободное время оказываются вне педагогического влияния.

В настоящее время поиск путей лечения связывается в основном с совершенствованием лечебных технологий, т.е. с развитием медицины. Надежда на таблетки и «волшебные» средства делает людей пассивными, уводит в сторону от понимания того, что за свое здоровье надо бороться путем повышения функциональных и защитных способностей организма.

Поэтому проблема оздоровительной физической культуры приобретает в наши дни исключительную практическую значимость. Ведь занятия оздоровительной физической культурой и массовым спортом – это путь к искусственному увеличению физической активности человека для удовлетворения его естественных потребностей в движениях.

Для достижения оздоровительного эффекта необходимо соблюсти следующие условия выполнения упражнения:

1. участие в работе больших мышечных групп;

2. ритмический характер мышечной деятельности;
3. энергообеспечение работы мышц.

Следовательно, в оздоровительных целях следует использовать циклические упражнения. Систематические занятия физическими упражнениями способны предотвратить и исправить многие дефекты организма человека, как врождённые, так и приобретённые.

Знание особенностей влияния на организм различных видов упражнений позволяет правильно выбрать оздоровительные программы в зависимости от состояния здоровья, возраста и уровня физической подготовленности.

Таким образом, физические упражнения выступают в роли эффективного средства неспецифической реабилитации и профилактики множества функциональных расстройств и заболеваний в организме человека. Физическая культура должна прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, крепкое здоровье, полноценную радостную жизнь.

Литература:

1.Шеврновский, В. В. *Использование статодинамических упражнений в работе со специально-медицинскими группами* / В. В. Шеврновский, В. Н. Галлер // *Физическая культура как важнейший компонент стратегии устойчивого развития Республики Беларусь: материалы Международной научно-практической конференции (г. Витебск, 15-16 мая 2019 г.)* / УО ВГАВМ, 2019. – С. 130-131.

2.Медвецкая, Н. М. *Информативность показателя адаптационного потенциала при оценке функционирования сердечно-сосудистой системы спортсменов* / Н. М. Медвецкая // *Физическая культура как важнейший компонент стратегии устойчивого развития Республики Беларусь: материалы Международной научно-практической конференции (г. Витебск, 15-16 мая 2019 г.)* / УО ВГАВМ, 2019. – С. 19-21.

3.Галлер, В. Н. *Физическая культура и спорт как эффективное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья* / В. Н. Галлер, В. А. Акулов, В. Д. Курбеко // *Физическая культура как важнейший компонент стратегии устойчивого развития Республики Беларусь: материалы Международной научно-практической конференции (г. Витебск, 15-16 мая 2019 г.)* УО ВГАВМ, 2019. – С. 96-98.

4.Пехота, Е. И. *Роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации студентов с отклонениями в состоянии здоровья* / Е. И. Пехота // *Физическая культура как важнейший компонент стратегии устойчивого развития Республики Беларусь: материалы Международной научно-практической конференции (г. Витебск, 15-16 мая 2019 г.)* / УО ВГАВМ, 2019. – С. 115-118.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Бакатович М.В., Мишалова О.Л., научный руководитель Валько О.В.

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

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из условий успешного социального и экономического развития. Здоровый человек, более производитель, соответственно и востребован. Как и чем поддерживать свою работоспособность, как сохранить свое здоровье? Таким средством, может и должна стать физическая культура.

Физическая культура — область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности.

Физическая культура на сегодняшний день — это неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учёбе, работе людей и в досуге. Знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней и поэтапно. Немалую роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают и высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены чёткие методы, способы и приёмы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения, развития и воспитания.

Составной частью методики обучения физической культуре является система знаний по проведению занятий физическими упражнениями. Без знания методики занятий физкультурными упражнениями невозможно чётко и правильно выполнять их, а следовательно эффект от выполнения этих упражнений уменьшится, если не совсем пропадёт. Неправильное выполнение физкультурных занятий приводит лишь к потере лишней энергии, а следовательно, и жизненной активности, что могло бы быть направлено на более полезные занятия даже теми же физическими упражнениями, но в правильном исполнении, или другими полезными делами.

Разработка методики занятий физическими упражнениями должна производиться высокопрофессиональными специалистами (инструкторами, тренерами) в области физической культуры, так как неправильная методика выполнения может привести и к более серьёзным последствиям, даже к травмам. Тем более в учебных заведениях, где нагрузка должна быть более усложнённая - методика занятий физкультурными упражнениями должна быть более чётко, правильно разработана и детализирована.

Теория и практика физической культуры и спорта определяет ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует успехи в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий. Главное из них: сознательность, постепенность и последовательность, повторность, индивидуализация, систематичность и регулярность. Принцип сознательности направлен на укрепление здоровья и на самосовершенствование своего организма.

Тренировочный процесс предлагает: соответствие физических нагрузок по возрасту, полу и индивидуальным возможностям; постепенное увеличение интенсивности, объёма физических нагрузок и времени тренировочного занятия; правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха. Таким образом, правильно подобранные и оптимально спланированные физические нагрузки способствуют поддержанию физических способностей организма, обеспечивают высокую работоспособность и предупреждают развитие патологических процессов в организме человека.

В современном мире люди часто сталкиваются с проблемами со здоровьем из-за малоподвижности. Для этого следует проанализировать свой образ жизни.

Регулярная физическая активность на протяжении многих веков считалась важным компонентом здорового образа жизни. В последнее время это положение подтвердилось но-

выми научными доказательствами. Выяснилось, что физическая активность оказывает положительное влияние не только на физическое, но и на психическое состояние человека, являясь одним из факторов профилактики рецидивов хронических заболеваний, в том числе и кишечника.

Занятия физкультурой и спортом тренируют сердечно-сосудистую систему, делают ее выносливой к большим нагрузкам. Физическая нагрузка способствует развитию костно-мышечной системы.

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила:

Необходимо следить за состоянием здоровья

Не следует заниматься спортом сразу после болезни

Нельзя заниматься спортом до изнеможения

Следует правильно рассчитывать степень нагрузки исходя из адекватной оценки своих возможностей

Некоторые виды физической активности. Прогулка на свежем воздухе, плавание, занятия в спортивных залах, спортивные игры, гимнастика, йога, ходьба на лыжах, утренняя зарядка. Всё это позволит укрепить ваш организм и предотвратит многие болезни.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Поэтому значение физической культуры в развитии здорового образа жизни огромно.

Литература:

1. Амосов, Н. М., Бендет, Я. А. *Физиологическая активность и сердце* / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. К., 1989. – 216 с.

2. Пасечник, Л.В. *Теория и практика физической культуры* / Л.В. Пасечник. – 2007. – №11. – С.68 – 70.

3. Макарова, Г.А. *Врачебно-педагогическое обеспечение оздоровительных форм физической культуры* / Г.А. Макарова, С.А. Локтев, Г.Д. Алексанянц. – Краснодар: Советская Кубань. 1992. – 141с.

УДК 796.4:796.035-057.58

ПРИМЕНЕНИЕ ЙОГИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Дударева И.М., Колошкина В.А., Шелешкова Т.А.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,

г. Витебск, Беларусь

Введение. Научно доказано, что различные психические факторы влияют на наше самочувствие. «Все болезни от нервов» – гласит общеизвестная поговорка. И, зачастую, наш негативный настрой, плохое настроение, нервозность перерастают в стресс, который, несомненно, влияет как на самочувствие самого человека, так и на окружающих его людей. Поэтому для успокоения «души и тела» были разработаны различные программы и направления физической культуры, и одно из них – йога. Йога предназначена для похудения, она позволяет развить гибкость и улучшить координацию движений. может помочь разнообразить наскучивший тренировочный процесс и даже сделать его более эффективным. Йога представляет собой систему упражнений, которые направлены на создание гармонии души и тела человека. Выполнение упражнений йоги должны быть плавными, а сами занятия регулярными, не реже 3 раз в неделю. При занятиях йогой нормализуются функции всех внутренних органов и систем организма, в процессе тренировки задействованы все группы мышц, а так-

же происходит восстановление конструкции позвоночника [3]. Плавные движения оказывают специфическое воздействие практически на все органы и функциональные системы человека, действуют на нервную систему успокаивающе, а также на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие их ткани. Импульсы получает и головной мозг, в результате ускоряется выработка новых условно-рефлекторных связей, особенно необходимых при психическом и интеллектуальном развитии человека. Улучшается способность к самоконтролю и самоанализу. Упражнения йоги выполняются медленно без резких движений, уделяя особое внимание дыханию (вдох носом, выдох ртом). Среди упражнений есть те, которые развивают мышцы и выносливость, и другие, на координацию и чувство равновесия. Также йога может оказаться полезным тем, что не требует затрат на приобретение спортивного инвентаря [1,4].

Цель исследования — определение комплекса фитнес-йоги для использования в учебном процессе по физическому воспитанию.

Задачи: 1. Изучить опыт использования фитнес-йоги в системе физического воспитания студентов вузов;

2. Выявить наиболее эффективные асаны фитнес-йоги для использования в учебном процессе по физическому воспитанию;

3. Изучить влияние йоги на состояние сердечно-сосудистой, дыхательной систем и снижение веса у студентов.

Материал и методы. Для оценки сердечно-сосудистой системы были использованы следующие методы: ЧСС в покое и проба Генчи [1]. В исследовании принимали участие девушки (n=20) 1-3 курсов юридического факультета ВГУ имени П. М. Машерова, прошедшие медицинский осмотр и отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия проводились с использованием йоги, три раза в неделю по 60 мин, в течение 4 месяцев (сентябрь-декабрь). На этих занятиях выполнялись упражнения йоги. в медленном темпе, направленные на развитие координации движений, чувства равновесия, гибкости, выносливости. Особое внимание уделялось дыханию, первая часть урока проводилась в умеренной динамике, вторая – в медленном темпе и статике (фиксирование положения на 15 - 30 секунд). Все упражнения выполнялись под музыкальное сопровождение.

Перед началом исследования (сентябрь 2021 года) у испытуемых были определены следующие показатели функционального состояния организма: частота сердечных сокращений в покое (ЧСС), проба Генчи (после 2-3 глубоких вдохов-выдохов глубоко выдохнуть и задержать дыхание на максимально возможное время). Время отмечалось с момента задержки дыхания до начала вдоха. Результат оценивался как «отличный», при задержке дыхания на выдохе больше 40с, «хороший» - от 30 – 40с, «средний» - 25 – 30с, «плохой» - меньше 25с. Измерялся вес тела, окружность талии и бедер.

Результаты и обсуждение. В начале исследования (сентябрь) у 6% студентов наблюдалась ЧСС в покое 90 уд/м и выше, у 60% - 80-90 уд/мин, у 20%, 70-80 уд/мин, и только 14% 60-70 уд/мин. Масса тела составляла в среднем 80-90 кг. К концу исследования (декабрь), произошли статистически достоверные ($p < 0,05$) изменения исследуемых показателей: пульс 90 уд/мин и выше снизился с 6% до 2% студентов, пульс 80 – 90 уд/м снизился с 60% до 35% студентов, 70–80 уд/мин увеличился до 40% студентов и 60-70 уд/мин увеличился до 23% студентов; за исключением показателя 90 уд/м и выше – снизился с 6% до 2% студентов ($p > 0,05$). Масса тела снизилась в среднем на 12 кг, что составило 13-15%.

Показатели Пробы Генчи указывают на улучшение функционального состояния организма студентов. Если в сентябре задержать дыхание на выдохе больше 40 с смог только 1 человек из 60, то к декабрю этот показатель увеличился до 8 человек. Задержать дыхание на 30-40с в сентябре смогли 5 человек, к декабрю этот показатель увеличился до 27 человек. К концу исследования произошли статистически достоверные ($p < 0,05$) изменения исследуемых показателей. Это свидетельствует об улучшении работы дыхательной и сердечно - сосудистой системы.

п/п	Тесты	Показатели	Сентябрь 2021		Декабрь 2021		P
			n	%	n	%	
1	ЧСС в покое	60-70 уд/м	3	10	8	26	< 0,05
		70-80 уд/м	8	26	12	40	< 0,05
		80-90 уд/м	13	43	9	30	< 0,05
		90 и выше уд/м	6	20	1	3	> 0,05
2	Задержка дыхания	Больше 40 с	1	3	3	10	< 0,05
		30с-40с	3	10	6	20	< 0,05
		25с-30с	11	36	18	60	< 0,05
		Меньше 25с	15	50	3	10	< 0,05
3	Масса тела	80-85кг	10	33	20	66	< 0,05
		85-90кг	15	50	10	33	< 0,05
		90 и выше кг	5	17	0	0	< 0,05

Заключение. Следовательно, упражнения с использованием йоги могут быть направлены на проработку различных мышечных групп. Вместе они составляют универсальный комплекс, вовлекающий в работу все тело. Благодаря йоге можно развить выносливость, гибкость, координацию движений, укрепить мышцы пресса, ягодиц, внутренние мышцы бедра, грудные мышцы. Регулярные занятия йогой оказывают благотворное влияние на организм в целом, улучшают питание тканей, способствуют восстановлению мышечных функций, уменьшают болезненные ощущения, повышают упругость кожи. Йога помогает не только избавиться от ненужных мыслей и плохого настроения, но и откорректировать недостатки фигуры. Рекомендованы для восстановления дыхания, нормализации пульса профилактики плоскостопия. Хорошо зарекомендовали себя в борьбе с лишним весом и целлюлитом. Поэтому занятия йогой, включенные в программу по физической культуре, могли бы стать особенно актуальны. Студенты часто подвержены стрессу, справиться с которым может помочь помощь более взрослого, опытного человека. Преподаватель физической культуры может помочь студенту и как тренер, и как психолог. Йога – это физические нагрузки, которые являются мощным антидепрессантом, которые стимулируют рост интеллектуальной и творческой активности, а также это путь к здоровому образу жизни.

Литература:

1. Шарипова, Г. Я. Функциональные пробы для оценки дыхательной системы / Г. Я. Шарипова, Ж. А. Культелеева // Молодежный научный форум: Естественные и медицинские науки: электронный сборник статей по материалам XLIV студенческой международной заочной научно-практической конференции. – Москва: «МЦНО», 2017. – № 4 (43). – С. 59-63.
2. Колошкина, В.А. Дударева И.М., Влияние упражнений системы пилатес на функциональное состояние организма студентов / Материалы V Международной научно-практической конференции «Педагогика современности: актуальные вопросы психологической и педагогической теории и практики»/ В.А. Колошкина. И.М. Дударева – Чебоксары, 2019. – С.70-73.
3. Научные исследования влияния йоги на человека // статья/ – [Электронный ресурс]: www.beauty-fitness.ru – открытый доступ.
4. Коглер, А. Йога для спортсменов. Секреты олимпийского тренера / пер. с англ. В. Кашиникова. Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2002.– 304 с.
5. Конобейская, А.В., Бобрякова Ю.А. Фитнес-йога как система физического и психического здоровья человека/ А.В. Конобейская, Ю.А.Бобрякова // Психология и педагогика: прошлое, настоящее, будущее: сборник статей Международной научно-практической конференции. Челябинск, 2015. – С. 98-100.

ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ ОСНОВАМ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Зайцев В.А.

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

В XIX и XX веках благодаря развитию биологических и медицинских наук и внедрению научных достижений в практику здравоохранения были получены большие успехи в борьбе с инфекционными заболеваниями (оспой, холерой, чумой, туберкулезом и др.). Благодаря этому за последние сто лет в два раза увеличилась продолжительность жизни человека.

Но в последние десятилетия, в связи с изменившимися условиями жизни, наибольший ущерб населению развитых стран стали оказывать заболевания сердечно-сосудистой системы (С.С.С.): гипертония, общий атеросклероз, ишемическая болезнь сердца (ИБС) с её грозными последствиями инфарктом миокарда и острыми нарушениями мозгового кровообращения (инсультом).

По данным Всемирной организации здравоохранения за 2010 среди всех причин смертности населения первое место занимает ИБС. Гипертонической болезнью поражен каждый пятый житель планеты Земля, а в Республики Беларусь, по некоторым данным, - каждый третий. При эпидемиологических исследованиях с использованием статистических методов выявлено, что в России от заболевания сердечно-сосудистой системы ежегодно умирает свыше 1 млн. человек. Эти показатели гораздо выше, чем в развитых странах Европы, США и Японии. Среди сердечно-сосудистых заболеваний первое место занимает ИБС (51%) и острые нарушения мозгового кровообращения (27%), которые обусловлены атеросклеротическим поражением сосудов сердца и мозга.

Повышенным артериальным давлением, которое можно назвать "тихим убийцей", страдают около 60 млн. американцев, причем половина из них даже и не подозревают об этом. А между тем повышенное артериальное давление, или артериальная гипертония может привести к заболеваниям сердца, почек, головного мозга (инсульт) и отнять у человека около 15 лет жизни.

Когда заболевания С.С.С. достигают своего клинического проявления, для сохранения жизни пациента приходится долгие годы применять медикаментозное лечение. Поэтому, по мнению большинства ученых, практических работников здравоохранения и руководителей правительств развитых стран профилактику заболеваний С.С.С. необходимо начинать в молодом возрасте. И уже в школьные, а тем более в студенческие годы, молодых людей следует знакомить с причинами развития и методами профилактики заболеваний С.С.С. Ярким доказательством необходимости ранней профилактики заболеваний С.С.С. являются результаты патологоанатомических исследований американских солдат, погибших в сражениях корейской и вьетнамской войн, которые показали, что у 77 процентов из них (средний возраст - 18-22 года) уже был атеросклероз [4].

Эффективные меры в области оздоровительной физической культуры должны быть направлены на улучшение состояния здоровья и физического развития подрастающего поколения, что приведет к повышению уровня здоровья во всех возрастных группах, а также улучшению качества трудовых ресурсов и повышению качества жизни населения страны.

Основные факторы риска заболеваний С.С.С.:

1. гипокинезия;
2. избыточное потребление пищи с последующим увеличением массы тела и ожирением;
3. диета с высоким содержанием насыщенных жиров и холестерина, употребление избыточных количеств сахара, соли, алкоголя;
4. курение;
5. длительное, высокое психоэмоциональное перенапряжение;
6. неумение правильно отдыхать.

Любой из этих факторов риска вреден сам по себе, но особенно губительно сочетание нескольких факторов.

Для снижения частоты заболеваний С.С.С. следует с молодого возраста уделять внимание мерам профилактики, используя следующие, наиболее эффективные средства.

1. Оптимальная двигательная активность с использованием оздоровительной ходьбы, циклических видов спорта с умеренными нагрузками, аэробных упражнений (1,2,3,5).

2. Правильное разнообразное питание с целью снижения холестерина в крови, предупреждения нарушений жирового обмена, достаточным количеством витаминов, минеральных веществ. клетчатки. Рекомендуется использовать хлеб из муки грубого помола; каши из цельных круп (овсяная, гречневая, пшенная), овощные супы, все виды рыбы, нежирное мясо, овощи и фрукты, орехи.

3. Формирование оптимистического мировоззрения.

4. Аутотренинг - один из самых эффективных методов саморегуляции, основанный на овладении навыками расслабления мышц, управления дыханием, позитивных внушений, чтобы воздействовать на работу внутренних органов и мозга.

5. Отказ от курения.

6. Отказ от злоупотребления алкоголем.

7. Воспитание культуры общения.

7.1. Формирование навыков позитивного восприятия других людей, уметь видеть и отмечать их положительные качества и достоинства.

7.2. Развитие навыков позитивного общения через освоение умений согласовать свое поведение с поведением других людей.

7.3. Развитие навыков невербального общения.

7.4. Освоение позитивных формул поведения и отношения к себе и к окружающим.

7.5. Развитие чувства близости с другими людьми.

8. Использование методов релаксации.

8.1. Система прогрессивной релаксации по Джекобсону.

8.2. Дыхательные упражнения для успокоения и расслабления.

8.3. Технологии снятия мышечных зажимов.

8.4. Упражнения для расслабления мышц лица, воротниковой зоны.

8.5. Самомассаж биологически активных точек и биологически активных зон (ушных раковин, кистей рук, подошвы стоп).

8.6. Комплекс упражнений со скалкой.

8.7. Упражнения оздоровительной гимнастики.

Наибольшие успехи в предотвращении заболеваний С.С.С. обещает система образовательных мероприятий, целью которой является повышение информированности молодых людей по вопросам здорового образа жизни, получение ими четких представлений о методике использования средств физической культуры для профилактики и реабилитации при заболеваниях С.С.С. Ответственность за свое здоровье должен нести сам человек, что требует от него регулярных, самостоятельных усилий по профилактике заболеваний С.С.С.

Теоретическая подготовка по вопросам использования физической культуры в комплексе мер по профилактики заболеваний С.С.С. проводится на практических занятиях.

Каждое практическое занятие состоит из следующих компонентов.

1. Теоретическая подготовка - 10 - 15 минут.
2. Базовая практическая часть включает разминку, занятия гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, плаванием, лыжным спортом - 30 минут.
3. Вариантная часть содержит упражнения по индивидуальным программам в соответствии с личными склонностями, уровнем физической подготовки, состоянием здоровья и необходимыми реабилитационными мероприятиями - 30 - 35 минут.
4. Заключительная часть: проводятся упражнения на релаксацию, психогигиеническая саморегуляция, психологическая поддержка.
5. Контроль эффективности занятий проводится по результатам педагогических, врачебных (в студенческой поликлинике) наблюдений и самоконтроля (ведение дневника тренировок, самочувствия, результатов общедоступных функциональных проб).

Литература:

1. Амосов, Н.М., *Физическая активность и сердце*/ Н.М.Амосов, Я.А.Бендет: - 3-е изд., перераб. и доп. - К.: Здоровья, 1989. – 216 с.
2. Аринчин, Н.И. *Микронасосная деятельность скелетных мышц при их растяжении* /Н.И.Аринчин, Г.Ф.Борисевич. - Мн.: Наука и техника, 1986. – 112 с.
3. Оганов Р.Г. *Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний: руководство* / Р.Г.Оганов, С.А.Шальнова А.М.Калинина. - М.: ГЭОТАРМедиа, 2009. – 216 с.
4. Брэгг, П. *Здоровое сердце* / П.Брэгг, Патриция Брэгг; пер. с англ. О.Г. Белошеев. – Мн.: Попурри, 2014. – 2003. – 464 с.
5. *Американская Ассоциация Кардиологов. Прогулки и здоровое сердце (серия "Помоги себе сам")*: Пер. с англ. - Восточная Книжная Компания, 1997. – 208 с.

УДК 619:614.48

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Калютич Е.А., Себастьянович В.Г., Сошко Н.И.

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

Обучение в высшем учебном заведении является многосторонним и достаточно длительным процессом, имеющий ряд своих особенностей. Учебный процесс требует от студентов все время активизировать мыслительные процессы, напряжение памяти. Процесс обучения для студентов - это умственный труд, к которому относятся работы, связанные с приемом и переработкой важной информации. В данной статье рассмотрена взаимосвязь физических нагрузок и работоспособности, определены средства физической культуры, которые будут способствовать эффективной интеллектуальной работоспособности в процессе деятельности человека.

Целью работы является изучение средств физической культуры в регулировании работоспособности, а также их влияние на качество жизни студенческой молодежи.

Исходя из поставленной цели можно выделить следующие задачи:

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое и психологическое благополучие, развитие и совершенствование психологических способностей, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психологическую готовность студента к будущей профессии.

Многие профессии на современном этапе развития требуют от специалистов высокую работоспособность при ускоренном режиме деятельности. Резкое увеличение объема информации, дефицит времени для принятия важных решений, увеличение социальной значимости этих решений, а также личной ответственности, все эти качества могут относиться на долю многих профессионалов. Следовательно, такой вид деятельности подразумевает сильное возбуждение головного мозга и вегетативной нервной системы. В процессе умственной работы основную нагрузку на себя берет центральная нервная система, которая отвечает за эффективную работу психических процессов, которые связаны с вниманием, мышлением, а также эмоциональной сферой. В учебном процессе, как и в любой сфере деятельности для плодотворной работоспособности очень важно, чтобы в его жизни присутствовала оздоровительная система, которая бы помогала разгрузить и укрепить центральную нервную систему, восстановить и сбалансировать двигательный аппарат.

Проанализировав все вышесказанное, можно сделать вывод, что в современном мире тема физической культуры в регулировании работоспособности человека становится достаточно актуальной и важной, так как она является одной из главных составляющих основ здорового образа жизни и качественного развития и получения навыков, знаний в различной сфере деятельности.

Способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности называется работоспособностью [1, с.5]. Работоспособность можно рассмотреть с двух сторон. С одной стороны, она отражает возможности биологической природы человека, а также служит показателем его дееспособности, с другой выражает его социальную сущность, являясь показателем успешности овладения требованиями в какой-то конкретной деятельности.

Для человека потребность в движении является общебиологической потребностью организма, которая составляет основу жизнедеятельности и формирования человека на всех этапах его эволюционного развития. Развитие человека и активная мышечная деятельность имеют неотделимую связь.

Люди, которые ведут малоподвижный образ жизни, имеют многие заболевания и сниженный иммунитет. Например, есть сведения, что у людей умственного труда, которые не занимаются физической активностью, инфаркт встречается в 2-3 чаще, чем у людей, работающих посредством физического труда [2, с.171]. Стоит отметить, что в таком случае могут наблюдаться такие симптомы, как одышка, прерывистое дыхание, головокружения, боли в спине и в конечном счете это приводит к сильному снижению работоспособности.

Физическая культура оказывает положительное воздействие, профилактический эффект на здоровье человека. Систематические занятия физической культурой самый лучший способ устранить негативные последствия окружающей среды и распространенных заболеваний. Можно предположить, что если занятия спортом станут регулярными в жизни каждого человека, то уровень жизни населения может увеличиться, а профессионализм и работоспособность студентов и работников приобретут новую силу. Успешность в обучении и выполнение своих трудовых обязанностей во многом зависят от работоспособности, на которую очень влияет физическое воспитание.

Негативные последствия, патологические изменения в организме развиваются не только при отсутствии движения, но и даже при обычном образе жизни. Недостаточность физической активности приводит к нарушению обмена веществ, нарушению устойчивости, к гипоксии (недостаток кислорода).

Значимость физических упражнений отчетливо просматривается не только в положительном влиянии на состояние организма, одним из объективных показателей которого является уровень физической выносливости человека. Внушительные данные статистики с высоким процентом хороших характеристик спортивных тренировок свидетельствуют об увеличении стойкости организма по отношению к различным отрицательным моментам. Высокий уровень здоровья прямо указывает на более высокий уровень выносливости и работоспособности человека. Наоборот же, невысокие показатели работоспособности свидетельствуют о нездоровых привычках и, соответственно, таком же образе жизни.

Грамотный подбор полноценного здорового питания в балансе со спортивными тренировками способствует более сильной выносливости у человека. Речь не о высоких физических нагрузках, которые без подготовки и соблюдения правильной техники могут только лишь нанести вред организму. Следует добавлять к своему привычному образу жизни

Не обязательно заниматься очень сильной физической нагрузкой, которая при не правильном использовании может и навредить организму. Необходимо просто дополнять свой образ жизни высокой двигательной активностью.

За формирование двигательной активности в большинстве своем отвечают физические упражнения и нагрузки, однако, отмечено, что на сегодняшний день действительная физическая активность людей не находится в соответствии с постоянно растущими социальными требованиями физкультурного движения, а значит и не может гарантированно обещать эффективное увеличение физической подготовки людей.

На сегодняшний день существуют так называемые «оздоровительные тренировки», разработанные специально для повышения общего уровня физической подготовки до комфортного удовлетворительного уровня, представляющие собой систем организованных форм мышечной деятельности. Способы тренировок разнятся по своей периодичности, количеству выполняемых упражнений и их нагрузке. Среди них наиболее выделяются три метода:

1) Первый метод представляет собой выполнение упражнений циклического характера. К ним относятся плавание, езда на велосипеде, бег. Эти упражнения проводятся без перерывов, в течении 30 минут и более;

2) Второй метод основывается на применении упражнений скоростно-силового характера. Это может быть упражнения с отягощением, тренажеры, бег в гору. Длительность выполнения каждого упражнения составляет от 15 секунд до 3 минут, с повторяющимися периодами;

3) Третий метод объединяет физические упражнения, совершенствующие двигательную активность и стимулирующие работоспособность. Это, к примеру, аэробные, так и анаэробные упражнения [3; с.252].

Можно сделать вывод, что из всех направлений физической культуры к числу главных стоит причислить усовершенствование функционального состояния организма человека, уровень физической подготовки, высокую работоспособность, выносливость и продуктивность выполнения трудовых функций. Физическая культура способствует улучшению общего физического состояния человека, повышает интеллектуальную активность и способствует оздоровлению организма в целом. Польза физических упражнений давно доказана. По этой причине, в обществе необходимо обеспечить формирование спортивной культуры, что, в свою очередь, будет способствовать росту уровня здоровья населения.

Следствием физических упражнений является снижение усталости, увеличение трудовой активности. Существует большое количество простых физических упражнений, выполнение которых возможно даже на рабочем месте в любых производственных условиях, так как они доступны каждому человеку, соответствуя уровню его физической подготовленности и состоянию организма. Физическая активность не нарушает трудовой распорядок и технологический процесс.

Воздействие физической активности в виде упражнений на выносливость и трудовую активность человека, а также обеспечение более стабильного психического и эмоционального состояния, ментального здоровья, неоспоримо. Воздействие систематических физических

нагрузок способствуют качественным изменениям в мышцах и организме человека в целом, что приводит к повышению выносливости не только нервно-мышечного аппарата, вместе с высшими корковыми центрами движений, но и сердца и всей сердечно-сосудистой системы. Чтобы эффективно выполнять свои человеческие функции и задачи, сохранять высокий уровень здоровья своего организма, необходимо помимо успешной деятельности во всех сферах жизни также дополнять ее физическими активностями.

Литература:

1. Аулик, И. В. *Определение физической работоспособности в клинике и спорте* / И.В. Аулик. - М.: Медицина, 1990. - 192 с.
2. Виноградов, П.А. *Физическая культура и спорт трудящихся* / М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.
3. Кобяков, Ю.П. *Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие* / Феникс, 2012. - 252 с.

УДК 613.9-057.8

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Козлова Т.В.

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

Физическое воспитание в учреждениях высшего образования (УВО) – это сложный педагогический процесс, целью которого является формирование физической культуры личности, способной самостоятельно организовывать и вести здоровый образ жизни. Это единственная учебная дисциплина, которая учит студентов сохранять и укреплять свое здоровье, повышать уровень физической подготовленности, развивать и совершенствовать жизненно важные физические качества и двигательные умения и навыки [3].

Здоровый образ жизни студентов (ЗОЖ) – это совокупность ценностных сберегающих здоровье ориентаций и установок, привычек, режима, ритма и темпа жизни, направленных на оптимальное сохранение, укрепление, формирования, воспроизводства здоровья в процессе обучения и воспитания, общения, игры, труда, отдыха и передача его будущим поколениям.

ЗОЖ предполагает соблюдение, определенных правил, обеспечивающих гармоничное развитие, высокую работоспособность, душевное равновесие и здоровье человека. В основе здорового образа жизни лежит индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, которая обеспечивает необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие. Здоровый образ жизни – это практические действия, направленные на предотвращение заболеваний, укрепление организма и улучшение общего самочувствия человека [2].

Проблема здоровья представляет теоретический и практический интерес для педагогики, которая призвана решать задачу ориентации учащейся молодежи на здоровый образ жизни, обосновывать способы и средства сохранения здоровья как одной из важнейших ценностей человеческого существования. Глобальные проблемы современности – здоровье

и здоровый образ жизни – привлекают внимание специалистов из разных областей науки и практики [1].

С целью изучения ЗОЖ студентов учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет» (БГТУ) был проведен анонимный анкетный опрос. В анкетировании приняли участие студенты с 1 по 3 курс всех факультетов БГТУ в количестве 559 человек (263 юноши и 296 девушек) (1 курс n=203; 2 курс n=217; 3 курс n=139). В БГТУ 7 факультетов, на которых проводятся занятия по дисциплине «Физическая культура»: ИТ – факультет информационных технологий; ТОВ – факультет технологии органических веществ; ПиМ – факультет приттехнологий и медиакоммуникаций (издательского дела и полиграфии); ХТиТ – факультет химической технологии и техники; ЛХ – лесохозяйственный факультет; ЛИД – факультет лесной инженерии, материаловедения и дизайна; ИЭ – инженерно-экономический факультет. Анкета включала 17 вопросов. Результаты анкетирования студентов с 1 по 3 курс всех факультетов технологического университета представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты анкетирования студентов БГТУ.

Вопросы анкеты	Курс		
	1	2	3
1. Возраст:			
а) 17-18	а) 97%	а) -	а) -
б) 18-19	б) 3%	б) 92%	б) 2%
в) 19-20	в) -	в) 8%	в) 98%
2. Пол:			
а) М;	а) 15%	а) 17%	а) 15%
б) Ж.	б) 18%	б) 22%	б) 13%
3. Отношение к предмету физического воспитания в УВО:			
а) положительное;	а) 68%	а) 45%	а) 21%
б) отрицательное;	б) 12%	б) 30%	б) 43%
в) безразличное.	в) 20%	в) 25%	в) 36%
4. Занимались ли Вы спортом:			
а) да;	а) 51%	а) 86%	а) 73%
б) нет.	б) 49%	б) 14%	б) 27%
5. Двигательный опыт до поступления в УВО:			
а) уроки в школе;	а) 53%	а) 48%	а) 54%
б) посещение секций (регулярность);	б) 33%	б) 42%	б) 39%
в) занимались самостоятельно.	в) 14%	в) 10%	в) 7%
6. Умеете плавать:			
а) не умею;	а) 22%	а) 25%	а) 10%
б) держусь на воде;	б) 23%	б) 34%	б) 20%
в) уверенно плаваю самобытными способами;	в) 51%	в) 31%	в) 68%
г) владею всеми спортивными способами плавания.	г) 4%	г) 10%	г) 2%
7. Цель Ваших занятий физической культурой или спортом:			
а) иметь разностороннюю физическую нагрузку;	а) 28%	а) 33%	а) 27%
б) укрепить здоровье, похудеть, улучшить фигуру;	б) 72%	б) 85%	б) 98%
в) получить зачёт;	в) 98%	в) 89%	в) 76%
г) выполнить разряд.	г) 10%	г) 13%	г) -
8. Есть ли для Вас необходимость занятий физической культурой и спортом в период обучения в УВО как будущему специалисту:			
а) да;	а) 83%	а) 76%	а) 88%
б) нет.	б) 17%	б) 24%	б) 12%

9. Имеете ли Вы хронические заболевания: а) да; б) нет.	а) 12% б) 88%	а) 6% б) 94%	а) 18% б) 82%
10. Как часто простужаетесь: а) не болею; б) 1-2 раза в год; в) более 3-х раз в год.	а) - б) 74% в) 26%	а) - б) 62% в) 38%	а) - б) 66% в) 34%
11. Двигательный режим в выходной день: а) активный; б) малоактивный.	а) 46% б) 54%	а) 39% б) 61%	а) 28% б) 72%
12. Режим питания: а) регулярный 3-4 раза в день; б) хаотичный (перекусы).	а) 44% б) 56%	а) 16% б) 84%	а) 21% б) 79%
13. Употребление спиртного: а) по праздникам; б) 1-2 раза в неделю; в) не пью.	а) 37% б) - в) 63%	а) 52% б) 2% в) 46%	а) 86% б) 6% в) 8%
14. Курение: а) 10-20 шт. в день; б) 1-2 шт. в день; в) иногда; г) не курю.	а) 24% б) 21% в) 2% г) 53%	а) 36% б) 6% в) 10% г) 48%	а) 40% б) 4% в) 16% г) 40%
15. Пробовали наркотики: а) да; б) нет	а) 2% б) 98%	а) 4% б) 96%	а) 4% б) 96%
16. Предполагаете ли Вы использовать знания в области физической культуры и спорта в профессиональной деятельности: а) в качестве средств профилактики заболеваний; б) в качестве средств реабилитации.	а) 50% б) 50%	а) 63% б) 37%	а) 78% б) 22%
17. Считаете ли Вы необходимым поддерживать собственный хороший уровень физического развития: а) возможность улучшения качества личной жизни; б) карьерный рост; в) для здоровья.	а) 19% б) - в) 81%	а) 3% б) - в) 97%	а) 8% б) - в) 92%

Результаты исследования показали, что современная студенческая молодежь технологического университета стремится поддерживать свое здоровье. Большая часть опрошенных, под здоровым образом жизни понимают правильное питание, полноценный сон, занятия спортом и отказ от вредных привычек. Однако, как показало исследование, студенты не всегда соблюдают эти простые правила. Необходимо активизировать работу кафедры физической культуры в этом направлении и проводить научные исследования по данной проблематике.

Литература:

1. Биосоциальные основы физической культуры : учеб.-метод. пособие / под общ. ред. Д. Н. Давиденко [и др.]. – Самара : Изд-во СГПУ, 2004. – 400 с.
2. Визитей, Н. Н. Теория физической культуры: к корректровке базовых представлений : [философские очерки] / Н. Н. Визитей. – М. : Советский спорт, 2009. – 189 с.
3. Отношение студентов к здоровью и здоровому образу жизни / Н. И. Белова, С. П. Бурцев, Е. А. Воробцова, А. В. Мартыненко // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины, 2009. – № 1. – С. 14 –15.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЛЕЧЕНИИ СКОЛИОЗА

Кузнецова Е.В., научный руководитель **Шеверновский В.В.**

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

Введение. В наше время сколиоз (дугообразное искривление позвоночника в сторону во фронтальной плоскости и скручиванием позвонков вокруг вертикальной оси, обусловленное патологическими изменениями в позвоночнике и паравертебральных тканях) – это распространенная болезнь, особенно среди детей и молодежи. Это связано с тем, что в последнее столетие человечество переживает акселерацию – ускоренное развитие и рост костей и мышц. Согласно статистике, предоставленной ВОЗ, каждый второй старшеклассник страдает сколиозом. Чем младше ребёнок, тем тяжелее прогноз – сколиоз прогрессирует, пока ребёнок растёт. На 100 обследованных детей выявляют от 2 до 9 случаев сколиоза. Частота возникновения сколиоза среди девочек и мальчиков в раннем возрасте примерно одинакова [1].

Материалы исследования. Данные интернет ресурсов (сайт ВОЗ), анкетирование учащихся 1-9 классов средней школы №25 г. Витебска.

Результаты исследования. Опираясь на интернет ресурсы, были найдены данные, что даже в детских спортивных школах обнаружено немало учащихся со сколиозами и сопутствующими заболеваниями.

Самое опасное время для сколиоза – периоды интенсивного роста ребёнка (6-8 лет, 10-14 лет), а также период полового созревания (девочки 10-13 лет, мальчики 11-14 лет). В связи с этим, такая проблема как детский сколиоз, приобретает всё большую медико-социальную значимость [2].

Ведущая роль в лечении сколиоза у детей принадлежит лечебной физической культуре (ЛФК), которая является методом комплексной функциональной терапии, использующей физические упражнения как средство сохранения детского организма в деятельном состоянии, стимуляции его внутренних резервов, формирования и развития костно-связочной системы позвоночника с функциональным состоянием мышечной системы [4].

В основе ЛФК лежит биологическая функция движения, которое стимулирует процессы роста, развития и формирования детского организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их.

Эффективность в лечении детского сколиоза зависит от правильного подбора разнообразных средств, форм и методов ЛФК, в основе которой лежат дидактические принципы физической тренировки: повторность, регулярность и длительность воздействия, необходимые для укрепления двигательного навыка, постепенность повышения физической нагрузки, помогающей избежать физического перенапряжения, всесторонность воздействия с помощью упражнений для разных групп мышц, доступность упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка.

Выполнение физических упражнений помогает укрепить мышцы спины, создаёт прочный мышечный корсет вокруг позвоночного столба, корректирует патологические деформации при искривлении и защищает внутренние органы ребёнка. Регулярное, дозированное применение физических упражнений приспособливает организм ребёнка к возрастающим физическим нагрузкам, приводя к функциональной адаптации [3].

ЛФК при сколиозе у детей проводится на любых стадиях заболевания, но наилучшего результата можно достичь только тогда, когда становятся заметными самые первые признаки искривления позвоночника у детей. ЛФК способствует формированию рационального мышечного корсета, удерживающего позвоночный столб в положении максимальной коррек-

ции. При неполной коррекции ЛФК обеспечивает стабилизацию позвоночника и препятствует прогрессированию болезни [1].

Проведенное анкетирование среди учащихся 1-9 классов средней школы №25 г. Витебска, показало, что от 30 до 60% детей имеют нарушения функции опорно-двигательного аппарата (ОДА), т.е. разного рода искривления позвоночника, которое растёт от младших классов к старшим.

Среди учащихся этой же школы было проведено дополнительное исследование и выведена статистика, которая указывает на следующее:

1. У 67% из 100 первая степень искривления позвоночника и всего лишь 21% детей регулярно выполняют лечебные упражнения. Большинство из детей, у которых имеется данная степень обучаются в младших классах (1-5 классы).

2. У 24% из 100 – сколиоз второй степени. Число детей, занимающихся физическими упражнениями при данной патологии увеличилось до 58%.

3. У оставшихся из 9% из 100 – искривление позвоночника третьей степени. Данные ученики обучаются преимущественно в 9-ом классе и только 30% из них посещают занятия лечебной физкультуры.

4. У 89% учеников, что регулярно посещают занятия по ЛФК и исходя из данных, полученных от из лечащих врачей, наблюдается значительное улучшение состояния позвоночника. Около 17% из этих учащихся сколиоз второй степени перешел в первую, что подтверждает эффективность физических упражнений при лечении данного недуга.

Заключение. Исходя из полученных данных в ходе исследования, ЛФК представляется как перспективный метод лечения данного заболевания.

Литература:

1. Попов, С.Н. *Физическая реабилитация* / С.Н. Попов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – С. 206-221.

2. Попов, С.Н. *Лечебная физическая культура* / С.Н. Попов. – М.: АCADEMIA, 2004. – С. 261-271.

3. *Краткий медицинский словарь* / сост.: С.Л. Кабак, Д.И. Романовский. – Минск: Новое знание, 2004. – 508 с.

УДК 796.06

РАI – ПЕРСОНАЛЬНЫЙ АССИСТЕНТ АКТИВНОСТИ НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ФИТНЕС-ТРЕКЕРОВ

Лучинович Л.А.

Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь

В этой статье мы расскажем, что такое РАI, какой принцип работы этой технологии и какие модели устройств используют данную функцию. РАI – относительно новая аббревиатура, которая, возможно станет широко применяться спортсменами и любителями активного образа жизни. Она расшифровывается как Персональный Ассистент Активности (Personal Activity Intelligence), а сама технология была заимствована у носимых устройств Amazfit от Huawei.

Каждый из нас понимает пользу от занятий физической культурой и спортом, но мотивации для этого хватает далеко не у всех. Даже владельцы фитнес – трекеров ленятся выполнять хотя бы те упражнения, которые им предлагают сами наручные гаджеты.

Умный браслет первого поколения Xiaomi Mi Band 1 был выпущен в 2014 году. У него даже не было дисплея чтобы считывать информацию – все делалось через смартфон. а среди функций был только трекер активности с отслеживанием упражнений и мониторинг

качества сна. Чуть позже появилась модификация первой версии – Mi Band 1S Pulse. Внешне браслет никак не изменился, а к функциям добавился оптический пульсометр, разблокирование экрана смартфона или планшета, получение уведомлений о звонках и сообщениях. Улучшив показатели прочности и водонепроницаемости гаджета, это позволило получать данные при занятиях плаванием [1].

11 июня 2019 г. организация представила уже четвертую модель браслетов. Трекер выполнял много функций, он мог: подсчитывать количество пройденных шагов, анализировать пройденную дистанцию, мониторить сон владельца, активировать умный будильник во время легкой фазы сна, выбирать тип тренировки в разделе «Фитнес-центр». В новинке добавились следующие активности: танцы, фитнес в помещении, гимнастика, НИП-тренировка, кор-тренировка (тренировка осевой мускулатуры), растяжка, степпер, пилатес, баскетбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон, крикет, боулинг, бокс, кикбоксинг, уличные танцы, зумба, катание на коньках.

Разработчики не останавливались на достигнутом и 11 июня 2020 года в Китае состоялась презентация гаджета Mi Band 5 с новыми возможностями. А 29 марта 2021 года состоялась очередная весенняя конференция Xiaomi на территории Китая и одним из главных презентуемых гаджетов стал Xiaomi Mi Band шестого поколения. Xiaomi Mi Band 6 стал ещё более продвинутым устройством и насчитывал целых 30 спортивных режимов работы, 11 из которых уже прекрасно были известны пользователям прошлого поколения браслета. Среди них: бег на улице, беговая дорожка, ходьба, езда на велосипеде, велотренажер, гребной тренажер, эллиптический тренажер (орбитрек,) бассейн, йога, скакалка, свободная тренировка [2].

Принцип работы гаджета заключается в том, что вся полученная информация с браслета попадает в приложение на смартфоне и после этого можно подобно с ней ознакомиться, изучить данные по дням, неделям, месяцам, и даже за несколько лет, если вы пользуетесь трекером не один год. Пройденное расстояние отображается в шагах, метрах, километрах. В разделе мониторинг есть возможность посмотреть данные о фазах сна. Функция умный будильник позволяет будить человека во время фазы быстрого сна, при пробуждении во время этой фазы вы чувствуете себя более бодрым [3].

В Xiaomi Mi Band 5 появилась новая функция, для мотивации к ежедневным занятиям и достижению цели. Был разработан новый алгоритм PAI (Персональный Ассистент Активности).

Целью исследования, лежащего в основе PAI, была разработка единой, понятной метрики отслеживания активности, которая могла бы помочь людям управлять своим здоровьем. Алгоритм вычисления создан на базе анализа данных о здоровье 45 тысяч людей на протяжении 25 лет. В результате его научно подтвердили и установили соответствие рекомендациям по активности Американской кардиологической ассоциации в 2018 году [4]. В отличие от обычных предписаний вроде 10 тысяч шагов в день или 150 минут кардиоактивности в неделю, PAI позволяет определять норму движения более индивидуально – опираясь на частоту сердечных сокращений (ЧСС) конкретного человека, его физическую форму и другие параметры.

Оценка PAI – это заработанные в течение недели баллы с помощью физических упражнений, которые указывают на то, что уровень активности достаточный для поддержания здоровья.

В смарт-часах и фитнес-браслетах PAI нужен для того, чтобы более подробно следить за здоровьем и состоянием пользователя, выступая в роли индикатора физической активности. При этом гаджет будет вмешиваться в случае необходимости, давая советы и рекомендации, а также мотивировать, поощрять подвижный образ жизни и культивировать здоровые привычки.

Смысл в том, чтобы в течение каждых 7 дней пользователь поддерживал уровень PAI выше 100. Конкретный алгоритм расчёта держат в секрете, но принцип его работы прост: чем чаще бьётся сердце, тем больше очков PAI можно заработать. Параметры оцениваются

путем собранной информации о пульсе, полученной посредством пульсометра браслета во время интенсивной физической нагрузке. При начислении также учитывается пульс в покое и персональные данные пользователя, такие как пол, возраст, вес [5].

Собранные данные о сердцебиении с помощью носимого устройства, пройдя специальные алгоритмы, предоставляют оценку, которая может отображаться как в подключенном мобильном приложении, так и на дисплее гаджета.

Алгоритм такой:

1. За первую свою активность пользователь получит свой минимум баллов.
2. При следующей тренировке необходимо повысить физическую интенсивность, чтобы заработать больше очков (к предыдущему показателю прибавляется новое количество баллов).
3. Достичь 100 баллов можно, если заниматься еще более активно по отношению к предыдущей тренировке.
4. 100 – это рекомендованный показатель для поддержания необходимой физической формы на протяжении недели.

Данные учитываются за последние 7 дней, затем показатель сбрасывается и следующую неделю баллы нужно зарабатывать снова. Таким образом, просматривая историю активности, пользователь видит свой уровень. Условия:

1. Оценка PAI увеличивается только при интенсивных нагрузках.
2. Просто большое количество пройденных шагов во время спокойной прогулки не будет прибавлять баллы.
3. Требуется включать на умных часах или фитнес-браслете постоянное измерение частоты сердечных сокращений.
4. Уровень PAI в конце каждой недели должен быть больше 100.
5. За один день заработать 100 баллов слишком тяжело. Поэтому технология рассчитана на то, чтобы пользователь занимался спортом понемногу каждый день.
6. По истечению 7 дней заработанные очки обнуляются и следующую неделю необходимо увеличивать показатели снова.

Уровень 100 PAI приравнивается к примерно 40 минутам очень интенсивной тренировки с частотой сердечных сокращений 85 % от максимального значения, или 60 минутам тренировки умеренной интенсивности в целом за 7 дней [5, 6].

Почему нужно основываться на показателях PAI?

Подсчет шагов отслеживать легко, а результаты могут мотивировать людей больше двигаться, но сам по себе счет шагов не является научно обоснованным показателем для поддержания оптимального здоровья. Здесь также имеет значение и должна учитываться интенсивность усилий.

Поскольку PAI основан на личном профиле и данных о частоте сердечных сокращений, технология позволяет отслеживать реакцию организма на физические нагрузки и связанные с этим преимущества для здоровья. Персональный Ассистент Активности сообщает пользователю, если достигнут необходимый предел, привлекает к ответственности и сохраняет мотивацию.

Важные аспекты оценки PAI:

- основан при поддержке одного из крупнейших в мире исследований в области здравоохранения ;
- автоматически адаптируется под особенности организма человека;
- предоставляет более точную картину подвижного образа жизни, чем просто количество пройденных шагов;
- соответствует индивидуальному уровню физической подготовки и адаптируется под прогресс пользователя;
- оценка основана на активности за 7 дней, поэтому можно быть более активным в одни дни и менее в другие;

- позволяет заниматься совершенно любой деятельностью, которая заставляет быть активным и учащает пульс;
- вознаграждает, давая оценку воздействия физической активности на здоровье ;
- держит в тонусе, так как напоминает пользователю о тренировках, когда показатель оценки падает;
- заставляет двигаться больше, так как зарабатывать PAI быстрее можно благодаря большей интенсивности;
- регулярно напоминает пользователю о необходимости физических занятий;
- предоставляет вознаграждение в виде честной оценки .

Технологию алгоритма PAI разработала канадская компания PAI Health. Ее использовали в проекте норвежского исследовательского центра HUNT, который длился 25 лет.

Люди, у которых значение PAI выше 100, имеют более низкий риск высокого кровяного давления, болезней сердца и диабета 2 типа. Применяя алгоритм PAI к данным HUNT, исследователи обнаружили, что факт регулярных тренировок с интенсивностью, равной 100 PAI, был связан со снижением риска смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в среднем на 25 %. Также отмечалось снижение риска смертности от других связанных с образом жизни заболеваний для мужчин и женщин всех возрастов. Поддержание 100 PAI способствовало увеличению продолжительности жизни в среднем на 4,5–5 лет [5].

Заключение. PAI мотивирует вас двигаться со смыслом. Главной задачей персонального ассистента активности является мотивация к ведению здорового образа жизни и занятия спортом. Оценка Персонального Ассистента Активности – это простой способ узнать, достаточно ли вы занимаетесь спортом и делаете упражнений, чтобы оставаться здоровым.

Функции PAI стоит доверять по той причине, что её эффективность научно обоснована. Регулярные интенсивные тренировки и занятия физической культурой и спортом, поддерживающие показатель на уровне 100 PAI, способны снизить риск заболеваний сердечно-сосудистых заболеваний до 25 %. Кроме того, физические занятия с использованием данной системы предотвращают появление и других заболеваний, и продлевают жизнь в среднем на 4,5–5 лет.

В планах разработчиков носимых устройств «отодвинуть» важность пройденных шагов на второй план, выдвинув на первое место значение PAI, и в пятом и шестом поколении трекеров опция PAI выдвинута вперёд по отношению к шагомеру. Такой подход можно считать верным, поскольку именно эта опция позволяет сохранять мотивацию и заниматься физической культурой и спортом на регулярной основе [6].

Xiaomi Mi Band является полезным гаджетом и для многих он стал надёжным помощником контролирующим здоровье и физическую активность. Он заставляет человека начать жить более активно. Ежедневный мониторинг позволяет оценивать свой прогресс и исходя из полученных данных, вносить корректировки в свой образ жизни.

PAI является хорошим инструментом для оценки уровня физической активности. Даже если учёные ошиблись или преувеличили точность новой метрики, дополнительная тренировка вам не навредит, а стремление увидеть заветную сотню станет хорошим источником мотивации.

Литература:

1. *Фитнес браслет Xiaomi Mi Band 1: описание и инструкция по работе, внешний вид и дизайн [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://xiaomido.ru/obzory/obzor-fitness-brasleta-xiaomi-mi-band-1-i-harakteristiki>. – Дата доступа : 18.01.2022.*
2. *Обзор Xiaomi Mi Band 6 – главный фитнес-браслет 2021 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа : – <https://topfitnesbraslet.ru/obzory/xiaomi-mi-band-6>. – Дата доступа : 22.01.2022.*
3. *Все о новом показателе PAI в Mi Band 5 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://midusa.ru/blog/tekhnologii/vse-o-novom-pokazatele-pai-v-mi-band-5/> – Дата доступа : 12.02.2022.*

4. Что такое PAI на браслетах Amazfit, Fitbit и часах Apple Watch? Или как продлить жизнь на 5 лет! [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://deerp-review.com/articles/what-is-pai-on-huami-fitbit-and-apple-watch/>. – Дата доступа : 17.02.2022.

5. PAI: что это такое, как работает и зачем нужен [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <https://ismartwatch.ru/22993-pai-cto-eto-takoe-kak-rabotaet-i-zachem-nuzhen>. – Дата доступа: 17.02.2022.

6. Функция PAI в Mi Band 5. Что это и как использовать? [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://mi-faq.ru/pai-mi-band-5.html>. – Дата доступа : 18.02.2022.

УДК 378.147.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ БЕГОМ – ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ: ТЕХНИКА ПРАВИЛЬНОГО БЕГА

Луцинович Л.А.

Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь

Для решения проблемы повышения эффективности физического воспитания в вузе необходимо больше уделять внимания организации самостоятельных занятий студентов физической культурой и спортом. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом, являются наиболее эффективной формой восполнения дефицита двигательной активности. Из большого разнообразия видов двигательной активности, проведя информационный поиск, анализ и обобщение научно-методической, психолого-педагогической, социологической, справочно-энциклопедической и валеологической литературы по данной проблеме, можно сделать вывод, что самым доступным и простым средством является бег [4].

Бег – это мощное неспецифическое средство, направленное не на определенный орган или ткань, а на оздоровление всего организма. Бег совершенствует и укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма. Развивает общую выносливость, скоростную выносливость. Начинать бегать надо с "легкого" бега (трусцой). Период первичной адаптации 6-8 недель тренировок при 3-4 разовых пробежках в неделю. На занятиях в первую неделю бегают 2-5 мин. При этом чередуют ходьбу в ускоренном и быстром темпе с легким бегом, меняя эти упражнения 2-3 раза. Общая продолжительность занятия до 30 мин. Постепенно от занятия к занятию увеличивают дистанцию бега и сокращают ходьбу [2].

Теперь ни для кого не секрет, что бегать тоже нужно правильно. Внезапно околоспортивное и любительско-спортивное сообщества узнали о целых школах правильного бега, люди начали регистрироваться на забеги и сейчас стали популярны онлайн-забеги. Бег, наконец-то, снова стал очень популярным – спустя тысячи лет [1].

Говорят, наши босоногие предки бегали правильно и без всяких кроссовок с нужной пронацией. Сейчас так бегают дети в самом юном возрасте – всему виной эволюция и новый ритм жизни, который заставляет человека выпрямляться, привыкать к асфальту и обуви. С возрастом навык безопасного и естественного бега уходит в небытие.

«Неправильный» бег чреват травмами, в первую очередь страдают, конечно, колени – эти суставы берут на себя основную силу удара. Наверное, каждый, кто решал начать бегать по городским улицам без знания теории, через пару недель ощущал неприятные ощущения в коленках. Всё правильно – чтобы бег шёл на пользу и просто доставлял удовольствие, ему нужно учиться заново.

Удивительно, но истинно правильной техники не существует. Несмотря на то, что многие буквально убивают свои колени, приземляясь на пятку, для других такая постановка приемлема и безопасна. Однако современная позиция большинства тренеров беговых школ та-

кова: на поверхность стопа должна вставать своей средней частью (ближе к носку). Другими словами, с первого же дня забудьте о пятке и плавном перекатывании с неё.

Покрытие, по которому вы бегаєте, при этом не имеет значения, даже если это супер мягкая и пружинистая дорожка. Даже при самых шадящих нагрузках в зале приземление на пятку начнёт отдавать в колено, голеностоп, таз и позвоночник. Ужаснее всего полгода готовиться к марафону на мягком покрытии манежа и «убить» колени на забеге по улицам города.

Техника правильного бега: безопасно и в удовольствие

Техника бега только на первый взгляд кажется простой, на деле же, она включает массу нюансов. Как вы думаете, на что влияет техника? От нее зависит не только изящность движений бегуна, но и его здоровье, ведь несоблюдение правил ведет к повышенной нагрузке на суставы и связки, что чревато травмами и ушибами. Если вы не будете знать, как правильно бегать, то есть, технику бега и основы движений, то никогда не сумеете развить выносливость. А значит, не будете получать удовольствия от занятий и быстро забросите это дело.

Самостоятельно обучиться правилам и технике бега не сложно, но есть загвоздка. Никто вам не скажет, что вы где-то ошибаетесь, а значит, будете двигаться неправильно. А переучиваться, как известно, сложнее, чем учиться с нуля.

Вот почему рекомендуем обратиться к тренеру, который знает, как профессионально поставить технику бега и научит правильным движениям каждой части тела. Достаточно пары занятий и учитель вам больше не понадобится. В среднем, для того, чтобы сродниться с техникой и с легкостью выполнять ее в режиме «автопилота» достаточно от 14 до 30 дней.

Подготовительные упражнения

Точно так же неважно, занимались ли вы спортом или бегом, или нет: кроме непосредственно преодоления дистанций, вам придется «качать» и мышцы ног, рук, спины. Дело в том, что бег – это активность, которая задействует сразу очень много мышц организма. Почти как плавание. Руки здесь тоже играют большую роль, они помогают двигаться и немало устают на затяжных забегах без тренировки. Специальные беговые упражнения, общая физическая подготовка, планка, спортзал – всё это пойдёт на пользу бегу.

Вам понадобятся отжимания и подтягивания, чтобы подкачать грудь и мышцы кора. Нужно это для избавления от сутулости – офисная работа атрофирует эти группы мышц, плечи выворачиваются вперед, что тоже не способствует ни лёгкому бегу, ни результатам. В таком положении плеч объём лёгких сокращается – дышать становится тяжелее, а «сердцу тревожно в груди» – ему элементарно становится не развернуться, и чтобы компенсировать объём перекачиваемой крови, оно сокращается чаще, отсюда и высокий пульс, и высокая утомляемость.

Растяжка важна для бегуна

Проще бегать будет любителям пилатеса или йоги. Смысл здесь, конечно, не в динамике, а в изометрических упражнениях, укрепляющих тело в целом, а также в растяжке. Хорошая растяжка снижает риск травм, укрепляет сухожилия, увеличивает амплитуду движений и способность к ускорениям без вреда для связок.

Беговые упражнения

СБУ – специальные беговые упражнения – это, по сути, то, что вы и так знаете. Каждый делал это на физкультуре в школе. А для тех, кто не делал или забыл, напомним: короткие забеги (15-20 метров) с захлестом голени, чтобы пятка буквально била по попе, бег-прыжки с широким шагом, бег с высоким подниманием бедра, бег приставными шагами левым и правым боком, бег с подскоками, прыжки на одной ноге. Главное, не думайте, что будете выглядеть смешно: такими «детскими» с виду упражнениями увлекаются все профессиональные бегуны. Включайте их в тренировку сразу после разминки (10 -15 минут трусцой), туда же добавьте и базовые упражнения на растяжку.

Научиться бегать правильно не сложно – простые правила вряд ли вызовут у вас затруднения. Помните, освоить этот алгоритм получится только в том случае, если ваши тренировки будут систематическими. Ни одна инструкция не заменит практический опыт, а потому, выключайте комп и вперед – на беговую дорожку. Мы с вами рассмотрели, как нужно

правильно бегать в разрезе движений разных частей тела. Далее озвучим комплексные положения правильной техники, но сначала несколько важных моментов:

- никогда не забывайте про разминку и заминку.
- изучите, как правильно дышать, и что делать, если вы запыхались;
- приобретите удобную экипировку и качественные кроссовки;
- определитесь с локацией;
- исключите у себя противопоказания для бега.

Как правильно заниматься бегом на улице, какова полная техника

● корпус прямой, голова слегка наклонена вперед, взгляд вперед;

● руки согнуты в локтях, двигаются назад/вперед синхронно с ногами, в разноименном порядке;

- средняя скорость – 3 шага в секунду;
- на каждые два шага – вдох, следующие два шага – выдох и т.д.;
- колено сильно не задирается, темп умеренный;
- постановка стопы с пятки на носок [3].

Итак, проверьте себя по «беговому чек-листу». Чтобы быть беспристрастным, попросите друга или подругу записать себя на видео, желательно даже в режиме slow-motion, чтобы детально рассмотреть постановку стопы – приземление, напомним, должно происходить на среднюю часть чуть ближе к носку (на внешнюю или внутреннюю части стопы – тоже неправильно):

● шея прямая, взгляд – вперед.

● дыхание ровное, не старайтесь привязать его к шагам, вдыхайте одновременно носом и ртом (зимой на улице или в зале с плохой вентиляцией – только носом).

● плечи – ровные, сутулости нет.

● руки согнуты в локтях под углом в 90 градусов, ходят вдоль тела в одной плоскости

● приземление – на широкую часть стопы, точка приземления – под тазом.

● пятка касается земли последней и сразу же отрывается, выполняется небольшой захлест назад – это даёт ноге время на отдых и автоматически выносит бедро вперед (нога описывает «колесо»).

● за минуту старайтесь коснуться земли около 180 раз (по 90 – каждой ногой).

● избегайте вертикальных колебаний – не подпрыгивайте на каждом шаге.

● не отклоняйтесь назад и не наклоняйтесь сильно вперед.

● бегите легко и изящно, это отличная корреляция: правильный бег со стороны выглядит красиво и гармонично, можете даже ориентироваться на это [1].

Заключение

Самостоятельные занятия студентов физической культурой являются наиболее приемлемой формой для восполнения дефицита двигательной активности в периоды вынужденных перерывов учебных занятий физической культурой. Особенно это касается студентов, имеющих недостаточный уровень здоровья, физической подготовленности, не обладающих знаниями, навыками в области физической культуры и спорта.

Соблюдать правила техники бега очень важно, в первую очередь для профилактики травм и растяжений, а также для большей эффективности и облегчения тренировочного процесса. Правильная техника бега заключается не только в движениях рук и постановке тела и ног, а также в правильной технике дыхания, умении контролировать частоту сердечных сокращений.

Для повышения эффективности физического воспитания студенческой молодежи следует включить в программу работы кафедр физического воспитания раздел по организации и внедрению самостоятельных занятий физической культурой в повседневный режим дня студентов, чья физическая активность ограничивается рамками академических занятий.

Литература:

1. Техника правильного бега: безопасно и в удовольствие [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sportpriority.com/blog/fitnes/tehnika-pravilnogo-bega-bezopasno-i-v-udovolstvie/>. – Дата доступа : 31.01.2022.
2. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://revolution.allbest.ru/sport/00350385_0.html/. – Дата доступа : 26.01.2022.
3. Техника бега для начинающих и продвинутых: как правильно бегать [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://gtonorm.ru/tehnika-bega/>. – Дата доступа : 03.02.2022.
4. Листкова М. Л. Самостоятельные занятия студентов физической культурой в структуре физического воспитания вуза // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019. №4 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/samostoyatelnye-zanyatiya-studentov-fizicheskoy-kulturoy-v-strukture-fizicheskogo-vospitaniya-vuza/>. – Дата доступа : 03.02.2022.

УДК 619:614.48

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Горщарук Е.И., Майорова А.С., научный руководитель Гичевский А.В.

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

Здоровье является важнейшим компонентом человеческого счастья и одним из условий успешного социального и экономического развития.

Основными элементами физической культуры, как составляющей здорового образа жизни, являются: двигательная культура, культура телосложения и культура здоровья. В показатели личностной физической культуры входят: отношение человека к своему здоровью как ценности, степень проявления этого отношения и его характер; уровень знаний о физическом здоровье, средствах и методах его сохранения и укрепления; средства, используемые для укрепления и сохранения здоровья, умение их применять; ценности здоровья соответствующие общественным образцам, нормам, идеалам.

Здоровье – это важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Оптимальный двигательный режим – главное условие здорового образа жизни. В его основу входят постоянные занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей человека, поддержка здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений.

Рациональный режим труда и отдыха – важный элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает необходимые условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Так же важным звеном здорового образа жизни является удаление из жизни вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Они являются причиной многих заболеваний, значительно сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, позволяет сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни и молодости.

Важное значение оказывает на здоровье и состояние окружающей среды. Закаливание позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, повысить резистентность иммунитета, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Еще одним важным элементом здорового образа жизни является личная гигиена. Личная гигиена – она включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы.

Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

Физическая культура оказывает благотворное влияние на нервно-эмоциональную систему, продлевает жизнь, омолаживает организм, поддерживает здоровье.

Утренняя зарядка является важнейшим элементом физической культуры. Она полезна только при грамотном её применении, которое учитывает специфику функционирования организма после сна, а также индивидуальные особенности каждого человека. Так как организм после сна еще не полностью перешел к состоянию активного бодрствования, применение интенсивных нагрузок в утренней гимнастике не рекомендуется, а также нельзя доводить организм до состояния выраженного утомления. Утренняя зарядка эффективно устраняет такие последствия сна, как отечность, вялость, сонливость и другие. Она увеличивает тонус нервной системы, усиливает работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, желез внутренней секреции. Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность организма и подготовить его к восприятию значительных физических и психических напряжений, часто встречающихся в современной жизни.

Занятия физкультурой тренируют и улучшают работу сердечно-сосудистой системы, делают ее выносливой к большим нагрузкам. Физическая нагрузка способствует развитию костно-мышечной системы.

Физические упражнения оказывают положительные воздействия, если при занятиях соблюдаются основные правила. Нужно следить за состоянием здоровья. Это необходимо для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями. Если есть нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, упражнения, которые требуют существенного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца. Не следует заниматься сразу после болезни, необходимо чтобы функции организма восстановились и пришли в норму.

Когда человек выполняет физические упражнения организм реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы, улучшается работа сердечно-сосудистой системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. Физические упражнения влияют не на один определенный орган или систему, а на весь организм в целом.

Физические упражнения стимулируют обмен веществ, увеличивается сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. В связи с этим возрастает гигиеническое значение физических упражнений, если они проводятся на открытом воздухе. В этих условиях повышается их общий оздоровительный эффект, они оказывают закаливающее действие, особенно, если занятия проводятся при низких температурах воздуха. При проведении заня-

тий в условиях холода или на свежем воздухе совершенствуется терморегуляционная функция, понижается чувствительность к холоду, уменьшается возможность возникновения простудных заболеваний. Малоподвижный образ жизни – одна из многих бед современного человечества. Только в комплексе все эти меры приведут к отличному самочувствию и прекрасному внешнему виду.

Таким образом, правильно подобранные и сбалансированные физические нагрузки поддерживают на высоком функциональном уровне всех физических систем, обеспечивают достаточную работоспособность, делают жизнедеятельность человека более экономичной и, предупреждают развитие в организме многих патологических процессов. Каждый человек хочет прожить свою жизнь долго и счастливо. А вот здоровье не купишь и не получишь в дар.

Литература:

1. Виноградов П.А. *Физическая культура и здоровый образ жизни* / П.А. Виноградов // *Физическая культура и здоровый образ жизни.*: М. –1990.–320 с.

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

УДК 378.4:616.89-008.441

ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

Мещерякова Е.В., научный руководитель **Столбицкий В.В.**
УО «Витебский государственный медицинский университет»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Аннотация. Проведены исследования психического состояния студентов 3 курса лечебного факультета во время экзаменационной сессии и после неё. Определение стадий депрессионного состояния проводилось с помощью опросника диагностики депрессии по шкале Бека. Полученные результаты были подвергнуты математической обработке

Итоги исследования говорят о том, что экзамены вызывает существенную психологическую напряженность, как у девушек, так и у юношей, однако более выраженный стресс отмечен у девушек. Юноши показывают более высокий уровень психического восстановления после сессии, чем девушки.

Ключевые слова. Студент, экзамены, стресс, восстановление, шкала Бека.

Введение. Обучение в высшем учебном заведении сопровождается перенапряжением для многих студентов. Студенту необходимо преодолевать трудности, осваивать новые роли и модифицировать старые, адаптироваться к новым условиям жизнедеятельности. Как правило, спутник студенческой жизни – хронический стресс.

Одним из структурных элементов учебного процесса и, по совместительству, основным источником стресса у студентов, является экзаменационная сессия. Экзамен -это ситуация, несущая в себе существенный элемент неопределенности. Она насыщена многообразными эмоциями, оказывающими то или иное влияние на результат сдачи экзаменов. Иногда оптимальная степень возбуждения способствует хорошим результатам, но если появляется перевозбуждение или, наоборот, апатия, то последствия оказываются отрицательными. Даже компетентные студенты в период экзаменационной сессии при наличии состояний напряжения и страха могут не раскрыть полностью своих способностей, профессиональных знаний, умений и навыков. [1] Понимание студентами своих психических состояний и знаний о том, как регулировать их, позволяет им улучшить эффективность учебной деятельности, избежать множества стрессогенных ситуаций или, по крайней мере, смягчить их воздействия и разрешить их с наименьшими потерями для себя. В этой связи, перед нами была поставлена цель.

Цель исследования. Дать оценку психическому состоянию студентов 3 курса лечебного факультета во время экзаменационной сессии и после неё.

Материалы и методы. Исследования проводились во время зимней экзаменационной сессии 2022 года. В нем приняло участие 30 девушек и 20 юношей 3 курса лечебного факультета.

В наших исследованиях определялось психическое состояние студентов с помощью опросника диагностики депрессии по шкале Бека. [2] Он состоит из 21 групп утверждений, каждый из которых содержит несколько вариантов для ответа. Нужно отметить галочкой ответ, наилучшим образом отражающее самочувствие обследуемого. Подсчет результатов осуществлялся по специальной шкале, в которой присутствуют следующие показатели психического состояния:

- отсутствие депрессивных симптомов,
- легкая форма депрессии,
- умеренная форма депрессии,
- выраженная депрессия,
- тяжелая стадия.

Исследование психического состояния студентов проводилось во время экзаменационной сессии и после её окончания.

Полученные результаты были подвергнуты математической обработке.

Результаты исследования. Полученные результаты исследования во время экзаменационной сессии показали, что у 30% девушек отсутствуют депрессивные симптомы; у 17% - присутствует лёгкая форма депрессии, 17% отмечены с умеренной формой. Выраженная депрессия (средней тяжести) присутствует у 23% опрашиваемых студенток, а также тяжелая форма имеется у 13% обследуемых девушек.

Юноши показали следующие результаты: у 55% не отмечено депрессивных симптомов, у 20% присутствует лёгкая форма. 10% испытуемых показывают умеренную форму, выраженная депрессия присутствует у 5% юношей, тяжелая форма депрессии у юношей отмечена у 5%.

По итогам исследования можно отметить, что у девушек экзаменационная сессия вызывает более высокую степень депрессивного состояния, чем у юношей.

На основании проведенного опроса о депрессивном состоянии у студентов после экзаменационной сессии, мы получили следующие показатели¹¹: Девушки: отсутствуют депрессивные симптомы у 47%, легкая форма депрессии проявляется у 33%, 7% студенток показывает наличие умеренной формы, 13% указывает на выраженную стадию. Тяжелой формы депрессии не обнаружилось.

Юноши: 70% - отсутствуют депрессивные симптомы, по 10% приходится на легкую, умеренную и выраженную депрессию. Тяжелой формы также не обнаружилось.

Результаты этих данных показывают, что общее психическое состояние девушек и юношей после окончания экзаменационной сессии изменилось так:

У девушек:

- первая стадия – с 30% до 47%,
- вторая стадия – с 17% до 33%,
- третья стадия – с 17% до 7%,
- четвертая стадия – с 23% до 13%,
- пятая стадия – с 13% до 0%.

У юношей:

- первая стадия – с 55% до 70%,
- вторая стадия – с 20% до 10%,
- третья стадия – с 10% до 10%,

- четвертая стадия – с 5% до 10%,
- пятая стадия – с 5% до 0%.

У девушек возросшие показатели во второй стадии (легкой формы) повысились за счет перехода со средней и высокой степени депрессии. У юношей повысились показатели в четвертой стадии, предположительно, за счет перехода с тяжелой формы депрессии.

Выводы. 1. Экзаменационная сессия вызывает существенный рост психического напряжения у всех студентов обоих полов.

2. У студенток 3 курса более выражено депрессивное состояние во время сессии, чем у юношей и у них более медленно происходит восстановительный период.

3. Полученные результаты исследования говорят о том, что студентам необходимо широко использовать средства физической культуры с целью профилактики психического напряжения в процессе обучения в вузе.

Литература:

1. Березин, Ф.Б., *Психическая и психофизиологическая адаптация человека* / Ф.Б Березин. - Л.: Наука, 1988. – 270 с.
2. Малкин – Птых, И. / *Психоматика / Справочник практического психолога.* / И. Малкин – Птых // Litres, 2013. – 3020 с.

УДК 796.011.1:378

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Мискевич А.Ю., Васильев А.А.

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

В современном мире человеку нет необходимости выполнять сильные физические нагрузки, чтобы выжить или заработать себе на жизнь. Каждый день наша жизнь упрощается за счет техники и нам приходится тратить все меньше сил и времени на обыденные вещи. К сожалению, современный человек около 82-85% своего времени проводит сидя, что не может не влиять на состояние нашего здоровья. В результате почти постоянного сидячего положения возникает напряжение в шее, мышцах головы, рук, увеличивается нагрузка на позвоночный столб, что приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата. Несмотря на то, что мы стараемся вести активный образ жизни: занимаемся спортом в школе, университете, ходим на прогулки, катаемся на велосипеде и бегаем, большую часть времени мы все равно проводим в статическом положении, что сказывается на нашем здоровье. [1]

Лечебная физическая культура (ЛФК) – метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для восстановления здоровья и трудоспособности организма, предупреждения осложнений и последствий заболевания. Отличительной особенностью ЛФК от других методов лечения и реабилитации является использование в качестве основного лечебного средства физические упражнения – мощный стимулятор жизненных функций организма. [2]

Ключевой особенностью ЛФК является процесс дозированной тренировки. Различают два вида тренировок: общая и специальная. Общая направлена на укрепление и оздоровление организма в целом. Специальная подразумевает упражнения, которые направлены на корректировку и устранение нарушенных функций в конкретной системе и органах.

Необходимо учитывать, что упражнения, которые назначают пациенту должны быть безопасными и полезными для последнего. Они должны обладать рядом свойств:

1. Рациональность – нормированное распределение нагрузки.
2. Последовательность – постепенное повышение нагрузки на травмированную область.
3. Разнообразность – сочетание нескольких видов упражнений.

4. Интенсивность – степень производительности назначаемых врачом упражнений.

5. Строгий контроль за реакцией на физические нагрузки и восприятием организмом того или иного комплекса упражнений. [3]

План лечебной физкультуры подбирается строго индивидуально для каждого человека с учетом его заболевания.

Задачами лечебной физкультуры являются:

- укрепление здоровья;
- повышение функционального уровня органов и систем организма студентов, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- формирование у пациентов мотиваций, навыков и умений к самостоятельной физической активности;
- обучение рациональному дыханию;
- освоение основных двигательных навыков и умений;
- совершенствование координации движений, равновесия;
- обучение правилам ортопедического режима.

Лечебная физическая культура показана почти при всех заболеваниях и травмах. Она является неотъемлемой частью реабилитации пациентов с тяжелыми травмами.

Однако даже ЛФК имеет свои противопоказания. Общие противопоказания к назначению ЛФК:

- острые инфекционные и воспалительные заболевания с высокой температурой тела и общей интоксикацией;
- острый период заболевания и его прогрессирующее течение;
- злокачественные новообразования до их радикального лечения, злокачественные новообразования с метастазами;
- выраженная олигофрения (слабоумие) и психические заболевания с резко нарушенным интеллектом;
- наличие инородного тела вблизи крупных сосудов и нервных стволов;
- острые нарушения коронарного и мозгового кровообращения;
- острые тромбозы и эмболии;
- нарастание сердечно-сосудистой недостаточности с декомпенсацией кровообращения и дыхания;
- кровотечения;
- общее тяжелое состояние больного;
- значительно выраженный болевой синдром;
- отрицательная динамика ЭКГ, свидетельствующая об ухудшении коронарного кровообращения;
- атриовентрикулярная блокада. [1]

Занятия по ЛФК должны проходить по определенной методике, которую не следует нарушать: разминка – основные упражнения – заминка. Необходимо обращать внимание на появление болевых ощущений и сразу прекращать занятия при наличии таковых. ЛФК подразумевает отсутствие резких движений. Необходимо быть крайне аккуратным с упражнениями на позвоночник, не выполнять упражнения без предварительного осмотра врачом, не делать самостоятельно вытягивания. Для достижения оптимального эффекта от занятий физическими упражнениями необходимо учитывать индивидуальные особенности занимающихся: пол, состояние здоровья, физическое развитие, уровень физической подготовки. [2]

Подводя итоги, следует отметить, что лечебная физическая культура является неотъемлемой частью лечения многих пациентов с различными заболеваниями и состояниями, помогает восстановиться организму и вернуть ему работоспособность. Также большим плюсом является то, что почти каждый человек может заниматься лечебной физкультурой и для этого далеко не всегда необходим тренажерный зал. Упражнения можно делать и дома, что значительно упрощает жизнь, ведь некото-

рые люди не могут позволить себе постоянные походы в тренажерный зал. А также лечебная физкультура помогает мотивировать человека заботиться о своем организме и о себе.

Литература.

1. Шельмина, Л., Балашов Н. *Лечебная физкультура.* /Л.Шельмина,Н.Балашов. – Питер, 2013. – 176 с.
2. Каплевич, Л.В. *Лечебная физическая культура: учебное пособие для студентов нефизкультурных специальностей/ Л.В. Каплевич,,С.В. Радаева., М.С. Лим . – Томск: Томский государственный университет, 2011. – 116 с.*
3. Еремин, Р. В.. «Лечебная физическая культура»/Р.В. Еремин. *Наука-2020*, по. 8 (44), 2020. – 150-152 с

УДК. 316.75.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К РАЗЛИЧНЫМ ДЕТЕРМИНАНТАМ СОХРАНЕНИЯ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

Новицкая А.И., Шараева А.А.

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

По утверждению специалистов ВОЗ, здоровье на 50% зависит от образа жизни человека, на 20% — от наследственности, на 20% — от состояния окружающей среды (экологии) и на 10% — от своевременности и качества медицинского обслуживания.

Действительно, огромное множество публикаций и мнений известных ученых в сфере оздоровительной физической культуры, специалистов профилактической медицины первоочередный вопрос для здоровья населения связывают именно со здоровым образом жизни (ЗОЖ). Однако, существуют и другие модели, оценивающие отрицательное влияние тех или иных факторов на здоровье человека. Так, в частности, экологи, изучающие влияние различных факторов среды (природных и социальных) на здоровье человека, отводят им до 40–50% и более. Другими словами, по их мнению, именно экологический фактор есть главный виновник ухудшения состояния здоровья человека [1].

Одним из важнейших факторов, определяющих отношение к своему здоровью, соответственно цену значимости различных явлений и условий для его сохранения или укрепления, мы рассматриваем – убеждения человека.

Существуют различные толкования этого понятия, но в разрезе нашего исследования остановимся на следующей трактовке: «Убеждения — это твердые, осознанные и обдуманые верования, выполняющие роль ориентира. Они направляют поведение и волю и не нуждаются в мотивации — эта сила настолько мощная, что полностью владеет человеком» [2].

Убеждения контролируют и направляют мышление, волю и поведение человека. Убеждения человека формируются под влиянием множества факторов: семьи, окружающего социума, авторитетов (учитель, тренер, психолог, кумир и др.), традиций, литературы, СМИ, постоянно подкрепляясь и превращаясь в устойчивые психические образования под влиянием поступающей информации, разъяснений, накопления доказательной базы. Последовательно воздействуя на сознание человека убеждение удерживая внимание, переходит в устойчивый интерес и затем – в желание действовать [3].

Рассматривая здоровый образ как систему сложившихся устойчивых убеждений, контролирующих и направляющих мышление, волю и повседневное поведение человека, связанные с ценностным отношением к сохранению своего здоровья, практический интерес представляет углубленное и всестороннее изучение взглядов, суждений, идей, позиций современной молодежи к данному направлению в жизнедеятельности человека.

С этой целью мы провели опрос студентов 2-4 курсов, обучающихся на факультете физической культуры. Возраст участников составил $19,85 \pm 0,89$ лет, количество – 68 человек обоего пола. Для получения необходимых данных использовался опросник «Отношение к здоровью» [4].

Как видно из полученных данных опроса (см. таблица) к числу наиболее существенных факторов, оказывающих влияние на состояние здоровья студенты отнесли: «качество медицинского обслуживания», «особенности питания», «образ жизни» и «недостаточную заботу о здоровье».

Между средними значениями балльных оценок, выставленных респондентами этим факторам, статистически значимых достоверных различий не наблюдалось ($P > 0,05$).

Менее значимыми, в порядке убывания, расположились: «экологическая обстановка», «профессиональная деятельность», «вредные привычки» ($P < 0,001 - 0,05$).

Таблица – Мнение студентов о факторах, оказывающих наиболее существенное влияние на состояние здоровья

№	Фактор влияния	M±S	Рейтинг	Оценка отношения, к-во респондентов в %		
				не важно (1-2 балла)	неопределенная позиция (3-5 баллов)	очень важно (6-7 баллов)
1	Качество мед. обслуживания	6,05±1,11	I	0	27,3	72,7
2	Экологическая обстановка	5,72±1,04	V	1,8	32,8	65,4
3	Профессиональная деятельность	5,38±1,17	VI	0	61,9	38,1
4	Особенности питания	5,92±1,06	I	1,8	21,1	78,1
5	Вредные привычки	4,9±2,06	VII	21,8	23,7	54,5
6	Образ жизни	6,09±1,16	I	0	17,4	83,6
7	Недостаточная забота о здоровье	5,81±1,12	I	1,8	29,2	69,0

Обращает внимание, сравнительно принижённая оценка факторов «экологическая обстановка» и «вредные привычки». На самом деле без благоприятной экологии во многом утрачивают свою ценность «правильное питание» (которое соответственно окажется экологически неблагоприятным), «качество медицинского обслуживания» (которому придется устранять последствия для здоровья экологических проблем), наконец, «образ жизни» (который в условиях неблагоприятной окружающей среды потеряет опору на оздоровительные силы природы, будет направлять усилия не на укрепление здоровья, а в лучшем случае – его поддержание на имеющемся уровне и компенсация или сглаживание негативных последствий). В этом плане мы уже неоднократно отмечали, что здоровье человека и отношение к нему как к ценности не могут быть полноценными и результативными без обеспечивающих их условий, в данном случае – здоровой экологии (воздуха, воды, продуктов и др.) [5]. Соответственно отношение к экологии и, в частности, к её сохранению и бережному отношению, равно как и отношение к здоровью, должны находиться на одном уровне личностных ценностей.

Литература:

1. Давиденко, Д.Н. *Здоровье и образ жизни студентов* / Д.Н. Давиденко, Ю.Н. Щедрин, В.А. Щеголев / Под. общ. ред. проф. Д.Н. Давиденко: Учебное пособие. – СПб.: СПбГУИТМО, 2005.– 124 с.
2. *Что такое убеждения и как их изменить* / Г. Кшемминский [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://4brain.ru/blog/как-изменить-убеждения>. – Дата доступа: 19.11.2017.
3. Леви, В. Л. *Искусство быть другим* / В.Л. Леви. - СПб.: Питер, 1993. – 327 с.
4. *Практикум по психологии здоровья* / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2005. – 351 с.
5. Новицкая, А.И. *Формирование экологической культуры у учащихся младшего школьного возраста с использованием подвижных игр экологической направленности: монография* / А.И. Новицкая. - Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. - 169 с.

УДК 619:614.48

РОЛЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЛЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Петрова З.А., научный руководитель **Валько О.В.**

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

Введение. Лечебная физическая культура (ЛФК) – такой комплекс методик и вариантов лечения, профилактики и медицинской реабилитации, который базируется на использовании физических упражнений, специально подготовленных для конкретного заболевания. Эту методику определяет лечащий доктор, который учитывает специфику болезни, персональные и морфологические особенности организма человека, а после этого врач-ЛФК уже приводит в исполнение комплекс мероприятий, выбранный для болезни.

Сердечно-сосудистые заболевания считаются одними из самых известных заболеваний в мире, которые обладают большим процентом смертности. Этот вид заболеваний встречается у людей всякого возраста и пола. Проявлению, а также распространению сердечно-сосудистых заболеваний содействует огромное количество факторов: ошибочное питание, потребление спиртного, потребление сигарет, частые стрессовые ситуации, ожирение, малоподвижный образ жизни. К сердечно-сосудистым заболеваниям принадлежат: миокардит, ревмокардит, стенокардия, пороки сердца, склероз, инфаркт миокарда, а также др.

Цель исследования. Целью статьи явилось изучение роли лечебной физической культуры (ЛФК) в системе комплексной реабилитации и лечения сердечно-сосудистых заболеваний.

Результаты исследования. Как было уже видно во введении, то назначает лечебные физические упражнения лечащий врач, а проводит их с пациентом уже врач-ЛФК. Технологии лечебных упражнений делят на: первичные и вторичные. Первичные направлены на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний у пациентов, которые не имеют признаков заболеваний, но уже имеют фактор риска данного заболевания. Вторичные уже направлены на оздоровление пациентов, у которых тяжелая форма протекания сердечных заболеваний.

Лечебная физкультура при сердечных заболеваниях является обязательной частью не только профилактики, но и лечения. Безусловно, необходимо учитывать специфику протекания сердечно-сосудистых заболеваний. К примеру, при тяжелых формах сердечных заболеваний нагрузки должны быть минимальными, со специфическими движениями, с

определенными перерывами, применяются упражнения, которые не сильно напрягают группы мышц. А, к примеру, при легких формах заболеваний применяются более активные упражнения со средней нагрузкой для мышц.

Так же людям с этими заболеваниями, нужно начинать лечебные упражнения с утра, а именно с утренней зарядки, далее необходимо прогуливаться спокойным шагом, не делая лишних нагрузок.

Нужно сказать, что не стоит ограничиваться утренней прогулкой, прогулки обязательны в течение всего дня по 20-30 минут. Так же прогулка поможет восстановить силы и расслабиться после тяжелого дня. Конечно, важен и тип питания, который должен исключать тяжелую, сильно соленую, сладкую пищу, которая может быть причиной образования сгустков крови в сердце. Полноценный здоровый сон так же является обязательной частью лечения и профилактики. Спать, по возможности, можно и нужно на свежем воздухе, желательно лежа на правом боку.

Не исключаются и спортивные игры в небольших дозировках. Например: волейбол, бадминтон, теннис. Рекомендуется проводить лечебный массаж в области спины, шеи, поясницы, головы, для того чтобы привести в норму артериальное давление.

Но, конечно же, существуют и противопоказания к выполнению лечебной физкультуры:

- частые приступы стенокардии, стенокардия покоя, нестабильная стенокардия, тяжелые нарушения ритма сердца;
- недостаточность кровообращения свыше II стадии;
- стойкая артериальная гипертензия свыше 170/100 мм рт.ст.

Заключение. В заключении хотелось бы отметить, что лечебная физкультура при сердечных заболеваниях является обязательным условием для лечения и полного выздоровления. ЛФК содействует улучшению кровоснабжения сердца, а значит улучшается кровообращение в организме.

Кроме этого улучшается кровоснабжение всего организма, увеличивается кровоток, стимуляции мышц, внутренних органов, мышечных стенок сердца, приходит в норму обмен веществ. Эти упражнения нужны не только для лечения, но и для профилактики как абсолютно здоровых, так больных людей.

Литература.

1. *Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы [Электронный ресурс] // Молодой ученый. — Режим доступа: <https://www.med157.ru/articles/lechebnaya-phizkultura-pri-zabolevaniyah-serdechno-sosudistoy-sistemy/>, – Дата доступа: 15.03.2022.*

2. *Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний– Режим доступа: <https://bercrb.by/zdorovyj-obraz-zhizni/stati/689-fizicheskaya-kultura-v-profilaktike-serdechno-sosudistykh-zabolevanij/>, – Дата доступа: 15.03.2022.*

СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Плякина В. В.

ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»,
г. Луганск, Луганская Народная Республика

Адаптивная физическая культура представлена не как способ лечения, а как путь самоопределения и самовыражения как члена общества для человека с ОВЗ, оказание ему помощи в достижении уровня автономии и независимости, в том числе для его участия в профессиональной и социальной активности, его общение и активный отдых. Так же проанализирован опыт и перспективы развития адаптивной физической культуры в РФ.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, самоопределение, социализация, адаптивное физическое воспитание, перспективы развития.

Адаптивная физическая культура помогают людям отвлечься от повседневных проблем, выступают активным средством для отдыха. Рассматривая понятие реабилитации, взаимоотношения инвалидности, спорта и физической культуры являются особо актуальными.

Понятие «реабилитация» переводится от лат. средневекового «habilitas», означающее «дать возможность». Фармакология, массаж, физиотерапия являются средством традиционной медицины и помогают медицинской реабилитации восстанавливать нарушенные функции организма [4, с. 43]. Основная цель системы адаптивной физической культуры и спорта - социализация людей с ограниченными возможностями, имеющие ограниченный доступ к жизни общества или не имеющие вовсе. Физические упражнения и физические процедуры выступают средствами для достижения поставленной цели [2, с. 145]. Таким образом, адаптивный спорт и физическая культура – это не способ лечения, а путь самоопределения и самовыражения как члена общества для человека с ОВЗ, оказание ему помощи в достижении уровня автономии и независимости, в том числе для его участия в профессиональной и социальной активности, его общение и активный отдых. Рекреация адаптивная двигательная и другие виды адаптивной физической культуры ставят задачи максимального отвлечения от своих болезней и проблем в процессе соревновательной и рекреационной деятельности, подразумевающей под собой развлечение, общение, активный отдых и другие формы обычной человеческой жизни. Сейчас огромное количество стран: США, Германия, Великобритания, предлагают многофункциональные системы и программы социального обеспечения людей с ОВЗ, которые имеют прямое отношение к занятиям адаптивным спортом и адаптивной физической культурой. Созданы для этого специализированные клубы и спортивные секции. Именно занятия адаптивной физической культурой помогают таким людям социализироваться и улучшить свое самочувствие. В зарубежных странах основной целью занятия адаптивной физической культурой и спортом людей с ограниченными возможностями здоровья является отдых, общение и хорошие физические кондиции [4, с. 67].

Адаптивный спорт создан для адаптации и реабилитации к социальной среде инвалида, помогает в ликвидации его психологических барьеров, мешающих ощущению полной жизни и понимания необходимости личного вклада в развитие общества. Занятие адаптивной физической культурой воздействует на личность, организм и психику человека. Адаптивный спорт активно изучается на данный момент не только специалистами в области физической культуры и спорта, но и психологами [5, с. 39]. Главная целевая установка адаптивного спорта находится в сформированности спортивной культуры спортсмена с ОВЗ. Он формирует и развивает у людей спортивные навыки, которые были получены ими в процессе соревнования с людьми, имеющими похожие проблемы со здоровьем [6. 50]. Необходимым для каждого инвалида является тренировка самостоятельности, проявляющаяся в разных формах. С помощью самостоятельности люди данного типа получают одобрение общества. В какие-то

моменты жизни все люди остаются наедине с собой и для инвалида важно, что не всегда возможно получать внимание от людей и приходится приспосабливаться в возникших условиях самостоятельно. В адаптивном спорте хорошо прослеживается участие каждого участника. Занятия адаптивным спортом помогают справиться с болезнью, улучшить состояние эмоциональной сферы, формируют волевые качества. Человеку, который занимается адаптивным спортом необходимо иметь систематическую, психологическую подготовку, значение которой неуклонно растет по мере того, насколько тяжела степень заболевания. В настоящее время развиваются три направления спорта для людей с ограниченными возможностями: паралимпийское; сурдлимпийское; специальное олимпийское [2, с. 58]. Правильная классификация позволяет уравнивать шансы спортсменов на победу, поэтому классификационный принцип выступает главным при организации соревнований для людей с ОВЗ. Классификация осуществляется по двум направлениям: медицинское, учитывающее степень поражения функций; спортивно-функциональное, учитывающее специфику двигательной активности. Таким образом, в России необходимо развивать адаптивную физическую культуру и спорт. Люди с ОВЗ нуждаются в социализации, именно адаптивная физическая культура и спорт поможет им найти себя в обществе.

Литература:

1. Артамонова Л.Л. *Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура* / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. – М.: Владос, 2014. – 400 с.
2. Артамонова Л. Л. *Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура* / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. – М.: Владос-Пресс, 2017. – 28 с.
3. Артамонова Л.Л. *Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура. Учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физическая культура»* / Л.Л. Артамонова. – М.: Владос, 2014. – 309 с.
4. Балашова В.Ф. *Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре* / В.Ф. Балашова. – М.: Физическая культура, 2013. – 248 с.
5. Бароненко В. А. *Здоровье и физическая культура студента* / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, Инфра-М, 2016. – 336 с.
6. Вайнер Э. Н. *Лечебная физическая культура* / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, Наука, 2017. – 424 с.
7. Варфоломеева З. С. *Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учебное пособие: моногр.* / З.С. Варфоломеева. – М.: Флинта, 2015. – 47 с.
8. Евсеев С. П. *Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры* / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Суляев. – М.: Советский спорт, 2014. – 308 с.
9. Евсеев Сергей Петрович *Адаптивная физическая культура в практике работы* / Евсеев Сергей Петрович. – М.: Советский спорт, 2014. – 990 с.
10. Епифанов В.А. *Лечебная физическая культура* / В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 568 с.
11. Епифанов В. А. *Лечебная физическая культура и массаж* / В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 528 с.
12. Епифанов В. А. *Лечебная физическая культура и спортивная медицина* / В.А. Епифанов. – М.: Медицина, 2015. – 304 с.
13. *История физической культуры и спорта* / ред. В.В. Столбов. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 359 с.
14. Кастюнин С.А. *Краткий энциклопедический словарь. Адаптивная физическая культура* / С.А. Кастюнин. – М.: Флинта, 2017. – 210 с.
15. Кун Л. *Всеобщая история физической культуры и спорта* / Л. Кун. – М.: Радуга, 2017. – 400 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЗЫКИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Почтар М. С., Потрубейко Е. В., Зенкевич В. Н.

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

Актуальность рассматриваемой темы обусловлена тем, что историческая взаимосвязь двух важнейших составляющих общечеловеческой культуры – физической культуры и музыкального искусства – уходит к истокам существования человечества. С древних времен философы, мыслители, врачи обращались к использованию музыки в различных жизненных ситуациях человека. Сведения о прикладном применении музыки сообщаются в произведениях всемирно известных мыслителей и целителей.

Так, древнегреческий философ Платон считал, что занятия гимнастикой без музыкального сопровождения формирует крепкого, но бесчувственного человека. Сочетание гимнастики с музыкой позволяет воспитывать всесторонне и гармонично развитую молодежь.

Античный историк Плутарх в трактате «О музыке» отмечает, что в Греции в соревнованиях для стимулирования атлетов исполняли на флейте мелодии, в соответствии с видом соревнований. Надо отметить, что в I тыс. до н. э. стимулирование выступлений атлетов музыкой происходило на всех массовых соревнованиях. [1, с.233]

Влияние музыки связано не с мышцами, которые мы тренируем, а с нашим мозгом. На это указывает несколько различных исследований, в которых ученые смогли доказать, что сама мысль о движениях нашего тела усиливает импульс, который мозг передает мышцам. Тем более, исследования показали [2], что мысли о тренировках дают почти половину такого же результата, как и настоящая тренировка мышц. Когда вы представляете себе движения определенной части тела, вы увеличиваете силу сигнала, который передается из мозга в мышцы.

Таким образом, необходимо отметить следующее:

- музыка повышает эффективность через эмоциональный канал человека. Определенные песни связаны с моментами радости или счастья, и их прослушивание открывает эмоциональные каналы, помогая человеку раскрыть свой потенциал;
- было доказано, что влияние музыки зависит также от вкусов и склонности самого слушателя. Мелодии, которые ему субъективно нравятся, способствуют нормализации артериального давления, в то время как нелюбимая музыка дает противоположный эффект (сужение сосудов, перебои сердечного ритма);
- экспериментально установлено, что музыка имеет влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, мышечную, выделительную и другие системы человеческого организма, вызывает в них самые разнообразные и многоуровневые физико-химические реакции, обеспечивающие естественную жизнедеятельность слушателя;
- музыка способна успокоить, отвлечь от неприятных или ненужных мыслей, обострить мышление и направить его в нужное русло, ободрить и развеселить, вдохновить на длительную и напряженную умственную или физическую работу [3, с.50-51].

Музыкальное сопровождение больше всего помогает в тех видах спорта, которые зависят от слаженности движений во времени, таких как гребля или бег. Только чаще всего музыке применяют во время тренировок в спортзалах. Примерно 80% представителей мужского пола тренируются только под тяжелый рок, тогда как 80% женского, просили поставить что-нибудь чуть легче.

Самым эффективным стилем является рок, его разнообразие очень велико, однако среди всех этих стилей можно выделить один, наиболее результативно влияющий на процесс

роста мышечной массы – это стиль хард-рок. Для силовых же программ отлично подойдет акустическое поле тяжелого металла. Но просто прослушивать композиции таких жанров на занятиях будет недостаточно. Для максимального эффекта необходимо создать для себя плейлист с примерно однотипными хитами. Причем однотипность их должна выражаться как в темпе, так и в настроении самой композиции.

Обнаружено, что рок-музыка снижает болевой порог. За статистикой, в большинстве случаев спортсмен прекращает упражнение не от предельной усталости, а от того что испытывает невыносимую боль в работающей мышце. Попытки преодолеть эту боль волевым усилием может не дать желаемого результата. Правильно подобранная музыка, по мнению специалистов, способна добавить в подходе еще 2-3 предельных повторений [4].

Поскольку музыка является ритмическим и эмоциональным раздражителем, она вызывает положительные эмоции и усиливает эффективность работоспособности, благодаря своевременному добавлению мышечных усилий.

Таким образом, одним из действенных средств, способствующих достижению целей повышения эффективности является функциональная музыка, которая призвана стимулировать рабочие функции и психическое состояние учащейся молодежи в процессе занятий. Она требует к себе серьезных отношений со стороны специалиста, желая использовать ее в своей практике. Функциональная музыка описывается на современном техническом прогрессе и открывает им широкие возможности различных способов перевода необходимых музыкальных оборотов практически на любом месте занятий физическими упражнениями. При этом надо учитывать, что для обеспечения повышения работоспособности учащихся, звучание транслирующей музыки должно быть чистым, ясным и не искаженным.

Проведенные экспериментальные исследования показали, что при использовании функциональной музыки, озвученные спортивные занятия надо чередовать с занятиями, проводимыми в обычных условиях. Это позволяет складывать сравнительные наблюдения как преподавателям, так и самим студентам, предупреждая перенасыщение, вносить в учебно-тренировочный процесс разнообразие и давая возможность просматривать в обычных условиях те педагогические задачи, решением которых музыка мешает [5, с.2-3].

Наиболее целесообразно применять музыку следует тогда, когда студенты выполняют несложные по структуре движения циклического характера: бег на средние дистанции, длительную ходьбу, плавание, катание на коньках и др. В этом случае главная роль музыки – задержать процесс утомления от монотонного физического труда, сделать ее эмоционально приятной и стимулировать двигательную деятельность студентов.

Результаты исследования показали, что 97% студентов указали на то, что им нравится использование музыкального сопровождения на занятиях, и лишь 3% ответили, что им все равно. Было отмечено также, что музыкальное сопровождение должно быть разным по интенсивности в разных частях занятия – 89%, и только 11% считают, что достаточно включать музыку только на разминке. За стилем отмечают разные направления, главное, чтобы музыка им нравилась. Следует отметить, что 86% студентов отметили факт ускорения процессов овладения техникой движений при использовании музыкального сопровождения на занятиях, 65% - о повышении интереса к занятиям, 59% - об улучшении настроения, 58% - способствуют развитию координации движений, 43% - о повышении работоспособности, 47% - воспитывают чувство ритма [6].

Таким образом, анализ научно-методической литературы позволяет заключить следующее. Музыкальное сопровождение на занятиях по физической культуре используется не только как фон. Музыка выступает ритмическим и эмоциональным раздражителем, а именно, воздействуя на определенные рецепторы человеческого организма, она позволяет ритмично регулировать выполняемые движения, посредством сохранения и повторения темпа и ритма двигательного действия, а повышение возможности сохранения ориентации в пространстве придает движениям больше выразительности, эмоциональной окраски, позволяет оценить собственные действия. Кроме того, повышение эмоционального состояния, обеспечивает более качественное выполнение физических упражнений, что в свою очередь, повы-

шает двигательную активность, положительно влияет на развитие эстетических чувств, в значительной мере способствует эффективности выполнения упражнений, снижает степень усталости непосредственно в процессе выполнения движения и после занятия.

Литература:

1. Коджаспиров Ю. Г. Психолого-педагогические основы оптимизации физкультурно-спортивных занятий средствами функциональной музыки: Дис. док. пед. наук. М., 1994. – 455 с.
2. Кривцун, В. П. Дорожка здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки как форма самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий / В.П. Кривцун, Л. Н. Кривцун-Левшина, Д. Э. Шкирьянов // Мир спорта. – 2012. – № 2 (47). – С. 60–63.
3. Смирнова, Ю. В. Музыкальное сопровождение занятий физической культурой как социально-педагогическая проблема / Ю. В. Смирнова, Р. М. Кадыров // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 50–51.
4. Барановская, Т. Г. Функции музыки в системе межкультурной коммуникации / Т. Г. Барановская // Культура, наука, образование в современном мире: материалы науч. конф. г. Гродно, 11–12 мая 2011 г. – Гродно, 2011. – 125 с.
5. Хворостова О. Музыкальная стимуляция на уроках физической культуры, ГОУ СПО Маршинский педагогический колледж, 2008. – С. 2–3.
6. Патрушева Л.В. Применение музыкального сопровождения на занятиях по физической культуре со студентами специального медицинского отделения, Амурский государственный университет, 2015. – С. 55–56.

УДК 796.011.1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ХРОНИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Сенченкова А.С., научные руководители **Шеверновский В.В., Галлер В.Н.**
УО «Витебская ордена «Знак Почёта» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. Хочется начать нашу статью знаменитыми словами Анджело Моссо: «Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения». Моссо говорил о спорте не просто для красного словца. Будучи физиологом, он не понаслышке знал, что здоровое тело не подарят никакие лекарства, зато упражнения могут продлить и улучшить человеческую жизнь [1].

Тема «Физическая культура как средство профилактики хронического утомления студентов» была выбрана нами в связи с тем, что современные люди, особенно те, кто проживает в крупных мегаполисах сегодня, сталкиваются с комплексной проблемой, включающей в себя переутомление и низкую работоспособность. Ранее это проблема затрагивала исключительно пожилых людей, но на сегодняшний день она касается и молодёжи. Школьники и студенты жалуются на хроническую усталость, так как учебная нагрузка возрастает с каждым днём. К тому же люди испытывают стресс из-за постоянного информационного потока. В погоне за деньгами мы получаем бонусом переутомление и как следствие снижение работоспособности. Мало кто задумывается о том, что последствия могут привести к серьёзным заболеваниям, ведь человеческие ресурсы, как и любые ресурсы, не безграничны. Новомодные медицинские компании придумали огромное количество успокоительных и антидепрессантов, но рано или поздно и они перестают помогать. И что тогда? Человек начинает искать

чудо-лекарство, которое обеспечит его высокой продуктивностью и работоспособностью, но мало кто понимает, что рецепт крепкого здоровья – это каждодневная физическая культура, которая требует систематического выполнения [2].

Физические упражнения - движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков.

С одной стороны, это средство физического совершенствования, телесного преобразования человека, его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности. С другой стороны - это также и метод (способ) физического развития человека. Физические упражнения являются основным, "сквозным" средством всех видов физической культуры неспециального физкультурного образования, спорта, физической рекреации и двигательной реабилитации [3].

Систематические тренировки делают мышцы более сильными, а организм в целом более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок увеличивается частота сердцебиений, мышцы сердца сокращаются сильнее, повышается артериальное давление. Это ведет к функциональному совершенствованию системы кровоснабжения. Во время мышечной работы увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность лёгких. Постоянные физические упражнения способствуют увеличению массы скелетной мускулатуры, укреплению связок, суставов, росту и развитию костей, обеспечивают красивую подтянутую фигуру, избегая гиподинамии - "чумы 21 века". Люди, выполняющие необходимый, объем двигательной активности, лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, чаще улыбаются, у них меньше проблем со здоровьем [4].

Материалы исследования. В данной статье описано исследование, которое мы провели среди студентов Витебской государственной академии ветеринарной медицины, студентов Витебского государственного медицинского университета и студентов Витебского государственного университета имени П.М. Машерова. Было опрошено 50 респондентов на предмет присутствия физического или умственного утомления во время учёбы в течение семестра. После им были предложены комплексы упражнений, которые, по нашему мнению, эффективны в борьбе с утомлением. Через 2 недели респонденты ответили на следующий вопрос: «Отмечалось ли снижение утомления при использовании физических упражнений во время учебного процесса?» Результаты исследований приведены ниже.

На вопрос «Испытываете ли вы физическое и умственное переутомление во время учебы в течение семестра?» были получены следующие результаты: «Да» – 64% респондентов, «Затрудняюсь ответить» – 30% респондентов, «Нет» – 6% респондентов.

Затем нами были предложены следующие комплексы упражнений, которые легки в выполнении и не требуют много времени, их можно использовать и во время перерыва между занятиями в учебном заведении, и дома во время выполнения домашних заданий

Упражнения для снятия физической и умственной усталости

Комплекс №1

Исходное положение — сидя на стуле.

1) Руки убрать за голову. Покачаться 3-4 раза, сильно прогнувшись назад. При этом ступни ног должны полностью соприкасаться с полом.

2) Сесть на край стула. Руки держать на поясе. Ноги широко расставить, опираясь на всю ступню. Сделать по 2-3 поворота туловища вправо и влево, не отрывая ног от пола.

3) Сесть на край стула. Ноги расставить на ширину плеч. Сильно прогнуться, разводя руки в стороны ладонями вверх. Руки и голову опустить вниз, расслабиться. Повторить 3-4 раза.

Комплекс №2

Исходное положение — стоя за стулом.

1) Руками опереться на спинку стула. Подняться на носки, опуститься на всю ступню. Повторить упражнение 8-10 раз.

2) Сильно прогнувшись назад, поднять руки вверх, ногу отставить назад на носок. Голову поднять вверх, смотреть в потолок. Затем опустить руки и голову, приставить ногу, ослабить плечи. Повторять 4 раза, поочередно меняя ноги.

3) Руками опереться на спинку стула. Сделать несколько полуприседаний, постепенно переходя в более глубокие. Выполнить упражнение 8-10 раз.

Комплекс №3

1) Упражнение «**Большие глаза**». Исходное положение — сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., а затем открыть глаза 3-5 сек., повторить 6-8 раз. Данное упражнение укрепляет мышцы век. Способствует кровообращению и расслаблению мышц глаз.

2) Упражнение «**Шторки**». Исходное положение — сидя. Быстро моргать в течение 1-2 минут. Способствует улучшению кровообращения.

3) **Массаж**. Тремя пальцами каждой руки слегка нажать на верхние веки в течение 1-2 секунд. Повторить 3 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

Комплекс №4

1) Упражнение «**Ладонки**». Исходное положение — стоя или сидя прямо.

Руки согнуть в локтях, ладони направить от себя. Сжать ладони в кулаки, одновременно делая резкие и шумные вдохи. После завершения серии из 8 вдохов, ненадолго передохнуть и повторить упражнение 20 раз по 8 вдохов.

2) Упражнение «**Погончики**». Исходное положение — стоя или сидя прямо.

Ноги расставить немного больше ширины плеч. Руки на уровне пояса, ладони сжаты в кулаки. На вдохе резко опустить руки, разжав кулаки и растопырив пальцы, при этом постараться с максимальной силой напрячь кисти и плечи в этот момент. Упражнение необходимо делать в 8 подходов по 8 раз.

3) Упражнение «**Насос**». Исходное положение — стоя или сидя прямо.

Ноги расставить немного больше ширины плеч. Громко вдохнуть, выполняя медленный наклон. И так же медленно вернуться в исходное положение, постепенно выдыхая. Повторить 8 подходов по 8 раз.

В течение двух недель студенты выполняли данные упражнения. По прошествии этого времени они дали ответ на вопрос: «Отмечалось ли снижение утомления при использовании физических упражнений во время учебного процесса?» Мы получили следующие ответы: «Да» – 78% респондентов, «Затрудняюсь ответить» – 12% респондентов, «Нет» – 10% респондентов.

Выводы. Проанализировав полученные результаты опроса, мы можем сделать вывод, что регулярное выполнение физических упражнений во время учебного процесса является эффективным методом борьбы с хроническим утомлением у студентов. Выполнение нами приведённых комплексов упражнений поспособствует повышению вашей продуктивности и работоспособности, придаст вам бодрости и подарит позитивный настрой на весь день. Однако, не стоит ограничиваться только вышеуказанными комплексами физических упражнений. Существует множество вариаций и каждый может подобрать наиболее оптимальный для себя вариант, который поможет восстановить не только физические функции организма, но и снять умственную нагрузку.

Я – студент. Эта тема актуальна для меня и для моих сокурсников. Не понаслышке знаю, что значит заикнуться только на умственной работе в ходе обучения и к каким негативным последствиям это приводит. Очень важно чередовать умственную и физическую работу. Они взаимодополняемы и неделимы, без одного эффективность другого быстро снижается.

Помните, самое главное, что у человека есть – это его здоровье, разумно используйте ресурсы своего организма. Берегите себя!

Литература:

1. *Физическая культура [Электронный ресурс] – Режим доступа : https://otherreferats.allbest.ru/sport/00673864_0.html – Дата доступа. – 16.04.2022 г.*
2. *Физическая культура как средство профилактики хронического утомления студентов [Электронный ресурс] – Режим доступа : <https://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33095> – Дата доступа. – 15.04.2022 г.*
3. *Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности [Электронный ресурс] – Режим доступа : https://revolution.allbest.ru/sport/00656601_0.html – Дата доступа. – 16.04.2022 г.*
4. *Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности [Электронный ресурс] – Режим доступа : <https://apni.ru/article/803-fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo-borbi> – Дата доступа. – 17.04.2022 г.*

УДК 796-056.24:615.825:316.614

**КОНЦЕПТУАЛИЗАЦИЯ ПОНЯТИЯ
АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА**

Валько О.В.

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

Как мы указывали, в своих публикации [1], физическая социализация и ее разновидность – адаптивная физическая социализация – являются одним из немаловажных факторов вовлечения больших масс людей, включая и лиц с ограниченными возможностями, в различные сферы жизнедеятельности социума. Эти предпосылки способствуют созданию благоприятных условий для сохранения и развития их анатомо-физиологических, психологических и интеллектуальных задатков. По нашему глубокому убеждению, эти процессы должны занимать приоритетные позиции в социальной интеграции личности и лиц с инвалидностью. Ведь, без физических упражнений, физкультурно-оздоровительных мероприятий, соревновательной деятельности, адаптивного спорта и других составляющих физической социализации здоровому человеку, а тем более лицам с ограниченными возможностями, не так просто войти в коммуникативную жизнь общества, инкорпорирование (включение), в которое обязано быть эффективным и действенным.

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

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

В философии под социальными группами принято понимать относительно устойчивые совокупности людей, имеющих общие интересы, ценности и нормы поведения, складывающиеся в рамках исторически определённого общества. В каждой группе воплощаются

некоторые специфические взаимосвязи индивидов между собой и с обществом в целом; различному характеру этих связей соответствует многообразие социальных групп [2]. В социологии под социальной группой понимают два или более человека, которые взаимодействуют друг с другом, осознают свою групповую принадлежность и участвуют в совместной деятельности [3]. В педагогике социальная группа трактуется как ограниченная в размерах общность людей, выделяемая из социального целого на основе определенных признаков (характера выполняемой деятельности, социальной или классовой принадлежности, структуре, композиции, уровня развития и т.д.).[4].

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

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

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

Литература:

1. *Валько, О. В. «Спорт как система социальной адаптации лиц с инвалидностью» / О. В. Валько //Материалы XIV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2015 год «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму; – Минск: БГУФК, Ч 3, 2016. – С. 295–297.*
2. *Валько, О. В. Концептуализация понятия «физическая социализация»: теоретико–методологический подход / Валько, О. В. // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2016 год, Минск, 30 мар-*

та – 17 мая 2017 г. : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2017. – Ч. 4. – С. 124-127.

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

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

УДК 615/8-053.85+616.24-002:616.98

ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА В ПЕРИОД СТАЦИОНАРНОГО ЛЕЧЕНИЯ ПНЕВМОНИИ АССОЦИИРОВАННОЙ ВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ COVID-19

Жавнерович Т.М., Полякова Т.Д.

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

Учитывая необычность самой ситуации пандемии и особенностей патогенеза заболевания, вызванного SARS-CoV-2, шаблонное применение общепринятых методов реабилитации после перенесенных респираторных заболеваний может быть небезопасным или неэффективным.

Независимо от того, что остается много вопросов о коронавирусной инфекции, физическую работоспособность нужно восстанавливать после перенесенного заболевания. Лица среднего возраста – это трудоспособный возраст. Здоровье важный компонент для благоприятной жизни. Самоуверенность в себе, стабильное психоэмоциональное состояние человека, его активная позиция в любви, семье, работе напрямую зависят от его восстановления после COVID-19. Со стороны государства утечка трудовых кадров влечет за собой экономический спад страны. Таким образом физическая реабилитация (ФР) остается важной частью восстановления здоровья после тяжелого заболевания, вызванного COVID-19.

Главной мишенью коронавирусной инфекции является дыхательная система. Дыхательные пути, легкие, мышцы важны для нормальной жизнедеятельности человека. Источником энергии является кислород, именно он участвует во многих химических реакциях организма. Нарушая эти механизмы у человека возникают большие проблемы со здоровьем.

Информация о первичной, вторичной профилактике и медицинской реабилитации этого заболевания ограничены [1–5].

Цель исследования: теоретическое и практическое обоснование, а также определение эффективности авторской комплексной программы физической реабилитации лиц среднего возраста в период стационарного лечения пневмонии ассоциированной вирусной инфекцией COVID-19.

Методика и организация исследования. В процессе работы были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики. Педагогический эксперимент был проведен на базе УЗ «БГКБ» г. Минска инструктором-методистом физической реабилитации Т.М. Жавнерович. Исследования проводились с декабря 2020 года по январь 2022 года.

На основании анализа медицинской документации (стационарной карты) были отображены 30 пациентов среднего возраста (40–60 лет) с пневмонией ассоциированной вирусной инфекцией COVID-19 с одинаковой тяжестью заболевания и отсутствием хронических бо-

лезней, в одинаковом возрастном диапазоне, которые были разделены на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы по 15 человек.

Разработанная нами комплексная программа физической реабилитации предназначена для лиц среднего возраста, рассчитана на срок пребывания в стационаре и включает: 1) методические рекомендации инструктора-методиста по ФР; 2) обучение позы статического постурального дренажа (прон-позиции); 3) обучение диафрагмальному дыханию; 4) магнитотерапию; 5) ДГ под руководством инструктора-методиста по ФР (таблица).

Таблица – Комплексная программа физической реабилитации на стационарном этапе лечения лиц среднего возраста с пневмонией ассоциированной вирусной инфекцией COVID-19

Наименование	Дозировка	ОМУ
Методические рекомендации инструктора-методиста ФР	В течение пребывания в стационаре	Даются в момент поступления и выписки пациента
Прон-позиция	В течение дня по показаниям	В зависимости от самочувствия пациента выбирается прон-позиция
Диафрагмальное дыхание	Во время выполнения ДГ	Проводится обучение до комплекса ДГ, ведется исправление ошибок техники на всем этапе реабилитации
Дыхательная гимнастика (ДГ) по блокам	20-25 минут	Контроль АД, ЧСС, SpO2 проводится под руководством инструктора-методиста ФР
Магнитотерапия	5-10 минут. Магнит над областью проекции очага поражения в легком со стороны спины	При выраженной интоксикации, повышенной температуры тела физиопроцедура не проводится

Оценка эффективности, разработанной нами программы для лиц среднего возраста в период стационарного лечения пневмонии ассоциированной вирусной инфекцией COVID-19 проводилась на основании динамики подвижности грудной клетки и упрощенного звукового теста с произнесением цифр на спокойном продолжительном выдохе. Эффективность доказана по итогам статистического анализа результатов тестирования после завершения педагогического эксперимента.

На начало опытно-экспериментальной работы было выявлено, что в облегченном варианте теста по определению устойчивости организма к гипоксии с произнесением цифр на выдохе средний показатель выдоха в КГ составил 15,8 с, в ЭГ – 17,5 с. Тем самым эти показатели значительно ниже нормы (средний показатель для обычного человека ≥ 30 с). Это свидетельствует о том, что в момент стационарного этапа лечения заболевания падают показатели устойчивости организма к гипоксии. После эксперимента средний прирост показателей составил в КГ 3,2 с (16,6 %), в ЭГ – 5,6 с (24,7 %). Среднее значение показателей выдоха после эксперимента в ЭГ составило 23,1 с, в КГ соответственно 19 с.

В норме разница между вдохом и выдохом должна составлять ≥ 4 см. По итогам замеров до эксперимента в КГ средний показатель составил 2,6 см, в ЭГ – 3,6 см. Это можно обусловить тем, что осложнения во время пневмонии ассоциированной вирусной инфекцией COVID-19 приводят к нарушениям акта дыхания на биохимическом и нейрорегуляторном уровнях, плохой работе дыхательной мускулатуры, приводящей к нарушению подвижности грудной клетки. После эксперимента средний показатель в ЭГ вырос на 3,2 см, что составило 6,8 см от исходного показателя, а в КГ этот показатель ниже и составил 4,2 см.

Практически у всех пациентов были проблемы с актом вдоха больше, чем с выдохом. Главной отличительной особенностью стал психоэмоциональный подъем в ЭГ, что доказывает хорошую связь с инструктором-методистом ФР.

Специалисты единогласны в мнении о том, что новая коронавирусная инфекция по-прежнему остаётся малоизученной, а поэтому данные о её последствиях еще долго будут собираться и анализироваться. Однако уже сейчас известно, что большинство перенесших это заболевание в первую очередь сталкиваются со снижением дыхательной функции – одышкой, нехваткой воздуха и сухим рефлексорным кашлем.

Вместе с тем зачастую после перенесения COVID-19 люди жалуются на слабость, трудность выполнения элементарных повседневных дел по дому и ведение привычного образа жизни, который у них был до заболевания. Нельзя не отметить и обострения хронических заболеваний, а также депрессивные состояния от пережитого стресса.

Так как COVID-19 вызывает осложнения со стороны самых разных органов, то и реабилитация после болезни должна иметь комплексный подход. Вовремя начатое восстановление позволит избежать негативных последствий и быстро, в максимальном объеме вернуть привычный образ жизни.

Согласно рекомендациям ВОЗ, по самостоятельной реабилитации после COVID-19 физические упражнения являются важной частью восстановления здоровья после этого заболевания. Они могут помочь: уменьшить симптомы одышки; увеличить мышечную силу; улучшить чувство равновесия и координацию движений; улучшить свое мышление; уменьшить стресс и улучшить настроение; повысить чувство уверенности в себе; повысить уровень внутренней энергии.

Выводы. При лечении и физической реабилитации лиц среднего возраста в период стационарного лечения пневмонии ассоциированной вирусной инфекцией COVID-19 применяются комплексы средств, важнейшими из которых являются занятия ДГ, а для пациентов с ухудшением течения заболевания – ДГ, положение в прон-позиции. Дыхательные упражнения помогают ускорить процесс восстановления, нормализовать артериальное давление и снизить уровень стресса. Они также полезны для укрепления иммунитета, который неизбежно снижается во время болезни. Наибольшего эффекта можно достичь при обоснованном комбинировании средств и методов физической реабилитации (физические упражнения, преформированные физические факторы, факторы окружающей среды).

Литература:

1. Баздырев, Е.Д. *Коронавирусная инфекция – актуальная проблема XXI века. Комплексные проблемы сердечно-сосудистых заболеваний.* [Электронный ресурс]. 2020. Режим доступа: <https://doi.org/10.17802/2306-1278-2020-9-2-6-16>

2. *Временные методические рекомендации «Профилактика, диагностика и лечение новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»* (утв. Минздравом России). [Электронный ресурс]. 2020. – Режим доступа: https://static1.rosminzdrav.ru/system/attachments/attaches/000/050/122/original/28042020_%D0%9C%D0%9A%D0%9A%D0%9A_COVID-19_v6.pdf3.

3. *Медицинская вирусология: учебное пособие* / И.И. Генералов, Н.В. Железняк, В.К. Окулич, А.В. Фролова, И.В. Зубарева, А.М. Моисеева, С.А. Сенькович, В.Е. Шилин, А.Г. Денисенко, А.Г. Генералова. Под ред. И.И. Генералова. – Витебск, ВГМУ, 2017. – 307 с.

4. *Старииков, С.М. Физическая реабилитация больных пневмонией, ассоциированной с коронавирусной инфекцией (COVID-19) : учебное пособие* / С.М. Старииков, В.Е. Юдин, С.В. Калашиников, П.А. Мохов, С.А. Ткаченко, Е.С. Косухин. – М. : МГУПП, 2020. – М. : Издательство «Перо», 2020. – 75 с.

5. *Физиология системы дыхания: учебное пособие* / Сост.: А.Ф. Каюмова, И.Р. Габдулхакова, А.Р. Шамратова, Г.Е. Инсарова. – Уфа: Изд-во ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, 2016. – 60 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, РЕАБИЛИТАЦИИ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Красовская М.С., научный руководитель **Васильев. А.А.**

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

Защита собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого человека, он не вправе перелгать ее на окружающих. Однако зачастую случается и так, что человек неправильным образом жизни, вредоносными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 30 годам доводит себя до катастрофического состояния и исключительно тогда напоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены.

Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ.

Одним из важнейших органов организма является сердце. У обычного человека сердце работает с частотой 60 – 70 ударов в минуту. При этом оно потребляет определённое количество питательных веществ и с определённой скоростью изнашивается. У нетренированного человека сердце делает в минуту большее количество сокращений и потребляет больше питательных веществ в следствие чего, быстрее стареет. У хорошо тренированных людей количество ударов в минуту может быть 50, 40 и менее. Экономичность сердечной мышцы существенно выше обычного. Следовательно, такое сердце изнашивается гораздо медленнее. Во время нагрузки обмен веществ значительно ускоряется, но после неё – начинает замедляться и, наконец, снижается до уровня ниже обычного. Повседневные нагрузки на тренированный организм оказывают заметно меньшее разрушительное воздействие, что также продлевает жизнь. Совершенствуется система ферментов, нормализуется обмен веществ, человек лучше спит и восстанавливается после сна, что очень важно. В тренированном организме увеличивается количество богатых энергией соединений и благодаря этому повышаются практически все возможности и способности. В том числе умственные, физические.

Несомненно, положительное влияние физических упражнений на нервную систему. Импульсы, идущие от работающих органов, тонизируют подкорковые области мозга, подзаряжая его. Такая систематическая подзарядка района мозга, весьма важна для сохранения хорошего настроения и повышения эмоционального фона.

Отмечается множество положительных изменений эмоционального характера. В целом значительно улучшается сон, появляется ощущение внутреннего благополучия, уменьшается нервное напряжение, снимается депрессия. В основе данного феномена лежат биохимические и физиологические процессы. Повышение возбудимости, нервное напряжение, стрессовые ситуации характеризуются увеличением выделения гормона адреналина и более высокой его концентрации в крови. Физические упражнения глобального воздействия на организм значительно увеличивают скорость обмена веществ, нейтрализуя эффект повышенной секреции адреналина и помогающим организму вернуться к состоянию гармонии. Более того, у тех людей, для кого систематические занятия стали составной частью их повседневной жизни, вошли в привычку, в их процессе возникает ощущение счастья и даже эйфории. На этом основании считают целесообразным предписывать бег при депрессивных состояниях.

При недостатке движения, а также с возрастом появляются негативные изменения в органах дыхания. Снижается амплитуда дыхательных движений. Особенно снижается способ-

ность к глубокому выдоху. В результате этого возрастает объём остаточного воздуха, что негативно сказывается на газообмене в лёгких. Жизненная ёмкость лёгких тоже снижается. Всё это приводит к кислородному голоданию. В тренированном организме, наоборот, количество кислорода выше, а это очень важно, так как дефицит кислорода порождает огромное число нарушений обмена веществ. Физические упражнения значительно укрепляют иммунитет, повышают иммунобиологические свойства крови и кожи, а также устойчивость к некоторым инфекционным заболеваниям. Отмечается увеличение белых кровяных телец и лимфоцитов, которые являются главными защитниками организма на пути инфекции. Увеличивается диапазон адаптивных возможностей организма, стабилизируются белковый, углеводный и жировой обмены.

Адекватная физическая тренировка, занятия оздоровительной физической культурой способны в значительной степени приостановить возрастные изменения различных функций. В любом возрасте с помощью тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости -- показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности.

Таким образом, оздоровительный эффект занятий массовой физической культурой связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности.

Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, регулярная физическая тренировка позволяет в значительной степени затормозить развитие возрастных инволюционных изменений физиологических функций, а также дегенеративных изменений различных органов и систем. Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвонковым дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза. Все эти данные свидетельствуют о неocenимом положительном влиянии занятий оздоровительной физической культурой на организм человека.

Литература:

- 1.Амосов, Н. М., Бендет, Я. А. *Физиологическая активность и сердце* / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. – К., 1989. – 216 с.
2. Пасечник, Л.В. *Теория и практика физической культуры*/. Л.В. Пасечник – 2007. – №11. – С.68 – 70.
- 3.Макарова, Г.А. *Врачебно-педагогическое обеспечение оздоровительных форм физической культуры*/Г.А.Макарова, С.А.Локтев, Г.Д. Алексянц. – Краснодар: Советская Кубань. 1992. – 141с
- 4.Мурахов, И. В. *Физическая культура и активное долголетие* / И. В. Мурахов. – М., 1979. – 396 с.
- 5.Рожков, П.А. *Развитие физической культуры и спорта – приоритетное направление социальной политики государства* / П.А. Рожков // *Теория и практика физической культуры*. – 2003. – №1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Максимова Н.В.

ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»,
г. Луганск, Луганская Народная Республика

На современном этапе развития всех сторон жизни общества в стране, возрастают требования к физической подготовке ее жителей, необходимой для их успешной трудовой деятельности. На сегодняшний день чисто физический труд не играет существенной роли, его заменяет умственный и интеллектуальный, который значительно снижает работоспособность организма. Физическая культура оказывает оздоровительный и профилактический эффект, что является чрезвычайно важным, так как число людей с различными заболеваниями постоянно растет [5].

Физкультура представляет собой неисчерпаемый источник силы и здоровья. Оптимальный двигательный режим способствует гармоничному развитию тела человека и высокого уровня функционирования систем организма, что является условием ее высокой работоспособности. Люди, которые ведут здоровый образ жизни, лучше переносят психоэмоциональные трудности. Проблемой физического воспитания занимались многие исследователи.

И.И. Брехман [1], Климова В. И. [3], Копылова Ю.А. [4.с.12] – исследователи в области физической культуры и здоровья, которые имеют все основания предполагать, что в основном люди не знают истинного значения движения. Многие считают, что это важно, для хорошей осанки и красивой мускулатуры, а о своем здоровье думают меньше всего и совсем мало знают о роли двигательной активности.

Потребность в здоровье носит всеобщий характер. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизнедеятельности – всё это показатели общей культуры человека [3.с.94].

Занятия физической культурой значимо в формировании здорового образа жизни, в сохранении и укреплении физического и психического здоровья человека, противодействии влияния негативных факторов окружающей среды. [1, с.89].

Физическая культура – это специфический вид социальной деятельности молодого человека, в процессе которой происходит удовлетворение физических и духовных потребностей. Физическая культура посредством физических упражнений готовит людей к жизни и труду, используя естественные силы природы и весь комплекс факторов: режим труда, быт, отдых, гигиена и т.д., определяющих состояние здоровья человека и уровень его общей и специальной физической подготовки [4, с.25].

Физическая культура помогают человеку раскрыть свои внутренние резервы, природный потенциал и возможности, а также оптимизирует состояние здоровья. оздоровительной направленности. Физическая культура помогают человеку раскрыть свои внутренние резервы, природный потенциал и возможности, а также оптимизирует состояние здоровья [6, с.311].

Физические упражнения вызывают ответ со стороны всех органов и систем организма человека. Большие изменения испытывают мышцы, они становятся упругими и увеличиваются, усиливается кровоток, кровь приносит к мышцам кислород и питательные вещества [6, с.170].

Под влиянием физических упражнений увеличивается функциональная способность дыхательного аппарата. У людей, занимающихся спортом, лучшая вентиляция легких, что в значительной мере влияет на уменьшение заболеваний, таких как бронхит и воспаление легких.

Также изменения происходят и в нервной системе. Упражнения способствуют снижению чрезмерной возбудимости нервной системы, улучшают обеспечение кровью головного мозга, усиливают тормозные процессы, благотворно влияют на психику человека, повышают трофическую функцию нервной системы. Физические упражнения уравнивают процессы торможения и возбуждения, усиливают их.

При длительных и систематических занятиях значительные изменения наступают в физическом развитии, в частности в костной системе [6].

Умеренные и регулярные занятия спортом также влияют на работу сердечно – сосудистой системы. Рациональные занятия физкультурой помогают предотвратить варикозное расширение и тромбоз вен нижних конечностей, увеличивается количество эритроцитов в крови, что приводит к улучшению снабжения тканей кислородом.

При занятиях физической культурой происходит благоприятное влияние на многие процессы в организме человека, а именно: на улучшение обмена веществ, на ускорение обмена жиров и т.д. Регулярные занятия при умеренных физических нагрузках, является профилактикой многих заболеваний [2].

Таким образом, мы можем сделать следующие выводы: физические упражнения благотворно влияют на организм человека, поэтому физкультурой должны заниматься все люди, независимо от пола, возраста, здоровья. [6]. Физические упражнения отодвигают возрастные границы старения, продлевают жизнь человека

Физическая культура должна быть в жизни людей с самого раннего возраста и до глубокой старости. Важно при этом учитывать выбор степени нагрузки на организм, ведь для каждого она будет индивидуальна, иначе чрезмерные нагрузки могут нанести вред организму. Самое главное в физической культуре – это физические упражнения, объединяющие в себе специально подобранный комплекс упражнений мышечных движений, который используется для общего укрепления организма и физического развития, с целью приобретения необходимых в жизни навыков.

Литература:

1. *Брехман И.И. Введение в валеологию – на здоровье /И. И. Брехман. – Л.: Наука, 1987. – 125с.*
2. *Влияние спорта на здоровье [Электронный ресурс]. – Режим доступа к ресурсу: <http://www.maximsport.ru/news/30/>*
3. *Климова В. И. Человек и его здоровье/В.И.Климова. – 2-е изд., Перераб. и доп., – М.: Знание, 1990. – 224с.*
4. *Копылов Ю.А. // Матер.VI научно-практ. конф. "Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире," – Коломна, 1996. – с. 68*
5. *Реферат: Влияние физической культуры на организм человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа к ресурсу: <http://www.bestreferat.ru/referat-16023.html>*
6. *Физическое воспитание: Учебник / под ред. В. А. Головина, В. А. Маслякова, А. В. Коробкова и др. – М.: Высш. школа, 2008. – 428 с.*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Пашинская А.К., научный руководитель **Валько.О.В.**

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

Введение. Физическая культура и спорт играют важнейшую роль в жизни человека. Современные компьютерные технологии и системы являются неотъемлемыми составляющими современного образа жизни и влияют на физическую активность людей. За счет мало-подвижного образа жизни наблюдается снижение активности и функциональных способностей человека, ослабевание его скелетно-мышечного корсета, неизбежное изменение в работе внутренних органов, формирование различных заболеваний. Таким образом, анализ физической культуры как важнейшего фактора профилактики заболеваний и укрепления здоровья в профилактике заболеваний и укреплении здоровья является актуальным.

Цель - провести анализ роли физической культуры как важнейшего фактора для профилактики заболеваний и укрепления здоровья человека.

Физическая активность, по определению ВОЗ, это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии. Термин «физическая активность» относится к любым видам движений, в том числе во время отдыха, поездок в какие-либо места и обратно или во время работы. Физическая активность способствует нормальному росту и развитию, а также снижает риск большого числа хронических заболеваний. Исследования показывают, что преимущества от занятий физической культурой получают мужчины и женщины всех рас и этнических групп, дети младшего возраста и пожилые люди, беременные или недавно родившие женщины (особенно в первый год после родов), люди с хроническим заболеванием или инвалидностью, а также люди, которые хотят снизить риск развития хронических заболеваний.

Можно выделить несколько основных направлений воздействия физической культуры и спорта на состояние здоровья человека: укрепление опорно-двигательного аппарата за счет улучшения кислородного питания мышц; изменение химического состава мышечных тканей за счет интенсивных обменных процессов, синтеза белка. Известно, что занятие физической культурой препятствует развитию заболеваний опорных и двигательных органов, таких как остеохондроз, грыжа межпозвоночных дисков, артроз, атеросклероз, остеопороз [2]

За счет укрепления и развития нервной системы формируются новые условные рефлексы, тело приобретает способность адаптироваться к более сложным нагрузкам увеличивая скорость нервных процессов. Мозг учится быстрее реагировать на раздражители и принимать правильные решения [3].

Влияние физической нагрузки на организм человека играет роль в повышении выносливости сердца и сосудов: мышцы во время упражнений требуют увеличения кровоснабжения, что заставляет сердце перекачивать больший объем насыщенной кислородом крови в единицу времени [4].

Во время физических нагрузок из-за повышенной потребности в тканях и органах кислорода дыхание становится более глубоким и интенсивным, что впоследствии увеличивает жизненную емкость легких [2, 3, 4].

Повышение уровня иммунитета и улучшение состава крови отмечается за счет увеличения количества эритроцитов, лимфоцитов.

Все вышеперечисленное оказывает благоприятное воздействие на метаболизм. Физические упражнения повышают активность обменных процессов, тренируют и поддерживают на высоком уровне механизмы, которые осуществляют обмен веществ в организме [2, 3, 4].

Вывод. Таким образом, занятие физической культурой является важнейшим фактором для профилактики заболеваний и укрепления здоровья человека. Физическая культура имеет положительный эффект на организм людей в физическом, психологическом плане и должна являться ключевым компонентом здорового образа жизни.

Литература:

1. *Руководство по физической активности [Электронный ресурс] // Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью. Всемирная организация здравоохранения. URL: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/279785/9789244514801-rus.pdf?ua=1> (дата обращения: 10.05.2022).*
2. *Серебрянская, О. Д. Влияние физической культуры на опорно-двигательный аппарат учащихся/О.Д. Серебрянская // Образование и воспитание. – 2016. № 3 (8). С. 22-24. URL: <https://moluch.ru/th/4/archive/35/1056/> (дата обращения: 10.05.2022).*
3. *Ревтова, О.А. Влияние спорта на нервную систему человека/ О.А. Ревтова // Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XLII междунар. студ. науч.-практ. конф. – 2018. № 7(42). URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/7\(42\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/7(42).pdf) (дата обращения: 10.05.2022).*
4. *Теплухин, Е.И., Колесников В.И., Крыжановская О.О. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему студентов СГУГиТ/ Е.И.Теплухин, В. И. Колесников В.И., О. О. Крыжановская // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2017. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-serdechno-sosudistuyu-sistemu-studentov-sgugit> (дата обращения: 10.05.2022).*

УДК 615.8:616-056.5-055.2

ПРОБЛЕМА ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА У ЖЕНЩИН И ЕЁ КОРРЕКЦИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Юрченко Е.М., Полякова Т.Д.

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

Избыточная масса тела – это пограничное состояние между нормальным весом и ожирением, с превышением верхней границы массы тела здорового человека, которое характеризуется чрезмерным отложением жира в подкожно-жировой клетчатке, органах и тканях, что обусловлено метаболическими нарушениями и сопровождается изменениями функционального состояния разных органов и систем.

Есть несколько причин, по которым возникает лишний вес: – переизбыток калорий превращаются в жир); – «сидячий» образ жизни (гиподинамия); – низкий уровень метаболизма, вызванный гормональными заболеваниями (например, гипотиреоз – заболевание щитовидной железы, при котором сильно замедлен метаболизм) [1–5].

Масса тела служит относительным показателем физического развития человека и зависит от типа телосложения, от пола и возраста. Каждый человек должен знать свою нормальную массу и стремиться к тому, чтобы не слишком уходить в сторону от ее средних величин.

Цель исследования: теоретическое и практическое обоснование комплексной программы коррекции избыточной массы тела средствами и методами физической реабилитации у женщин зрелого возраста.

Методика и организация исследования. Опытнo-экспериментальная работа по коррекции избыточного веса у женщин зрелого возраста средствами и методами физической реабилитации проведена на базе УЗ «31 городская поликлиника» г. Минска инструктором-методистом физической реабилитации Е.М. Юрченко. Объем экспериментальной выборки: 20 человек (женщины). Сроки проведения исследования: с декабря 2020 года по январь 2022 года. Были сформированы две группы: контрольная (КГ) 10 человек и экспериментальная группа (ЭГ) 10 человек. Возрастной состав выборки: 30–45 лет.

Опытнo-экспериментальная работа проводилась в три этапа (*констатирующий, формирующий, контрольный*). На *первом этапе* были подобраны методики диагностики, сформирована экспериментальная выборка женщин зрелого возраста двух групп, проведено определение избыточного веса у участников исследования, состояния сердечно-сосудистой системы испытуемых, состояния их физической подготовленности, определена мотивация женщин к занятиям, направленным на коррекцию избыточной массы тела. На *втором этапе* были определены основные направления работы по коррекции избыточной массы тела у женщин зрелого возраста экспериментальной группы. На *третьем этапе* было проведено повторное определение избыточной массы тела у участников исследования двух групп, оценка состояния их сердечно-сосудистой системы, определение состояния физической подготовленности.

Для проведения исследования были подобраны следующие функциональные пробы: индекс Кетле (определение избыточной массы тела); функциональные пробы Мартинэ и Руфье (определение состояния сердечно-сосудистой системы); тесты по определению уровня физической подготовленности: поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты; наклон туловища вперед, из положения сидя; 12 – минутный бег» (тест Купера).

Результаты исследования и их обсуждение. Участницы контрольной группы занимались по разработанной комплексной программе физической реабилитации, в которую входит: утренняя гигиеническая гимнастика и комплекс упражнений на различные группы мышц.

Участницы экспериментальной группы занимались по идентичной программе физической реабилитации, включающей такие же комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики, упражнений на различные группы мышц, но дополнительно введены элементы биомеханической стимуляции на аппарате Назарова.

Эффективность разработанной комплексной программы по коррекции избыточного веса у женщин первого периода зрелого возраста доказана с помощью проведенного тестирования, показавшего положительную динамику. На начало опытнo-экспериментальной работы избыточная масса тела (предожирение) была выявлена у 6-ти женщин (60 %) экспериментальной группы и 5-ти женщин (50 %) контрольной группы, ожирение первой степени было выявлено у 4-х женщин (40 %) экспериментальной группы и 5-ти женщин (50 %) контрольной группы (индекс Кетле); посредственное состояние работоспособности сердца выявлено у 5-ти женщин (50%) экспериментальной группы и 4-х женщин (40%) контрольной группы, удовлетворительное у 5-ти женщин (50 %) экспериментальной группы и 6-ти женщин (60 %) контрольной группы (Индекс Руфье); нормотонический тип реакции организма на физическую нагрузку выявлен только у 3-х женщин с избыточным весом (30 %) экспериментальной группы и 5-ти женщин (50 %) контрольной группы, неблагоприятный тип – у 7-ми женщин (70 %) экспериментальной группы и 5ти женщин (50 %) контрольной группы (проба Мартинэ); слабое развитие силы мышц брюшного пресса (ниже нормы у 70 % испытуемых экспериментальной группы и 60 % контрольной группы), очень слабая гибкость позвоночного столба (ниже нормы у всех 100 % испытуемых экспериментальной и контрольной групп), слабая аэробная выносливость по результатам тестовых заданий (очень плохие результаты у 20 %, плохие – у 70 % в экспериментальной группе и очень плохие результаты у 10 %, плохие – у 80 % в контрольной группе). При этом у всех участниц исследования была выявлена мотивация на коррекцию своего веса. Реализация комплексной программы по коррекции избыточного веса у женщин экспериментальной группы способствовала: коррекции избыточного веса на 11,84 % ($t=4,66$, $p=0,01$); повышению работоспособности сердца на

34,38 % ($t=3,72$, $p=0,01$); развитию способности сердечно-сосудистой системы восстанавливаться после занятий физическими упражнениями на 12,57 % ($t=2,93$, $p=0,01$); развитию силы мышц брюшного пресса на 21,7 % ($t= -3,08$, $p=0,01$); развитию гибкости позвоночного столба на 30,7 % ($t= -3,39$, $p=0,01$); развитию аэробной выносливости на 6,9 % ($t= -2,66$, $p=0,05$). Так, на конец исследования по индексу Кетле избыточная масса тела (предожирение) выявлена только у 6-и женщин (60 %), норма массы тела – у 4-х женщин (40 %); по пробе Руфье удовлетворительное состояние работоспособности сердца выявлено у 6-ти женщин (60%), хорошее – у 4-х (40 %); по пробе Мартинэ нормотонический тип реакции выявлен у 6-ти женщин (60 %), неблагоприятный тип – у 4-х (40 %); по тесту «Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты» соответствие возрастной норме выявлено у 8-ми женщин (80 %); по тесту «Наклон (туловища) вперед в положении сидя» соответствие возрастной норме выявлено у 4-х женщин (40 %); по тесту Купера удовлетворительные результаты получены у 6-ти женщин (60 %). В контрольной группе динамика по изучаемым параметрам оказалась очень слабой (в конце исследования по тесту «Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты» соответствие возрастной норме было выявлено у 5-ти женщин, тогда как в начале исследования – у 4-х; по тесту «Наклон (туловища) вперед в положении сидя» соответствия возрастной норме в контрольной группе не выявлено, как и при первой диагностике; по тесту Купера в конце исследования удовлетворительные результаты получены у 2-х женщин в контрольной группе, в начале исследования – у одной).

Таким образом, эмпирически и методом математической статистики была подтверждена рабочая гипотеза: коррекции избыточного веса у женщин зрелого возраста будет способствовать комплексная программа, включающая средства и методы физической реабилитации.

Эффективность подтверждается улучшением показателей медико-биологического и педагогического тестирования, которое заключается в:

- изменении соответствующих антропометрических показателей:
- уменьшения объемов грудной клетки на 4,2 %, талии на 4,2 %, бедер на 4,5 %;
- снизилось систолическое и диастолическое давление;
- коррекции избыточного веса на 11,84 %;
- повышении работоспособности сердца на 34,38 %;
- развитии способности сердечно-сосудистой системы восстанавливаться – после занятий физическими упражнениями на 12,57%;
- развитии силы мышц брюшного пресса на 21,7%;
- развитию гибкости позвоночного столба на 30,7 %;
- развитию аэробной выносливости на 6,9%.

Выводы: Результаты исследований свидетельствуют о том, что динамика изучаемых показателей в ЭГ достоверно превосходит таковую в КГ, что свидетельствует об эффективности предложенной нами комплексной программы коррекции избыточной массы тела средствами и методами физической реабилитации у женщин зрелого возраста с акцентом на использовании метода биомеханической стимуляции.

Литература:

1. Бодван, А. Р. *Физическая реабилитация при ИМТ* / А. Р. Бодван // Третья международная научная конференция студентов «Студент, наука и спорт в XXI столетии»: Киев, 22–24 мая 2002 г. – Киев, 2002. – С. 139–141.
2. Бугрова, С. А. *Лечение ожирения: современные аспекты* / С. А. Бугрова, А. А. Плохая // *Русский медицинский журнал*. – 2001. – Т. 9. – № 24. – С. 1140–1146.
3. Бугрова, С. А. *Метаболический синдром: патогенез, клиника, диагностика, подходы к лечению* / С. А. Бугрова // *Русский медицинский журнал*. – 2001. – № 2. – С. 56–60.
4. Бугрова, С. А. *Ожирение. Современная тактика ведения больных* / С.А. Бугрова // *Лечащий врач*. – 2000. – № 5. – С. 30–33.
5. *Избыточный вес и ожирение. Профилактика, диагностика и лечение* / Д. Г. Бессесен, Р. Кушнер. – М. : ООО Издательство БИНОМ, 2006. – 240 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА БОЕВЫХ ИСКУССТВ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ И ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Черноусов Д.О., Васильев В. А.

ФГБОУ ВО «Воронежский государственная академия спорта»,
г. Воронеж, Российская Федерация

Адаптивная физическая культура приобретает всё большую значимость в современном обществе. Это связано с общей мировой гуманизацией и демографическими интересами государства. Очевидно, что приоритетным направлением является интегрирование людей с ограниченными возможностями и инвалидов в социум для создания полноценного и гармоничного общества внутри страны. Это является приоритетным направлением развития в России, что отмечено в стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2030 года в соответствующем разделе [1].

Обратимся к определению, адаптивная физическая культура (сокращённо АФК) – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни [5].

Реабилитационные воздействия направлены как на устранение или снижение имеющегося нарушения здоровья человека, так и на социализацию в процессе общения с тренером и с другими тренирующимися во время занятий [5]. Поэтому в сфере важен квалифицированный, обученный педагогический персонал с пониманием особенностей проводимых занятий, а, следовательно, с глубоким знанием анатомии и физических возможностей человека при том или ином заболевании. Решающим становится количество подготовленных педагогов, так как в проводимом занятии индивидуальная поддержка тренера нужна на каждом этапе из-за особенностей подопечных в группе.

Методы, используемые при проведении занятий, разнятся от тренера к тренеру, учитывая специфику его работы и личные предпочтения. Как отмечено выше, количество персонала имеет важнейшую роль в процессе реабилитации и реинтеграции. Поэтому важно располагать к работе большее количество тренеров из разных областей спорта. Одной из наименее недооценённых является спорт, связанный с боевыми искусствами. Ожидаемо, что такой вид спорта подходит далеко не для всех людей с ограниченными возможностями в силу тех или иных физических ограничений. Тем не менее на рассмотренных методиках, мы можем сделать вывод, что техники и приёмы, которые отрабатываются в том или ином виде единоборств, могут быть применены в совокупности с комплексом мер, которым располагает адаптивная физическая культура. Практики этого вида спорта могут занимать центральное место в занятиях с группой, так и иметь лишь второстепенную роль дополняющего элемента.

Авторы, посвящающие себя разработке таких методик, отмечают дефицит научно-методической литературы, что пагубно сказывается на качестве занятий и их распространённости. Тренер, работающий с этой категорией граждан, не имеющий в наличии специально разработанной методики, вынужден ориентироваться только на свое педагогическое мастерство и опыт [3]. Это сужает возможный круг лиц, допущенных к проведению занятий, а также лишает возможности заниматься тех, кто предпочитает именно такой вид спорта из-за меньшей распространённости. В то время как для людей с ограниченными возможностями и инвалидов доступность занятий является одним из важнейших факторов для возвращения к занятиям, так как организация занятий дома или на улице зачастую вызывает затруднения или невозможна в силу различных обстоятельств.

При занятии тхэквондо с инвалидами, имеющими поражения верхних конечностей, тренеры стремились достичь трёх целей:

- 1) повышение уровня развития кондиционных и координационных способностей организма;
- 2) снижение психического напряжения;
- 3) повышение коммуникационных навыков участников, а как следствие их социальная адаптация.

Цели были достигнуты путём выполнения упражнений, направленных на отработку базовых технических действий, которые применимы в данном виде единоборства. Такие тренировки преподаются в ограниченном щадящем виде, так как учитывают специфику группы. Использование тхэквондо в качестве многоступенчатой системы психической и физической реабилитации указанной группы детей инвалидов. Методика реабилитации в данном случае строится на основе ключевых принципов адаптивной физической культуры [2].

Рассмотрим практику с людьми, имеющими нарушения слуха. При занятии самбо с такими спортсменами важно в первую очередь доступно продемонстрировать группе способ выполнения упражнений и ввести знаки, жесты для их обозначения. При составлении технических действий борьбы использовался принцип «от простого к сложному», а также изучение основных элементов в партере (борьба лежа), что позволило избежать травм во время учебно-тренировочных занятий [3].

Позитивно влияет на борцов с нарушениями слуха совместные занятия со здоровыми спортсменами. В этом случае важно объяснить здоровым самбистам способы взаимодействия со спортсменами, имеющими нарушения слуха, а также ввести некоторые условия и ограничения для достижения лечебного, терапевтического эффекта:

- 1) пары устанавливались по весу;
- 2) в каждой паре состоял один здоровый и имеющий нарушения слуха спортсмен;
- 3) во время учебных схваток здоровые спортсмены должны были давать возможность для выигрышного захвата.

Исходя из возможностей группы, тренеры допустили в систему тренировок занятия со здоровыми спортсменами. Это повысило рост технического мастерства участников с нарушением слуха при отработке приёмов борьбы в партере, что сказалось позитивно в общем на результате занятий. Мы можем сделать вывод, что в данном случае такими тренировками по большей части выполняется цель социализации людей с нарушениями слуха, так как они напрямую взаимодействуют со здоровыми участниками и чувствуют себя наравне с ними, что является одной из главных целей АФК. Стоит отметить, что занятия самбо играют ведущую роль в целом комплексе мер, так как подопечные не имеют тяжёлых физических нарушений, которые бы нарушали моторику и движения тела.

Смешанные единоборства могут быть использованы для реабилитации детей с нарушением осанки в период усиленного роста. Занятия, проводимые тренером, были направлены на укрепление мышечного корсета для поддержания осанки. Регистрировались показатели опорно-двигательного аппарата (ОДА): силовая выносливость мышц туловища (статическая и динамическая), подвижность позвоночника, плечевой индекс. При проведении тренировок не изучались техники и приёмы борьбы, чтобы не повредить формирующийся позвоночник. Результаты занятий привели к существенному улучшению всех показателей, которые регистрировались ранее. Подвижность позвоночника увеличилась на 67%. Силовая статическая выносливость мышц спины увеличилась на 51%, динамическая выносливость мышц брюшного пресса - на 43%, плечевого пояса – на 108%. Это говорит о том, что даже общие занятия, в которых были элементы тренировок смешанных единоборств, позволяют существенно улучшить физические показатели, тем самым уменьшить риск возникновения дефектов опорно-двигательного аппарата или корректировать в процессе реабилитации осанку с дефектами [4].

Таким образом, мы можем сказать, что боевые искусства имеют лечебно-оздоровительный потенциал, который использован ещё не в полной мере. Практики из этого вида спорта могут использоваться как основополагающие в комплексе мер АФК, а могут быть вспомогательными элементами для восстановления физических возможностей орга-

низма в допустимой мере. Как вспомогательный элемент боевые искусства могут помочь инвалиду развить уровень кондиционных и координационных способностей организма. Как центральный элемент – тренировки могут быть направлены на укрепление физической формы подопечного. При любом виде занятий учитывается их социальная значимость для человека. Они направлены на то, чтобы снять психологическое напряжение, почувствовать общность и значимость в социуме.

Литература:

1. *Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2030 года. Министерство спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://government.ru/docs/40966/> (Дата обращения: 10.04.2022 г.).*

2. Бакулев, С. Е. Средства тхэквондо и реабилитация инвалидов с поражениями верхних конечностей / С. Е. Бакулев, А. В. Павленко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2006. – № 21. – С. 11-13. – eISSN: 2308-1961.

3. Жалилов, А. В. Методика занятий борьбой самбо с детьми 12-14 лет, имеющими нарушения слуха / А. В. Жалилов, А. С. Махов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 5(147). – С. 45-50. – eISSN: 2308-1961.

4. Малыгина, В. И. Влияние занятий смешанными единоборствами на соматическое здоровье детей младшего школьного возраста с нарушением осанки / В. И. Малыгина, М. А. Хаврук // Научный вестник Крыма. – 2021. – № 3(32). – eISSN: 2499-9911.

5. Шеина, Л. А. Адаптивная физическая культура в России / Л. А. Шеина, Д. В. Бровиков // Теоретические и практические проблемы развития современной науки: сборник материалов 7-й международной научно-практической конференции, Махачкала, 29 марта 2015 года. – Махачкала: Общество с ограниченной ответственностью "Апробация", 2015. – С. 152-153. – ISBN: 978-5-906616-79-1.

УДК 796.011.1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Шермет В.Д., научные руководители Шевверновский В.В., Галлер В.Н.

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

Введение. Неотъемлемый элемент в жизни каждого человека это физическая культура. Она оказывает влияние на здоровье человека, эмоциональную составляющую и работоспособность в целом. Учёными доказано, что занятие физической культурой не только укрепляет тело, но и снижает уровень стресса у человека. Проблема снижения занятием спортом у студентов приобретает актуальное значение. Так как из-за нехватки свободного времени или незаинтересованности многие пренебрегают даже утренней зарядкой, не говоря уже о ежедневных физических упражнениях.[1]

Материал и методы исследования. Объектами исследования были студенты 1-5 курса ВГАВМ и ВГМУ в количестве 250 человек. Методы исследования – опрос посредством анкетирования.

Результаты исследований. В результате исследования было выявлено, что основная форма физической нагрузки у студентов (75%) это учебные занятия в учебном заведении, а только лишь 25% студентов дополнительно занимаются в спортивных секциях, ходят в тренажёрный зал или другой физической деятельностью. Основными причинами, которые мешают остальным студентам (75%) заниматься физической культурой и спортом дополни-

тельно являются (по данным анкетирования): нехватка свободного времени (40%), нехватка денег (50%), слабая сила воли (10%). Студенты, принявшие участие в опросе, из факторов, вредящих здоровью, чаще выбирали вредные привычки (40%) и неправильное питание (35%), и только 15% выбирали малоподвижный образ жизни. Хотя ученые и медики отмечают, что основная причина ухудшения здоровья молодежи — это снижение физической активности. На вопрос: «Как Вы считаете, влияет ли занятия физической культурой на укрепление иммунитета?» многие студенты (82%) ответили положительно, но немногие знают, что занятие физической культурой стимулирует умственную деятельность и повышает работоспособность (30%). По данным студенты, которые занимаются дополнительно физической культурой меньше болели за полгода, чем те студенты, которые не занимаются вовсе.

Ежедневные занятия физической культурой благоприятно влияют на сердце. Частота пульса у тренированного человека меньше чем у обычного, следовательно, сердечная мышца меньше изнашивается. Физические упражнения уменьшают состояние стресса. Под влиянием умеренных физических нагрузок увеличивается работоспособность и общее самочувствие. Также физическая активность благоприятно влияет на иммунитет студента. Благодаря физическим нагрузкам иммунная система намного эффективнее борется с различными инфекциями.[2]

Вывод. Физическая культура играет огромную роль в укреплении здоровья студентов. Регулярное и умеренное выполнение физических упражнений благоприятно влияет на здоровье, эмоциональный фон и трудоспособность. Низкая физическая активность ведёт к ухудшению состояния здоровья, развитию различных заболеваний и сокращению продолжительности жизни. Надо мотивировать студентов заниматься физической культурой и разрабатывать новые методики.

Литература:

1. Змановский, Ю. Ф. *Воспитаем детей здоровыми/Ю.Ф. Змановский.* - М.: Медицина, 2019. - 128 с.
2. Васильков, В. Г. *Физическое воспитание, как средство целостного развития личности студента вуза: Дис. канд. пед. наук. СПб. 2003. 174*
3. *Курс лекций «Физическая культура»: учеб. – метод. пособие/ А.К. Сучков, В.В. Шверновский, Е.И. Мартынова.* – Витебск: ВГАВМ, 2017. – 68 с.

СЕКЦИЯ №3

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

УДК 378.172:37.035.4

ФОРМИРОВАНИЕ ПАТРИОТИЗМА У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ МЕДИЦИНСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ С АКЦЕНТИРОВАННЫМ ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Бубен Т.К., Прокопчук А.В., Тур А.В., Минин А.С.

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

Введение. Формирование у подрастающего поколения демократического типа мышления, высоких патриотических качеств и активной гражданской позиции является стратегическим ориентиром для общества и определяющим фактором гражданского воспитания можно достичь с помощью спорта.

Главным условием решения проблем воспитания у студентов высших медицинских учреждений потребностей к систематическим занятиям физкультурой и спортом является создание у них постоянных стимулов, побуждающих к этим занятиям [1, с. 130].

Такими стимулами являются положительные эмоции, высокие нравственные чувства студентов [3, с. 51]. Проблемы воспитания нравственных чувств являются актуальными, так как от их решения зависит теория и практика современного воспитания.

Цель. Основная цель данной работы заключается в том, чтобы раскрыть роль физической культуры и спорта в патриотическом воспитании студентов как стимула в формировании постоянной потребности в занятиях физкультурой и спортом.

Для достижения поставленной цели можно выделить следующие задачи популяризация и повышение роли физической культуры и спорта, патриотическое воспитание, приобщение учащихся высших учебных заведений к здоровому образу жизни, предотвращения их от вредных привычек, воспитания личности в духе добропорядочности, патриотизма и любви к своей Родине.

Материал и методы. В эксперименте принимали участие юноши учреждения образования «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет» возрастом 18 – 20 лет (2 группы: экспериментальная и контрольная по 10 человек). Занятия по повышению мотивации у студентов проходили во внеучебное время 3 раза в неделю по полтора часа.

Контрольная группа занималась во внеурочное время с помощью спортивных командных игра, эстафет. Экспериментальная группа готовилась по задачам военно-патриотической подготовки, с помощью военных упражнений [2, с. 15].

Анкетирование по определению мотивации проводилось в начале учебного года, в сентябре 2021.

Результаты и их обсуждение. Особенностью методики для студентов по повышению мотивации к военно-патриотической направленности является включение к основным упражнениям программы подготовки в вооруженных силах, которые направлены на скорость, силу, ловкость, выносливость. Это позволило включать в тренировку полосу препятствий, круговую тренировку, рукопашный бой, военно-спортивные игры.

В контрольной группе занятия осуществлялись лишь по программе, только в игровой форме, с, соответственно, меньшей нагрузкой.

Анкетирование, проводимое в начале учебного года, стало методом сбора информации об отношении студентов к военно-патриотической направленности и спорту в целом.

Группа	Баллы по пройденной анкете в начале учебного года	Баллы по пройденной анкете в конце эксперимента	Показатели по баллам в начале учебного года	Показатели по баллам в конце эксперимента
Контрольная	Семь человек по 3-9 баллов Три человека по 10-13 баллов	Шесть человек по 3-9 баллов Четыре человека по 10-13 баллов	Низкая мотивация Средняя мотивация	Низкая мотивация Средняя мотивация
Экспериментальная	Шесть человек по 4-9 баллов Три человека по 10 – 12 баллов 1 человек 15 баллов	Восемь человек по 12-15 баллов Два человека по 16-19 баллов	Низкая мотивация Средняя мотивация Высокая мотивация	Средняя мотивация Высокая мотивация

Таблица 1. Показатели мотивации студентов к военно-патриотической направленности и спорту

По данным Таблицы 1 можно сделать вывод, что в экспериментальной группе после проведенной методики заметны большие улучшения в мотивационной сфере, нежели у студентов контрольной группы.

Низкая мотивация у студентов экспериментальной группы после проведения методики отсутствует.

Заключение. Примененная методика по повышению мотивации к военно-патриотической направленности и спорту положительно влияет на нравственные убеждения студентов высших медицинских учреждений.

Это придает значимость и важность физической культуре в учебном процессе. Физическая подготовка в игровых видах спорта укрепляет и сохраняет здоровье, формирует физические качества, повышает работоспособность и уверенность в себе. Необходимость в ней существует на протяжении всей жизни. Чувство физического совершенства придает силы молодому поколению, формирует дух и поднимает уровень моральных качеств, а значит, даёт новый подход к жизни, учебе и работе, помогает добиться высоких достижений. Это путь, на который вступает студент, будущий специалист, чтобы прожитая жизнь была плодотворной, приносила радость ему и окружающим.

Литература:

1. Еганов, А. В. *Воспитание личностных ценностей военно-патриотической направленности в процессе занятий физической культурой и спортом* / А. В. Еганов, А. А. Гизатулина // *Инновационное развитие профессионального образования*. – 2021. – № 2(30). – С. 130-134.

2. Зиамбетов, В. Ю. *Военно-прикладная физическая подготовка и военно-патриотическое воспитание студентов* / В. Ю. Зиамбетов. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2014. – 54 с.

3. Попова, Н. В. *Эффективные пути формирования профессиональной и патриотической направленности бакалавров средствами физической культуры* / Н. В. Попова // *Значение образования в социально-экономическом развитии общества: Материалы международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 10 октября 2017 года*. – Екатеринбург: Общество с ограниченной ответственностью "Центр профессионального менеджмента "Академия Бизнеса", 2017. – С. 50-62.

СЕМЕЙНОЕ НЕБЛАГОПОЛУЧИЕ КАК ФАКТОР ДЕСОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Вороненко А.И., Курганкина Н.С.

УО «Гомельский Государственный Университет имени Франциска Скорины»,
г. Гомель, Республика Беларусь

Человек становится личностью в процессе социализации, т.е. в результате включения индивида в социальные отношения. Социализация осуществляется путем усвоения индивидом социального опыта и воспроизведения его в своей деятельности. С самого рождения человек попадает в общество, таким образом на его развитие оказывает влияние множество различных факторов как биологических, так и социальных. Главным социальным фактором, влияющим на становление личности, является семья. Семья – важнейший институт социализации будущего поколения. Именно в семье человек получает первый опыт социального взаимодействия. Семью можно рассматривать в качестве модели и формы базового жизненного тренинга личности [1].

Физическое воспитание, как часть общего развития, безусловно, оказывает важнейшее влияние на формирование личности обучающегося, однако, более важным фактором, влияющим на этот процесс, по нашему мнению, является социализация, происходящая в семье.

Фундамент, заложенный в детстве, оказывает сильное влияние на всю жизнь человека. Детство, характеризующееся состоянием острой депривации, приводит к искажениям в личности ребенка. Это очень легко можно понять через описание психологом Абрахамом Маслоу «иерархии потребностей» [2, с. 84-86]. Ребенок, который вынужден бороться за удовлетворение своих основных физиологических и эмоциональных потребностей в самые критические годы роста и развития, редко способен достичь состояния самоактуализации и, таким образом, лишен способности решать проблемы и приспосабливаться к изменяющимся требованиям окружающей среде. Маслоу придерживается твердого мнения, что, когда человек достигает ступени самоактуализации, только тогда он способен конструктивно содействовать обществу. В контексте воспитания детей ответственность за обеспечение непрерывного удовлетворения основных потребностей лежит, прежде всего, на семье. Таким образом, семейное окружение играет определяющую роль, гарантируя выживание и адекватное развитие детей, предоставляя им щит от превратностей сложных жизненных ситуаций.

Но реальность для некоторых детей ужасна. Они подвергаются жестокому обращению в семье, которая считается самым надежным убежищем для человека. Семейная среда становится враждебной по разным причинам, таким как бедность, безработица, распад семьи, миграция, нездоровый образ жизни, преступления против детей, природные и техногенные катастрофы, эксплуатация здоровья и силы, ущемление прав ребенка, избиение матерей и т. д. Кроме того, современные семьи переживают серьезные социальные изменения, и в этом процессе они отходят от своей традиционной роли поставщика заботы и защиты.

В результате проведенного нами социологического опроса был получен материал, анализ которого позволяет заключить, что дети младшего возраста (5-12 лет), сообщили о более высоком уровне жестокого обращения. Мальчики, по сравнению с девочками, в равной степени подвержены риску жестокого обращения, а лица, пользующиеся доверием и властью, являются основными злоумышленниками. 70% детей, подвергшихся жестокому обращению, никогда и никому не сообщали об этом. Важно отметить, что во многих случаях жестокое обращение с детьми совершается теми, кто сам несет ответственность за заботу и безопасность детей. Именно эта категория младшего поколения нуждается в уходе и защите, по той причине, что им не хватает эмоциональной, психической и социальной поддержки, необхо-

димой для развития. Пренебрежение и апатия, с которыми сталкиваются эти дети, влияют на их психическое состояние.

Дети становятся жертвами жестокого обращения, так как редко осознают влияние жестоких действий родителей на своих подопечных. Горькая правда заключается в том, что дети, нуждающиеся в заботе и защите, лишены чистой любви и привязанности со стороны своих близких и родных, ими в основном пренебрегают, их эксплуатируют и эмоционально издеваются. Это снижает уверенность детей в себе, способность развивать доверие к другим, а также способность формировать здоровые отношения со значимыми людьми в их окружении, такими как опекуны, родители, воспитатели, сверстники и т. д.

Учеными доказано, что дети особенно уязвимы в первые годы жизни. Около 300 миллионов детей по всему миру подвергаются бытовому насилию [3]. Эта цифра является консервативной оценкой, основанной на ограниченности имеющихся данных. Данная статистика обращает наше внимание на отношение населения страны и подчеркивает нечувствительность общества в признании важности удовлетворения социальных и эмоциональных потребностей детского населения. Ребенок, который не получает внимания и любви от окружающей среды, не может усвоить ценность этих эмоций и не ценит их на более позднем этапе своей жизни. Это может показаться гипотетической конструкцией для чистой науки, но любовь и эмоциональная связь имеют склонность к развитию социальных связей. Ласковое прикосновение формирует конструкцию психологии развития, поскольку оно действует как стимулятор развития сенсорной системы у малышей, а также усиливает циркуляцию крови в организме. Любовь и ласка, оказываемые детям, создают невидимый щит вокруг них и дают чувство защиты, позволяя им вырасти эмоционально и физически здоровыми взрослыми. Но отсутствие этих эмоций наносит серьезный нематериальный вред, который сказывается на их учебе, здоровье и социальном развитии. Ценности, которые человек впитывает, наблюдая за поведением и поступками членов семьи, оказывают более действенное воздействие, чем миллионы мудрых слов или книжных знаний. Семья превосходит другие системы в ответственности за заботу о своих детях, но, если она не справляется с этой задачей или некомпетентна в защите интересов ребенка, государство вместе с гражданским обществом берет на себя ответственность опекуна ребенка. Однако, чаще всего, дети-сироты лишены любви, ласки и надзора, что является причиной формирования апатичного отношения к жизни. Это порождает чувство недоверия к окружающим. Бедность, смерть одного из родителей, пол ребенка, безразличие, физические или психические отклонения являются основными факторами отказа от детей. Когда родители воздерживаются от выполнения своей самой важной жизненной функции – заботы о детях, ребенок испытывает огромные трудности в поддержании жизни.

Российским психологом Г.Г. Филипповой было установлено, что материнская любовь является важным фактором, влияющим на психологическое развитие девочек-подростков, воспитывающихся в учреждениях образования [4]. Недостаток материнской любви имел очень негативные последствия, в результате чего девочки были склонны к одиночеству и даже невротизму. Было выявлено, что социальная зрелость и интеллектуальные способности (в плане абстрактного и логического мышления) девочек-сирот по сравнению с девочками, не являющимися сиротами, были низкими, в то время как невротическая настроенность у девочек-сирот была намного выше. Хорошее воспитание было признано важным фактором, способствующим положительным результатам. В силу своего статуса дети, нуждающиеся в заботе и защите, подвергаются неприятным переживаниям, связанным с физическим, сексуальным, эмоциональным, психическим насилием или пренебрежением. Физическое насилие может также вызвать у жертвы синдром «встрянутого ребенка», тем самым серьезно нарушая рост, умственное и эмоциональное развитие. Аналогичным образом, эмоциональное и сексуальное насилие не только влияет на физическое состояние ребенка, но и представляет опасность для его социальной ориентации.

Следует отметить, что в связи с эпидемиологической ситуацией люди стали все больше времени проводить дома. В результате чего во многих странах увеличилось число жертв до-

машнего насилия. Более 70% - это женщины и девочки. С начала 2021 года в Беларуси около 500 детей стали жертвами различных видов преступлений, в том числе сексуального насилия [5]. Однако домашнее насилие может стать причиной множества негативных последствий для ребенка, даже если он не является его объектом. Действия агрессора могут быть направлены только против одного человека, обычно женщины (матери). Дети, ставшие свидетелями насилия в родительских отношениях, подвержены высокому риску приобретения эмоциональных и поведенческих проблем, таких как тревожность, депрессия, низкая самооценка, страхи и кошмары, расстройства пищевого поведения (переедание или отказ от еды). Такие дети могут иметь склонность к агрессивному поведению в детском и подростковом возрасте или, наоборот, отличаться апатичным отношением к окружающему миру и испытывать трудности в построении будущих семейных отношений в долгосрочной перспективе.

Таким образом, в работе педагога, занимающимся физическим воспитанием, огромную роль играет учет особенностей социализации личности в семье. На наш взгляд, с семьями асоциальной ориентации (алкогольные, наркозависимые, криминогенные) должна проводиться соответствующая работа через формирование негативно направленного общественного мнения в адрес противоправного и асоциального поведения. В отдельных случаях необходимо также использовать методы убеждения с привлечением правовых институтов общества. Семьи с социально обусловленными проблемами, напротив, нуждаются в государственной поддержке и помощи. Десоциализация детей в неблагополучных семьях ставит общество перед необходимостью принятия решительных мер по отношению к родителям, воспитательная недееспособность которых приводит к снижению качественного потенциала молодого поколения.

Литература:

1. Билюкина, С.С. Социализация ребенка из неблагополучной семьи [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://infourok.ru/statya-na-temu-socializaciya-rebenka-iz-neblagopoluchnoy-semi-1739522>. – Дата доступа : 16.04.2022.
2. Маслоу, А. Самоактуализированные люди: исследования психологического здоровья. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб. : Евразия, 1999. – 478 с.
3. Новости ООН [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://news.un.org/ru/story/-2020/06/1380372>. – Дата доступа : 16.04.2022.
4. Филиппова, Г.Г. Материнство: сравнительно-психологический анализ. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://childpsy.ru/lib/articles/id/9573.php>. – Дата доступа : 16.04.2022.
5. Формирование инновационного потенциала региона [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://minsknews-by.turbopages.org/minsknews.by/s/v-belarusi-ot-seksualnogo-nasiliya-v-2021-g-postradali-500-detej/>. – Дата доступа : 15.04.2022.

УДК 619:614.48

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ

Гончарова А. В., Вашкевич В. И.

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

Физическая культура – особый род культурной деятельности, оказывающий положительное воздействие во многих аспектах как на общество, так и на индивида в частности. В процессе данного вида деятельности происходит физическое развитие и усовершенствование личности. Последние осуществляются посредством выполнения физических упражнений,

позволяющих формировать определенные навыки, способности, умения, а также повысить качество состояния здоровья [1, с. 5-6].

Л. П. Матвеев и А. Воль рассматривают физическую культуру как деятельность с целенаправленным воздействием на физическое развитие человека. Подчеркивается, что физкультурная деятельность основана на рациональном использовании двигательной деятельности в качестве подготовки к полноценной жизни. Также физическая культура характеризуется как фактор целесообразного воздействия на физическое развитие человека, обладающий собственной спецификой и обеспечивающий направленное развитие его жизненно важных физических качеств и навыков [2, с. 11-12].

Значение физической культуры в различных своих проявлениях в жизни человека велико. Двигательная деятельность используется для решения широкого спектра задач: организация досуга и отдыха, формирование и укрепление психологических качеств и характера, развитие силы воли, прививание эстетического чувства и т.д. Большая роль отводится воспитательной функции физической культуры, её участию в создании духовных ценностей [2, с. 12-13].

Под влиянием студенческого социума и юного возраста физическая культура студентов приобретает специфический характер. Последний формируется под влиянием как физических аспектов, например, завершение физического развития, так и психологических, включающих становление мировоззрения, потребность устанавливать причинно-следственные связи, стремление к обобщению и анализу фактов. Необходимо подчеркнуть, что социум оказывает более комплексное влияние, обусловленное множественными характерными чертами юной личности.

Наиболее значимыми чертами принято считать следующие:

Самопознание является предпосылкой активного развития личности. Человек способен оценить себя при сравнении себя с другими и осознании собственного «Я». Существуют три способа оценивания себя: сравнение с реальным идеалом, сравнение или мысленным идеалом, оценивание собственных достижений, сравнение с мнением окружающих.

Самоутверждение проявляется в стремлении занять определённую позицию в группе, обратить на себя внимание. Может быть причиной как положительных, так и отрицательных поступков студента.

Самостоятельность – стремление к независимости, самостоятельному принятию решений и совершению действий. Человеку характерно желание испытать и проявить себя. Вследствие этого он может негативно реагировать на ограничение свободы действий, но в тоже время прислушивается к опыту.

Самоопределение – поиск нравственного ориентира, выбор профессии, создание семьи и т.д.

Юношеский максимализм – стремление выполнить больше, чем представляется возможным, горячий порыв к работе и последующее разочарование при неудаче.

Стремление к коллективности, которое иногда неверно понимается студентами. Порой за коллективизм принимаются групповой эгоизм, ложное товарищество.

Энтузиазм, романтизм и общественная деятельность являются характерными для студенческого социума и создают благоприятные условия для воспитания высоких моральных качеств [3, с. 292-293].

Все вышеперечисленные факторы формируют мотивацию студента к занятию спортом. Мотивы возникают под воздействием внешних условий, которыми могут быть: определённые виды упражнений, соответствующие свойствам и качествам конкретной личности и тем самым привлекающие студента; высокая физическая активность окружающих его студентов и молодёжи; доступность спортивного снаряжения и спортивной базы; развитая пропаганда здорового образа жизни и занятий спортом; качественно организованные занятия физкультурой в учебном заведении [4, с. 5].

Физическая культура приобретает характер воспитывающей деятельности и становится важным фактором воспитания молодёжи при следующих условиях: общественно полезный

характер занятий, педагогический компонент – главный результат спортивной деятельности, инициатива и творчество в занятиях физкультурой, сплочённость коллектива, тренер – нравственный ориентир, учёт возрастных особенностей личности [Бабушкин, с. 8-9].

Физическая культура воспитывает также и волевые качества. Воля – способность человека совершать преднамеренные действия, направленные на достижение цели. Спортивная деятельность требует постоянного проявления волевых качеств личности, поскольку волевые усилия сопутствуют выполнению любых физических упражнений. Выделяют следующие признаки волевого действия:

- 1) наличие побуждения к совершению действия;
- 2) осознание возникшей и требующей удовлетворения потребности;
- 3) представление цели действия, его результата;
- 4) представление средств, необходимых для достижения цели;
- 5) решение осуществлять данное действие. При этом различают три вида решений: а) привычное (принимается без размышлений); б) без достаточного основания (попытка выйти из создавшегося положения); в) осознанное решение, осуществляемое на основе анализа всех обстоятельств;
- 6) побуждение действовать, несмотря на возникшие трудности и препятствия объекта;
- 7) выполнение принятого решения осуществляется путем рабочих операций с помощью намеченных средств [4, с. 32].

Успешному занятию физкультурой в значительной степени способствуют взаимоотношения преподавателя и студента. Эффективность спортивно-педагогической деятельности обеспечивается социально-психологическим характером взаимодействия между преподавателем и студентом, а не индивидуальными усилиями каждого по отдельности. Педагог не ограничивается материальным созерцанием, когда создаёт в своём представлении свой образ и образ студента, а студент осознаёт свою ответственность и роль педагога в учебном процессе [4, с. 44-45].

Физическая культура личности проявляется в нескольких основных направлениях. Во-первых, определяет способность студента к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя», что обусловлено социальным и духовным опытом, обеспечивает стремление к творческому саморазвитию. Также физическая культура является основой инициативного самовыражения будущего специалиста, проявление креативного мышления в использовании средств физической культуры, направленных на процесс профессионального труда. Наконец, она раскрывает творческий потенциал личности, креативную деятельность студента, направленную на отношения, возникающие в процессе спортивной, общественной и профессиональной деятельности. На данный момент вузы предоставляют возможность полного, всестороннего и гармоничного развития, в котором физическая культура занимает одно из важнейших мест [1, с. 13].

Литература:

1. *Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.*
2. *Фирсин, С.А. Современная система физического воспитания детей и молодежи: учеб. пособие / С.А. Фирсин. – М. : МГУПС (МИИТ), 2015. - 233 с.*
3. *Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Ростов-н/Д : Феникс, 2003. – 384 с.*
4. *Психология физической культуры и спорта : учеб. для высш. физкульт. учеб. завед. / под ред. проф. Г. Д. Бабушкина, проф. В. Н. Смоленцевой. – Омск : СибГУФК, 2007. – 270 с.*

МОТИВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ СТУДЕНТОВ СРЕДНИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Гусарова Е.Ю., Симакин В.А.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

В современной системе российского профессионального образования одной из главных проблем является вопрос мотивации студентов, обучающихся в учреждениях СПО (колледжах). Нами были рассмотрены мотивационные аспекты, которыми руководствуются студенты при посещении занятий физической культурой. Целью данного исследования является выявление основных причин мотивации у студентов к посещению занятий физической культуры, а также выявление путей дополнительной мотивации для более эффективного получения студентами физического воспитания.

Занятия физической культурой имеют большое воспитательное значение, так как данный вид культуры способствует укреплению здоровья, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленных перед занимающимся целей и задачами, особенно, если занимающийся посещает занятия по физической культуре систематически. Данный вид занятий помогает развить и поддерживать физические качества на должном уровне. В учреждениях среднего профессионального образования курс по физической культуре проходит в течении всего учебного года, делясь на два семестра с проведением дифференцированного зачета в конце каждого семестра, и является основной формой физической подготовки.

В настоящее время современные реалии требуют развитых специалистов способных выдерживать трудности и решать сложные задачи. Не смотря на данную потребность, будущие молодые специалисты считают, что занятия физической культурой являются для них пустой тратой времени, и вместо посещения данной дисциплины, думают о том, чтобы уйти домой по раньше, не понимая, что теряют возможность получения необходимой двигательной активности и поддержать уровень физической подготовленности, который требует от них будущая профессия. В связи с чем возникает проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Для более углубленного изучения данного вопроса мотивации к занятиям физической культурой у молодых специалистов, был проведен опрос, основанный на методике А.В. Шаболтаса «Мотивы занятий спортом» [1], в котором приняло участие 30 студентов СПО, в возрасте от 17 до 24 лет. Опросник состоял из 7 блоков, каждый из которых представлял категорию мотивации к занятию. Все варианты были составлены в 28 пар, участникам предлагалось выбрать один из вариантов в паре и оценить степень того, насколько выбранное суждение им подходит. После чего все ответы были переведены в систему баллов и каждый вариант был оценен.

Первый блок назывался мотив социального самоутверждения, заключающийся в утверждении «Я занимаюсь физической культурой, так как добиваюсь успехов. Было выявлено, что мотивация во время занятий физкультурой приятно быть в центре внимания и повышать свой престиж, меньше всего движет опрошенными, в среднем за него проголосовали 48 раз, что составляет 6,3% от общего количества студентов, также после оценки актуальности данный мотив набрал меньше всего баллов - 76 (6%). Данный показатель говорит нам о том, что студенты стесняются быть в центре внимания на занятиях физической культуры. Решением данной проблемы является более частое применение потокового метода во время проведения занятий, а также показ выполнения упражнений студентами, а преподавателем.

Второй блок назывался мотив достижения успеха в спорте и спортивно-познавательный мотив. Студенты выбрали данный мотив 71 раз, что составило 9,4%. Мотивы заключаются в суждениях: «Я занимаюсь физической культурой, чтобы развивать и поддерживать достигнутый уровень развития физических качеств, а также добиться поставленной передо мной цели» и «Я хочу разбираться в вопросах техники выполнения физических упражнений и тактики спортивных игр, принципах учебного занятия». Полученные результаты по данному блоку составили 80 баллов и 102 балла, соответственно. Данные показатели говорят нам о том, что студенты хотят получать больше теоретических знаний о технике упражнений в отличие от поддержания физических качеств. Данные результаты объясняются тем, что в учреждениях СПО нет теоретических занятий (лекций) по дисциплине «Физическая культура», проводятся только практические занятия, поэтому у студентов возникает потребность в теории, чтобы знать зачем они выполняют то или иное двигательное действие.

Третий блок назывался гражданско-патриотический мотив. Опрашиваемые выбрали данный ответ 73 раза, что составляет 9,7% от всех ответов, после обработки ответов, мы получили результат 107 баллов. Смысл мотива заключен в следующем высказывании: «Если я буду регулярно заниматься, то смогу показывать высокие спортивные результаты». Студенты верят в то, что, занимаясь физической культурой они смогут показывать высокие результаты. Студенческой сфере это распространенная ошибка, опрашиваемые не различают понятий «Физическая культура» и «Спорт». Отсюда и разочарования студентов в физической культуре, когда они не получают должного эффекта. Для решения данной проблемы необходимо проводить лекционные занятия по физической культуре для просвещения будущих специалистов.

Четвертый блок называется мотив подготовки к профессиональной деятельности, заключался в высказывании: «Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только, если я буду здоров и физически развит, чему содействует физическая культура». Высказывание было выбрано 106 раз, что равняется 14% от общего числа. Отвечающими мотив был оценен на 167 баллов. Данные ответы позволяют нам понять, что студентов мотивирует мысль о том, что, если они будут физически развиты, их ждет успех в профессиональной деятельности.

Пятый блок назывался мотив эмоционального удовольствия. Данному блоку соответствовало высказывание «Я получаю радость от занятий физической культурой, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Меня это воодушевляет и поднимает настроение» Респонденты оценили его на 205 баллов, а выбрали 116 раз что составляет 15,3%. Мы можем сказать, что одной из мотиваций для студентов является само занятие физической культурой, так как оно доставляет удовольствие занимающимся.

Шестой блок назывался мотив физического самоутверждения, он выражался в высказывании: «Я занимаюсь физической культурой, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу набирать излишний вес и стать ленивым, хочу быть здоровым». Высказывание выбрали 132 раза, что приравнивается к 17,5%, респондентов оценили данный блок на 243 балла. Руководствуясь полученными данными, мы приходим к выводу, что студенты переживают за свое тело и данный факт мотивирует их заниматься физической культурой.

Седьмой блок назывался рационально-волевой мотив. Данный блок набрал 283 балла, за него проголосовали 139 раз, что составляет 18,4%. Высказывание, представляющее данный мотив заключалось в выражении: «Я занимаюсь физической культурой, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня— хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени». Из данных результатов следует, что студенты ходят на физкультуры, чтобы сделать себе умственную разгрузку и отвлекаться.

Основываясь на полученных результатах, мы можем сказать, что занятия физической культурой выступают для респондентов средством отдыха, расслабления и укрепляют здоровье. Для повышения мотивации к занятиям у студентов, по-нашему мнению, стоит донести

до студентов значимость изучения и занятия физической культуры, с применением лекционным материалом, которые привлекут внимание к предмету, расскажут подробнее о пользе и влиянии на организм, а также стоит включить информацию о том, как влияет отсутствие занятий на здоровье. В ходе анализа нами были выявлены основные причины мотивации у студентов средних образовательных учреждений, а также разработаны некоторые рекомендации по повышению дополнительной мотивации студентов, которые увеличат количество занимающихся, осознающих важность и значимость данного предмета в образовательном процессе среднего профессионального образования.

Литература:

1. Ильин, Е. П. *Мотивация и мотивы: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений* / Е.П. Ильин. - СПб. : «Питер», 2011. – 209 с.

УДК 736.21

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Дударук Е.С., научный руководитель **Казимиров Е.П.**

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

Одной из приоритетных задач национальной политики нашего государства является укрепление и сохранение здоровья подрастающего поколения. Эту задачу предполагается решить через программу построения новых спортивных объектов, отвечающих требованиям мировых стандартов с привлечением к занятиям физической культурой и спортом большего количества детей и подростков, при этом акцентируя внимание на расширение сферы влияния данной деятельности к проблеме воспитания здорового образа жизни. Как известно, воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать сверх возможного для себя, удивить окружающих своими способностями. Но для этого со времени рождения нужно постоянно и регулярно выполнять правила правильного физического воспитания. Основным этапом в воспитании этих способностей является образовательный период в жизни человека (7-25 лет), в течение которого происходит закрепление нужного научного материала для его дальнейшего применения в жизни (высокопроизводительному труду). На практике стоит отметить, что заинтересовать школьника намного проще, чем студента. Но не стоит забывать, что привычки, стереотипы поведения, а в нашем случае – желание и интерес заниматься физической культурой и спортом, прививается с раннего возраста. Главная специфическая особенность воспитательной деятельности взрослого человека заключается в том, что освоение новых знаний происходит на основе практического к ним отношения. Знание, которое осваивается студентом, оценивается им, прежде всего, как средство решения проблем и задач, возникающих в ходе практической деятельности. Специалисты в обучении и воспитании студентов должны видеть в этом важные отличительные детали, где ведущая роль данного процесса сохраняется за самим студентом. Воспитание – это совместная деятельность субъектов образовательного процесса и выделяет 5 специфических характеристик:

1. Осознание себя самостоятельной, самоуправляемой личностью.
2. Обладание запасом жизненного (бытового), профессионального и социального опыта, который становится все более важным источником воспитания его самого и его сокурсников.
3. Стремление в своей готовности, с помощью учебы, решить жизненно важные проблемы и достичь конкретных целей.

4. Желание к безотлагательной реализации полученных знаний, умений и навыков.

5. Зависимость, в своей деятельности, от временных, пространственных, бытовых, профессиональных, социальных факторов (условий).

Использование средств и форм физкультурно-массовой работы в воспитании студентов обосновано следующими моментами: психологическая комфортность – позитивное общение всех студентов, оптимистичность процесса воспитания, укрепление у студента, нередко страдающего различными комплексами, веры в себя и свои возможности. Физическая культура как вид общечеловеческой культуры тесно взаимосвязана с материальной и с духовной культурой. С материальной культурой физическая культура связана самым процессом двигательной деятельности, являющейся ее главным содержанием, результаты которого материализуются в физических качествах. Наряду с этим, она требует специальной материальной базы : спортивных залов, дворцов спорта, инвентаря, оборудования. Практика физкультурного движения, физкультурно-массовой работы дала достаточно много примеров того, как работа о внедрении физической культуры молодежи сопровождалась положительными социально-экономическими эффектами. Массовые физкультурные и спортивные мероприятия способствуют развитию у студентов способности к общекультурному выражению, что на практике означает формирование у них потребности в широкой культурной информации и знаниях, приобретение умений и способов социальной ориентации и самоорганизации в распознании подлинных и мнимых ценностей. В сфере физической культуры и ее видов складываются своеобразные формы общения студентов представителей разных национальностей, принимающих вид игры патриотического характера. Игра как специфическая форма общения молодежи преследует цель физического и духовного развития личности. Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов, при методическом руководстве кафедры физического воспитания и активном участии профсоюзной организации вуза. В основе предложенной психологической классификации видов спорта и соревновательных упражнений в качестве критерия, по которому сравниваются, а затем группируются изучаемые объекты, избрано взаимодействие спортсменов. Оно проявляется в двух основных формах:

- по отношению к противнику — в форме противоборства (соперничества),
- по отношению к партнерам — в форме сотрудничества.

Отличаясь от отношений противоборства, конфликтности, соперничества, свойственных взаимодействию противников, отношения между партнерами направлены на объединение усилий для достижения общей цели – спортивной победы. Несмотря на то, что исследования убедительно показывают, что решающим фактором воспитания является не характер спортивно - технического взаимодействия, а уровень педагогического руководства, приводящий к возникновению, или напротив, отсутствию коллективистских отношений в команде. Вне зависимости от специфики вида спорта, все же нельзя не учитывать, что большая взаимосвязь участников деятельности приводит к значительной эмоциональной насыщенности контактов, что способствует, при правильном педагогическом руководстве, формированию необходимых нравственных отношений в студенческом коллективе. При этом создаются психологические условия для перехода формируемых отношений в личное, субъективное. Становясь характерными чертами личности, они впоследствии могут переноситься ею в новую социальную среду, способствуя быстрой и успешной адаптации к новым условиям. В то же время наблюдения показывают, что имеют место факты нежелательного влияния приобретенных в спорте качеств, например – агрессивности, чрезмерной мотивации притязаний,

которые могут затруднять спортсмену контакты с окружающими. Исследования позволяют сделать вывод, что наибольший вклад в создание отношений товарищеской взаимопомощи и благоприятной психологической атмосферы в студенческих коллективах, как правило, вносят представители видов спорта с высоким уровнем взаимосвязанности участников спортивной деятельности, а наименьший представители индивидуальных видов спорта и спортивных единоборств. Таким образом, виды физкультурно-массовой работы способствуют расширению коммуникативного опыта студенческой молодежи. Массовая физкультурно-спортивная деятельность при одинаковом уровне педагогического управления создает более благоприятные условия для приобретения студентами необходимого психолого-педагогического опыта, используемого при формировании коллективного взаимодействия. Массовые формы физической культуры, а также виды спорта в разной степени содействуют формированию социально значимых качеств личности студентов определяющих дифференцированное проявление предметно-практической и коммуникативной включенности в решении коллективных задач. Межличностное взаимодействие и общение в процессе физкультурно-спортивной деятельности обусловлены, прежде всего, конкретными физическими (в том числе соревновательными) упражнениями, реализация психолого-педагогического потенциала которых происходит во всех основных видах взаимодействия: целевом, мотивационном и операциональном. Необходимый эффект оказывает оптимальное педагогическое управление. Наиболее продуктивными при этом являются методы одобрения, поддержки, воспитания ответственности за успешное выполнение группового задания. Особо важную роль играет положительное влияние формального или неформального лидера студенческого коллектива. Ведущим мотивом в регуляции поведения студенческой молодежи в условиях значимых физкультурно-массовых видах является положительная эмоциональная окраска занятий и общая цель - стремление к победе.

Литература:

1. Веденина, О.А. Организация самостоятельных занятий студентов физической культурой в период сессии/О.А. Веденина// Акмеология профессионального образования: материалы 13 Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 17 – 18 марта 2016 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.- пед. ун.-т». Екатеринбург, 2016.– 346 с.

2. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие /Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов.– К.: Академия, 2010. –314 с.

3. Ханевская, Г.В. Психолого-педагогические аспекты формирования культуры здорового образа жизни у студентов/ Г.В.Ханевская // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: материалы VII межрегиональной научно-практической конференции с международным участием (20 апреля 2017г., Москва). –555 с.

4. Ханевская, Г.В. Педагогические инновации физической культуры в профильном и профессиональном образовании/ Г.В. Ханевская // Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы: материалы II Всероссийской научно-практической конференции. Омск: ОАБИИ, Омский ГА,2016. – 215 с.

УДК 796.011-053.6

ГОЛОДАНИЕ В ПРОЦЕССЕ КОРРЕКЦИИ ФОРМ ТЕЛА ПОДРОСТКОВ

Еремейко А.В., Гульмантович Е.Л.

Гродненский Государственный Университет имени Янки Купалы,
г. Гродно, Республика Беларусь

Введение. Голодание представляет собой полный отказ от пищи. В современном мире такой способ похудения является все более распространенным, особенно он пользуется популярностью среди подростков. Однако голодание не является новым явлением. Известно, что

еще несколько тысяч лет назад голодание было своеобразным способом очищения и просветления в различных религиях. Многих рассматривают голодание как некое самоистязание, которое представляет собой тяжелый путь, а для других же оно представляет собой повседневный образ жизни.

Цель исследования – определить влияние голодания на физическое и психологическое состояние подростков в процессе коррекции форм тела.

Основная часть. Человек не просто так употребляет пищу, для некоего удовольствия, а непосредственно для того, чтобы поддерживать жизнедеятельность организма. Как известно, в пище содержатся различные элементы, которые нужны нам для жизни, один из наиболее важных – это глюкоза, который представляет собой основной источник энергии. Если человек чувствует голод, то это значит, что запас энергии заканчивается и его необходимо пополнить. По статистике при сбалансированном питании запасов глюкозы, которые поступают из пищи, достаточно на 20 часов. Также немаловажным является то, что во время сна метаболизм замедляет свою работу, и, вследствие чего, можно сказать о том, что запасов хватит на сутки. В итоге можно говорить о том, что суточное голодание вполне может пройти безопасно.

Если же рассматривать формы воздействия голодом, то их всего три:

- 1) длительное, которое длится 2–4 недели;
- 2) периодическое повторение кратковременных голоданий, длящееся 7–10 дней;
- 3) систематические разгрузочные дни с полным отказом от пищи в течение суток.

Длительное голодание приводит организм к неблагоприятным изменениям, например, таким как: распад и потеря функционально активных белков тканей, снижение в организме витаминов, минеральных веществ, накопление в крови мочевой кислоты. Клинически такое состояние может сопровождаться резкой артериальной гипотензией, снижением содержания глюкозы в крови, нарушениями психоэмоциональной сферы вплоть до психических расстройств.

Характер, частота и степень выраженности осложнений при длительном голодании являются индивидуально непредсказуемыми.

Возобновление питания после голодания приводит к интенсивному отложению жира, особенно в печени. Известно, что чем дольше человек голодает, тем быстрее он потом набирает массу тела. Это можно объяснить тем, что при длительном голодании биохимические системы организма подстраиваются к умеренному расходу энергии.

В современном мире при желании быстро похудеть, девушки приостанавливают происходящие в организме важные процессы, которые оказывают влияние на его формирование. При всем при этом вред наносится как в физическом, так и психологическом плане. Происходит понижение концентрации внимания, снижается мозговая деятельность, а частые мигрени и сонливость становятся сопровождающими признаками голодания. Однако это не все побочные эффекты, которые могут возникнуть при голодании. В организме начинается обезвоживание, кожа становится сухой, волосы ломкими и сухими, также ломаются и крошатся ногти.

Как итог, у подростка появляются проблемы с репродуктивными органами, часто встречается то, что наступает задержка менструаций, что приводит к задержке полового созревания.

Нередко голодовки приводят к расстройству пищевого поведения, анорексии, булимии, перееданиям. Это болезни, которые зачастую сложно излечить и они могут даже привести к летальному исходу.

Выводы. Подводя итог, можно утверждать о том, что голодание в процессе коррекции форм тела оказывает значительное влияние на физическое и психологическое состояние подростков. В настоящее время голодание является довольно распространенным способом похудения среди подростков, которое приводит к серьезным проблемам с организмом. С каждым годом встречается все больше случаев когда голодание приводит к расстройству пищевого поведения, анорексии, что может повлечь за собой летальный исход.

Литература:

1. Коньшиев Виктор Голодание с научной точки зрения // ФИС, №11, 2008, с.1-5
2. Сорокин П.А. Голод как фактор: Влияние голода на поведение людей, социальную организацию и общественную жизнь. Москва: Academia, LVS, 2003. - 684с
3. Малахов, Г. П. Очищение организма и правильное питание / Г. Малахов. - Испр. изд. - Москва: Астрель : АСТ, 2008. - 319 с.
4. Тель, Л. З. Нутрициология / Л. З. Тель [и др.] - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 544 с.
5. Барановский А.Ю. Диетология: Руководство. 3-е изд. СПб.: Питер, 2008.
6. Уракова Т.Ю. Реакция составных компонентов тела человека на разгрузочно-диетическую терапию // Новые технологии. 2009. № 3. С. 107—109.

УДК 796.34 +796.01:159.9

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ СПОРТСМЕНОВ-ИГРОВИКОВ

Заика В.М.

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

Быстрое перемещение игроков, быстрая и внезапная смена игровых ситуаций характеризуют игровые виды спорта. Необходимость воспринимать большое количество объектов, быстрого переключения с одних двигательных актов на другие, быстрой и точной ориентировки, высокой точности и координированности движений, целесообразного реагирования на меняющуюся обстановку, внешние раздражители предъявляет высокие требования к объему, интенсивности, устойчивости, распределению и переключению внимания, скорости переработки информации, скорости реакции, эмоциональной устойчивости [1].

В экстремальных условиях соревнований поиск вариантов развития эмоциональной устойчивости – это одна из актуальных задач на современном этапе развития спортивной профессиональной деятельности спортсменов в игровых видах спорта. Соревновательная деятельность сопряжена с действием на спортсмена различных помех внешнего и внутреннего плана. Влияние помех на спортсмена осуществляется через воздействие на эмоциональную сферу, вызывая негативные переживания, неадекватное поведение и снижение результативности деятельности. При этом действие внешних помех опосредуется внутренним содержанием человека – комплексом индивидуально-психологических особенностей. Преимущество в соревновательной борьбе имеют те спортсмены, у которых психологическая подготовленность находится на более высоком уровне, частью которой является развитая способность к противодействию помех (эмоциональная устойчивость).

На эмоциогенный характер спортивной деятельности указывают различные физиологические измерения. Однако спортсмены на одни и те же стрессоры реагируют по-разному, поэтому изолированные физиологические показатели оказываются малопригодными для прогнозирования или измерения тех стрессоров, которые действуют в условиях спортивной деятельности, более адекватной оказывается оценка поведенческих проявлений стресс-реакций [2]. Следовательно, диагностика должна быть направлена на изучение профессионально важных психологических качеств (ПВК), требуемых в профессиональной деятельности. С помощью универсального психодиагностического комплекса УПДК-МК можно критериально определить уровень развития такого важного для спортсменов-игровиков качества, как эмоциональная устойчивость.

Для определения уровня эмоциональной устойчивости использовались методики, применяемые в инженерной психологии и спорте. В ходе констатирующего педагогического экс-

перимента оценивались показатели: скорости переключения внимания (ПВ): время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел (С), время переключения внимания ($T_{пв}$), количество ошибок за время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел ($P_{вош}$); эмоциональной устойчивости (ЭУ): время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел при активных помехах (C^*), разница во времени выполнения смешанного поиска черных и красных чисел с помехами и без помех ($T_{эу}$), количество ошибок за время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел с активными помехами ($ЭУ_{ош}$); экспертной оценки (ЭО).

Положительные изменения после формирующего педагогического эксперимента по показателям: переключения внимания (ПВ) и эмоциональной устойчивости (ЭУ) у спортсменов в игровых видах спорта ($p < 0,01$) при сравнении исходного и итогового срезов доказали возможность формирования эмоциональной устойчивости средствами психолого-педагогической подготовки [3].

Формирование и повышение уровня эмоциональной устойчивости спортсменов в игровых видах спорта – результат их психолого-педагогической подготовки – системы психолого-педагогических взаимодействий.

Литература:

1. Заика, В. М. О некоторых аспектах прогнозирования и отбора в спортивных играх / В. М. Заика, О. И. Хадасевич, О. К. Горбачева, М. Н. Цыганенко // Сахаровские чтения 2020 года: экологические проблемы XXI века = Sakharov readings 2020 : environmental problems of the XXI century : материалы 20-й междунар. науч. конф., 21–22 мая 2020 г., г. Минск, Республика Беларусь : в 2 ч. / Междунар. гос. экол. ин-т им. А. Д. Сахарова Бел. гос. ун-та; редкол.: А. Н. Батяня [и др.]; под ред. д-ра ф.-м. н., проф. С. А. Маскевича, к. т. н., доцента М. Г. Герменчук. – Минск : ИВЦ Минфина, 2020. – Ч. 1. – С. 152–155.

2. Заика, В. М. О некоторых аспектах эмоциональной устойчивости игроков в настольный теннис / В. М. Заика, К. И. Новожилова, М. М. Глазко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы круглого стола в рамках XXV Междунар. науч. конгр. «Олимпийский спорт и спорт для всех», Минск, 16 окт. 2020 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2020. – С. 24–26.

3. Заика, В. М. Эмоциональная устойчивость спортсменов-бадминтонистов / В. М. Заика // Актуальные проблемы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки : сб. науч. ст. / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина; редкол.: К. И. Белый [и др.]. – Брест : БрГУ, 2019. – С. 72–74.

УДК 378.147:037

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Медвецкая Н.М.

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

Можно констатировать, что занятия физической культурой и спортом занимают достаточно высокое место в системе жизненных ценностей студенческой молодежи и представляют как самостоятельную ценность (ощущение радости и красоты движений, удовлетворенность от достигнутых результатов и т.д.), так и средство формирования и развития важнейших личностных качеств (физических, волевых, интеллектуальных) [1].

Физические качества и качества, вырабатываемые в процессе занятий физическими упражнениями, студенты отмечают их в ряду наиболее значимых личностных. Но между высо-

кой оценкой значимости физической культуры студентами и их практической деятельностью не всегда существует взаимосвязь.

Материал и организация исследования. Проведено анкетирование студентов факультета физической культуры и спорта (ФФК и С) и факультета социальной работы и практической психологии (ФСР и П).

Результаты и их обсуждение. Студенты обоих факультетов признают важность физической культуры или хотели бы ею заниматься. Интересно, как студенты различно оценивают влияние физических упражнений на ценности и качества, которые прямо зависят от степени их тренированности.

Так 66,3% юношей и 57,3% девушек спортивного факультета отметили некоторую зависимость умственного развития от занятий физической культурой. В меньшей (незначительной) степени получены аналогичные ответы у студентов специальности социальные педагоги. Существование связи между физической подготовленностью и успеваемостью отмечено и другими исследователями

Студенты, в основном спортсмены, отмечают заметное положительное влияние занятий физическими упражнениями на успехи в практической деятельности (68,5% юношей, 66,9% девушек). В то же время влияние этих занятий на формирование подготовленности к избранной профессии вызывает у студентов ФСР и П серьезные сомнения. Это в значительной мере объясняет противоречие между высокой значимостью физической культуры и спорта в системе жизненных ценностей и реальным отношением к физической культуре [2].

Обязательным условием физической культуры личности является физическая активность. В исследованиях проблем организации двигательной деятельности студентов отмечается отсутствие положительной динамики.

По разным данным физической культурой во внеучебное время регулярно занимались не более 80% студентов, причем это утверждение относится к спортивному факультету, где обязательным по учебной программе является повышение спортивного мастерства.

анкетирования выделили факторы, отрицательно влияющие на физическую подготовленность студентов:

- пассивный отдых (более 2,5 ч в день);
- недостаток сна (менее 8 ч);
- недостаточно времени для приема пищи (менее 50 мин);
- длительная самоподготовка (более 4,5 ч).

Наиболее приемлемым всеми студентами основным видом их двигательной активности является медленная ходьба, причем 11 % студентов факультета ФСР и П вообще не желают заниматься физической культурой без объяснения причин.

Студенты неизменно предпочитают организованные, а не самостоятельные занятия физической культурой и спортом [2].

Студенты - социальные педагоги до 35% желают приобщиться к занятиям в спортивных секциях, но по разным причинам не могут этого сделать. Они указали основные причины:

- недостаточность свободного времени;
- включенность в активную научную деятельность;
- недостаточная требовательность к себе;
- отсутствие условий для занятий
- наличие некоторых хронических заболеваний (сколиоз, сахарный диабет, миопии).

В 2003 году в Белоруссии была введена в действие учебная программа для высших учебных заведений (для групп специального учебного отделения).

Составители программы указывают, что необходимость в разработке такой программы продиктована ежегодно увеличивающимся количеством студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам (до 30-40%). Отклонения в состоянии здоровья данного контингента занимающихся не позволяют в полном объеме выполнять базовую программу по физической культуре, которая для данных студентов имеет свои методические особенности и ее оздоровительное влияние на них является определяющим.

Программа предусматривает освоение студентами теоретического и практического разделов, основу которых составляет система специальных знаний, умений, навыков и средств, акцентированных на развитие жизненно важных и прикладных психофизических качеств, профилактику заболеваний и восстановление функции организма нарушенных или утраченных вследствие перенесенных заболеваний, операций, травм, переутомлений и др.

Реализация программы осуществляется кафедрами физической культуры (в частности специальными учебными отделениями) с учетом специфики учебного заведения, состояния учебно-спортивной базы, специализации и квалификации преподавателей, контингента занимающихся.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом общеобразовательной школы, а также отражает основные положения Комплексной базовой учебной программы для высших учебных заведений Республики Беларусь. На ее основе преподаватели смогут разрабатывать рабочие учебные программы, сохраняя изложенные ниже основные требования.

В программе даются рекомендации по комплектованию специальных медицинских групп. Учебные группы комплектуются с учетом пола, заболеваний студентов, уровня их физической и функциональной подготовленности.

Желательно при комплектовании групп учитывать не только диагноз заболевания (предполагающий применение не противопоказанных средств физической культуры), но и характер реакции сердечно - сосудистой системы студентов на физическую нагрузку. Чаще всего группы студентов комплектуются по следующим нозологическим формам:

- в группе "А" занимаются студенты, имеющие заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения функции эндокринной и нервной систем, хронические синуситы и воспаления среднего уха, миопию.

- в группе "Б" объединены студенты с заболеваниями органов брюшной полости (дискинезия желчевыводящих путей, хронический холецистит, хронический гастрит, язвенная болезнь в стадии ремиссии, колит и др.) и малого таза (дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), с нарушениями жирового, водно-солевого обменов и заболеваниями почек.

- в группе "В" - заболевания студентов связаны с нарушениями опорно-двигательного аппарата и снижением двигательной функции.

Одним из ведущих механизмов, формирующих общие характерные особенности организма при отклонениях в состоянии здоровья, является сниженная двигательная активность. Низкая двигательная активность формирует наиболее общие особенности врачебно-педагогической характеристики студентов, а именно [3]:

1. Отставание в биологическом развитии, половом созревании, физическом и интеллектуальном развитии. Оно бывает выражено в той или иной мере в зависимости от степени общего снижения двигательной активности и конкретной формы заболевания. Отставание психического развития проявляется в трудном освоении теоретических предметов, слабости внимания, памяти и пр.

2. Недостаточное развитие двигательных качеств. При отклонениях в состоянии здоровья страдают все физические качества, но в большей мере – выносливость к работе большой интенсивности. Иногда могут не страдать быстрота и сила сокращения отдельных мышечных групп при отставании общих скоростных и силовых качеств.

3. Снижение общих адаптационных свойств организма, высокая предрасположенность к заболеваниям. Это выражается главным образом в предрасположенности к простудным заболеваниям и к обострению хронически текущих болезней.

При заболеваниях два и более раза в год организм следует считать ослабленным. У таких студентов, как правило, имеются хронические инфекционные очаги.

4. Снижение общей работоспособности, проявляющееся в низких показателях учебной деятельности. Срыв адаптационных и компенсаторных механизмов ослабленного организма, приводящий к обострению заболевания, может произойти как под воздействием значительных физических нагрузок, так и умственных, эмоциональных. Перегрузки легко вызываются неблагоприятными факторами среды и условий труда. Это создает особенно высокие требо-

вания к организации труда и отдыха, соблюдению оптимальных гигиенических условий. Кроме того, требуются дополнительные средства, снимающие утомление, восстанавливающие работоспособность.

5. Нарушения функциональных свойств организма и его систем, носящие общий характер. Одним из нарушений такого рода является ослабление функционального состояния центральной нервной системы. При гиподинамии повышается ее возбудимость и утомляемость под влиянием самых различных раздражающих факторов, нарушается способность нервной системы регулировать вегетативные функции (обменные процессы» дыхание, деятельность сердечнососудистой системы и т.д.).

6. С этим связана общая утомляемость, раздражительность, неустойчивость настроения и общего самочувствия и т.п. Нарушение регуляции вегетативных функций является причиной повышенной реакции всех функциональных систем организма на физические нагрузки, и в первую очередь сердечно - сосудистой системы. В случае невозможности распределения студентов на группы по заболеваниям возможно комплектование учебных групп на основании показателей реакции сердечно - сосудистой системы на нагрузку.

Заключение. Составители программы указывают, что необходимость в разработке такой программы продиктована ежегодно увеличивающимся количеством студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам (до 30-40%). Отклонения в состоянии здоровья данного контингента занимающихся не позволяют в полном объеме выполнять базовую программу по физической культуре, которая для данных студентов имеет свои методические особенности.

В случае невозможности распределения студентов на группы по заболеваниям необходимо комплектование учебных групп на основании показателей реакции их сердечно - сосудистой системы на нагрузку.

Литература:

1. Кряж, В.Н. *Физическая культура и спорт в системе жизненных ценностей студенческой молодежи* / В.Н. Кряж, Е.К. Куликович // *Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. Выпуск 23.* – Мн.: Польша, 1993. – С. 20-24.

2. Чернов, Л.Я. *Волейбол как средство физического воспитания студентов специального учебного отделения вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04* / Л.Я. Чернов. - Красноярск, 2000. – 25 с.

УДК 796.035

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Немченя Д.А., научный руководитель **Казимиров Е.В.**

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

Одной из первенствующих вопросов национальной политики нашего государства представляется улучшение и сохранение самочувствия вырастающего поколения. Эту задачу ожидается решить посредством построения новых спортивных объектов, откликающихся условиям всемирных стандартов и привлечением к занятиям спортом наибольшего числа ребят, при этом акцентируя интерес на расширения сферы влияния физической культуры и спорта к проблеме обучения здорового образа жизни.

Как известно, обучение физических качеств базируется на постоянном влечении совершить сверхвозможное для себя, поразить окружающих своими возможностями. Но для этого со времени рождения необходимо постоянно и регулярно выполнять правила строгого

физического воспитания. Ключевым этапом в воспитании этих качеств является образовательный период в жизни человека (7-25 лет), в течение которого выходит закрепление необходимого учебного материала для его последующего применения в жизни (высокопроизводительному труду). На практике стоит отметить, что заинтересовать подростка на много проще, чем студента. Но не стоит забывать, что привычки, стандарты поведения, а в нашем случае – охота и интерес заниматься спортом, прививается с раннего возраста.

Ключевая сторона воспитательной деятельности взрослого человека содержится в том, что освоение свежих познаний происходит на основе практического к ним отношения. Знание, которое осваивается студентом, оценивается им, прежде всего, как средство решения проблем и задач, возникающих в ходе практической деятельности. Специалисты в обучении и воспитании учащихся представлять в этом важные характерные детали: основная роль в процессе обучения сохраняется за самим студентом, обучение – это общая работа субъектов образовательного процесса выделяет 5 особых характеристик студента:

1. Осознает себя самостоятельной, самоуправляемой личностью.
2. Владеет запасом жизненного (бытового), высококлассного и общественного опыта, который заделывается важным источником обучения его самого и его сокурсников.
3. Исходит из стремления в своей готовности с помощью учебы решить реалистично значительные трудности и добиться определенных целей.
4. Стремится к безотложной реализации приобретенных знаний, умений, навыков и качеств.
5. Зависит в полноценной мере в своей деятельности от временных, пространственных, бытовых, профессиональных, общественных факторов (условий).

Применение средств и форм физкультурно-массовой работы в воспитании студентов обосновано следующими моментами: психологическая комфортность – позитивное общение всех студентов, веселость процесса воспитания, улучшение у студента, зачастую страдающего многообразными комплексами, веры в себя и свои возможности. Подавлению эгоизма, лицемерия, нечестности и т.д. многочисленные физкультурные и спортивные мероприятия содействуют формированию у студентов данные к общекультурному выражению, что на практике означает выработку у них необходимости в просторной культурной информации и знаниях, усвоение умений и методов общественной ориентации и самоорганизации в распознавании настоящих и мнимых ценностей.

В сфере физической культуры и ее видов вырабатываются самобытные формы общения учащихся представителей различных национальностей, принимающих вид игры патриотического характера. Игра как своеобразная форма общения молодежи преследует цель физического и внутреннего формирования личности. В основе порекомендованной эмоциональной систематизации видов спорта и соревновательных упражнений в качестве критерия, по которому сравниваются, а затем сгруппировываются изучаемые объекты, избрано взаимодействие спортсменов. Оно проявляется в двух ключевых формах: по отношению к противнику - в форме противоборства (соперничества), по отношению к партнерам – в форме сотрудничества. Выделяясь от взглядов противоборства, конфликтности, соперничества, характерных взаимодействию противников, взаимоотношения среди партнеров ориентированы на организацию усилий для достижения совместной цели спортивной победы. Известно, что удачное достижение цели подразумевает актуализацию по наименьшей мере трех неизбежных компонентов:

- осознание проявленного желания,
- формирование стабильной воли,
- осмысленных усилий по достижению определенной цели.

Следует учесть еще элемент сохранения достигнутого результата и удержание контроля над ситуацией в течение нужного времени. В рамках трудности физического воспитания речь, безусловно, идет не столько об одномоментности достигнутого результата, сколько, скорее, о последовательности многочисленных достижений, которые вырабатывают строгую систему;

Существующая система школьного и студенческого физического воспитания представляется обязательной, следовательно, в ней четко прослеживается принудительный мотив. Принуждение касается как самого факта занятий, так и возможностей вольного предпочтения увлекающей формы, направленности, объема и интенсивности физических нагрузок, периода занятий и подходящего расписания их. Положение усложняется обязательностью сдачи многочисленных государственных тестов и контрольных нормативов, прямо противоречащих по своей сути оздоровительным задачам многочисленных физических занятий. Подобная принудительная постановка вопроса не только ограничивает волю творческой реализации, но и становится непрерывно наличествующим неблагоприятным фоном, который неизбежно вводится в подсознание в виде определенных подсознательных программ неприятия и противодействия принуждению.

Очевидно, для увеличения эффективности системы массового физического воспитания подобает учесть как перечисленные проблемы, так и особенности психологии взглядов в среде физической культуры, а для этого необходимо серьезная трансформация имеющейся системы, предполагающая, безусловно, сокращение принудительного компонента.

Исследование существующих программ по физическому воспитанию несомненно показывает на их консерватизм. Молодежь явно ощущает замедленную реакцию обучающего состава на введение новых элементов физических практик: растяжки (которые проявляют большое воздействие на функции опорно-двигательного аппарата, вследствие чего увеличивается гибкость и подвижность в суставах, скорость реакции, частично и сила мышц); практические навыки взаимосвязи между фазой дыхания и конкретной формой движения (дающие вероятность качественно, на порядок, увеличить эффективность физической работы без расширения ее объема и интенсивности); наконец, и это, возможно, самое главное, поскольку обладает прямым отношением к мотивации, внутреннее представление значения физического здоровья в рамках философии жизни человека.

В настоящее время здоровый образ жизни рассматривается как основа профилактики заболеваний. В определении убеждения здорового образа жизни необходимо учитывать два фактора – это генетическая природа данного человека и ее соответствие определенным условиям жизнедеятельности. Формирование познаний о человеческом здоровье во всем нынешнем мире обусловило происхождение новых форм системы оздоровительной физической культуры, специализированных для специфической профилактики определенных форм заболеваний.

Литература:

1. Киселев, Ю.А. *Победи: Размышление и советы психолога спорта*/ Ю.А. Киселев. К: «Спортакадемия». –2009.– 276 с.
2. *Психологическое обеспечение спортивной деятельности.* / Под ред. Г.Д. Бабушкина. Омск: СибГУФК, – 2008. – 420 с
3. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. *Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие*/Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецов. К.: Академия, – 2010. – 314 с.
4. Ханевская, Г.В. *Психолого-педагогические аспекты формирования культуры здорового образа жизни у студентов*/Г.В. Ханевская // *Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: материалы VII межрегиональной научно-практической конференции с международным участием (20 апреля 2017г., Москва).* – 555 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Руденко О.И., Сергейчик В.А., научный руководитель Галлер В.Н.

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

Введение. Физическое воспитание это процесс организации оздоровительной и познавательной деятельности, направленной на развитие физических сил и здоровья, выработку гигиенических навыков и здорового образа жизни. Здоровье зависит от многих факторов. На сегодня здоровье определяется: на 50% образом жизни, на 20% – экологическими факторами; на 20% – биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной. Каждый человек в течение всей жизни должен соблюдать нормы и правила ЗОЖ. Но в зависимости от возраста эти нормы и правила будут изменяться, в разных периодах жизни человека они будут заметно отличаться друг от друга.

Целью исследования явилась проблема формирования физической культуры личности, которая остается актуальной в настоящее время в системе образования и имеет одно из первостепенных значений.

Результаты исследования. Основное время становления личности будущего квалифицированного специалиста – это посещение лекций, семинаров, практических и лабораторных занятий, практики, сдача зачетных и экзаменационных сессий. Различные виды деятельности включены в недельную нагрузку студентов, такие как аудиторные и внеаудиторные занятия, самостоятельные работы, контрольные мероприятия и т.д. Все это требует от студентов высокой сосредоточенности, работоспособности, хорошего и крепкого здоровья [3].

Основная направленность ЗОЖ в занятое (несвободное) время нацелена на восстановление и оздоровление студента после учебы. Сон, питание, личная гигиена, время и энергия, затрачиваемые на дорогу в вуз и обратно, разного рода временные работы в целях пополнения бюджета и т.д. – главные составляющие внеучебного (занятого) времени. Занятое время студентов не должно быть бесконечно продолжительным. Наоборот, задача состоит в том, чтобы все важные и неотложные задачи и проблемы выполнялись в разумно-сжатые сроки, чтобы студент находил для себя несколько часов свободного времени [3]. Свободное время – это время творческой деятельности, самообразования, активной спортивной подзарядки своего организма, общения, отдыха, период самосовершенствования [1].

В последнее время доля физического труда уменьшается, а умственного – возрастает. Люди, которые больше работают умственно, во время своей трудовой деятельности, обычно, не получают необходимой физической нагрузки. Но без соответствующей двигательной нагрузки человек обязательно столкнется с проблемами, связанными со здоровьем. Это означает, что производственные обстоятельства будут принуждать современного человека (в том числе студентов) основательнее овладевать нормами и правилами ЗОЖ [2].

Для формирования физической культуры личности студента, сохранения и укрепления здоровья, повышения его работоспособности необходим оптимальный режим двигательной активности. В исследованиях ученых среднее соотношение динамического и статистического компонентов жизнедеятельности студентов в период учебной деятельности равен 1:3, по энергозатратам этот показатель достигает уровня 1:1, а во внеучебное время, соответственно, 1:8 и 1:2. Нарушение режима двигательной активности у молодых людей может вызвать различные патологии [5].

Таким образом, можно выделить несколько аспектов, на которые стоит обратить внимание учебным учреждением для того, чтобы роль физической культуры и спорта повышалась и была актуальной для лиц, которые проходят обучение (студенты):

1. Целенаправленный подход к процессу обучения и интеграции каждого студента в процесс физической культуры и спорта.

2. Активная поддержка различных спортивных движений, которые помогают студентам укрепить свое здоровье при помощи спорта и улучшить свои теоретические знания, в области физической культуры.

3. Формирование у студентов физически развитого тела, здорового мышления в области личного здоровья, его укрепления и поддержания в соответствующей форме.

4. Активная поддержка со стороны института и каких-либо иных учреждений, а также государственных органов в облегчении участия студентов в Спартакиадах, Олимпиадах, чемпионатах и иных спортивных мероприятиях.

5. Пропаганда здорового образа жизни среди студентов, которая необходима для формирования правильного представления о своем здоровье [1].

Заключение. Формирование физической культуры личности рассматривается нами как целенаправленный процесс, характеризующийся уровнем ее образования в сфере физической культуры, оптимальной физической подготовленностью, здоровым образом жизни, активностью в видах и формах физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности и учитывающий характерологические особенности человека, его мотивацию, уровень готовности, стремления быть гармонично развитым и здоровым [4].

Литература:

1 Евсеев, Ю.И. *Физическая культура: учеб. пособие/ Ю.И. Евсеев.* – Ростов на Дону, 2002. – 384 с.

2 Краснов, И.С. *Пути формирования здорового образа жизни студентов/ И.С. Краснов // Вопросы физического воспитания студентов. XXVIII.* – СПб.: Изд-во СПбГУ. – 2003.

3 *Материалы к заседанию Государственного совета Российской Федерации по вопросу «О повышении физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян».* URL:<http://docs.cntd.ru/document/901808362> (дата обращения: 07.04.2022).

4. *Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича.* – М.: Гардарики, 2000 – 374 с.

5 *Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта/Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.* – М.: Академия, 2003 – 480 с.

УДК 796.4

ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ НА ОСНОВЕ АЭРОБИКИ

Садовникова В.В.

Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь

Сравнительно недавно зародился зажигательный вид оздоровительной гимнастики, который за короткий период времени привлек к экранам телевизоров и в спортивные залы значительную часть женского населения. Сейчас немногим известно, что сначала он имел название «ритмическая гимнастика» (СССР), затем произошло перерождение в оздоровительную и танцевальную аэробику. С поразительной скоростью волна популярности оздоровительной аэробики затронула все слои населения на разных континентах: от домохозяек (благодаря телепередачам с актрисой Джейн Фондой, США) до профессионалов, включивших ее в программу оздоровительной и рекреационной работы. Благодаря широкому распространению с 1995 года появилась возможность на постоянной основе наслаждаться видом спорта «спортивная аэробика», позже – «аэробная гимнастика» (FIG), который объединил сильнейших гимнастов, акробатов, батутистов и обычных атлетов с хорошей хореографической подготовкой [7, 8].

Живой интерес к физической активности со стороны населения в период 80–90-х гг. XX века был вызван известными социально-экономическими предпосылками перехода от «нормативной» концепции физического воспитания – в основе которого лежали в том числе нормы ГТО – «Готов к труду и обороне!» – к «развивающей», что позволило оздоровительным задачам лидировать в процессе и считать ведущими критериями динамику результатов.

Оглядываясь назад, смело можно предположить, что более скорой и масштабной приживаемости «нового» вида двигательной деятельности за многие десятилетия, предшествующие этим событиям, не наблюдалось. Аэробика, а позже – фитнес, стали необычайно популярны и монетизируемы как в узком, так и в широком смысле этого слова.

Сначала шло открытие оздоровительных групп, кружков, клубов по интересам в дополнительном образовании, в организациях, занимающихся рекреацией и оздоровлением населения, потом фитнес-клубов в коммерческом секторе до проникновения в учебные программы учреждений образования разных ступеней: ритмической гимнастики с 1991 г., аэробики – в учреждения высшего образования с 2001 г., в учреждения среднего и средне-специального, профессионально-технического с 2008 г. и находятся там по сей день [4].

Опыт нескольких десятилетий повсеместного использования технологий на основе аэробики приносят ощутимый социальный и экономический результат:

- всесторонне развивает личность обучающихся при успешном взаимодействии со спортивным педагогом с учетом использования программы обучения в учреждениях образования;
- фитнес-технологии оптимизируют физическое состояние населения, в том числе взрослого;
- через популяризацию и культивирование вида спорта «Аэробная гимнастика» представление Республики Беларусь в мире.

По мнению Олешкова М.Ю. (2005) анализ попыток разных авторов классифицировать педагогические технологии говорит, о том, что «большинство преподавателей высшей и средней школы не осознают различий между *методикой* и *технологией*... в работах известных российских исследователей проблем современной дидактики подобные классификации или отсутствуют, или в одном ряду с технологиями оказываются в итоге педагогические школы, методические системы и концепции» [2].

Подобная ситуация наблюдается и в физкультурном образовании [1, 5]. Некоторые признаки в основе классификаций педагогических технологий требуют пояснений, обоснования в виду пересечения их с другими типами технологий. Приведем пример инновационных технологий физического воспитания и спорта [6]: технологии модульного и дифференцированного обучения, информационные и коммуникационные технологии в физическом воспитании и спорте, технологии физического воспитания с оздоровительной направленностью, спортивно-ориентированные технологии физического воспитания, технология олимпийского образования, авторские технологии и технологии в спорте и т.п.

Нами в настоящее время проводится исследование роли субъектной позиции спортивного педагога в физкультурном образовании. Эта роль является важным условием разработки и реализации педагогических технологий. Без учета взаимоотношений категорий педагогики физической культуры и спорта, без осознания механизмов и работы системы знаний, соблюдения принципов обучения взрослых и создания условий проявления субъектности в обучении спортивных педагогов не представляется возможным рассчитывать на искомую технологизацию процессов оздоровления. Существует терминологическая проблематика в области физической культуры с общенаучных и общедидактических позиций в отношении видов технологий, объектов и предметов, в целях процесса, во взаимодействиях, например, фитнес-технологий и спортивно-ориентированных.

В представленной таблице мы в сравнительной характеристике предприняли попытку описать различия трех ярко выраженных видов технологий в физкультурном образовании. На наш взгляд это даст понимание спортивным педагогам и исследователям четкое понимание места технологий в базовых категориях педагогики физической культуры с целью опре-

деления наиболее продуктивных подходов к разработке и реализации различных видов технологий.

Напомним, что описание технологий в физкультурном образовании предполагает раскрытие всех основных ее характеристик, что делает возможным ее воспроизведение. Программно-методическое обеспечение внедряемой технологии должно удовлетворять требованиям научности, технологичности, достаточной полноты и реальности осуществления.

Таблица – Сравнение технологий на основе аэробики в физкультурном образовании

Вид технологии			
	Педагогическая технология на основе аэробики	Фитнес-технология	Спортивно-ориентированная технология (вид спорта «Аэробная гимнастика»)
Объект	Образовательный и воспитательный процесс	Рекреация, досуг, оздоровление населения	Спортивная деятельность
Предмет	Интеллектуальное и физическое развитие личности	Востребованные фитнес-программы	Физические кондиции и готовность воспитанника
Цель	Всестороннее развитие личности обучающегося	Полезное и приятное времяпрепровождение для физического и психического здоровья населения	Достижение высокого спортивного результата воспитанника

Вид технологии			
	Педагогическая технология на основе аэробики	Фитнес-технология	Спортивно-ориентированная технология (вид спорта «Аэробная гимнастика»)
Область применения	Образовательная деятельность, учебная дисциплина «Физическая культура и здоровье» 1-11 класс, «Физическая культура» в УВО	Повсеместная, универсальная	Дополнительное образование, дисциплины специализированных учебно-спортивных учреждений
Тип взаимодействия «педагог-обучаемый»	Субъект-объектный и субъект-субъектный	Субъект-объектный	Субъект-объектный
Категории контингента	Все желающие	Все желающие	Отобранные по специализированным критериям

Возрастные группы	С 7–21 года	С 3–70 лет и старше	С возраста допустимого к началу спортивной деятельности в конкретном виде спорта, преимущественно детский и подростковый
-------------------	-------------	---------------------	--

Одним из полученных на сегодняшний день результатов внедрения наших исследований является адаптация, систематизация и алгоритмизация педагогической технологии на основе аэробики в физкультурном образовании, для обучающихся 5-11 классов, о необходимости которой неоднократно упоминается учеными и педагогами. Прогнозируемый результат позволил на базах учреждения образования с 2008 года развивать физкультурно-спортивную деятельность, привлекать детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, создавать условия для полноценного физического развития, укрепления здоровья [3].

Литература:

1. Лукьяненко, В. П. *Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе : монография / В. П. Лукьяненко. – М. : Советский спорт, 2008. – С. 19–23.*
2. Олешков, М. Ю. *Педагогическая технология : проблема классификации и реализации // профессионально-педагогические технологии в теории и практике обучения : сб. науч. тр. – Екатеринбург: РГППУ, 2005. – С. 5-19.*
3. Садовникова, В. В. *Аэробика : пособие для учащихся общеобразовательных учреждений с белорус. и русск. яз. обучения. – Минск : Асар, 2010. – 92 с.*
4. Садовникова, В. В. *Аэробика в программе по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» / В. В. Садовникова. – Минск : БГУФК, 2009. – 59 с.*
5. Старченко, В. Н. *Факторы, которые опустошают сущность физического воспитания / В. Н. Старченко, М. Г. Кошман // Физическая культура и здоровье. – 2005. – № 2. – С. 49–52.*
6. Храмов, В. В. *Инновационные технологии обучения двигательным действиям в системе физкультурного образования (на примере Республики Беларусь) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08; 13.00.04 / В. В. Храмов. – Калининград, 2015. – 48 с.*
7. Юсупова, Л. А. *Ритмическая гимнастика (аэробика) / Л. А. Юсупова // Гимнастика. Методика преподавания : учеб. / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание; – М. : ИНФРА-М, 2013. – С. 75–93.*
8. Юсупова, Л. А. *Спортивная аэробика. Методика преподавания: учеб.-метод. пособие / Л. А. Юсупова ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2016. – 103 с.*

ВОЛОНТЕРСТВО КАК РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ЛИЧНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Серов Е.С., Гапонова А.Ю., Космина Е.А.
Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

Введение: Привлечение студенческой молодежи к участию в добровольческой деятельности содействует развитию современного волонтерского движения и именно она является самой активной социальной группой в участии различных мероприятий в этой деятельности. Волонтерское движение раскрывает личность студента, формирует его социальную активность и помогает реализоваться студенту в обществе. Участие студентов в добровольчестве дает им опыт и навыки, которые помогут им в дальнейшей жизненной стезе.

Макарова Е.Е. в своей статье рассказывает о том, что студенты, принимающие участие в добровольчестве, могут попробовать свои силы во многих сферах, получить объем умений, навыков и раскрыть свой потенциал [1, с. 6].

Добровольческая деятельность помогает формировать студенту свою личность, выстраивать определенные ценности и цели в жизни. У студента формируются коммуникативные умения, выявляются способности к лидерству, совершенствуются организаторские навыки, способность делать правильный и осознанный выбор, волонтерство позволяет ощутить себя нужным, что несомненно обладает ценностью при формировании личности, помогает в самореализации и в построении карьеры, а также раскрывает творческие способности студента. Приобретение социального опыта помогает студентам легко определять и создавать условия для решения своих целей и задач. Несомненно, повышается уверенность в себе, способность сопереживать другим людям, а также стремление к саморазвитию и самосовершенствованию считает Бородаева Г. Г., Руднева И. А [2, с. 8].

Социальная активность студента - это свойство осознанно и четко взаимодействовать с социальной средой по изменению себя и среды во благо общества, следуя социальным и нравственным нормам, пишет Харланова Е. М. [3, с. 4], а Лаврентьев А. В., основываясь на своих данных, считает, что понятие «социальная активность» можно сформулировать основываясь на видах волонтерской деятельности: а) просоциальная - бескорыстная помощь склонная к равнодушию отношению окружающей среды, желание быть полезным и движение к развитию и познанию мира; б) общественная - то есть включающая в себя работу в команде, участвующая в мероприятиях разной направленности [4 с. 6].

С каждым годом в Национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, возрастает количество студентов, которые хотят принять участие в добровольческой деятельности. Широкий спектр направленности позволяет студентам выбрать для себя более подходящую сферу волонтерства: спортивную, культурную, социальную, экологическую, а также добровольчество в сфере АФК (Рисунок 1).



Рис.1. Сферы волонтерского движения в НГУ. Им П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург.

Само собой, большинство студентов университета физической культуры отдают предпочтение спортивному добровольчеству. Волонтерство на спортивных мероприятиях разного уровня (российский и международный) по разным видам спорта позволяют студенту получить колоссальный и незабываемый опыт, а также усовершенствовать те навыки и знания, которые они получают в университете. Для студентов, имеющих дополнительные навыки и умения создаются условия для их возможного дальнейшего карьерного роста. Например, для студентов, имеющих судейские категории создаются книжки учета, что дает студенту мотивацию и заряд активности для будущего развития.

Следовательно, студенты развивают в себе такие качества как ответственность, коммуникабельность, саморазвитие и повышают уровень своей социальной активности. Студенты, принимающие участие в добровольчестве с другими возрастными группами, могут заимствовать у них полезную информацию и знания, а также учитывать ошибки из их большого опыта.

Культурному добровольчеству также отдают предпочтение ряд студентов данного университета. Зачастую, волонтерство в данной сфере связано с музеями. Студенты помогают в организации и проведении спектаклей, мюзиклов для иностранных граждан, осуществляют подготовку декораций, звука и освещения на театральных фестивалях. Принимая участие в культурной сфере, студенты так же получают огромный опыт взаимодействия с разными группами общества, что несомненно поможет студенту комфортно взаимодействовать с людьми в разных ситуациях.

Одной из наиболее значимых сфер в волонтерской деятельности является социальное волонтерство. Эта сфера направлена на помощь той группе граждан, которая оказалась в тяжелой жизненной ситуации.

Соответственно, направления в этой сфере связаны с защитой граждан, находящихся в тяжелом положении:

- Больные граждане, оставшиеся без помощи родственников. Волонтеры в этом направлении устраивают для граждан поездки в театры, мастер-классы, а также помогают в сборе вещей (продуктов и товаров первой необходимости).
- Поддержка детей сирот и детей оставшихся без попечения родителей. Для таких детей организовываются уроки, направленные на получение новых знаний в различных областях. Также проводятся праздники, концерты и кружки для развития физических, творческих, музыкальных и других способностей детей. Для студентов это отличный шанс попробовать себя в роли родителя, а также научиться взаимодействовать с ребенком в различных ситуациях.

Экологическое направление сейчас активно развивается в университете Лесгафта, добровольцы в этой сфере занимаются уборкой различных общественных парков, восстановлением лесов, сдачей вторсырья, уборкой водоемов и даже побережья Баренцева моря. Студенты принимают участие в экологических квестах, таких как «Охота на колеса», «Будь другом», что повышает экологический уровень культуры молодежи и уровень экологической ситуации в Санкт-Петербурге. Университет содействует в развитии этого направления и устраивает экологические миссии в разных уголках нашей страны, в ходе которых студенты занимаются улучшением экологической ситуации на этих местах. Волонтерство в этой сфере воспитывает любовь к природе, повышает социальную активность, трудолюбие и развивает компетентность студенческой молодежи.

Последнее направление, которое мы рассмотрим, это добровольчество в сфере АФК. Адаптивная физическая культура представляет из себя работу с группой лиц, которые имеют отклонения в состоянии здоровья или ограниченные возможности и помогает им создать благоприятные условия для развития своих способностей и подготовить к трудовой деятельности говорят Изаак С. И., Малиц В. Н., Рожков П. А. [6, с. 2].

Добровольческая деятельность в сфере АФК – это один из важных этапов во время обучения в университете Лесгафта, особенно для специалистов этого направления. Она по-

могает студенту ознакомиться с нуждами и потребностями лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Волонтеры помогают в организации и проведении спортивных и других мероприятий для лиц с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья) и инвалидов. Помогают в осуществлении мобильности на территории объектов проведения различных мероприятий. Добровольчество в этой сфере воспитывает такие качества, как ответственность, коммуникабельность и мобильность.

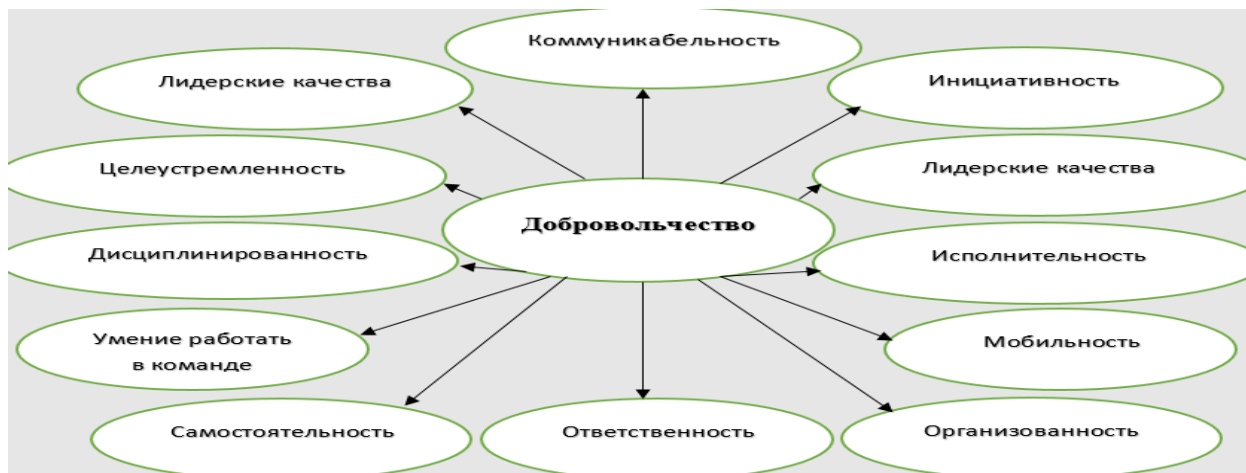


Рис.2. Качества личности, развиваемые добровольчеством

Выводы: Волонтерская деятельность несомненно является незаменимой частью в формировании личности студента и его активности в обществе. Студенты, принимающие участие в добровольчестве, получают от этого опыт и навыки, которые бесспорно понадобятся им не только в рабочей сфере, но и в семейной жизни. Студенты, которые еще не выбрали направление, по которому они будут следовать в своей дальнейшей жизни, с уверенностью могут попробовать себя в добровольческой сфере, многогранность этой сферы поможет им найти наставника и сформировать правильное мировоззрение, а также усовершенствовать их коммуникативные, организаторские и управленческие навыки. Волонтерская деятельность раскрывает возможности студента и дает почувствовать ему свою значимость в обществе. Национальный Государственный университет Лесгафта, оказывает значительный вклад в развитие волонтерства, организуя внеурочную деятельность и привлекая студентов в сферу добровольчества по различным направлениям.

Литература:

1. Макарова, Е. Е. Добровольчество как ресурс развития студенческой молодежи/Е.Е.Макарова//. Огарёв-Online. – 2016. – №. 4 (69).
2. Бородаева, Г. Г., Руднева И. А. Волонтерская деятельность как фактор формирования личности студента/Г.Г. Бородаева, И.А. Руднева //Современные проблемы науки и образования. – 2014. – №. 4. – С. 54-54.
3. Харланова, Е. М. Социальная активность студентов: сущность понятия/Е.М. Харланова //Теория и практика общественного развития. – 2011. – №2.
4. Лаврентьев, А. В. Социальная активность волонтеров/А.В.Лаврентьев //Всероссийский научно-практический журнал «Волонтер». – 2014. – №. 3. – С. 6.
5. Изаак, С. И., Малиц В. Н., Рожков П. А. Развитие адаптивной физической культуры и спорта в современной ситуации общественного развития/С.И. Изаак, В.Н. Малиц, П.А.Рожков //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2017. – №. 9 (151).

ВЛИЯНИЕ ЙОГИ СМЕХА НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТА

Скворода А.В., Дикан Е.В., Борейша Д.С., научный руководитель Руденик В. В.

УО «Гродненский госуниверситет им. Янки Купалы»,

г. Гродно, Республика Беларусь

Многим известно, что смех продлевает жизнь. В последние годы активно развивается новое направление оздоровления – йога смеха (хасья-йога), в котором длительный добровольный смех – основное средство. Этот тип йоги основан на убеждении, что добровольный смех обеспечивает такие же физиологические и психические преимущества, как и спонтанный смех. В результате анализа научно-методической литературы установлено [1; 2], что полчаса смеха в день благоприятно воздействует на работу всего организма. Так, смех насыщает кровь и мозг кислородом, повышает уровень эндорфина, снижает количество гормонов стресса. Во время смеха происходит массаж ЖКТ, так как мышцы пресса сжимаются. Во время этого процесса воздух высвобождается из лёгких со скоростью около 100 км/час. При такой скорости из лёгких выводится мокрота, далее начинается формирование антител, которые в свою очередь борются с бактериями. Кроме того, смех благоприятно влияет на работу сердечно-сосудистой системы, нормализует давление. Также активный смех сжигает более 500 калорий за раз. Час смеха эквивалентно часовой тренировке на беговой дорожке, т.к. во время процесса йоги смеха в теле человека задействовано около 80 групп мышц. Отметим, что йогой смеха не рекомендовано заниматься физически не подготовленным людям.

Установлены противопоказания для занятий этим видом терапии [1]:

- 1) хронические заболевания дыхательных путей и сердца, так как эти органы в первую очередь задействованы в самом процессе;
- 2) грыжа (большая нагрузка при выполнении упражнений приходится на спинные мышцы);
- 3) эпилепсия (при наличии данного заболевания смеха йога противопоказана, т.к. если мозг перевозбудится, то может начаться приступ);
- 4) недавно перенесённые операции (если вы недавно перенесли операцию и у вас имеются швы, то при выполнении они могут разойтись);
- 5) если вы занимаетесь йогой смеха в группе и переносите вирусные заболевания, то во избежание заражения других людей, стоит остаться дома.

Таким образом, определение воздействия йога смеха на организм студентов является актуальной темой исследования.

Цель исследования – выявить влияние йоги смеха на организм студентов и определить, может ли йога смеха способствовать оздоровлению при хронических заболеваниях, а также после вирусной инфекции COVID-19 .

Задачи исследования:

- 1) установить степень осведомленности студентов о терапии « йога смеха»;
- 2) установить влияние йоги смеха на организм студентов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование.

Результаты исследования. Установлено, что хасья-йога или йога смеха сочетает дыхательные и вызывающие смех упражнения. Упражнения призваны вызывать естественный, искренний и радостный человеческий смех. Занятия йогой смеха длятся от 30 минут до 1,5 часов и включают в себя разминку, базовые упражнения и медитацию. Занятия рекомендуются начинать с комплекса асан: «воин», «собака мордой вниз», «дерево» и др., а затем выполняется комплекс дыхательных упражнений и упражнения для смеха. Известны следующие методики [1].

«Разговор по телефону». Группа разбивается по парам. Два человека садятся рядом и начинают говорить по воображаемому телефону. В конце беседы надо рассмеяться и посмотреть в глаза партнёру.

«Как смеётся крокодил?». Участники по очереди изображают смех различных животных: курицы, ящерицы, рыбы или крокодила. На некоторых курсах участники должны попробовать смеяться как неодушевлённый предмет.

Существует ряд упражнений для самостоятельных занятий йогой смеха [1].

«Тихий смех». Можете включить неторопливую, нежную музыку. Исходное положение: встаньте ровно; расправьте плечи; закройте глаза; представьте себе красивый пейзаж; подумайте о маленьких деталях; если это солнечный пляж, почувствуйте на коже тепло; представьте, как волны с шипением накатывают на песчаный берег; засмейтесь (вначале – тихо, потом – громче). Посмеялись? Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Не забывайте дышать правильно, то есть полной грудью. Повторите три раза.

«Ха!». Исходное положение как в «Тихом смехе». Сделайте глубокий вдох. С выдохом напрягите живот (его нижнюю часть) и произнесите: «ха». Выдох должен быть коротким. Повторить 30 раз. После громко засмейтесь. Повторять упражнение 2-3 раза [2].

Рекомендуется к практике добавлять стандартные элементы йоги: растяжку, дыхательные упражнения [2]. Некоторые оздоровительные центры и студии заканчивают свои занятия чаепитием и релаксационной гимнастикой. Эти мероприятия доступны для всех, независимо от возраста, пола или расы.

Используя анкетирование (n=256), установлено, что хоть йога смеха достаточно распространена в литературных источниках, среди студентов она пользуется меньшей популярностью, так как большинство опрошенных ответили, что они не знают о такой терапии.

Нами было проведено исследование, в рамках которого на протяжении двух месяцев студенты практиковали упражнения йоги смеха на занятиях физической культуры.

После первого занятия студенты выявили ощущение лёгкости внутри; приятное расслабление во всём теле; прилив энергии. Некоторые студенты поделились, что ощущали высвобождение эмоций радости и счастья.

По истечению первого месяца занятий у студентов появилось чувство внутреннего очищения и обновления; ощущение спокойствия и уверенности в себе.

После двух месяцев занятий студенты, у которых в самом начале наблюдалось эмоциональное «выгорание» и первые признаки депрессии, «наполнились» этой позитивной энергией и стали чувствовать себя гораздо лучше (как физически, так и психологически). Некоторым студентам даже удалось скинуть от 500 грамм до 2 кг.

В результате анализа результатов исследования установлено, что йога смеха помогла студентам не только увеличить двигательную активность, но и улучшить общее самочувствие. Также у ряда участников исследования увеличилась работоспособность и желание заниматься чем-то ещё. Студентам с повышенным артериальным давлением удалось его понизить, а также улучшилась работа сердца; почти все участники подтвердили улучшение тонуса мышц.

Было изучено также самочувствие тех участников исследования, кто переболел Covid-19 либо имеет хронические заболевания. До начала терапии у многих переболевших наблюдались: одышка, тяжесть в груди, туман в голове и сложности с концентрацией, а также кашель.

С чем удалось справиться:

- так как смех повышает уровень кислорода в организме и укрепляет иммунную систему, терапия помогла восстановить лёгкие и избавиться от одышки;

- йога смеха помогла справиться и с психологическими последствиями длительной изоляции;

- большую пользу данная терапия принесла и студентам с наличием хронической астмы (они отмечают явное улучшение дыхания и общего состояния организма).

Вывод. Занятия йогой смеха влияют на разные аспекты жизни студентов, начиная от улучшения настроения и общего самочувствия до укрепления здоровья. На основе результатов исследования установлено, что 76,3% из количества опрошенных студентов йога смеха помогла справиться с эмоциональным «выгоранием» и депрессией; 34,7% студентам удалось использовать йогу смеха для коррекции форм тела; у 29,7% студентов подтвердилось улучшение тонуса мышц; 31,2% студентам удалось сбросить до 2 лишних килограмм; у 57,9% студентов увеличилась работоспособность; 48,2% студентов стали более увереннее в себе; 27,6% студентам удалось понизить артериальное давление. Отмечено положительное влияние йоги смеха на последствия от вирусного заболевания COVID-19: у 41,1% студентов пропала одышка; у 53,4% студентов наладилась концентрация внимания; у 13,7 % ушла тяжесть в груди; 24,3 % студентам удалось облегчить течение хронической астмы и улучшить процесс дыхания. В этой связи, необходимо проведение данной терапии на занятиях физической культуры для профилактики и лечения заболеваний.

Литература:

1. *Хасья-йога или как смеяться каждый день. Упражнения и видео по смехойоге [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://heaclub.ru/hasya-joga-ili-kak-smeyatsya-kazhdyj-den-uprazhneniya-i-video-po-smehojoge/html.] – Дата доступа: 18.01.2022.*
2. *Как заставить себя смеяться [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://otnoscheniya.com/voprosy/kak-zastavit-sebya-smeyatsya/html.] – Дата доступа: 18.01.2022.*

УДК 796.83

ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТИ ЧЕРЕЗ БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

Шадурская А.О., научный руководитель Мартынова Е. И.

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

У боевых искусств, которые по самой своей природе объединяют тело и разум есть традиция, а также философская и образовательная составляющая, выходящая за рамки чисто соревновательной стороны. По самому их определению, главная цель боевых искусств - улучшить характер человека. Это одно из немногих занятий, которым можно заниматься на протяжении всей жизни.

На Востоке, в первую очередь в Китае, оформился круг единоборств, который опирается и на философские, и на религиозные, и на социально-психологические факторы. Если для европейца единоборство имеет лишь прикладной аспект и преследует цель защиты интересов человека и общества, то для азиата не меньшую значимость приобретает духовный аспект: боевое искусство — это средство индивидуального самосовершенствования, способ включения себя в сферу мировой гармонии [1].

В боевых искусствах заключены огромные возможности для этического и эстетического воспитания человека, развития способности воспринимать, чувствовать, правильно понимать окружающий мир и гармонично жить в нем [2].

Еще издревле боевые искусства считались не только укреплением тела изнурительными тренировками и приобретением силы, но и поиск себя и познание самого себя чтобы привести тело, дух и разум в единое целое, а также ответственность, приходящая с этими познаниями.

Современные спортсмены — это те же древние воины, у которых сохранились понятие чести, достоинства, уважения и сострадания. Бойцы, спортсмены по средствам длительных, а порой и изнурительных тренировок доходящие до самоистязания длительные годы занимаются для достижения поставленных целей.

Воспитывать начинают еще с самого раннего возраста, так как детское тело податливо, и ребенок не искушен, он чист и несет в себе любовь, заботу, радость, желание быть героем, спасающим мир. Как бы парадоксально не звучало, но это и есть главные принципы бойцов.

Люди старшего возраста так же могут обучаться боевым искусствам, им будет сложнее ведь их тело уже сформировалось, но путем упорных тренировок, преодолевая себя они достигают той желанной цели. Посредством тренировок развивается упорство, трудолюбие, понятие ценности времени.

Нет бездумного повторения сложных упражнений, все начинается с самых простых и скучных упражнений, направленных на укрепление тела и духа, так как повторять одно и то же упражнение или группу упражнений долгое время под силу не каждому. Таким образом человек учится терпению и настойчивости.

Примером можно указать боевые искусства Шаолинских Монахов. У них есть два главных принципа: "Спаси все живые существа" и "Совершенство себя, стань Буддой". Они комбинируют боевое искусство с молитвой. Это позволяет им укрепить дух и физическую силу. Они долго пребывают в молитве постигая себя отстраняясь от этого мира, а занимаясь боевыми искусствами они познают свое тело.

В Греко-римской борьбе спортсмены уделяют очень много времени тренировкам, постигая навыки спорта. Спортсмен, уложив соперника на обе лопатки не добивает его, а останавливает бой, демонстрируя достоинство и уважение к сопернику.

Кунг-фу подразумевает под собой не только боевое искусство, а понимание течения самой жизни. Кунг-фу учит бороться с трудностями, пригибаться, чтобы, распрямившись, стать сильнее, чем прежде; быть терпимым ко всему; принимать то, что происходит в жизни, и извлекать опыт из ошибок. Все это многогранные аспекты искусства кунг-фу. Оно подсказывает как жить и как защищать себя [3].

Казалось бы, что бокс — это жестокий и кровавый вид спорта, но чем выше навыки спортсмена, тем более он ответственен. Бой на ринге — это бой за пьедестал и награду, не выходящий за пределы ринга. Это можно сказать о любом виде боевого искусства.

С психологической точки зрения, занимаясь боевыми искусствами происходит переоценка ценностей. Происходит понимание ценности жизни каждого существа и уважение к чужому труду, сравнение себя с другими. Мыслительный процесс в плане своей силы и силы окружающих, сравнение себя прошлого, настоящего и окружающих людей. При таком подходе приходит осознание того, что сам был когда-то слаб и не хотел, чтобы сильный причинил вред, в таком случае человек ищет возможности не прибегать к физической силе, а ищет возможности решать конфликты в большей части мирным путем, а не боем.

Принято считать, что бойцы мало думают и много дерутся, но это неверное умозаключение, те кто поставил перед собой цель достичь внутреннего покоя очень много работают над собой. С приобретенной силой человек задумывается о разных вещах, о жизни, семье, путешествиях, познания мира и гармоничного с ним сосуществования.

Такой человек спокоен, уравновешен, умен, вежлив, имеет честь и достоинство. Познает себя, мир и тем самым постигает не только силу мышц и тела, а также силу духа, тем самым стремится быть лучше.

Таким образом, обобщив вышесказанное, можно сделать заключение, что боевые искусства вносят свой вклад в воспитание, формирование гармоничной и всесторонне развитой личности, дают богатые возможности проверки человека в экстремальных ситуациях, раскрывают разные стороны характера и наиболее полно удовлетворяют познавательные, общекультурные потребности человека.

Литература:

1. Воронов И.А. *Секретные боевые искусства Китая*/И. А. Воронов. – СПб.: Б&К, 2000.– 245 с.
2. Попов Г.В. *Боевые единоборства народов мира*/ Г.В. Попов. "Феникс", М., 1993.– 193 с.
3. Джон Литтл. *Внутренний воин. Как философия Брюса Ли поможет найти свой путь.* /Дж. Литтл. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 272 с.

УДК 796.093:159.942.5-055.2

ДИНАМИКА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ

Шатуха И.Г.

УВО «Белорусский государственный университет физической культуры и спорта»,
г. Минск, Республика Беларусь

Повышение результативности и надёжности соревновательной деятельности в настоящее время является проблемой, привлекающей всё большее внимание специалистов как в области теории и методики физической культуры и спорта, спортивной тренировки, так и в области спортивной психологии. Данная проблема связана с обострившейся спортивной конкуренцией, повышенными требованиями к уровню выступлений спортсменов, где роль психологического фактора становится особенно значимой.

Успешное выступление в соревнованиях во многом зависит от учёта психических и эмоциональных состояний спортсменки и их регуляции. При этом существенное значение приобретает умение спортсменки использовать определённые психологические приёмы, которые помогают ей управлять собственным состоянием. При спортивной подготовке к соревнованиям тренер должен особое внимание обратить на комплекс психических качеств данной спортсменки, который в совокупности обеспечивает способность к регулированию психической напряжённости в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. С этими качествами связана способность спортсменки к быстрому переходу от относительно пассивных состояний к периодам предельной мобилизации функциональных ресурсов и наоборот [1].

Проблема повышения эффективности психологической подготовки спортсменов непосредственно связана с управлением тренировочным и соревновательным процессами. Важным фактором, обеспечивающим надёжность соревновательной деятельности, является психологическая устойчивость спортсменов, позволяющая с высокой степенью надёжности выполнять целевые задачи спортивной деятельности за счёт оптимального использования нервно-психических резервов.

Исследование предсоревновательных психических состояний спортсменов, по мнению специалистов, является важной составляющей тренировочного процесса. Целью нашего исследования является изучение динамики предсоревновательных психических состояний спортсменов.

Нами использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, психологическое тестирование. Исследовалось предстартовое состояние спортсменов, отношение их к предстоящему соревнованию, уровень реактивной и личностной тревожности. Тестирования проводились на спортсменках (легкоатлетках) перед соревнованиями различного уровня.

Выделяют ряд предсоревновательных состояний: оптимальное психическое состояние спортивной формы, успеха, неуспеха, эмоциональное возбуждение, взволнованность, не-

определённость, неуверенность, напряжённость, усталость, утомление, переутомление, апатия, психическое пресыщение, тревога, предсоревновательный стресс, страх и т.д.

Для исследования психических состояний спортсменок использовались следующие методики:

1. Методика изучения отношения спортсмена к предстоящему соревнованию (Ю.Л. Ханин, 1980), которая определяет 4 показателя: показатель уверенности, показатель восприятия возможностей соперников, показатель желания участвовать в соревновании и значимости соревнования, показатель субъективного восприятия оценки возможности спортсмена другими людьми. При использовании данного теста можно контролировать как отношение к предстоящим соревнованиям, так и уровень предсоревновательной тревоги.

2. Тест «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» (Ч. Д. Спилберг). Данный тест предназначен для определения состояния тревожности перед выполнением соревновательных упражнений.

Тестирование показателей отношения спортсменок к предстоящему соревнованию выявило, что показатели уверенности и восприятия возможностей являются достаточно высокими, что говорит о полной боевой готовности к предстоящим соревнованиям. Готовность своих соперниц они также оценивают высоко, показатель желания участвовать в соревновании и показатель субъективного восприятия оценки возможности спортсменки другими людьми - соответствует среднему уровню.

Измерение показателя уровня ситуативной тревожности: низкий уровень у 15% испытуемых, средний уровень ситуативной тревожности обнаружен у 50% спортсменок, высокий уровень – 35% спортсменок. Согласно полученным данным по изучению уровня личностной тревожности, можно констатировать, что низкий уровень личностной тревожности обнаружен у 15 % спортсменок, средний уровень личностной тревожности у 65 % испытуемых, высокий уровень получился у 20 % спортсменок.

Таким образом, результаты тестирований показывают, что основной части испытуемых свойственна повышенная тревожность. Согласно теории Ю.Ф. Ханина, для каждого спортсмена существует так называемая «зона оптимального функционирования», при которой одним спортсменам необходим высокий уровень тревожности, а другим желателен низкий [4].

Существует определенная связь между эмоциональным состоянием и спортивными результатами. Высокий уровень тревожности перед выступлением на соревнованиях негативно влияет на результаты. При приближении основных стартов психическое состояние спортсменок рекомендуется регулировать не только средствами психического воздействия, но и тренировочной нагрузкой в дни, предшествующие соревнованиям. Спортсменкам, склонным к излишнему эмоциональному возбуждению, в последнюю неделю перед ответственными соревнованиями не следует планировать занятия с максимальными нагрузками, контрольные тесты, большой объем работы скоростного характера. В основном надо применять тренировочные задания невысокой интенсивности и с небольшой суммарной нагрузкой. В тренировке спортсменок, которых отличает пониженное эмоциональное возбуждение, наоборот, рекомендуется использование интенсивных упражнений, тренировочные занятия должны быть эмоционально насыщенными.

Уровень эмоционального напряжения спортсменок накладывает отпечаток и на характер разминки, предшествующей стартам. При повышенном эмоциональном напряжении в разминку необходимо включать в основном упражнения равномерного характера и невысокой интенсивности, при пониженном эмоциональном напряжении – кратковременные упражнения, выполняемые с максимальной и субмаксимальной интенсивностью [3].

Особое значение для достижения успехов в спортивной деятельности имеют психические качества, обеспечивающие предельную мобилизацию функциональных возможностей организма. В качестве примера можно отметить, что у бегуний на средние и длинные дистанции с высокой психической устойчивостью к утомлению наблюдались случаи, когда сдвиги в деятельности вегетативных систем превышали существующие представления о предельных возможностях человеческого организма. Важная задача психологической подго-

товки спортсменок–развитие способности к управлению предстартовым состоянием. Следует различать ранние предстартовые состояния, которые могут возникать за несколько дней и даже недель до ответственных соревнований, и непосредственные предстартовые состояния, возникающие накануне стартов. У неуравновешенных спортсменок, еще задолго до соревнований начинает развиваться предстартовое состояние генерализированного характера, что отрицательно сказывается на уровне её подготовленности. Длительное пребывание в таком состоянии ведет к перевозбуждению, потере контроля над эмоциями, невозможности управлять ими. У спортсменок с уравновешенной нервной системой состояние психической готовности развивается более ровно и оптимального уровня в большинстве случаев достигает непосредственно перед стартом [2]. Повышенное эмоциональное возбуждение в предстартовой обстановке является положительным фактором, если не превышает оптимальных для данной спортсменки границ. Такое возбуждение проявляется в уверенности спортсменки в своих силах, позитивной установке на соревновательную борьбу, повышенном внимании, высокой степени координации движений. Как только уровень эмоционального возбуждения переходит эти границы, наступает перевозбуждение, которое приводит к неуверенности, тревожности, снижению внимания, нарушению координации двигательной и вегетативной функций и, как следствие, к снижению эффективности соревновательной деятельности. Рассматривая перевозбуждение как негативное явление, следует отметить, что и недостаточное возбуждение является фактором, не позволяющим спортсменке в должной мере реализовать в соревнованиях свою подготовленность [3].

Таким образом при подготовке спортсменок к соревнованиям необходимо создать психологическую устойчивость к перенесению интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок, провести психологическую подготовку к успешному выступлению на соревнованиях с учётом сильных и слабых сторон подготовленности соперниц, а также обратить внимание на индивидуальные показатели каждой спортсменки.

Литература:

1. Шатуха, И.Г. *Индивидуализация управления психическим стрессом в спортивных соревнованиях* / И.Г. Шатуха // *Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодёжи: сборник научных статей* / Витеб. гос. ун-т; редкол.: О.Н. Малах (гл.ред.) [и др.]. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – С. 250 – 254.
2. Исмаилов, А.И. *Психофункциональная подготовка спортсменов: учеб. пособие* / А. И. Исмаилов, И. Н. Солопов. – Волгоград: ВГАФК, 2001. – 116 с.
3. Юшкевич, Т. П. *Особенности подготовки легкоатлетов-спринтеров высокой квалификации на предсоревновательном этапе* / Т. П. Юшкевич, И. Г. Шатуха // *Учёные записки: сб. рец. науч. тр.* / Белор. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2021. – Вып. 24. – С. 98 – 105.
4. Hanin, Y.L. *Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model* / Y.L.Hanin // *European yearbook of sport psychology*. –1997. – Vol. 1. – P. 29-72.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ СБЕРЕЖЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Шевверновский В.В.

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

Забота о состоянии здоровья студентов всегда занимает центральное место. В последние годы в связи с глубокими социально-экономическими, экологическими изменениями, реформированием экономики выдвигается необходимость особой заботы о здоровом человеке, что предполагает в медико-психологическом обеспечении здоровья студентов, смещение акцента с экспертизы здоровья на его сохранение [1,2].

Важная роль в сохранении здоровья и поддержании физической работоспособности отводится здоровью берегающему поведению. Проблема оздоровительной направленности физической культуры определяется также прогрессивным ухудшением состояния здоровья не только студентов, но и всего населения Республики Беларусь [3].

В связи с этим назрела необходимость создания действенной системы сохранения и укрепления физического и психического здоровья студентов методами организации физической подготовки с оздоровительной направленностью и формирования у них навыков здоровьерегающего поведения.

В результате проведенного анализа литературы установлено, что современный подход к теории и практике оздоровительной физической культуры студентов вузов базируется на рассмотрении оздоровительно-прикладной физической культуры как системы с присущей ей структурой и функциями.

Особое место в формировании навыков здоровьерегающего поведения занимает оздоровительная физическая культура. Современная оздоровительная физическая культура выполняет важные социальные функции по оптимизации физического состояния студентов, организации здорового образа жизни, подготовке к жизненной практике.

Как показали проведенные исследования оздоровительно-прикладная физическая культура занимает особое место по сохранению и укреплению здоровья студента, создает условия для здорового образа жизни и здоровьерегающего поведения.

Изучение состояния здоровья студентов показало, что функциональные резервы организма определяют не только работоспособность, но и состояние здоровья учащейся молодежи.

По состоянию здоровья студенты ВГАВМ были разделены на три группы. В первую «группу А» - «здоров», вошли 45,2% студентов, во вторую – «группу Б» - «практически здоров» - 34,1% и в третью «В» - «имеющие отклонения» - 20,7% студентов.

Наиболее распространенной среди студентов явились патологии опорно-двигательного аппарата - нарушения осанки, плоскостопие (54,8% от общего числа выявленных заболеваний), заболевания ЛОР-органов: хронические гаймориты, тонзиллиты, фарингиты (30,5%). Реже встречаются заболевания желудочно-кишечного тракта: хронические гастриты, дискинезия желчевыводящих путей (10,3%) и сердечно-сосудистой системы - нейроциркуляторная дистония (8,3%). С целью определения причин, негативно влияющих на состояние здоровья, был проведен опрос студентов и профессорско-преподавательского состава.

На следующем этапе исследования определялись основные направления деятельности по формированию навыков здоровьесберегающего поведения у студентов и на этой основе разрабатывалась соответствующая педагогическая технология развития этих навыков.

Особое место сегодня занимают здоровьесберегающие технологии обучения. Под «здоровьесберегающими образовательными технологиями» в широком смысле понимаются все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровью обучающихся.

Анализ структуры и содержания учебных планов и программ обучения, проводимых в соответствии с современными требованиями, свидетельствует о том, что в основной работе по формированию навыков здоровьесберегающего поведения у будущих специалистов может осуществляться по пяти основным направлениям:

1. Нормативно-правовое направление, включающее выполнение требований законодательства, ведомственных приказов и нормативных актов, направленных на защиту, охрану и поддержание здоровья обучающихся в высших учебных заведениях Министерства сельского хозяйства. Здесь выявляется немало нарушений, связанных с режимом учебной нагрузки, организацией здоровьесберегающих условий обучения, организацией быта, условий повседневной жизни и пр.

2. Организационно-педагогическое направление, связано с координацией усилий по обеспечению просвещения и воспитания студентов в области здорового образа жизни. Многие темы по разным учебным дисциплинам содержат возможности информирования и формирования здоровьесберегающих навыков. Однако усилия педагогов не скоординированы, отсутствуют преемственность и интеграция усилий преподавателей и кураторов студенческих групп.

3. Научно-методическое направление - построение образовательных программ, реализация которых позволяет изменять отношение обучающихся к своему здоровью.

4. Психолого-педагогическое направление - изучение ценностных установок студентов в сфере поддержания здоровья, а также организация дифференцированной и индивидуальной образовательной работы с учетом типовых проблем профессионального становления и жизненных стратегий профессиональной деятельности. Полученные нами данные свидетельствуют о существенных этических и психологических противоречиях, которые существуют в сознании и системе ценностных ориентаций студентов, что требует целенаправленной психолого-педагогической помощи по их разрешению.

5. Физкультурно-оздоровительное направление. Располагает неограниченными воспитательными возможностями по ориентации студентов на здоровый образ жизни и формирования навыков здоровьесберегающего поведения.

В физкультурно-спортивной деятельности, характеризующейся высокой эмоциональностью, духом состязательности, жесткой регламентацией поведения занимающихся, насыщенностью межличностных контактов, установками на взаимопомощь и партнерство, разнообразием положительных мотивов заключен мощный социально-психологический потенциал.

В результате проведенного исследования появилась возможность разработать этиолого-патогенетическую концепцию физкультурно-оздоровительного воздействия на студентов, согласно которой изменения со стороны здоровья – результат сочетанного воздействия внешних стрессовых факторов учебной деятельности

Основываясь на положениях данной концепции была разработана педагогическая технология формирования навыков здоровьесберегающего поведения у студентов с использованием средств оздоровительной физической культуры, системообразующим фактором, которой являются функциональные резервы профессионального здоровья.

В результате исследований была проведена оценка влияния занятий оздоровительной физической культуры на формирование у студентов навыков здорового сберегающего поведения. По результатам сравнительного педагогического эксперимента, в котором принимали участие студенты, было выявлено, что 92% студентов ВГАВМ предметно ориентированы на заботу о своем здоровье.

Аналогичные различия установлены и по другим показателям, характеризующим мотивацию студентов к здоровому сберегающему поведению.

Это доказывает, что занятия физической культурой и спортом имеют существенное значение в ориентации студентов на здоровый образ жизни. Физкультурно-спортивная деятельность способствует формированию опыта саморегуляции и самоорганизации в повседневной деятельности.

Разработанная технология формирования навыков здорового сберегающего поведения у студентов с использованием средств оздоровительной физической культуры показала высокую эффективность, это способствовало укреплению здоровья обучающихся и повышению уровня их работоспособности.

Литература:

1. *Поташиник, М.М. Как оптимизировать процесс воспитания / М.М. Поташиник. – М.: Знание, 1984. – 80 с. – (Сер. “Педагогика и психология”).*
2. *Педагогика: учебное пособие для студентов педагогических институтов / под ред. Ю.К. Бабанского. – М.: Просвещение, 1983. – 608 с.*
3. *Чурганов, О.А. Здоровье сберегающее поведение как фактор улучшения качества жизни населения / О.А. Чурганов // Актуальные проблемы профессиональной деятельности специалистов в сфере физической культуры и спорта: сборник научных трудов молодых ученых. – СПб.: СПб.: ВИФК, НИЦ, 2005. – №1. – С. 151-155.*

УДК 796.015.59.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ ДИСГАРМОНИЙ СПОРТСМЕНА

Шобик А.В., Астрейко Н. Н.

Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь

Общеизвестно, что успех спортсмена во многом обусловлен профессионализмом тренера, под чьим руководством он находится. Тренер должен не только обучать спортсмена новым умениям, контролировать его физическую подготовку, но также и воспитывать моральный дух спортсмена. Волевая подготовка является одной из самых важных сторон психологической подготовки спортсмена. Ее целью является формирование воли высшего сознательного саморегулирования человеком своего поведения и деятельности, связанного с затратой волевых усилий при преодолении препятствий и для достижения поставленной цели [1].

На практике многие спортсмены в своей тренировочной деятельности испытывают сильное психическое напряжение, которое является следствием сочетания трех факторов: высоких физических нагрузок, бремени ответственности и плохого контроля над собственным состоянием. Все это в совокупности способно значительно ухудшить результативность спортсмена, поскольку, как правило, в спортивных соревнованиях победу одерживает спортсмен, не обязательно обладающий выдающимися физическими качествами, технической и тактической подготовленностью, но высоким уровнем самоконтроля. Под психиче-

ской дисгармонией, способствующей плохому самоконтролю, следует понимать отсутствие гармонии между различными сторонами личности: одаренностью, влечениями, аффектами и пр. Присутствие дисгармонии мешает личности быть цельной и препятствует дальнейшему полноценному развитию и адаптации к окружающей действительности [5]. Дисгармонии, которые могут способствовать плохому самоконтролю, достаточно разнообразны и делятся в зависимости от времени появления на:

- возникающие во время соревнований (фобии, бремя лидерства, соревновательная растерянность и т.д.)
- возникающие после соревнований (депрессивные, истерические и иные синдромы и т.д.),
- не зависящие от времени соревнований (спортивная и звездная болезни и иные) [2].

Успешная коррекция дисгармонии спортсмена невозможна без участия тренера и, конечно же, желательнее, если бы работа по созданию четкой программы правильного поведения на соревнованиях проводилась с учеником на первых порах его занятий спортом. Эта вводная программа сыграла бы профилактическую роль и тогда не пришлось бы использовать ее как метод коррекции уже совершенной ошибки. Достаточно эффективным методом профилактики дисгармоний и формирования правильного «спортивного» поведения в будущем является регулярная фиксация выводов в специальном дневнике, всевозможные варианты одобрения и создание позитивной атмосферы в тренировочном процессе [3]. Отсутствие этих условий способно сыграть роковую роль в жизни спортсмена, не позволяя ему в будущем выйти за какие-то объективно несуществующие пределы в результатах спортивной деятельности в связи с наличием психологических барьеров.

Целью психологической подготовки спортсмена является психологическое обеспечение его спортивной деятельности, направленное на наиболее полную реализацию технико-тактических и функциональных возможностей в условиях значительного психического напряжения, возникающего в условиях ответственного соревнования [4]. Итак, необходимым и основополагающим условием для коррекции дисгармонии является подготовка спортсмена в плане технического мастерства: если имеется какой-либо дефект в технической подготовленности, то его ликвидация всегда улучшает, стабилизирует и психическое состояние спортсмена, то есть одновременно ведется педагогический процесс коррекции так называемых двигательных дисгармоний [3].

При корректировке дисгармонии следует учитывать специфику той или иной дисгармонии. Например, для предотвращения тревожности следует обеспечить спортсмена необходимой информацией для принятия решения, сформировать адекватную самооценку, выработать эмоциональную устойчивость, «выравнивать» притязания спортсмена в зависимости от его возможностей; для предотвращения психического пресыщения следует разнообразить содержание тренировочных занятий, включать элементы новизны в тренировки, проводить тренировочные занятия в меняющихся условиях и различных спортивных базах; для предотвращения страха нужно развивать волевые качества (смелость, решительность, уверенность), обязательно соблюдать в тренировочном процессе принципы доступности, последовательности, алгоритмизации обучения и т.д. [2].

Также эффективным методом в борьбе с дисгармонией является идеомоторная тренировка – мысленное проигрывание предстоящей деятельности. Такого рода мысленное представление предстоящей деятельности вызывает в расслабленном организме те же реакции, которые происходят и в реальной ситуации. Идеомоторная тренировка достаточно популярна при подготовке спортсменов, но следует учитывать, что достижение эффекта возможно только при умении представлять зрительно-чувственные образы.

Таким образом, в заключении стоит сказать, что физические возможности человека исчерпаемы, а вот предел психических возможностей до сих пор не изучен, что говорит о том, что человек способен на гораздо большее, чем он думает. Большой ошибкой следует считать работу над технической и тактической подготовкой спортсмена при игнорировании важно-

сти работы над его психологическим состоянием. Тренер, который стремится помочь достичь спортсмену высоких результатов, должен также внедрять психологические элементы подготовки в тренировочную деятельность спортсмена, что позволит повысить эффективность тренировочного процесса, сформировать навыки самоконтроля у спортсмена.

Литература:

1. Созиев, А.М, Чиркова А.С. Преодоление состояния фрустрации у спортсменов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/16845/1/valeo_2011_031.pdf. – Дата доступа: 19.04.2022.

2. Особенности неблагоприятных психических состояний у спортсменов и пути их преодоления. – Организационно-методическое пособие для тренеров / Под общей редакцией к.п.н., доцента, директора ГОБУ ИАЦР ФКиС ЛО Е.В. Черных – Липецк: ГОБУ ИАЦР ФКиС ЛО. – 2014. – 32 с.

3. Педагогические методы коррекции дисгармоний [Электронный ресурс] – 2019. – Режим доступа: <https://studfile.net/preview/9828519/page:8/>. – Дата доступа: 19.04.2022.

4. Психотехнологии в спорте: [учеб. пособие] / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева; [науч. ред. В. Н. Люберцев]. - Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2013. - 96 с.

СЕКЦИЯ № 4 УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА И СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 619:614.48

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ НА ПРИМЕРЕ БЕГА 30 НА МЕТРОВ

Гельвей Т.Г., научный руководитель Щуко В.М.

УО ”Витебская ордена “Знак почета” государственная академия ветеринарной медицины”,
г.Витебск, Беларусь

Физическая культура является частью культуры общества, которая представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [1].

На продуктивную работу будущего специалиста в любой сфере деятельности большое влияние оказывает физическая подготовленность, позволяющая в максимальной степени раскрыть личный потенциал. От уровня физической подготовки студента во многом зависит то, насколько много заданий в обучающейся сфере он сможет выполнить за определенный промежуток времени, а также то, насколько быстро он будет уставать и восстанавливаться [1].

Бег – укрепляет и тонизирует мышцы ног, во время бега задействована мускулатура нижней части тела, а также существенную нагрузку получают пресс, широчайшие мышцы спины, межреберные мышцы и плечи. Это энергозатратный вид спорта, задействует крупные мышцы и хорошо сжигает калории. Бег способствует оздоровлению сердечной мышцы. Сердце бегуна увеличивается в объеме, улучшается доставка кровью кислорода и питательных веществ к органам – человек становится выносливей [2].

Ограничение по здоровью в беге – заболевания позвоночника (остеохондроз и др.). Также необходимо придерживаться рекомендованной частоты сердечных сокращений, не выходя за верхнюю границу возрастной нормы. Ударные нагрузки на коленный сустав приводят к сужению суставной щели, болям и невозможности продолжения тренировок. Длительные пробежки приводят к снижению уровня тестостерона в крови и росту уровня кортизола. Как следствие – катаболические процессы в организме [3].

Цель научной работы: определить уровень физической подготовки студентов УО ВГАВМ на примере бега на 30 метров.

Материалом для исследования является сдача комплексных нормативов на 30 метров указанная в таблице 1.

Таблица 1.

Уровень физической подготовки	Количество студентов с данным уровнем	Структура, %
1	16	19
2	25	29
3	21	24
4	11	13
5	13	15

Таким образом из таблицы 1 видно, что среди студентов наибольшее их количество (29%) обладает ниже средним уровнем физической подготовки, 13% - выше средним, высоким – 15%.

Выводы: уровень подготовки у студентов на спринтерском беге 30 метров средний. Для улучшения физической подготовки студентов им следует выполнять следующий перечень упражнений:

Упражнения с отягощениями:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа- укрепляют мышцы груди, плеч и рук, улучшая осанку и движения рук во время бега;

жим гантелей - укрепление верхней части спины;

сгибание и разгибание рук в упоре от скамьи - укрепление мышц рук и плеч для поддержания правильного вертикального положения во время бега;

зашагивание на платформу - проработка всех основных групп мышц ног, улучшение силовых показателей для бега;

приседания – укрепляет основные группы мышц, задействованные во время бега, снижая риск травм;

выпады вперед – улучшает координацию, устойчивость и способствует сохранению баланса во время бега;

становая тяга – укрепляет ягодицы и подколенные сухожилия, улучшает стабильность и снижает риск травм;

подъем ног лежа – укрепляет мышцы – сгибатели бедра, которые отвечают за подъем колен во время бега, укрепляет нижнюю часть пресса.

Прыжки и ускоряющие упражнения:

разножка - упражнение направлено на развитие общей координации и мышечной силы ног;

олений бег - укрепляет связки-подъематели;

лягушка - тренирует связки стопы, задние и передние мышцы бедер;

выпрыгивание на опоре- это упражнение развивает икроножные мышцы, переднюю и заднюю часть бедра;

прыжки с ноги на ногу - развивают общую координацию, увеличивают амплитуду движения в тазобедренных суставах и силу мышц, разгибающих бедро;

бег на месте возле стенки – кардио упражнение, развивающее скорость и силу.

Литература:

1. *Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека: Учебник для высших учебных заведений физической культуры/М.Ф Иваницкий. М.: Олимпия, 2008. – 624 с.*

2. *Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Железняк, Ю. Д. – М.: Академия, 2002. – 384 с.*

3. *Столбов, В. В. История физической культуры и спорта: Учебник/ В.В Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. М.: Физкультура и спорт, 2000.– 432 с.*

4. *Холодов, Ж. К. Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд. – М.: Академия, 2002. – 480 с.*

БЕГ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ КАК ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Никитина А.А. научный руководитель Щуко В.М.

УО "Витебская ордена "Знак Почета" государственная академия ветеринарной медицины", г. Витебск, Беларусь

Физическая культура – это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей. Она развивает организм гармонично и сохраняет отличное физическое состояние на долгие годы. Физкультура является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества и представляет собой совокупность - ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для развития физических и интеллектуальных способностей человека.

Физическая культура формировалась на ранних этапах развития человеческого общества, однако ее совершенствование продолжается и в настоящее время. Особенно возросла роль физкультуры в связи с урбанизацией, ухудшением экологической ситуации и автоматизацией труда, способствующей гипокинезии.

Физическая культура является важным средством «воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство». Она способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства. Физкультура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

Основные показатели состояния физической культуры в обществе – это уровень здоровья и физического развития людей, степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве, быту, в организации свободного времени. Результатом ее деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие [1].

Актуальность темы заключается в том, что студенты ведут сидячий образ жизни. А также по данным Минздрава более 65% студентов курят и употребляют алкоголь, что мешает вести здоровый образ жизни.

В данной работе будет рассмотрен бег на выносливость. Под выносливостью понимают способность человека выполнять любую работу на протяжении длительного промежутка времени и без снижения эффективности её выполнения.

Общая беговая выносливость – это комплекс факторов, развивающих способность поддерживать беговую динамику максимально длительное время с сохранением интенсивности и оптимальной биомеханики.

Выносливость нужно развивать для того, чтобы иметь способность к длительному перенесению каких-либо физических нагрузок, чтобы как можно дольше находиться в активном состоянии [2].

Цель работы: рассмотреть бег на выносливость, как фактор физической подготовленности.

Материалы, которые будут использованы в ходе научной работы, получены из документированных источников преподавателей ВГАВМ, заключающих статистику физической активности и нормативов студентов.

Рассматриваемые параметры:

- бег 3000м, с;
- челночный бег 4х9м, с;

- бег 30м, с;
- уровень физической подготовленности.

Полученная информационная выборка представлена в таблице ниже:

Номер студента	Бег 3000м, м	Челночный бег 4х9м, с	Бег 30м, с	Уровень физической подготовленности
1	13,10	10,70	5,20	Низкий
2	13,30	10	4,60	Низкий
3	13,50	11,40	4,60	Низкий
4	12,45	9,90	4,40	Ниже среднего
5	13,50	10,10	4,80	Ниже среднего
6	12,50	9,90	4,40	Ниже среднего

Среди данных в таблице наблюдается закономерность в показателях физической подготовленности, которая прямо пропорциональна результатам сдачи нормативов.

Большинству студентов характерен низкий уровень физического развития. Что говорит о плохом развитии физических способностей. Для его повышения следует подвергать организм физическим нагрузкам на постоянной основе. В процессе общефизического развития происходит формирование физической подготовленности.

Физическая подготовленность – степень умений, способностей и навыков конкретного человека, и его готовность преодолевать физические нагрузки.

Эта характеристика имеет качественный показатель. То есть позволяет оценивать уровень развития основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Чтобы оценить физическую готовность человека проводят испытания, которые состоят из комплекса упражнений.[3]

Вывод: исходя из работы следует закономерный вывод в нескольких пунктах.

1. Текущий уровень физической подготовленности студентов является низким.
2. Большинство студентов не заинтересованы в повышении уровня физической подготовленности.
3. Показатели бега на выносливость прямо пропорциональны физической подготовке студентов.

В связи с этим, становится ясной необходимость развития физических данных студентов и повышение их заинтересованности в достижении этой цели. Необходимо стимулировать студентов заниматься спортом. Как один из вариантов для стимулирования можно использовать спортивные игры с элементами оценок, либо на соревновательной основе.[4]

Литература:

- 1.Иваницкий, М. Ф. *Анатомия человека: Учебник для высших учебных заведений физической культуры/М.Ф Иваницкий. М.: Олимпия, 2008. – 624 с.*
- 2.Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Железняк, Ю. Д. – М.: Академия, 2002. – 384 с.
- 3.Столбов, В. В. *История физической культуры и спорта: Учебник/ В.В Столбов, Л.А. Финогорова, Н.Ю. Мельникова.М.: Физкультура и спорт, 2000.– 432 с.*
- 4.Холодов, Ж. К. Кузнецов, В. С. *Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд. – М.: Академия, 2002. – 480 с.*

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ В ПРОЦЕССЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Вашкевич К.С.

Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь

Дистанционное обучение стало неотъемлемой частью нашей жизни, во многом оказывая влияние на процесс получения образования. Во всем мире университеты переходят на онлайн-формат обучения, что позволяет снизить риски заболеваемости или же считается, что такой формат обучения является эффективным.

Дистанционное обучение также коснулось и занятий по физической культуре. Стоит отметить, что именно в такой сложный период иммунная система человека нуждается в укреплении и защите. Процесс обучения физической культуре усложняется в рамках получения высшего образования дистанционно, поэтому следует рассмотреть случаи самостоятельного занятия спортом.

Студенты, посещая занятия по физической культуре в онлайн-формате, получают хорошую теоретическую базу, позволяющую закрепить знания в сфере спорта и здоровья: изучение теоретического материала предоставленного преподавателем, прохождение онлайн-тестов, выполнение практических заданий с последующим отображением результатов в отчетном документе, который прикрепляется на образовательный портал (образовательную платформу) для проверки и оценки преподавателем и т.д.

Как отмечалось российским педагогом Вороновым Н.А., правильно разработанная методика обучения в дистанционном формате в сфере физической культуры и здоровья позволяет эффективно проводить студентам занятия самостоятельно [1].

Шелехова О.В. отмечала, что, учитывая активное использование технологий в современном обществе, можно сказать, что при организации занятий физической культурой со студентами необходимо использовать различные системы управления образованием, мобильные приложения и виртуальные образовательные среды в их числе [2].

Самостоятельные занятия проявляются в выполнении студентов в домашних условиях комплекса упражнений, позволяющих сохранить и укрепить здоровье в процессе дистанционного обучения, например, комплексы упражнений, сочетающие различные направления фитнеса и видов спорта, которые можно выполнять как дома, так и на улице. Подобные комплексы, как правило, не требуют наличия большого количества спортивного инвентаря. А иногда и могут строиться на использовании подручных средств: бутылка с водой, полотенце, стул и т.д. Студенты эффективно и с большей заинтересованностью занимаются спортом в домашних условиях, поскольку затрачивается меньше времени на подготовку к занятию, чем в очном формате.

При этом, стоит отметить, самостоятельные занятия имеют свой недостаток: отсутствие контроля преподавателя, который оценивает правильность выполнения упражнения и корректирует ошибки. Неправильное выполнение упражнения, чрезмерная нагрузка могут привести к серьезным последствиям для здоровья студента.

Однако внедрение в образовательный процесс новых информационных технологий дает возможность модернизировать образовательный процесс и повысить мотивацию студентов в процессе обучения, что, в свою очередь, будет способствовать развитию интеллектуальных способностей студентов, их умению самостоятельно приобретать новые знания и за-

кладывать фундамент для успешной их самореализации в будущем, а также облегчит образовательный процесс [3, 4].

Итак, самостоятельные занятия в процессе дистанционного обучения, как новшества в процессе получения образования, являются новым этапом в совершенствовании образования, что, на наш, взгляд, влияет на активную и эффективную работоспособность студентов, преподавателей, хотя при этом имеют и недостатки.

Литература:

1. Воронов, Н.А., Новожилова С.В., Игнатова Е.В., Авдеева С.Н. Самостоятельные занятия физической культурой студентов ВУЗа во время самоизоляции с элементами дистанционного контроля в рамках дисциплины «Прикладная физическая культура» // *Современные проблемы науки и образования*. – 2020. – № 5. ; Электронный ресурс: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=30131>. -- Дата доступа: 29.03.2022.

2. Шелехова, О.В. *Формирование проективных умений студентов при использовании компьютерных технологий: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук*. - Иркутск, 2004. -175 с.

3. Богданов, В. М. *Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию* / В. М. Богданов, В. С. Пономарев, А. В. Соловов // *Теория и практика физической культуры*, 2001. – № 8. – С. 55–59.

4. Храмов, В. В. *Информационно-технологическое обеспечение учебного процесса по волейболу на факультете физической культуры* / В. В. Храмов, Н. А. Максимович // *Мир спорта*. – 2007. – № 1. – С. 60–64.

УДК 378. 037.1

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Строк А.Н., Сак Ю.В., Сошко Н.И.

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

Особое место в поддержании боевой готовности войск занимает физическая подготовка. Одной из задач которой является развитие выносливости [1].

Выносливость рассматривается как одно из проявлений двигательной активности и является неотъемлемой частью понятия гармонически развитого военнослужащего.

Эффект тренировки выносливости во многом зависит от наиболее рационального подбора средств и методов, способствующих эффективному развитию данного качества.

Актуальностью данной работы является развитие и поддержание на должном уровне выносливости у курсантов военных учебных заведений, которая играет важную роль в оптимизации их жизнедеятельности и выступает как важный компонент физического здоровья, играя приоритетную роль, как в военной службе, так и в спортивной деятельности.

Цель исследования: разработать методику развития выносливости в субмаксимальной зоне мощности для курсантов военных факультетов.

Для достижения поставленной цели исследования необходимо решить следующие **задачи:**

1) изучить закономерности развития выносливости в субмаксимальной зоне мощности у курсантов военного факультета;

- 2) разработать методику для развития у курсантов военных факультетов выносливости в субмаксимальной зоне мощности;
- 3) определить эффективность разработанной методики развития у курсантов военных факультетов выносливости в субмаксимальной зоне мощности.

Объект исследования: физическая подготовка курсантов военных факультетов.

Предмет исследования: методика развития выносливости в субмаксимальной зоне мощности у курсантов, обучающихся по специальности «Тыловое обеспечение войск», при выполнении упражнения № 16 – бег на 1000 м.

Новизна данного исследования заключается в более эффективном развитии данной двигательной способности в рамках учебного процесса курсантов военного факультета, обучающихся по специальности «Тыловое обеспечение войск».

Цели и задачи настоящего исследования решались с помощью применения общепринятых научных **методов исследования:**

- 1) анализа научно-методической литературы;
- 2) метода контрольных испытаний;
- 3) педагогического эксперимента;
- 4) метода математико-статистического анализа.

Анализ научно-методической литературы позволил сделать вывод, что к наиболее эффективным методам развития выносливости в максимальной зоне мощности является непрерывный и интервальный методы развития физических качеств на основе круговой тренировки.

Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений, как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха. При использовании этих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном – варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант) [2 – 4].

В результате проведенных исследований получены следующие результаты:

1. При проработке работы продолжительностью от 3 до 4 минут без снижения мощности (бег на 1000 м) предъявляются определенные энергозатраты (расход энергии за 1 секунду составляет в пределах 0,6 – 4 калории). Мощность выполнения упражнения не должна превышать 85-95% от максимальной. ЧСС находится в зоне 180 – 190 ударов в минуту, что определяет анаэробно – аэробный характер окислительных процессов. Такая работа характеризуется возможностями анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения и выносливостью нервных центров к интенсивной работе в условиях недостатка кислорода, но ведущей физиологической системой в этой зоне является кардио-респираторная система. Выполнение работы характеризуется нарастанием кислородной задолженности.

2. Основными средствами развития выносливости в субмаксимальной зоне являются упражнения циклического и ациклического характера. Упражнения могут выполняться с дополнительными отягощениями, но с коррекцией продолжительности и количества повторений. Ведущим методом развития являются строго регламентированные упражнения, позволяющие точно задавать величину и объем нагрузки. Упражнения могут выполняться повторно и непрерывно сериями и включать упражнения с разной биомеханической структурой. Интервалы отдыха в зависимости от применяемого похода различны по деятельности. Как правило, они могут составлять от 3 до 6 минут. Повторное выполнение упражнения или серии упражнений должно начинаться при ЧСС 110 – 120 ударов в минуту. Между повторениями нагрузок используются упражнения на дыхание, на расслабление мышц, упражнения на развитие подвижности в суставах. Развивать выносливость в зоне субмаксимальных нагрузок целесообразно после упражнений на развитие координации движений, обучения двигательным действиям, когда организм находится в фазе начального утомления. Это позволяет за-

метно сократить время воздействия на организм упражнениями в субмаксимальной зоне и не применять разминки. При этом продолжительность упражнений, их количество, интервалы отдыха по длительности и содержанию между ними должны быть соотнесены с характером предшествующей работы.

3. Приступая к развитию выносливости необходимо придерживаться определённой логики построения тренировочного процесса, т.к. нерациональное сочетание в занятиях нагрузки различной функциональной направленности может привести не к улучшению, а, наоборот, к снижению уровня тренированности. Необходимо отметить, что на начальном этапе развития выносливости необходимо сосредотачивать внимание на развитие аэробных возможностей с одновременным совершенствованием функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплением опорно-двигательного аппарата. На втором этапе необходимо увеличивать объём нагрузки в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения, применяя непрерывную равномерную работу в форме темпового бега. На третьем этапе необходимо увеличение объёмов тренировочных нагрузок за счёт применения более интенсивных упражнений, выполняемых методом интервальной и повторной работ в смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Нагрузку следует повышать постепенно.

4. Результаты педагогического эксперимента дают основание говорить о более высокой эффективности разработанной методики развития выносливости в субмаксимальной зоне мощности у курсантов военных учебных заведений. В ходе педагогического эксперимента средний показатель в беге на 1000 метров у участников экспериментальной группы увеличился на 3,96 сек, в контрольной – на 1,06 сек.

Литература:

1. Инструкция о порядке организации и проведения физической подготовки в Вооруженных Силах Республики Беларусь – Минск: МО РБ, 2014. – 228 с.

2. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физической культуры. Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд.2-е,испр.и доп.(в 2-х т.). М., «Физкультура и спорт», 1976.Т.

3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Изд.2-е, испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

4. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

УДК 796.42

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Галлер В.Н.

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

В современном мире практически каждая сельскохозяйственная профессия предъявляет к специалисту высокие требования к его психологическим и физическим качествам, а также к прикладным навыкам. Следовательно, возникает необходимость профилировать процесс физического воспитания с целью подготовки студента к будущей трудовой деятельности. Сочетание общей физической подготовки со специализированной – (профессионально прикладной физической подготовкой), позволяют развить в будущем специалисте необходимые ему навыки. В процессе общей физической подготовки формирование такого уровня

подготовленности идёт достаточно медленно и в этом случае требуются специальные занятия физической культурой и спортом [4].

Занятия лёгкой атлетикой включают в себя большое количество физических упражнений, направленных на развитие силы, ловкости и выносливости. Занятие спортивными дисциплинами лёгкой атлетики влияют на психологические факторы, что приводит к лучшей стрессоустойчивости, целеустремлённости, повышению внимания и организованной работе в коллективе. Занятия физической культурой в совокупности с дисциплинами лёгкой атлетики позволяют восстановить и повысить общую и профессиональную работоспособность человека [2].

Специально-направленное избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональной деятельности состоит в том, чтобы:

- сформировать прикладные знания, связанные с будущей профессией. Формирование, знаний происходит путём получения информации из лекций по учебной дисциплине, из специализированной литературы и закреплением материала на занятиях. В процессе активных занятий особая роль отводится лёгкой атлетике и смежным прикладным видам спорта;

- сформировать прикладные физические качества. Из которых, важными для специалистов в области сельского хозяйства являются - выносливость, сила, быстрота, гибкость и ловкость;

- сформировать психические качества и свойства личности, которые необходимы специалисту. Среди которых – смелость, самообладание, выдержка, самодисциплина, решительность, целеустремлённость, способность работать в коллективе, трудолюбие, уважение к соперникам и уверенность в себе. Выработка таких качеств осуществляется на учебных и тренировочных занятиях, соревнованиях и самостоятельной работе;

- сформировать специальные качества организма, позволяющие противостоять влиянию внешней среды. Развиваемые путём закаливания, специальными упражнениями, укрепляющими мышцы и вестибулярный аппарат, тренировками на открытом воздухе [3].

Так же специальные прикладные упражнения позволяют выработать двигательные умения и навыки, необходимые в условиях трудовой деятельности и активного отдыха.

В целом организм будущего специалиста при прикладных занятиях лёгкой атлетикой должен быть достаточно подготовленным к нагрузкам на сердечно сосудистую систему, нервную систему, в особенности на органы равновесия, мышечную систему [1].

Таблица 1. *Схема годовой нагрузки студента при профессионально-прикладной подготовке с применением лёгкой атлетики*

Месяц	Октябрь — ноябрь	Январь	Февраль	Март	½ Апреля	½ Апреля	Май	Июнь	½ Июля	½ Июля	Август	Сентябрь
Периоды	1	2			3			4				
Цель	Подготовка организма к тренировочным нагрузкам	Исправление прошлых недочётов		Тренировка дыхания		Выработка техники			Поддержание формы			

Методика	Хорошее питание, лёгкие физические нагрузки с постепенным увеличением.	Гимнастические упражнения и занятия в тренажёрном зале	Предыдущее и бег по пересечённой местности	Тренировка по специальным схемам. Усовершенствование техники, участие в местных соревнованиях	Самостоятельная работа
----------	--	--	--	---	------------------------

Период под номером 1 характеризуется подготовкой организма к физическим нагрузкам. В это время полезно заниматься спортивными играми, туристическими походами, греблей. В конце декабря или начале января начинается 2 период, который характеризует тренировку гибкости и силы. Основная цель периода исправление недочётов с прошлого сезона. В зависимости от состояния возможна разнообразная нагрузка. Для исправления физических недостатков рекомендуется упражняться на снарядах, работать со штангой, совершая темповые движения – рывки и толчки. Следует учесть, что вес штанги должен быть не более 1/3 веса упражняющегося. При недостаточной гибкости выполняют упражнения на снарядах, занимаются гимнастикой.

Главным образом проводят упражнения, направленные на укрепления мышц туловища и брюшного пресса, растягивающие и сгибающие упражнения, которые положительно влияют на эластичность мышц и состояние суставов. При выполнении упражнений не следует слишком сильно повышать амплитуду движений, поскольку возможна опасность растяжения связок.

Гимнастические упражнения укрепляют плечевой пояс, но не следует чрезмерно упражняться силовой гимнастикой, поскольку можно потерять резкость.

В зимнее время года рекомендуется заниматься лыжами, но с учётом несовпадения с гимнастическими тренировками.

Следующий этап заключается в себе выработки дыхания. Рекомендуется проводить занятия на открытом воздухе. В середине весны бег по пересечённой местности и разнообразные кроссы положительно сказываются на деятельности сердечно-сосудистой системы. Следует прибегать к упражнениям на подъём бедра при беге на 1500-2000 метров.

В результате тренировок к началу 4 периода профессионально-прикладные навыки и атлетическое состояние многократно возрастают.

Таким образом, возникает связь между профессионально-прикладной физической подготовкой и будущей профессиональной деятельностью. Профессионально-прикладная физическая культура студента с применением легкоатлетических дисциплин действует комплексно и эффективно при подготовке специалиста к трудовой деятельности в отраслях сельского хозяйства.

Литература:

1. Барчуков, И.С. *Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.*
2. Бендюков, М.А., Соломин И.Л. *Азбука профориентации. Как молодому человеку преуспеть на рынке труда. - 2-е изд-е. - СПб: Литера плюс, 1997. – 236 с.*
3. Кабачков, В.А. *Основы физического воспитания с профессиональной направленностью в учебных заведениях профтехобразования/В.А. Кабачков. – М., 1996. –28с.*
4. Пустовой, А.П. *Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений: учебно-методическое пособие / А.П. Пустовой, Н.Г. Скачков, М.Г. Царева. ГОУ ВПО СПбГТУРП.: СПб, 2008. – 60 с.*

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ**Островский И.А.**, научный руководитель **Галлер В.Н.**УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

В современных условиях развития спорта существует необходимость в разработке новых методических приемов развития выносливости в циклических видах спорта. Выносливость определяется как вегетативными функциями, обеспечивающими необходимый кислородный режим организма, так и функциональным состоянием нервно-мышечного аппарата, причем во взаимодействии вегетативных и моторных функций. Ведущая роль принадлежит последним, поскольку локомоторный аппарат и специфика его деятельности определяют состояние вегетативных систем, характер и направление их функционального совершенствования («энергетическое правило скелетной мускулатуры», по И. А. Аршавскому). Следовательно, функциональное единство и взаимосвязанное совершенствование вегетативных систем и моторного аппарата выступают в качестве важной предпосылки к повышению работоспособности спортсменов во всех видах спорта.

Совершенствование метаболических процессов в видах спорта, требующих выносливости, обеспечивается максимальным потреблением кислорода (МПК). Установлено, что повышение выносливости связано не столько с увеличением поступления кислорода в кровь и улучшением его доставки к работающим мышцам, сколько с повышением способности самих мышц к лучшей утилизации кислорода. Не столько МПК, сколько адаптация мышечных волокон различного типа к длительной напряженной работе определяет уровень выносливости спортсмена. В результате тренировки повышается внутримышечный энергетический потенциал, мощности окислительных процессов и сократительных свойств мышц, снижается скорость гликолиза, интенсифицируется удаление конечных продуктов метаболических процессов, в том числе скорость окисления лактата в работающих мышцах. Причем, у тренированных спортсменов именно скелетные мышцы, а не печень и миокард, как всегда считалось, являются основным местом удаления лактата в процессе работы и после ее завершения.

Важная роль в развитии функциональной специализации организма при работе на выносливость принадлежит гемодинамическим факторам. Перераспределение кровотока и увеличение его интенсивности в работающих мышцах способствуют как удовлетворению их потребности в кислороде, так и удалению анаэробных метаболитов. Установлено, например, что если в годичном цикле средний процент изменения МПК у квалифицированных конькобежцев составляет 5-10%, то реакция регионального кровотока меняется в более значительных (50-250%) пределах. Перераспределение кровотока и улучшение периферических сосудистых реакций наряду с повышением сократительных и окислительных свойств мышц – важные условия развития так называемой локальной мышечной выносливости (ЛМВ), достигаемой в результате тренировки на выносливость. Для мышечной системы характерна большая, чем для вегетативной системы, адаптационная инертность. Поэтому в циклических видах на выносливость в условиях дистанционной тренировки вегетативные функции совершенствуются быстрее, чем ЛМВ [1,2]. Чтобы устранить несоответствие между функциональными возможностями вегетативных и мышечных систем более целесообразно интенсифицировать режим работы мышц, несущих основную нагрузку при спортивной деятельности, чем рассчитывать на объем дистанционных тренировок. Это можно достигнуть с помощью специализированных силовых тренировок.

Проблема развития ЛМВ решается специальной скоростно-силовой подготовкой. Данная проблема не нова, но требует новых методических подходов в ее реализации.

Специальная скоростно-силовая подготовка в видах спорта на выносливость осуществляется с использованием отягощений различного веса, тренажеров, прыжковых упражнений и т.д.

Второй путь и весьма эффективный – использование нетрадиционных методических приемов [3]. Проведение исследований показывают, что одним из факторов, содействующих высокому уровню работоспособности в лыжных гонках и условиях соревнований, является использование нетрадиционных методических приемов, направленных на совершенствование специальной мышечной выносливости, по характеру и величине мышечных усилий, моделирующих передвижение с соревновательной скоростью. Для решения данной проблемы в лыжных гонках и других видах спорта на выносливость весьма эффективно использовать динамическую электро-миостимуляцию (ДЭМС) основных мышечных групп в ведущем элементе структуры движения (в фазе отталкивания) [3,4]. Наиболее эффективно применять ДЭМС в тренировочном процессе лыжников – гонщиков концентрированным методом в двух микроциклах по 6 тренировок в каждом.

Электро-стимуляционное воздействие осуществлять только на подъемах 48 градусов с длительностью до 1 минуты, суммарное время ее воздействия за тренировку должно составлять 25-30 минут.

Искусственное внешнее электро-стимуляционное воздействие в ведущих элементах структуры двигательных действий обеспечивает биомеханическую целесообразность движений, позволяет интенсифицировать естественные движения, доводить на этой основе динамические и кинематические характеристики до требуемых уровней. Такой методический прием способствует втягиванию спортсмена в «двигательное будущее», то есть в режим двигательных действий, превышающих естественные возможности. Управляющее воздействие электро-стимуляционным импульсом во время выполнения движений способствует интенсивной стимуляции активности мышц, увеличивается скорость сокращения мышц, происходит синхронизация включения в работу двигательных единиц и убыстряется рекрутирование их, происходит увеличение электроактивности мышц и увеличивается кровоток стимулируемых мышечных групп. Несмотря на искусственные условия выполнения режимов двигательных действий, им свойственны естественные процессы нервно-мышечной деятельности, что формирует реальные мышечные представления о выполняемом движении. Увеличение мышечной активности в искусственно созданных условиях вызывает усиление афферентной импульсации, что приводит к ответной реакции в виде увеличения эфферентной импульсации. На этой основе происходит «запись» структуры движений с более высокими кинематическими и динамическими характеристиками. Так, сравнительный анализ соревновательной деятельности спортсменов контрольной и экспериментальной групп в гонке коньковым ходом на 10 км в конце соревновательного мезоцикла показал, что в экспериментальной группе спортивный результат был лучше на 68 плюс, минус 12с (2,4%; $P < 0,05$), скорость на контрольном участке подъема выше на 0,34 плюс, минус 0,06 м/с (8,5%; $P < 0,05$), длина цикла больше на 0,51 плюс, минус 0,21м (7,2%; $P < 0,05$), в частоте циклов значимых различий не наблюдается.

Исследование динамики скоростно-силовых качеств в начале и в конце соревновательного мезоцикла в экспериментальной и контрольной группе показало, что построение тренировочного процесса в экспериментальной группе с использованием электро-стимуляционной активизации четырехглавой мышцы бедра в отталкивающих движениях при передвижении классическом и коньковым ходами способствует увеличению скоростно-силовых качеств ног. Так, в экспериментальной группе максимальная сила (F_{max}) улучшилась на 9,86 кг (8,56%; $P < 0,05$). Время достижения максимальной силы (t_{max}) в экспериментальной группе уменьшилось на 0,027 с (10,34%; $P < 0,05$), градиент силы (J) увеличился на 93,05 кг/с (21,06%; $P < 0,01$), а данный показатель в относительных значениях увеличился на 1,30 кг/с (21,24%; $P < 0,01$).

Таким образом, использование ДЭМС в тренировочном процессе лыжников-гонщиков позволяет повысить уровень спортивно-технического мастерства, не увеличивая объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Электростимуляционное воздействие способствует совершенствованию выполнения ведущего элемента структуры двигательных действий в скользящем шаге (отталкивания), увеличению скоростно-силовых качеств стимулируемых мышечных групп, формированию рациональной темпо-ритмовой структуры и специальной силовой выносливости, т.е. локальной мышечной выносливости.

Литература:

1. *Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса/Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1985. – 200 с.*
2. *Верхошанский, Ю.В. основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988. – 125с.*
3. *Николаев, В.Т. Перспективы применения динамической электростимуляции для совершенствования тренировочного процесса в лыжных гонках // Актуальные проблемы физической культуры, 1995. – т.6, ч.1*
4. *Николаев, В.Т. Совершенствование тренировочного процесса в зимнем политатлоне с использованием динамической электростимуляции/ Т.В.Николаев // Полиатлон, 1998, № 1.*

УДК. 376.015.324 (07)

ФОРМИРОВАНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В КЛАССАХ ИНТЕГРИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Гарбукова Е.А., Новицкий П.И.

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

Новикова Т.Н.

ГУО «Средняя школа №6 г. Витебска»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Интегрированное обучение вызвано в первую очередь необходимостью преодоления изолированности существующей системы специального образования. В результате дети особенностями психофизического развития (ОПФР) включаются в общеобразовательные учебные учреждения массовые школы, привыкают жить, развиваться и адаптироваться в коллективе сверстников, не имеющих психических или физических недостатков.

Проблема общения и установления различных форм межличностного взаимодействия детей с особенностями и нормального уровня психофизического развития углубляется тем, что последние сами не всегда желают или имеют возможность взаимного общения, а непосредственные контакты часто не подкреплены добрым и уважительным отношением друг к другу. К сожалению, данные примеры в общеобразовательной школе, приходится нередко наблюдать и нами были выявлены в ходе бесед с учащимися младшего возраста, обучающимися в классах интегрированного обучения, а также по результатам использования социометрических методик (цветовая социометрия, социометрия «Космическое путешествие») и др.

В известной мере дефицит этого взаимодействия призваны решать классы интегрированного обучения. На этом пути остается много нерешенных вопросов. Установление эффективных форм плодотворного сотрудничества детей, формирования толерантности, эмпатии, добро-

ты и других положительных качеств межличностного отношения остается актуальной педагогической проблемой.

Одним из эффективных средств формирования положительных межличностных отношений в классах интегрированного обучения младших школьников, по нашему мнению, является подвижная игра.

Для детей с особенностями психофизического развития (ОПФР) целенаправленно организованная игровая деятельность может стать мощным педагогическим средством коррекции и компенсации нарушенных функций.

Известно, что с помощью игры у детей с ОПФР не только повышается двигательная активность и улучшается физическое развитие, происходит благотворное воздействие на нервную систему и укрепление здоровья, но так же дети учатся взаимодействовать, формируются многие основные и социально значимые личностные качества, что очень важно для их взаимодействия с обществом [1, 2].

В подвижной игре дети учатся действовать в соответствии с правилами и избранной ролью, учатся анализировать свои действия и действия товарищей, подчиняются требованиям проводящего, водящих, соперников, судей и др. Игры, сопровождающиеся песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами пополняют словарный запас, обогащают речь детей.

Для формирования адекватных межличностных отношений и взаимодействия детей с особенностями и нормальным уровнем психофизического развития, обучающихся в интегрированных классах нами определен перечень различных подвижных игр. Отличительной особенностью разработанных нами и в ряде случаев модифицированных на основе заимствованных из методической литературы подвижных игр [2, 3], является наличие вводной (теоретической части), которую мы назвали «установочной информацией».

В соответствии с воспитательными задачами конкретной игры или двигательного задания, проводимого в игровой форме (эстафета, спортландия и др.), учитель перед практическим исполнением в течение 3-5 минут акцентирует внимание учащихся на сущности воспитываемого личностного качества, связывая его с конкретным примером жизненной ситуации. Информация в виде рассказа, притчи или произвольного объяснения излагается лаконично, убедительно и эмоционально окрашено, с обязательным использованием диалоговой и вопросно-ответной форм проведения беседы, обращениями к детям высказывать свое мнение и примеры.

В качестве примера, ниже приводим вариант организации на уроке «Физической культуры и здоровье» или на «Часе здоровья и спорта» такой игровой деятельности посредством использования «Притчи о слепом» [4] и подвижной игры "Слепец и поводырь" [5].

Цель: развить умение доверять, помогать и поддерживать товарищей по общению.

Учитель рассказывает детям Притчу о слепом: «Однажды слепой сидел на улице и просил подаяние. У его ног лежала табличка: «Я слепой. Пожалуйста, помогите!» Мимо проходил человек, у которого не было денег. Но он нагнулся и подписал на табличке несколько слов. А вечером слепой принес домой полную шапку монет – столько ему никогда прежде не давали! На следующий день слепой узнал своего благодетеля по шагам и спросил, что тот написал на его табличке. - Ничего такого, что было бы неправдой, - ответил прохожий. – Я написал все то же, что и ты, но только немного иначе. Новая надпись на табличке была такая: «Сейчас весна, но я ее не вижу» [4].

Дети, как вы думаете, о чем эта притча? Дети дают ответ.

Организация игровой деятельности: «Дети разбиваются на пары: «слепец» и «поводырь». Один закрывает глаза, а другой водит его по группе, даёт возможность коснуться различных предметов, помогает избежать различных столкновений с другими парами, даёт соответствующие пояснения относительно их передвижения. Команды следует отдавать стоя за спиной, на некотором отдалении. Затем участники меняются ролями. Каждый ребенок, таким образом, проходит определённую «школу доверия» [5].

Заключение. Результаты практической апробации данного подхода и перечня подобранных нами подвижных игр для классов интегрированного обучения подтвердили их результативность в повышении внутри класса уровня межличностных взаимоотношений и толерантно-

сти отношения к ученикам с ОПФР. Такие игры создают среду совместной деятельности, объединяющей участников общими целями, задачами и эмоциональными переживаниями.

Литература:

1. *Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии / под ред. Л.В. Шапковой.* – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002. – 160 с.

2. *Новицкий, П.И. Подвижные игры адаптивной физической культуры: рекомендовано научно-методическим учреждением «Национальный институт образования» Министерства образования Республики Беларусь в качестве пособия для учителей адаптивной физической культуры / П.И. Новицкий.* – Витебск: «УО ВГУ имени П.М. Машерова», 2011. – 147 с.

3. *Новицкая, А.И. Экологическое воспитание. Подвижные игры: пособие для педагогов и кл. рук. общеобразовательных шк., педагогов-организаторов внеш. учреждений / А.И. Новицкая, В.М. Минаева, П.И. Новицкий.* – Мн.: Белорусская Энциклопедия, 2003. – 96 с.

4. *Картотека для формирования коммуникативных умений у старших дошкольников [Электронный ресурс] / Гульмира Кадырбаева // Международный образовательный портал.* – Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskijad/kartoteka-igr-na-formirovanie-komunikativnyh-umenii-u-starshih-doshkolnikov.html>. - Дата доступа: 21.01.2021.

5. *Михаил Серафимов. Притча о слепом [Электронный ресурс].* – Режим доступа : <https://proza.ru/2013/07/11/940>. - Дата доступа : 22.02.2021.

УДК 796.43.35

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Гуляева Е. Ю., научный руководитель **Венскович Д.А.**

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

Так как волейбол сейчас находится на пике своей популярности, то множество людей проявляют заинтересованность в нём. Волейбол является одним из самых популярных видов командного спорта, а также одним из самых известных видов спорта среди школьников.

В Витебске насчитывается всего около 50 школ и гимназий, а также 4 высших учебных заведения. На данный момент в каждой школе волейбол является обязательной дисциплиной в каждой школе. Если ученику понравится этот вид спорта, то после обучения в школе, он может продолжить им заниматься в университете или колледже. Для развития спортивного потенциала в каждом учебном заведении есть специальные секции, в том числе и волейбольные.

Обучение волейболу в университете и специальных секциях даёт учащимся большое преимущество, так как они могут участвовать в соревнованиях на городском, а также республиканском уровне.

Например, ежегодно Витебский государственный технологический университет устраивает соревнования по волейболу среди мужских команд в рамках программы круглогодичной спартакиады. В Витебском государственном университете имени П.М. Машерова проводятся спортландии, соревнования и товарищеские встречи. Университет также проводит соревнования по волейболу в рамках фестиваля «FOIG FEST».

Цель работы – определить отношение подрастающего поколения к спортивной игре волейбол.

Материал и методы. В работе использовались теоретические методы, включающие анализ и обобщение научно-методической литературы и опрос, а также методы математической статистики.

Мы провели опрос [1,2] с целью изучить вопрос заинтересованности молодого поколения в данной игре. Анкета была анонимной, в опросе принимали участие 50 человек возрастом от 12 до 18 лет.

Результаты и их обсуждение. По результатам опроса выяснилось, что большая часть (50%) не занимаются волейболом, но хотели бы. У 10% нет возможности для занятий (по медицинским показаниям или личным причинам), 28% занимаются волейболом в спортивных секциях, а 12% опрошенных не заинтересованы в волейболе.

Среди тех, кто заинтересован волейболом нами выявлены 44 из 50 человек.

На вопрос: «Почему вы заинтересованы в данном виде спорта?», большинство опрошенных (68,2%) проголосовали за то, что хотят заниматься волейболом т.к им он просто нравится, 15,9% хотят пойти в профессиональный спорт, а 9,1% занимаются волейболом для поддержания хорошей физической формы, 6,8% опрошенных по другим причинам.

Закключение. По результатам проведенного опроса можно сделать вывод о том, что, процент заинтересованной молодёжи довольно высок, что и подтверждает популярность

Интерес подрастающего поколения к волейболу		Заинтересованность подрастающего поколения в волейболе	
50%	Да, я интересуюсь волейболом, но пока им не занимаюсь	68,2%	Ради развлечения
28%	Да, я интересуюсь волейболом и занимаюсь им	15.9%	Я хочу пойти в профессиональный спорт
12%	Нет, я не интересуюсь волейболом	9.1%	Для поддержания физической формы
10%	Да, я интересуюсь волейболом, но у меня нет возможности заниматься им	6.8%	Другое

волейбола в наше время. Большое количество молодых людей хотят пройти в профессиональный спорт – стать выдающимися спортсменами. Возможно, что на их выбор повлияли спортивные мероприятия, проводимые в нашем регионе, а также распространенность волейбола в Республике Беларусь.

Для развития волейбола в стране проводится множество мероприятий, в том числе и для подрастающего поколения, где они могут показать свои навыки и умения, а также связать свою дальнейшую жизнь с профессиональным волейболом. На данный момент можно сказать, что перспективы развития у волейбола в Республики Беларусь большие, так как по данной статистике большинство подростков заинтересованы в данной игре, а также школы, гимназии, колледжи и университеты проводят всевозможные спортивные соревнования, связанные с волейболом.

Литература:

1. Девятко, И. Ф. Методы социологического исследования / И. Ф. Девтко. — Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 1998.— 208 с.
2. Аверьянов, Л. Я. Искусство задавать вопросы / Л.Я. Аверьянов. — М.: Просвещение, 1997. - 426 с.

СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ТЕННИСИСТОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Духовна А.А., Оленичев Д.В.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

Современная подготовка теннисистов зависит от большого количества условий, в том числе, увеличения уровня физических и психологических нагрузок, что приводит к увеличению степени утомления и перетренированности. В связи с чем, необходимо актуализировать средства восстановления под постоянно растущие нагрузки для сохранения эффективности спортсменов. Целью данной работы является выявление актуальных методик восстановительных процессов теннисистов, а также составление недельного расписания для спортсменов на этапе спортивной специализации. Применялся метод теоретического анализа и обобщения сведений из литературных и интернет-источников.

Утомление — это состояние, возникающее в результате интенсивной или продолжительной работы и сопровождающееся снижением физической работоспособности [1]. Утомление не является результатом истощения организма, данный термин говорит о возможности существенных биохимических и функциональных изменений, в результате которых автоматически снижается работоспособность и предотвращаются чрезмерные сдвиги.

Физическая природа утомления сложна. Анализ литературы показывает, что основным процессом, являющимся причиной утомления, является постепенное угнетение деятельности ЦНС и возникновение торможения. Оно обусловлено ухудшением проведения импульсов через синапсы. Получается, торможение, появившееся в случае утомления, играет защитную роль, охраняет нервные клетки от истощения. На развитие утомления влияет также недостаток кислорода, потеря энергетических ресурсов и др. Изменение внутриклеточного метаболизма снижает возбудимость и лабильность нервных клеток, что ведет к развитию торможения.

Стоит обратить внимание на то факт, что длительная и напряженная физическая нагрузка обязательно связана с той или иной степенью утомления, что в свою очередь вызывает процессы восстановления, влияет на стимуляцию адаптационных процессов в организме. Соотношение этапа восстановления и утомления и есть, в итоге, физиологическая основа процесса спортивной тренировки.

Нами был разработан комплекс восстановительных средств для теннисистов, тренирующихся на этапе спортивной специализации.

Согласно приложению 2 к Приказу Министерства спорта РФ от 23 декабря 2020 г. № 961 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Теннис»» [2], требования к тренировочному процессу на этапе спортивной специализации составляет 18 часов в неделю, 936 часов в год. Следовательно, тренировочное расписание составляет 6 дней в неделю по 3 часа в день.

Проведя анализ литературы, были выявлены основные средства восстановления:

1. Восстановительный массаж - направлен на массаж конечностей, поясницы и верхнего плечевого пояса, а также дыхательных мышц теннисиста. Уделять внимание стоит рукам и ногам, особенно в локтевом суставе и в области кисти, так как в этих местах из-за больших нагрузок чаще всего возникают боли (2-3 раза в неделю по 30-35 мин);
2. Подготовительный (мобилизационный массаж) - оказывается непосредственно перед тренировкой. Цель данного средства помочь спортсмену расслабить мышцы и увеличить функциональные возможности перед тренировкой или соревнованием;
3. Контрастный душ - горячая вода расширяет кровеносные сосуды и восстанавливает

ливаает циркуляцию крови в то время, как холодная вода сужает сосуды и уменьшает отток крови. За счет контраста улучшается кровообращение, что способствует ускорению избавления организма от токсинов и молочной кислоты, которые накапливаются в процессе физических нагрузок (5 минут после физической нагрузки);

4. Ледяные ванны - подобную процедуру можно использовать только эпизодически, в период сильных физических нагрузок, например, во время соревнований, так как ледяные ванны препятствует естественному процессу восстановления и наращивания мышечных волокон. Ведь эффект заключается в оттоке крови от периферии во внутрь и ее возвращению уже обогащенной кислородом (5-20 минут);

5. Миостимуляция (ЭМС) - аппаратное внешнее воздействие электрическими импульсами на нейромышечный аппарат, которое приводит к сокращению мышц. Такой метод позволяет восстановить функциональность нервно-мышечной системы и повысить выносливость за счет мышечных вибраций. Ускоряется кровообращение и мышцы расслабляются, а также стимулируется выработка эндорфинов (в течение 2х часов после тренировок или через 6-24 часа после них);

6. Криотерапия - кратковременное воздействие на кожу газа температурой от -130 °С до -180 °С. Данный способ улучшает кровообращение и микроциркуляцию на периферии, а также способствует активному выбросу эндорфинов. Восстановление травмированных мышц, связок и суставов ускоряется в 2 раза при этом снижается усталость. Эффект достигается благодаря стимуляции и мобилизации защитных систем организма под воздействием критических температур;

7. Кислородная терапия - дополнительное насыщение организма кислородом. Примером могут служить кислородные коктейли, кислородные баллончики, кислородные концентраторы. Данные процедуры после интенсивного тренировочного процесса позволяют быстро восстановить функциональность мышц и избавиться от болевых ощущений, стабилизировать кровообращение (кислородные баллончики - 3-5 вдохов перед тренировкой, кислородный коктейль - 300 мл после тренировки).

Исходя из данных по объему физических нагрузок для спортсменов, восстановительных упражнений и процедур, мы составили комплекс восстановительных средств, применяемых на этапе спортивной специализации по теннису, для девушки и юношей в возрасте от 16 до 20 лет. Данный комплекс представлен в таблице.

Таблица. – Комплекс восстановительных средств

№ п/п	Дни недели	Восстановительное средство	Время применения	Продолжительность и объем применения
1	Понедельник	Подготовительный массаж	До тренировки	15 минут
		Кислородный коктейль	После тренировки	Объем 300 мл
		Контрастный душ	После тренировки	5 минут
2	Вторник	Кислородный коктейль	После тренировки	Объем 300 мл
		Криотерапия	После тренировки	2 минуты 30 секунд
3	Среда	Подготовительный массаж	До тренировки	15 минут
		Кислородный коктейль	После тренировки	Объем 300 мл
		Контрастный душ	После тренировки	3 минуты 30 секунд
4	Четверг	Восстановительный массаж	После тренировки	40 минут
		Кислородный коктейль	После тренировки	Объем 300 мл
5	Пятница	Подготовительный массаж	До тренировки	15 минут
		Кислородный коктейль	После тренировки	Объем 300 мл
		Контрастный душ	После тренировки	5 минут

6	Суббота	Кислородный коктейль	После тренировки	Объем 300 мл
		Миостимуляция	После тренировки	120 минут
7	Воскресенье	Восстановительный массаж	-	60 минут

Подводя итог, мы можем сказать, что восстановление организма после физических нагрузок является не менее важным этапом для достижения определенного уровня развития физических способностей, чем учебно-тренировочные занятия. Разработанное недельное расписание позволит эффективнее восстанавливать теннисистов к соревнованиям на этапе спортивной специализации.

Литература:

1. Термин «Утомление». Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://rospotrebnadzor-ru.translate.google/>. – Дата доступа : 03.04.2022.

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Теннис». Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>. Дата доступа : 04.04.2022.

УДК 796

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Дыбов В. Е., Опалев Д.О.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина,
г. Белгород, Российская Федерация

В статье говорится о пользе круговой тренировки, как для физического развития, так и для нормального мыслительного процесса. Тренировочная деятельность с использованием метода круговой тренировки позволяет добиться хороших результатов в спорте, повысить силы и выносливость, с положительной стороны влияет на когнитивный процесс, в целом на состояние человека и работоспособность.

Круговая тренировка – это вид занятий, присутствие которого данные упражнения исполняются в ходе перемещения занимающихся в определенном направлении по кругу, сменяя друг друга, сомкнутой линией в установленных точках.

Благодаря комплексной круговой тренировке и поставленной перед ней цели реализуется ряд задач: общего, специального, профессионально-прикладного характера. Преследуемая цель достигается в относительно короткий промежуток времени с высоким уровнем эффективности для занимающегося.

При помощи круговой тренировки можно достигнуть хороших результатов в развитии основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости (таблица).

Таблица. – Результаты комплексных круговых тренировок по итогам месяца

Название физического качества	Прошлые показатели (%)	Улучшенные показатели (%)
Сила	25%	65%
Быстрота	23%	41%
Ловкость	44%	56%
Выносливость	48%	72%
Гибкость	11%	28%

Особенности круговых тренировок должны быть заключены в чётком подборе упражнений, которые направлены на каждую группу мышц с учётом их особенностей анатомического характера. Необходимо также учитывать особенности и педагогического построения тренировки. В силу того, что упражнения круговой тренировки довольно примитивные, это способствует их многократному и комплексному выполнению. В результате осуществления упражнений происходит благотворное воздействие на человека.

Круговая тренировка способствует выработке алгоритмов двигательных действий, мыслительных процессов. Весомым фактором является то, что она предоставляет возможность обеспечить индивидуализацию обучения и воспитания, правильно распределять время на тренировках.

Характерными чертами комплексной круговой тренировки являются:

1. Порядок реализации упражнений, выполняемых по станциям.
2. Использование только хорошо освоенных упражнений.
3. Необходимо периодически сменять упражнения.
4. Периодическая смена в упражнениях воздействия на разные группы мышц.
5. Порядок работы и отдыха на станциях.
6. Тренировочная нагрузка должна быть индивидуализирована.
7. Равномерное повышение требований к нагрузкам.

Для подбора упражнений, выполняемых круговым методом в первую очередь необходимо:

1. Наметить цели воспитания физических качеств, промежуточный этап.
2. Выполнить проверку и оценку выбранных упражнений, но нужно учитывать индивидуальную переносимость отрицательных и положительных сторон упражнений.
3. Спланировать занятие с учетом индивидуальных навыков и умений.
4. Обусловить время работы и отдыха при выполнении упражнений.
5. Выполнять упражнения последовательно и правильно переходя от одной станции к другой.

Перед тем, как приступить к выполнению упражнений, необходимо четко знать теорию. Благодаря круговой тренировке воспитываются такие физические качества, как выносливость, сила и комплексные формы ее проявления. В зависимости от состояния физической подготовленности, занимающиеся делятся на группы, по 6-7 человек и приступают к выполнению упражнений по станциям. Данные упражнения выполняются одно за другим, меняясь по кругу.

Сила – это возможность человека справляться с внешним сопротивлением при помощи мышечных усилий. Сила возникает посредством выполнения упражнений направленных на напряжение мышц. Желательно выполнять упражнения с отягощением, парные упражнения.

Развитие силы методом круговой тренировки достигается использованием различных отягощений. Поэтому необходимо иметь само место проведения занятий и большое количество различных утяжелителей. На каждой станции требуется наличие двух или трёх отягощений одного вида, но с разным весом, это позволит занимающимся выбрать подходящий, индивидуальный для него вес. Также на станциях должны иметься плакаты или фотографии с отображением правильности выполнения упражнений. Для круговой тренировки характерно наличие станций. Их количество может варьироваться, но оптимальным количеством принято считать 8 – 10 станций.

На сегодняшний день выделяют три основных способа выполнения упражнений с утяжелителями и сопротивлением амортизатора или эспандера:

1. Применять в течение длительного времени с небольшим отягощением или сопротивлением.
2. Применение небольшого отягощения или сопротивления с определенной скоростью.

3. Применение отягощения или сопротивления около предельного или придельного веса и сопротивления.

Самый эффективный способ повышения силы является работа с отягощением или сопротивление около предельного и придельного веса и сопротивления. Организм студента из-за отсутствия в полной мере кислорода для его воплощения в энергию, не в силах выдержать максимального напряжения мышц. Поэтому, наивысших усилий, возможно достигнуть в течение короткого промежутка времени. Например, в течение 20 минут максимального выполнения упражнения необходим отдых в течение 3 – 5 минут.

Для развития силы в круговой тренировке требуется воспользоваться малым отягощением для полного контроля правильного выполнения упражнений. Также необходимо следить за дыханием, оно требует специального регулирования, особенно это важно в работе со слабо подготовленными новичками и девушками.

Для девушек целесообразно применять упражнения, где главным образом применяется отягощение собственного тела. Можно применять упражнения и с гантелями (2 – 3 кг.). В любом случае необходимо помнить при выборе нагрузки про индивидуальные способности и силы. Девушкам, страдающим избыточным весом следует выполнять упражнения в быстром темпе, а для «упитанных» девушек необходимо упражнения выполнять в медленном темпе и с большим количеством повторений. Но при всем этом, время на выполнение упражнений и отдых не меняются.

Чтобы достичь развития динамической силы необходимо воспользоваться небольшими отягощениями и повторять большое количество раз при этом темп должен быть средний. Комплекс упражнений следует выполнять, чередуя нагрузку на все основные мышечные группы.

Наиболее эффективны силовые упражнения будут, если их выполнение происходит в начале или середине занятия физической подготовкой. При данных условиях упражнения выполняются на фоне оптимального состояния центральной нервной системы, это же обеспечивает нормальный рост мышечной силы.

Физическое воспитание позволяет сформировать в сознании учащихся знания о пользе регулярных тренировок, потому что физические упражнения способствуют укреплению сердечной мышцы для ее здоровой и бесперебойной работы.

Способ комплексной круговой тренировки способствует возрастанию нагрузок, увеличивает моторную плотность, улучшает все физические качества.

Для расширения двигательной подготовки студентов можно внести в план занятий комплекс физических упражнений, выполняемых методом круговой тренировки. Благодаря тому, что эти упражнения схожи с упражнениями повседневных тренировок и будут включены в одно занятие, и тем самым смогут обеспечить воздействие на функциональное развитие организма и на двигательные процессы.

Литература:

1. Титов, А. Н. *Организационно-методические основы проведения круговой тренировки : учеб.-метод. пособие / А.Н. Титов. – Челябинск: «Уральская академия», 2019. – 96 с.*

2. Матназаров, У.Л. *Современная теоритическая интерпретация применения круговой тренировки при занятиях физкультурой учащихся общеобразовательных школ. Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennaya-teoreticheskaya-interpretatsiya-primeneniya-krugovoy-trenirovki-pri-zanyatiyah-fizkulturoy-uchaschihsya>. Дата доступа: 09.02.2022.*

3. Кодзоков, А.Х. *Специфика организации круговой тренировки на занятиях по физической подготовке [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-organizatsii-krugovoy-trenirovki-na-zanyatiyah-po-fizicheskoy-podgotovke>. – Дата доступа : 09.02.2022.*

4. Шнайдер, А. С. Круговая тренировка в спортивной подготовке [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/krugovaya-trenirovka-v-sportivnoy-podgotovke>. – Дата доступа : 09.02.2022).

5. Люйк Л.В., Бондарчук И.Л., Львова Л.Г. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-silovoy-vynoslivosti-metodom-krugovoy-trenirovki>. – Дата доступа : 09.02.2022).

УДК 796.035:612-057.87(476.5)

ПИЛАТЕС КАК МЕТОД УЛУЧШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Колошкина В.А.

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

Дударева И.М., Трущенко В.В.

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

Направления и методики фитнеса находятся в постоянном развитии, каждый год появляется что-то новое [1]. Среди всего многообразия особое место занимает пилатес — система физических упражнений, которая была разработана немецко-американским спортивным специалистом Йозефом Пилатесом в начале XX в. Пилатес (Pilates) — это наиболее простая и безопасная система упражнений, которая не предполагает ударной нагрузки. Пилатес способствует растяжке и укреплению основных групп мышц, в том числе более слабых и мелких. Идея формирования здорового образа жизни в последние десятилетия приобрела особую актуальность по всему миру. Объясняется это тем, что качество здоровья людей имеет постоянную тенденцию к ухудшению. Благодаря социальной пропаганде здорового образа жизни (ЗОЖ) по всему миру интерес к данному вопросу постоянно повышается. Статистика говорит о том, что 15–20 лет назад только каждый восьмой человек придерживался здорового образа жизни (правильное питание, регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек и т. д.), а сейчас уже каждый четвёртый опрошенный заявляет о поддержании ЗОЖ [2].

Современное общество диктует свои тенденции, и в моде сейчас здоровый образ жизни и красивое, подтянутое, спортивное тело. В связи с этим всё большее внимание уделяется фитнесу — совокупности мероприятий, способствующих разностороннему физическому развитию человека, улучшению и формированию его здоровья [3]. Также фитнесом называют оздоровительную методику, которая помогает изменить формы тела в лучшую сторону и надолго закрепить достигнутый результат. Занятия пилатесом помогают развить гибкость суставов, эластичность связок, межмышечную и внутримышечную координацию, силовую выносливость.

Главная цель комплекса, разработанного Йозефом Пилатесом, — формирование здорового, активного, спортивного тела. Одной из важных особенностей комплекса пилатеса является то, что им можно заниматься как в фитнес-клубе с инструктором, но и самостоятельно дома. Этой методикой фитнеса могут заниматься люди всех возрастов и с любым уровнем физической подготовки. Именно этими факторами и объясняется такая популярность пилатеса в наши дни [4]. Система пилатес даёт возможность остановиться, сосредоточиться на себе и посвятить время своему телу и разуму. Идеология и методология системы пилатес направлена не только на физическое совершенствование, но и на улучшение психоэмоционального состояния человека. С помощью правильного дыхания можно увеличить жизненную ем-

кость легких, сократить частоту сердечных сокращений в покое и уменьшить время восстановления ЧСС после нагрузки [2].

Материал и методы. Для оценки сердечно-сосудистой системы были использованы следующие методы: ЧСС в покое и проба Генчи. В исследовании принимали участие девушки (n=60) 1-4 курсов факультета гуманитаристики и языковых коммуникаций ВГУ имени П. М. Машерова, прошедшие медицинский осмотр и отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Занятия проводились с использованием упражнений системы Пилатес, два раза в неделю по 80 мин, в течении 4 месяцев (сентябрь-декабрь). На этих занятиях применялись упражнения, направленные на развитие крупных и мелких групп мышц, использовались небольшие отягощения весом 1 кг, все упражнения выполнялись под музыкальное сопровождение.

Перед началом исследования (сентябре 2021 года) у испытуемых были определены следующие показатели функционального состояния организма: частота сердечных сокращений в покое (ЧСС), проба Генчи (после 2-3 глубоких вдохов-выдохов глубоко выдохнуть и задержать дыхание на максимально возможное время). Время отмечалось с момента задержки дыхания до начала вдоха. Результат оценивался как «отличный», при задержке дыхания на выдохе больше 40с, «хороший» - от 30 – 40с, «средний» - 25 – 30с, «плохой» - меньше 25с. Для определения психоэмоционального состояния было проведено анкетирование на первом занятии и на последнем.

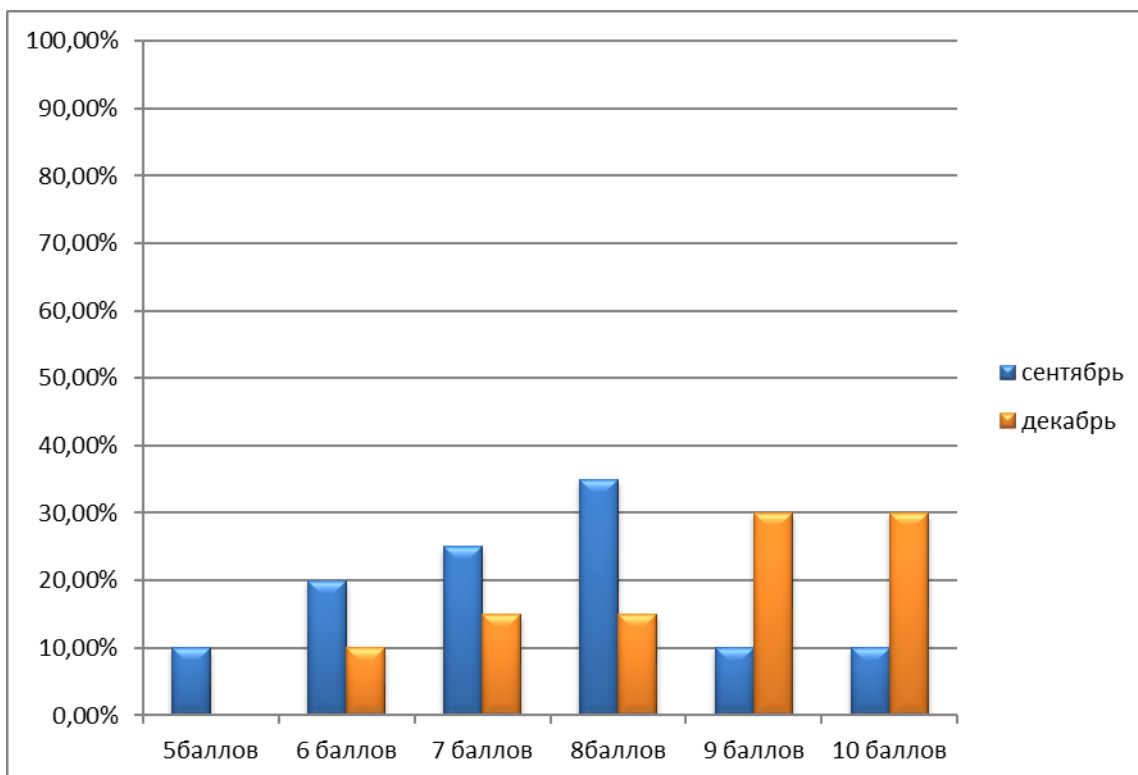
Результаты и обсуждение. В начале исследования (сентябрь) у 7% студентов наблюдалась ЧСС в покое 90 уд/м и выше, у 53%- 80-90 уд/мин, у 23% - 70-80 уд/мин, и только 17% 60-70 уд/мин. К концу исследования произошли статистически достоверные ($p < 0,05$)

№ пп	Тесты	Показатели	Сентябрь 2021		Декабрь 2021		p
			n	%	n	%	
1	ЧСС в покое	60-70 уд/м	10	17	17	28	<0,05
		70-80 уд/м	14	23	24	40	< 0,05
		80-90 уд/м	32	53	18	30	< 0,05
		90 и выше уд/м	4	7	1	2	> 0,05
2	Задержка дыхания	Больше 40 с	1	2	8	13	<0,05
		30с-40с	5	8	27	45	< 0,05
		25с-30с	31	52	20	34	< 0,05
		Меньше 25с	23	38	5	8	< 0,05

изменения исследуемых показателей: пульс 90 уд/мин и выше снизился с 7% до 1% студентов, пульс 80 – 90 уд/м снизился с 53% до 30% студентов, 70 – 80 уд/мин увеличился до 40% студентов и 60 – 70 уд/мин увеличился до 28% студентов; за исключением показателя 90 уд/м и выше – снизился с 7% до 2% студентов ($p > 0,05$).

Показатели Пробы Генчи указывают на значительное улучшение функционального состояния организма студентов. Если в сентябре задержать дыхание на выдохе больше 40 с смог только 1 человек из 60, то к декабрю этот показатель увеличился до 8 человек. Задержать дыхание на 30-40с в сентябре смогли 5 человек, а к декабрю этот показатель увеличился до 27 человек. К концу исследования произошли статистически достоверные ($p < 0,05$) изменения исследуемых показателей. Это свидетельствует об улучшении работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

В результате анкетирования выяснилось, что более 50% ничего не знают о системе Пилатес. Если в начале исследования (сентябрь) о настроении после занятия по десятибалльной шкале 10% поставили 5баллов, 20 % - 6 баллов, 25 % - 7 баллов, 35 % - 8 баллов, 10 % - 9 баллов. На последнем занятии ответы значительно отличались: 10 баллов – 30 %, 9баллов – 30% и 8,7 баллов по 15 %, 6 баллов – 10 %.



Заключение. Следовательно, можно сделать вывод, что используемые упражнения системы Пилатес благоприятно влияют на мотивационную, эмоциональную сферу студентов, укрепляют здоровье, улучшают гибкость позвоночника, повышают эластичность и упругость всех мышечных групп. Учитывая полученные результаты исследования можно рекомендовать применение упражнений системы Пилатес в разделе учебной программы «Гимнастика», для студентов основной медицинской группы УВО.

Литература:

1. Алперс, Э. Пилатес: совершенное руководство для сильного, стройного и здорового тела / Э. Алперс. — М.: АСТ, 2016. — 272 с.
2. Шарипова, Г.Я. Функциональные пробы для оценки дыхательной системы / Г. Я. Шарипова, Ж. А. Культелеева // Молодежный научный форум: Естественные и медицинские науки: электронный сборник статей по материалам XLIV студенческой международной заочной научно-практической конференции. — Москва: «МЦНО», 2017. — № 4 (43). — С. 59-63.
3. Глобальные факторы, влияющие на здоровье [Электронный ресурс] // Всемирная организация здравоохранения. — URL: <http://www.who.int/publications/list/2015/global-health-risks/ru/>
4. <https://medn.ru/statyi/diagnostika/proba-genchi.html>.

**ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ,
ПОДГОТАВЛИВАЮЩИХ К ВЫПОЛНЕНИЮ ИСПЫТАНИЙ
ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА,
НА РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТНИКОВ СЕКЦИИ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ**

Комиссарова Ю.О., Сайковкая Т.Д., Тур А.В.

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

Введение. В данной статье показывается зависимость успехов в тяжёлой атлетике у студентов от выполнения нормативов ГФОК. Также в статье будет представлена методика для подготовки учащихся к выполнению норм ГФОК, которая учитывает уровень физической подготовки каждого студента. С учётом индивидуальных особенностей, проводились различные упражнения соревновательного и облегчённого типа. В конечном счёте, при использовании методики улучшились результаты у большинства студентов, которые добросовестно следовали указаниям.

Актуальность. Двигательная активность – это залог здоровья человека. В настоящее время уровень здоровья студенческой молодёжи, да и всего населения нашей страны идёт на спад. Это стало причиной поиска различных путей привлечения лиц, всех возрастов, к занятию спортом и физической активности. Одним из таких путей оказался комплекс ГФОК. Плюсами данного комплекса является то, что он ориентирован на развитие различных качеств, а не базируется на усовершенствовании какого-либо одного критерия. Также Комплекс ГФОК учитывает такие факторы, как пол и возраст, с учётом которых и формируется нижняя граница результатов. Сравнивая нормы комплекса и свои результаты, каждый человек может определить свой уровень физической подготовленности. Этот эксперимент дал нам понять, что большинство лиц, учащихся в высших учебных заведениях, имеют проблемы с выполнением данных испытаний. Лишь малый процент от всех студентов может выполнить все нормативы ГФОК на знак отличия.

Цель исследования - повышение эффективности подготовки студентов к выполнению нормативов ГФОК.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие 30 юношей, которые занимаются в секции по гиревому спорту и являются студентами ВГМУ, ВГАВМ, МИТСО, ВГУ. Основываясь на индивидуальных особенностях каждого участника, подбирались упражнения, устраняющие проблемные поля в физической подготовке студента и упражнения, поддерживающие на уровне характеристики, уже достигшие оценки отличия. Сам эксперимент делился на 4 этапа и развивал в основном силовые качества, незаменимые в гиревом спорте, а также выносливость.

Первый этап был направлен на оценку индивидуальных качеств каждого студента и выявление проблемных полей в их физической подготовке.

На протяжении второго этапа разрабатывались упражнения для каждого участника, основываясь на результатах, полученных в ходе первого этапа мероприятия. Мы подбирали упражнения, которые можно выполнять на любой спортивной площадке или дома и с собственным весом. Данные упражнения делились на два вида: соревновательные и облегчённые. Суть разделения в том, что кто-то может выполнять одни нормативы лучше, чем другие. Разделение поможет участникам улучшить результаты в тех испытаниях, с которыми они испытывают определённые трудности, до нормы и поддерживать на уровне результаты других испытаний, с которыми у участников всё хорошо в сравнении с нормами ГФОК. Если участник может выполнить соревновательные упражнения, то он на тренировках выполняет его без упрощений. В том случае, если имеются трудности с выполнением этих упражнений, участнику даётся облегчённое упражнение, которое подбирается индивидуально с учётом

уровня физической подготовки. Облегчённые упражнения подводят участников мероприятия к выполнению соревновательных упражнений.

Третий этап предполагал собой выполнение соревновательных и облегчённых упражнений длительное время. В нашем случае студенты выполняли упражнения 3 месяца по 3 раза в неделю. Один день уделялся тренировкам с преподавателем для того, чтобы отслеживать правильность выполнения упражнений. Это не маловажный факт в достижении результатов. В остальные дни участники занимались самостоятельно, следуя рекомендациям. Одной из них была рекомендация по количеству выполнений. Участникам настоятельно рекомендовалось выполнять 2 подхода по 15 повторений. Это касалось как соревновательных, так и облегчённых упражнений. В том случае, если студент уже может выполнить 15 повторений облегчённого упражнения, то преподаватель даёт новое усложнённое упражнение, всё также опираясь на индивидуальные критерии. Участник выполняет возможное для него количество повторений усложнённого упражнения, а потом доделывает подход упражнениями на ступень ниже по сложности.

Четвёртый этап был экзаменационным. Мы проводили итоговое тестирование по испытаниям, к которым велась подготовка. Также в конце мы сделали мини соревнование между участниками нашего эксперимента и теми, кто занимался в секции по тяжёлой атлетике, но не принимал участия.

Результаты и их обсуждение. В ходе обработки данных было замечено, что в ходе эксперимента, у юношей произошли улучшения результатов, сравнивая начальные показатели с показателями, после итогового тестирования, что можно наблюдать в таблице 1.

Таблица 1. Результаты тестирования юношей

Испытания	Предварительное тестирование	Итоговое тестирование
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	27,9±2,1	33,4±2,3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	208±8,5	222±10,2
Поднимание туловища из положения лежа на спине	35,2±2,1	41,7±2,3
Подтягивания в висе на высокой перекладине	9,3±1,6	13,8±1,8

Так же мы могли наблюдать не только улучшение среднестатистического результата в каждом нормативе, но и увеличение числа студентов, выполняющих то или иное испытание на знак отлично. У юношей улучшились показатели на соревнованиях. Они стали более выносливыми. Также было заметно увеличение мышечной массы. Итоговое соревнование показало, что участники нашего эксперимента во многом выигрывали у тех секционеров, которые не подготавливались к сдаче нормативов ГФОК.

Из выше упомянутого, можно сделать один вывод: наша методика подготовки студентов к выполнению норм ГФОК оказалась достаточно эффективной.

Заключение. В результате эксперимента, можно с уверенностью сказать, что с помощью ГФОК можно определить уровень физической подготовленности студентов. Также в ходе эксперимента было выявлено, что, для подготовки к выполнению ГФОК, необходимо использовать методику, основанную на индивидуальном подходе к каждому участнику. До-

статочно лишь выполнять подводящие упражнения 3 раза в неделю по 15 повторений в двух подходах.

За время эксперимента у юношей произошли видимые изменения в испытаниях ГФОК. А в конце эксперимента заметно увеличение числа студентов, выполняющих нормативы на знак отлично. Участники данного эксперимента заметно стали более подготовленными и выносливыми. Также было заметно увеличение мышечной массы. Это всё благоприятно повлияло на их спортивную деятельность.

Литература:

1. Бальсевич, В.К. *Физическая культура для всех и для каждого* / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

2. Глазко, Т.А. *Индивидуализация процесса физического воспитания как фактор повышения интереса к занятиям у студентов гуманитарного ВУЗа* / Т.А. Глазко, В.В. Курносова // *Вопросы физ. воспитания студентов вузов : сб. науч. тр. и метод. реком. / авт.-сост. Р.Н. Медников, С.В. Макаревич, В.М. Лебедев ; БГУ. – Минск, 1994. – С. 51–52.*

3. Холодов, Ж.К. *Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений* / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

УДК 378

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ К ДЕЙСТВИЯМ СВЯЗАННЫМ С СИЛОВЫМ ЗАДЕРЖАНИЕМ

Коник А.А., Бауэр К.Е.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина,
г. Белгород, Российская Федерация

Служебная деятельность сотрудника полиции неизменно сопряжена со значительными физическими и психологическими нагрузками. В зависимости от того в каком подразделении несет службу, сотрудник полиции может заступать для выполнения служебных обязанностей как в утреннее, так и вечернее время. Разные по сложности погодные условия, времена года, окружающий ландшафт, все это создает дополнительную нагрузку на сотрудника полиции во время выполнения служебных обязанностей, как физического, так и психологического характера. Несмотря на все указанные сложности, сотрудник полиции должен быть готов выполнять свои служебные обязанности одинаково качественно как в начале служебного времени, так и по его окончанию. Особое внимание в данной ситуации мы уделяем силовому задержанию правонарушителя и готовности к его выполнению сотрудником [2].

От неумелых действий во время задержания правонарушителей могут пострадать граждане, а также сами сотрудники ОВД. В зависимости от окружающей обстановки, наличия или отсутствия свободного пространства, скопления граждан, взрывоопасного производства и т. д. на первый план при задержании правонарушителя выходит именно силовое задержание [1].

Исходя из вышеизложенного, мы можем говорить о том, что в современный период времени особенности прохождения службы в рядах МВД России диктуют свои определенные требования, продиктованные условиями прохождения данной службы, в том числе к физической и психологической подготовке сотрудников полиции.

Анализируя всю специфику прохождения службы в ОВД, мы можем сказать, что формирование высокого уровня физической подготовленности у сотрудника полиции

напрямую влияет на становление его морально-волевых качеств, способность выдерживать нагрузки при прохождении службы, а также общую работоспособность и профессиональную эффективность.

В настоящее время роль физической подготовки в деятельности сотрудника полиции имеет огромное значение. В соответствии с целью и задачами организации физической подготовки основными направлениями является развитие физических качеств и формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы. Процесс физической подготовки воздействует не только на развитие физических качеств, но способствует формированию морально-волевых, которые необходимы полицейскому [4].

Морально-волевые качества сотрудника органов внутренних дел – это не только неотъемлемый критерий его профессиональной подготовки, но и важнейшее качество, необходимое для выполнения поставленных перед ним задач. Многие ученые утверждают, что именно физическая подготовка является фундаментальным критерием формирования свойств характера сотрудника, а значит и психологической устойчивости курсантов, а в будущем сотрудников органов внутренних дел. Качества владения собой в конфликтных, провокационных ситуациях, неподатливости к психологическому давлению, умение проявлять осторожность и внимание к опасностям в профессиональной деятельности формируется именно на занятиях по физической подготовке [3].

В ходе решения оперативно-служебных задач сотрудникам полиции приходится вступать в единоборство с правонарушителями, при этом их силовое задержание происходит в различных ситуациях, отличающихся сложностью оперативной обстановки, климатогеографическими условиями, ландшафтом местности и т. д. Анализ работ ряда авторов показывает, что главными причинами ранений и гибели сотрудников при исполнении служебных обязанностей являются недостаточный уровень огневой, физической и психической подготовленности [2].

Практика деятельности ОВД России, показывает, что исход любой операции по пресечению преступных действий, в том числе и по предотвращению террористических актов, во многом зависит от умения сотрудника полиции применять не только табельное оружие и специальные средства, но и уверенно владеть боевыми приемами, умело, своевременно, правомерно применять физическую силу. Учитывая требования законодательства, сотрудник полиции должен быстро и четко анализировать оперативную обстановку и принимать наиболее рациональное решение для задержания правонарушителя. Важное значение приобретает психологическая подготовленность сотрудника полиции.

Результаты аналитических исследований, проведенных среди сотрудников полиции, имеющих стаж служебной деятельности более 5 лет и проходящих службу в территориальных органах МВД России, свидетельствует, что каждый из них принимал участие в силовом задержании правонарушителя. Более 93% из опрошенных указывают на высокий уровень волнения, стресса, который они испытали при нескольких первых силовых задержаниях. Более 35% указывают на высокое физическое и психологическое напряжение в этот период. Это в очередной раз указывает на необходимость комплексной подготовки сотрудников полиции к действиям, связанным с силовым задержанием.

Несомненно, указанные обстоятельства оказывают достаточно сильное воздействие на сотрудника полиции. Это является одной из осложняющих служебную деятельность сотрудника полиции причин. Развитие и дальнейшее укрепление психологической устойчивости происходит не сразу и является результатом целенаправленного процесса психологической подготовки. Эффективность действий сотрудников ОВД в экстремальных условиях находится в прямой зависимости от профессионализма, психологической подготовки.

Основой психологической подготовки сотрудников полиции, по нашему мнению, должно являться изучение наиболее типовых ситуаций и поиск путей их решения. На практических занятиях необходимо осуществить качественный разбор данных ситуаций и поиск наиболее рациональных путей решения.

Моделирование возможных боевых ситуаций зависит от окружающих условий и подготовленности занимающихся. Важным условием является соблюдение общепедагогических и спортивных принципов. К изучению и моделированию более сложных заданий можно приступать только после доведения до прочного навыка относительно простых технико-тактических действий. Важным условием является соблюдение техники безопасности при выполнении заданий. Даже в максимально травмоопасных условиях сотрудник полиции должен уметь находить возможность для минимизации физического ущерба, как себе, так и правонарушителю.

В качестве методического приема, позволяющего совершенствовать боевые приемы борьбы в осложненных ситуациях, а также воспитывать морально-психологические качества, рекомендуется применение предварительной физической нагрузки силового или сложно-координационного характера. Это позволит совершенствовать ранее изученные двигательные действия на фоне утомления.

Особое внимание следует уделить технической, тактической и психологической подготовке на 3 и 4 годах обучения – в период углубленной подготовки, а так же 5 год обучения – дисциплина «Физическая подготовка (служебно-прикладная)». Проводимые практические занятия по тактике применения физической силы и боевых приемов борьбы необходимо разделять на три основных этапа:

1. Групповое совершенствование тактико-технических приемов и способов в спортивном зале.
2. Совершенствование действий в условиях моделирования реальной обстановки в местах несения службы или специализированных полигонов.
3. Специальные комплексные тренировки с четким распределением ролей.

Таким образом, моделирование ситуаций служебной деятельности на занятиях по физической подготовке, в совокупности с развитием физических качеств позволит подготовить к силовому задержанию обучающихся не только с технической и тактической точки зрения, но и будет способствовать развитию морально-волевых и психологических свойств личности.

Литература:

1. Германов Г.Н. Оценка адекватности в служебных действиях курсантов с учётом предварительного опыта спортивной подготовки / Г.Н. Германов, И.А. Сабирова, А.А. Кожник, А.В. Апальков // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 3. С. 17-23.

2. Кириченко Ю.Н., Михайликов В.Л., Войнов П.Н., Меняйло Д.В., Тарасенко А.А. Основы комплексной подготовки сотрудников органов внутренних дел к выполнению оперативно – тактических задач. Учебное пособие. Курск, 2018.-73 с.

3. Литвин Д.В., Лупырь В.Г. Особенности профессиональной компетентности сотрудников полиции в области применения мер непосредственного принуждения // Психопедагогика в правоохранительных органах. - 2016. - № 1. - С. 23-28.

4. Папкин, А.Н. Профилактика гибели и ранений сотрудников органов внутренних дел при исполнении служебных обязанностей : практ. пособие / А.И. Папкин, А.Т. Зотов ; МВД России. Всерос. ин-т повышения квалификации работников МВД России. – Домодедово : Всерос. ин-т повышения квалификации работников МВД России, 2001. – 109 с.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ И СПОРТИВНО - МАССОВАЯ РАБОТА В УЧЕРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

Ерошенко А.Д., научный руководитель **Недосеков Ю.В.**

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

Учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта проводят в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным непосредственно в условиях академии и дополнительно в секциях.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные; работа по индивидуальным планам (на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства); медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся.

Подготовку спортсменов по различным видам спорта в образовательных учреждениях дополнительного образования детей, образовательных учреждениях высшего профессионального образования и других организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, проводят в соответствии с учебно-тренировочными программами. Организация учебно-тренировочной деятельности без использования учебно-тренировочных программ подготовки спортсменов не допускается.

Программы подготовки спортсменов разрабатываются тренерами-преподавателями на основе федеральных стандартов по видам спорта и утверждаются на тренерских советах отделений.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией по представлению тренера-преподавателя в целях установления наиболее благоприятного режима тренировок и отдыха занимающихся.

Основным документом, регламентирующим работу в течение учебного года, является Годовой план, утверждаемый вышестоящей организацией. Он включает в себя: задачи на учебный год; разделы организационной, учебной, спортивно-массовой, воспитательной и агитационной, финансово-хозяйственной работы; медицинского обеспечения учащихся; повышения квалификации кадров.

В раздел учебной работы должны быть включены: расчет количественного состава занимающихся, попадающих по уровню мастерства и стажу занятий на те или иные этапы подготовки в текущем учебном году; распределение нагрузки тренерам и уточнение списочного состава их групп; утверждение программ подготовки спортсменов; расписание занятий, график участия в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах и т.д.

Эффективность управления подготовкой юных спортсменов во многом определяется профессиональной подготовленностью тренерско-преподавательского состава. Поэтому работа по повышению квалификации тренеров является весьма существенным звеном. Она осуществляется в основном через проведение открытых тренировочных занятий и методическую учебу. Опыт работы многих учреждений показывает, что одна из действенных форм повышения знаний - ежемесячные методические занятия с докладами тренеров по запланированной на год тематике. После обсуждения и внесения корректив тренер готовит реферат, который хранится в методическом кабинете. Такой подход дает возможность в сравнительно короткий срок накопить ценный материал, включающий в себя не только современную научно-методическую информацию, но и опыт работы самих тренеров. Другая форма повышения знаний - все шире практикуемая в настоящее время на занятиях стажировка ведущих специалистов на учебно-тренировочных сборах и спортивно массовых работ.

Спортивно-массовая работа является источником и определяющим звеном передачи ребенку социально-исторического опыта и прежде всего опыта эмоциональных, и деловых взаимоотношений между людьми. Учитывая это можно с полным правом считать, что организация спортивных мероприятий является важнейшим институтом воспитания, социализации и ведущим фактором развития личности подростка.

Организация спортивно-массовых мероприятий стала предметом обсуждения преподавателей, методистов и некоторых ученых. Данным вопросом занимались: Бондаренко Е.Б., И.Н. Емельянов, Ю.Д. Железняк, Ю.И. Евсеев и др.

В силу своей специфики спортивно-массовая работа является одним из важных средств, способных обогатить спортивный мир воспитанников. Она служит фундаментом для дальнейшего развития личности в коллективе, служит базой спортивного роста.

Активные занятия физической культурой и спортом способствуют отказу от вредных привычек, повышают уровень здоровья, работоспособности организма в экологически неблагоприятной среде. Социально-ориентированная спортивная работа среди учащихся позволит значительно предотвратить процессы вовлечения в преступную деятельность. Следовательно, выбранная нами проблема исследования «Спортивно-массовая работа в условиях учебных учреждений», является на наш взгляд актуальной.

Целью спортивно-массовой работы является оптимизация физического развития подростка, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность

«Массовый спорт – это спорт, в котором соревнования и высокий спортивный результат имеют место, но в большей степени он рассматривается как средство физического воспитания, физкультурной рекреации и двигательной реабилитации «уникальный социальный институт развития, распространения и освоения культуры двигательной деятельности человека и человечества; спорт для лиц с ограниченными возможностями; спорт, содержащий в своей основе высокие гуманистические традиции, реализующие идеалы олимпизма».

Занятия отдельными видами спорта или системами физических упражнений, носящими как, правило, массовый характер, в основе которых - доступность и возрастная приемлемость, объединены в так называемый массовый «спорт для всех». Цели и задачи его тесно связаны с активными видами отдыха, рекреацией, повышением работоспособности, укреплении здоровья и гармоничным развитием, совершенствованием человека. «Спорт для всех» играет важную роль в решении проблем, касающихся целесообразной двигательной активности человека, как неотъемлемого компонента повседневного режима, здорового образа жизни».

Спортивные соревнования – одна из наиболее эффективных форм организации спортивно-массовой работы. Спортивная работа проводится во внеурочное время и включает мероприятия, направленные на улучшение здоровья и физическое развитие учащихся: утреннюю зарядку, подвижные игры на переменах, спортивные соревнования, праздники и конкурсы.

«Массовая работа – это педагогически целесообразная организация детей». Конечной целью спортивно-массовых мероприятий является приобщение учащихся к какому-либо виду спортивной деятельности.

Важнейшим условием успеха в физическом воспитании является дружная, совместная работа всех преподавателе. Все работники должны правильно понимать цели, задачи, содержание и формы организации физического воспитания учащихся.

Под организационной структурой следует понимать совокупность взаимосвязей и соподчиненности различных спортивных организаций, цели, задачи и функции системы в целом и отдельных компонентов, потоки информации между ними.

Целью спортивно-массовой работы является оптимизация физического развития учащихся, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность

ющих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой, спортивной деятельности.

Для того чтобы цель сделать реально достижимой в спортивно-массовой работе решается комплекс конкретных задач, которые отражают многогранность процесса воспитания, этапы возрастного развития учащихся, уровень их подготовленности, условия достижения намеченных результатов.

Повышение физической активности способствует подготовке к различным видам общественной деятельности и призвана содействовать всестороннему развитию воспитанника, совершенствованию его физических и психических способностей.

Литература:

1. Голощапов, Б. Р. *История физической культуры и спорта: пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений* / Б. Р. Голощапов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 312 с.
2. Дятлов, В. Ю. *История физической культуры и спорта: учеб-метод. комплекс* / В. Ю. Дятлов. – Новополюк: УО ПГУ, 2005. – 244 с.
3. Евсеев, Ю. И. *Физическая культура* / Ю. И. Евсеев. – Ростов на Дону: Феникс, 2002. – 384 с.
4. *Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Железняк, Ю. Д.* – М.: Академия, 2002. – 384 с.
5. *Сластенин, В. А. Педагогика: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений* / В. А. Сластенин. – М.: Академия, 2002. – 576 с.
6. *Холодов, Ж. К. Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений* / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд. – М.: Академия, 2002. – 480 с.

УДК 796.42.015.136

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Крещук Е.П., Загной Т.В.

ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»,
г. Луганск, Луганская Народная Республика

Подготовка легкоатлета – это многолетний процесс. Он предполагает не только занятия физическими упражнениями, но и воспитание таких необходимых спортсмену качеств, как воля, характер, трудолюбие, приобретение знаний, умений и навыков по технике, тактике в отдельных видах легкой атлетики, а также по гигиене и самоконтролю.

Многолетняя подготовка легкоатлета состоит из физической, технической, тактической, теоретической, психологической и морально-волевой подготовки.

Современная система подготовки спортсмена является сложным, многогранным явлением, что включает цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т.п., обеспечивающие достижения спортсменом наивысших спортивных показателей, а также организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям.

Тактическая подготовка – предмет обучения и совершенствования спортсмена, составляющий основу овладения тактическими приемами при соблюдении правил соревнований. Тактические действия в условиях острой конкуренции являются решающими для достижения победы. Основу тактики составляют индивидуальные личностные или функциональные характеристики спортсмена, а также ситуационные изменения в условиях соревнований, уровень подготовки и её реализация, предполагаемые действия соперников и подготовка от-

ветных.

Цель статьи провести теоретико-методологический анализ формирования у спортсменов-легкоатлетов навыков успешного ведения состязаний для полной реализации двигательных возможностей.

Анализ литературных источников и результатов собственных исследований позволяют определить основные задачи:

- 1) приобретение специальных знаний по тактической подготовке;
- 2) освоение и совершенствование тактических навыков и умений;
- 3) формирование системы тактической подготовки с учётом особенностей видов спорта.

Основу совершенствования спортивно-тактического мастерства составляют научные и практические знания о содержании, формах, характере тактики, применяемой в различных видах спорта.

Содержание тактической подготовки включает приобретение и углубление специальных знаний: сбор информации с разработкой тактических планов; совершенствование тактического мастерства в комплексе с другими видами подготовки; формирование навыков тактического мышления в единстве с ростом спортивного мастерства.

Формы тактической подготовки планируются в течение круглогодичной тренировки по теоретическому и практическому разделам. Теоретический раздел – сбор, накопление, анализ информации, просмотр теле-, киносюжетов, собственные наблюдения, различные виды моделирования. Практический раздел содержит последовательное нарастание сложности овладения тактическими элементами, приёмами, связанными с технической или функциональной подготовкой легкоатлета.

В соревнованиях по лёгкой атлетике наблюдается индивидуальная форма ведения спортивной борьбы с косвенным влиянием со стороны соперника.

В её основе лежат функциональные характеристики, как, например, в спринтерском беге – скорость реагирования на стартовый выстрел, способность более длительное время удерживать скорость бега на дистанции и др.

Тактика может быть пассивной и активной. Пассивная тактика – это заранее предусмотренное предоставление инициативы сопернику для того, чтобы в нужный момент принять активные действия. Например, финишный «бросок из-за спины» в беге. Активная тактика – это навязывание сопернику действий, выгодных для себя. Например, «рваный» бег, достижение высокого спортивного результата в первой попытке в прыжках и метаниях и др.

Любое тактическое действие предполагает ситуации, выбор способа действия и реальное исполнение. Это требует от спортсмена высокого уровня мобилизации и проявления морально-волевых качеств.

Тактика является успешной, если она с одной стороны представляет собой нечто новое, неожиданное, способное «ошеломить» соперников, а с другой – отвечает на любое их действие адекватным противодействием (т.е. готова к любому «ходу» соперника).

Формой контроля за успешностью реализации тактической подготовки могут служить отклонения результатов в соревнованиях от освоенных или планируемых уровней, а также их динамика в зависимости от ранга соревнований.

Средства тактической подготовки легкоатлетов:

1. Тактические действия и упражнения, связанные с использованием технической подготовки – овладение элементами техники, дающих прирост в результате; реализация программы целостного действия – «сценария» бега, прыжков, метаний с определённой последовательностью выполнения технических элементов в условиях тренировки и соревнований.

2. Реализация моделей тактических действий в условиях наиболее ответственных соревнований. Здесь учитываются индивидуальные качества предполагаемых соперников, намечается программа действий.

3. Тактические действия с эффективной реализацией физических качеств легкоатлета –

использование индивидуальных преимуществ в скорости, выносливости, гибкости, силовых показателей; овладение умением реализовать специальные качества, присущие виду спорта в условиях нарастающего утомления; вариативное использование функциональной подготовки.

Методика развития тактической подготовки:

1. Метод облегчённых условий – выполнение тактических, упражнений на более низких скоростях, высотах, уменьшенных расстояниях метания снарядов (или уменьшение их веса), сокращении времени продолжительности соревновательного действия, упрощение тактических операций (тактики старта, позиционной борьбы на дистанциях и др.).

2. Метод усложнённых условий – повышение сложности внешних и внутренних факторов в реализации тактических действий спортсменов. Это выполнение действий на фоне утомления; повышение интенсивности тактических упражнений; следующие одно за другим тактические действия спарринг-партнёров и реагированием на них; контрастные упражнения – переход от медленного к быстрому выполнению и наоборот; смена спарринг-партнёров с различными индивидуальными особенностями; выполнение действия в условиях постоянного наличия помех; устойчивая реализация программы при сбивающих факторах; сокращение времени на отдых перед очередной попыткой и уменьшении их количества в прыжках и метаниях у многоборцев при сохранении уровня результативности.

3. Соревновательный метод – основной путь приобретения практического мастерства спортсмена. В зависимости от уровня соревнования проводится направленная специальная тактическая подготовка: определение задач, мотивации установки спортсмена; организация имитационных стартов; проведение дополнительных соревнований с тактической направленностью и другое.

Практическое освоение тактических действий предполагает следующую последовательность:

- а) без соперников;
- б) с пассивным или «активным» управляемым соперником;
- в) в соревновательной форме с товарищами по команде.

Учитывая вышесказанное, теоретико-методологическое рассмотрение тактической подготовки в контексте подготовки легкоатлетов, позволяет нам сделать ряд обобщающих выводов.

Тактическое мастерство – это систематический учёт спортивных достижений, диагностика подготовленности и совершенствование тактических навыков, знаний и мышления.

Тактические знания необходимо проверить, закрепить как в теории, так и на практике на протяжении круглогодичного планирования тренировочного процесса.

Литература:

1. Губа, В.Б. *Легкая атлетика* / В.Б. Губа, В.Г. Никитушкин, В.А. Галеев. – М. : Олимпия Пресс, 2006. – 224 с.
2. Бальсевич, В.К. *Онтокинезиология человека* / В.К. Бальсевич – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
3. Волков, Л.В. *Теория и методика детского и юношеского спорта* / Л.В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 234 с.
4. Рыбковский, А.Г. *Управление двигательной активностью человека (системный анализ)* / А.Г. Рыбковский. – Донецк: ДонГУ, 1998. – 300 с.

К ВОПРОСУ О РОЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Мазаник А.В., Янович Ю.А.

Белорусский государственный университет,

г. Минск, Республика Беларусь

Введение. После окончания учреждения высшего образования (УВО) каждый молодой специалист начинает свой профессиональный путь, трудоустраиваясь по направлению университета или самостоятельно. В связи с этим одна из основных задач физического воспитания, организованного в УВО, – содействовать подготовке высококвалифицированных специалистов посредством совершенствования у студентов волевых, моральных, физических и других связанных с ними необходимых для дальнейшей трудовой деятельности качеств [1].

Физическая культура выступает как часть общечеловеческой культуры, выражается в результате физкультурно-спортивной активности человека. В ее основе лежит физическая нагрузка, при выполнении которой занимающийся формирует необходимые для различных видов жизнедеятельности (спортивной, бытовой, трудовой, учебной, игровой и др.) двигательные умения и навыки, разносторонне развивает физические способности, улучшает состояние здоровья и повышает уровень работоспособности [2].

В соответствии с вышеизложенным занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» – один из наиболее эффективных инструментов для подготовки обучающихся к предстоящей профессиональной деятельности.

Вопрос нашего исследования состоял в уточнении наиболее важных аспектов подготовки студентов-юристов к предстоящей профессиональной деятельности средствами физической культуры.

Методы исследования: анализ научной и методической литературы, сравнение и обобщение результатов анализа, формирование выводов.

Основная часть. Как правило, трудовые будни юриста сочетают в себе умственную и двигательную активность, зачастую связаны с психическими нагрузками, высокой концентрацией внимания, напряженными и продолжительными мыслительными процессами, приводящим к утомлению и снижению работоспособности. Общеизвестно, что для увеличения продолжительности работоспособности организма человека эффективны регулярные и систематические занятия физической культурой (спортом) [3].

Физическая культура выступает средством совершенствования личности, своеобразным мотиватором (фактором) расширения границ индивидуальных возможностей занимающегося. Одним из таких факторов является вовлечение студентов в активную спортивно-массовую деятельность – неотъемлемую часть физического воспитания в УВО, которой присущ соревновательный дух, стремление к победе и ожидание высоких результатов [4].

В многочисленных литературных источниках спортивно-массовая работа представлена как средство укрепления здоровья, активного организованного отдыха и повышения работоспособности обучающихся, обеспечивающее подготовку физически и морально закаленных квалифицированных специалистов [2–5].

Работа в юридической сфере имеет схожие особенности с профессиональной деятельностью офисных работников. Общим при этом, к огромному сожалению, является вынужденная необходимость вести малоподвижный, сидячий, образ жизни. Любая активность начинается с фазы вратывания, переходит постепенно в фазу устойчивой работоспособности, которая вследствие утомления понижается, как правило, к середине трудового дня, затем после обеденного перерыва снова повышается. К концу смены утомление нарастает и наступает значительное падение продуктивности трудового процесса.

Кроме сказанного, в качестве фактора, вызывающего снижение работоспособности, выделяют ограниченную, сидя перед компьютером, амплитуду движений всех частей тела человека, вынужденную однообразную рабочую позу, которая нередко приводит к развитию сутулости, нарушению подвижности позвоночника, ухудшению глубины дыхания, в результате чего снижается поступление кислорода к головному мозгу.

Выполнение физических упражнений в специально оборудованном спортивном уголке офиса или отдельном помещении, проведение в конце каждого часа рабочего времени мини-соревнований, пятиминутных блиц турниров, например, по настольному теннису, дартсу, физически активным настольным играм и т. д. будет способствовать повышению работоспособности, поможет восстановить утраченную в процессе труда энергию. Каждому специалисту необходимо об этом знать и помнить, воспринимать как первостепенную ценность, как необходимое условие для успешной профессиональной деятельности.

В процессе учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы, организованной в УВО, студенты овладевают системой мотивационно-ценностных компонентов, которые отражают нацеленность на ведение здорового образа жизни и физическое совершенствование (самосовершенствование), использование физкультурных пауз на рабочем месте.

Образовательный процесс студентов по учебной дисциплине «Физическая культура» основывается на специальных программах общей физической подготовки и спортивного совершенствования, включает общетеоретический курс, методический, практический и контрольный разделы, определяет следующие направления:

1. Проведение академических учебных занятий с использованием упражнений, способствующих формированию и развитию таких качеств, которые необходимы студентам-юристам для их будущей профессиональной деятельности;

2. Содействие университета в организации и проведении спортивных мероприятий с участием студентов;

3. Восстановление работоспособности организма посредством активного отдыха в свободное от учебы время.

От успешной реализации данных задач зависит здоровье студентов, их творческая и общественно-полезная активность.

Необходимость развития физической культуры и спорта среди студентов обусловлена также и постоянно изменяющимися условиями жизнедеятельности, востребованностью высококвалифицированных конкурентоспособных специалистов, для которых обязательным является высокий уровень психофизической подготовленности, позволяющий эффективно справляться с трудностями в бытовой, профессиональной и других сферах жизни [5].

В Белорусском государственном университете (БГУ) осуществляется активная и масштабная спортивно-массовая работа. Основной вклад в ее организацию вносит спортивный клуб БГУ совместно с кафедрой физического воспитания и спорта. Ежегодно проводятся общеуниверситетские спартакиады, спортивные праздники и другие физкультурно-массовые мероприятия, в ходе которых определяются наиболее стремящиеся к физическому совершенству студенты. Руководство университета всячески поддерживает развитие соревновательного движения, которое играет важную роль в полноценном и разностороннем развитии личности.

Заключение. Учебный процесс в УВО основан на комплексном и системном характере обучения и профессиональной подготовки будущих специалистов. Физическая культура выступает одним из эффективных средств формирования всесторонне развитой личности, фактором улучшения здоровья, оптимизации физического статуса и психофизиологического состояния студентов в ходе профессиональной подготовки.

Анализ научной и методической литературы показал, что активное участие обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях является одним из наиболее важных аспектов подготовки (студентов-юристов в частности) к предстоящей профессиональной деятельности средствами физической культуры.

В ходе спортивно-массовой работы студенты и курсанты осваивают различные, в том числе прикладные, виды спорта. Студенты, занимающиеся спортом, способны выполнять большой объем высокоинтенсивной физической нагрузки, устремлены к повышению спортивного мастерства и к победе в соревнованиях. Занятия спортом связаны с большим психическим напряжением, повышенной ответственностью за честь своего университета.

Таким образом, спортивно-массовая работа, организованная кафедрой физического воспитания и спорта, а также спортивным клубом совместно с другими структурными подразделениями УВО, открывает возможности для реализации потенциала обучающихся, нравственного и духовного обогащения, оказывает значительное влияние на профессиональное становление молодых специалистов.

Литература:

1. *Физическая культура: типовая учеб. программа для учреждений высшего образования / сост.: В. А. Коледа [и др.]; под ред. В. А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2017. – 33 с.*

2. *Матвеев, Л. П. Теория и методика физического воспитания (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.*

3. *Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие / А. Г. Фурманов [и др.]; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. – Минск: РИВШ, 2021. – 492 с.*

4. *Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.*

5. *Янович, Ю. А. Особенности физического воспитания студентов и курсантов под влиянием интеграционных процессов в сферах образования и экономики / Ю. А. Янович, Ю. И. Масловская, Л. В. Кудина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2021. – Т. 16, № 2. – С. 62–69.*

УДК 316.613.5-055.25:796.015.6

ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ «МУЖСКИМИ» ВИДАМИ СПОРТА

Позняк Ж.А., Позняк В.Е.

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

Введение. Неоспорим тот факт, что большинство видов спорта было разработано для мужчин. Если взглянуть на историю формирования спорта, то мы убеждаемся в том, что правила соревнований и нормативы спортивных дисциплин создавались именно под влиянием характеристик мужского организма: выносливость, общая физическая сила, психические особенности поведения и развития. Женщины же переняли типично мужские тренировки, а в некоторых видах спорта даже характер поведения, при всем этом привнесли свои инновации в данную стезю.

Ситуация, возникшая в настоящее время в отношении изначально «мужских» видов спорта и женщин в них, требует научного исследования. Так специалисты в этой области, исследуя спортивную карьеру женщин установили: раннее начало спортивной карьеры, достижение вершины и прекращение активного занятия спортом (Л.И. Лубышева, Н.Б. Стамбулова); их переживании за нестабильные результаты, о необходимости распределения сил на весь соревновательный сезон (Н.Л. Ильина); черты сочетающиеся, в отличии от мужчин-спортсменов, занятия спортом и учебу, достаточно легкое окончание спортивной карьеры.

При этом исследователи отмечают, что из спорта девушки чаще всего уходят из-за вступления в брак или рождения ребенка, из-за травм, спортивных неудач, болезни, желания получить высшее образование, а также разочарования в спорте (З.А. Гасанова) [1, 2, 3, 4, 5].

Для того чтобы найти убедительный ответ необходимо проведение серьезных исследований в различных областях науки женского спорта. Без них здесь, скорее всего, не удастся освободиться от господства субъективно-личностных суждений.

Цель исследования – определение особенностей социально-психологических аспектов девушек, занимающихся «мужскими» видами спорта.

Материал и методы. В педагогическом исследовании приняло участие 30 девушек, занимающихся в спортивных секциях Витебского государственного университета имени П.М. Машерова, средний возраст составил $22,7 \pm 2,8$ лет. Экспериментальная группа (ЭГ) – спортивные единоборства (дзюдо, бокс, вольная борьба) (n=12), армреслинг (n=9), мини-футбол (n=9), спортивной квалификации от второго разряда до мастера спорта.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогический эксперимент.

Результаты и их обсуждение. В результате педагогического эксперимента установлено, что большинство спортсменок из полных семей: спортивные единоборства – 66,7 %, армреслинг – 77,8 % и мини-футбол – 66,7 %. Есть девушки и из многодетных семей: спортивные единоборства – 44,4 %, мини-футбол и армреслинг – 11 %. Кроме этого, получено, что у большинства девушек в семье есть старшие братья (рисунок 1).

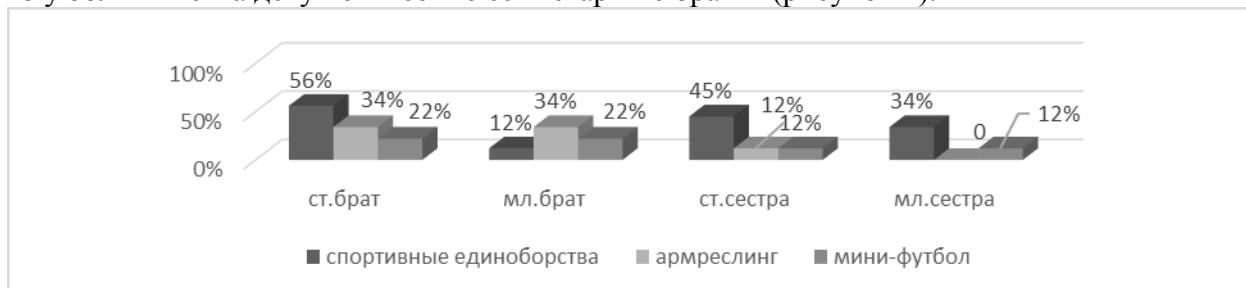


Рисунок 1 – Количество братьев и сестер у исследуемых респондентов (%)

Определено, что в семьях девушек, которые занимаются «мужскими» видами спорта, главной семьи, в 64 % случаев, является мать, отец – 30 %, нет лидера – 6 %.

Выявлено, что семьи исследуемых спортсменок относятся к среднему уровню достатка (91%). Результаты показали, что на вопрос: «Как часто покупаются вещи?» ответили: редко – 55,6 %, периодически – 14,8 %, по необходимости – 18,5 %, часто – 11,1 % (рисунок 2).

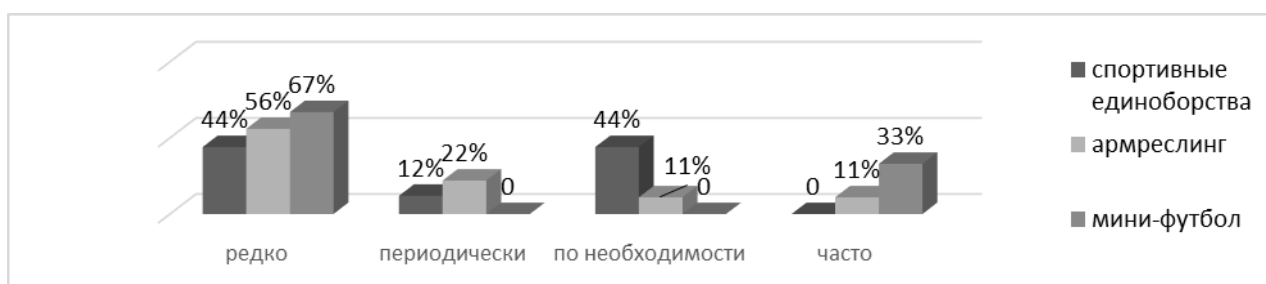


Рисунок 2 – Результат ответов респондентов на вопрос: «Как часто покупаются вещи?» (%)

В анкете был поставлен вопрос: «Занимались ли спортом родители?». Было получено, что в большинстве родители занимались теми видами спорта, которые выбирали респонденты.

Как показало исследование спортсменки начали заниматься спортивными единоборствами в разные возрастные периоды (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты ответов респондентов на вопрос: «Когда вы начали заниматься «мужским» видом спорта?» (%)

Виды спорта	Спортивные единоборства, %		
	Спортивные единоборства, %	Армреслинг, %	Мини-футбол, %
Возрастные периоды			
Младший школьный возраст	33	-	-
Средний школьный возраст	33	-	12
Старший школьный возраст	12	-	55
Студенческие годы	22	100	33

При этом с помощью анкетирования было выявлено, что «мужскими» видами спорта спортсменки предпочитают начинать заниматься в более старшем возрасте, имея за «спиной» уже спортивную карьеру не «мужских» видов спорта, таких как гимнастика, спортивные игры, зимние виды спорта, легкая атлетика.

Отметим, что в такой вид спорта как единоборства девушек привели мужчины: отцы и братья, а вот девушки в армреслинг и футбол шли самостоятельно и при поддержке друзей.

На вопрос, почему вы решили заняться столь нетрадиционным для женщин видом спорта, были получены следующие ответы: желание укрепить здоровье (14 %), получить больше общения с противоположным полом (13 %), повысить уровень самооценки (23 %), приобрести уверенность в себе и своих возможностях (24 %), достичь высоких спортивных результатов (26 %).

Учитывая, что для девушки важно мнения о том, как она выглядит, а также то обстоятельство, что спорт может повлиять на внешность спортсменки, было проанализировано их субъективное мнение об оценке своей внешности и влияние на нее занятием спортом. И вынесено на обсуждение понятие «женственности» (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты оценки девушками своей внешности (%)

Виды спорта	Спортивные единоборства, %		Армреслинг, %		Мини-футбол, %	
	да	нет	да	нет	да	нет
Показатели						
Приветливость, вежливость	89	11	100	-	100	-
Приятные формы телосложения	88	12	100	-	66	34
Сексуальность	100	-	100	-	100	-
Красивая походка	88	12	88	12	56	44
Мягкие черты лица	100	-	77	23	100	-
Улыбчивость	88	12	88	12	100	-

Таким образом, по мнению девушек женственность – это приветливость, вежливость 96 %, приятные формы телосложения 85 %, сексуальность 100 %, модный стиль одежды 22 %, мягкие черты лица 92 %, улыбчивость 92 % опрошенных спортсменок. В тоже время удовлетворены своей женственностью 67 % спортсменок, 30 % респондентов убеждены, что их женственность нуждается в коррекции, и только 3 % убеждены, что они не обладают таким качеством, как женственность.

Высоко оценивают спортсменки значимость спорта в формировании личностных качеств. Так большинство спортсменок (85%) утверждают, что они уверены в себе, являются лидерами (60 %) и могут постоять за себя в трудные минуты жизненных ситуаций (75 %), не одна из опрошенных не считает, что спорт повлиял на развитие таких личностных качеств как жестокость и агрессивность (таблица 3).

Таблица 3 – Самооценка личностных качеств девушек-спортсменок, занимающихся «мужскими» видами спорта (%)

Виды спорта	Спортивные единоборства, %		Армреслинг, %		Мини-футбол, %	
	да	нет	да	нет	да	нет
Показатели						
Уверенность в себе	88	12	77	23	45	55
Лидерство	44	56	33	67	33	77
Целеустремленность	88	12	100	-	100	-
Собранность	34	66	77	23	100	-
Дисциплинированность	34	66	77	23	100	-
Терпение	100	-	100	-	100	-
Устойчивость к любым жизненным ситуациям	78	22	68	32	65	-
Могу постоять за себя в трудных жизненных ситуациях	100	-	77	23	100	-
Жестокость	-	100	-	100	-	100
Агрессивность	-	100	-	100	-	100

Заключение. Неоспорим тот факт, что занятия «мужскими» видами спорта, в том числе и спортивными единоборствами, привлекают все большее число представительниц женской половины человечества. Воздействие в данном случае на женский организм продолжает изучаться ведущими специалистами этой области, однако развернутый критический анализ требует отдельного исследования. Тем не менее, на наш взгляд, желание девушек участвовать в спортивной деятельности наравне с мужчинами является веянием времени и остановить прогресс на сегодняшний день невозможно.

Литература:

1. Гасанова, З. А. Женщины в изначально мужских видах спорта / З. А. Гасанова // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 7. – С. 18-21.
2. Женщина в современном спорте высших достижений («Круглый стол») / Л. И. Лубышева, Л. Г. Шахлина // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №10. – С. 58-63
3. Лубышева, Л. И. Женщина и спорт: социальный аспект / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 6. – С. 13-16.
4. Сенаторова, О. Ю. Психолого-педагогические условия социальной адаптации спортсменов, завершающих спортивную карьеру: автореф. ... дис. канд. пед. наук / О. Ю. Сенаторова. – М., 2006. – 23 с.
5. Талай, В. А. Влияние занятий «мужскими» видами спорта на биообщественную структуру женщин / В. А. Талай, Ж. А. Позняк // Весн. Віцеб. дзярж. ун-та. – 2016. – № 1 (90). – С. 107–113.

УДК 796.011.3

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ЭЛЕМЕНТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Потрубейко Е. В., Почтар М. С., Зенкевич В. Н.

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

Соревновательная деятельность является сферой проявления возможностей человека. С другой стороны, соревновательная деятельность направлена на удовлетворение потребностей людей. Во-первых, это повышает мотивацию, предоставляя студентам эмоционально (а в случае физического воспитания также и физически) увлекательные задачи, а во-вторых,

приводит к формированию самостоятельности и уверенности в своих способностях, связанных со спортом и здоровьем.

Психика, сознание человека, личность в целом не только проявляются, но и формируются в процессе рассматриваемой деятельности. Постоянные тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях развивают функции (психические, физические), лежащие в основе спортивной деятельности, как и в любой другой. Человек создаёт сам себя: о нём судят по его выступлениям, по его активности в спорте [1, с. 187].

Как известно, здоровая конкуренция повышает мотивацию и преумножает способности соревнующихся не только в процессе физической активности, но и во всех сферах жизнедеятельности человека. Несмотря на то, что у студентов может быть разный уровень физической подготовки, наличие преимуществ, обусловленных физическими и психологическими показателями, а также различная степень спортивного интереса, соревновательный спорт выступает эффективным средством достижения основных целей физического воспитания.

Студенты, выполняющие физические упражнения, выступая на спортивных соревнованиях и соревнуясь между собой, ставят определенные цели (ближайшие или перспективные). В процессе спортивной и соревновательной деятельности постоянно встречаются трудности, и от того, как учащиеся будут относиться к их преодолению, как они будут проявлять волевые усилия, будет зависеть развитие воли как способности. Научить их преодолевать любые встречающиеся при этом трудности – одна из основных задач педагога.

Воспитание физических качеств в процессе соревновательной деятельности – существенная сторона физического воспитания – целенаправленное воздействие на комплекс естественных свойств организма, относящихся к физическим качествам человека (сила, быстрота, выносливость, ловкость и непосредственно связанные с ними морфофункциональные свойства организма), стимулирование и регулирование их развития посредством нормирования функциональных нагрузок, связанных с двигательной деятельностью (физическими упражнениями), а также путем оптимизации индивидуального режима жизни и рационального использования природных условий внешней среды [4, с. 8].

Как утверждает Р.И. Купчинов, только на занятиях физическим воспитанием практически можно:

1) научить студентов оценивать свой уровень психофизического состояния здоровья и динамику его изменения за четырехлетний период;

2) показать, как в результате физической тренировки в организме развивается совокупность изменений, способствующих развёртыванию механизма общей адаптации, сопротивляемости организма к нагрузке, окружающей среде, климатическим условиям и различным вредным факторам;

3) практически познакомить с наиболее важными для здоровья и жизнедеятельности человека показателями функциональных возможностей организма: работоспособности, адаптации, восстановления;

4) студентам, имеющим отклонение в состоянии функционирования систем организма, дать знания и практические навыки физической реабилитации, компенсации и профилактики. Развивать способности студента, позволяющие ему реализовать свои возможности в современной жизненной ситуации и применять полученные им знания [3, с. 46].

Концепция физического воспитания должна базироваться на принципах сбалансированности, интегрированности и взаимосвязанности с реальной жизнью. Здоровье и физическое воспитание сбалансированы в том смысле, что они удовлетворяют как физические, так и познавательные потребности студентов. Это также отвечает их психологическим и социальным потребностям. Из этого следует вывод, что преподавателям важно предоставить достаточное время и ресурсы для всех аспектов программы, в том числе включать в неё элементы соревновательной деятельности, и не допускать, чтобы какая-либо часть программы уходила на второй план.

По мнению Е.П. Ильина, для соревновательной деятельности характерны следующие особенности:

1. публичность со всеми вытекающими отсюда последствиями (оценка зрителями, средствами массовой информации и т. п.). Поэтому занятия спортом стали престижным делом, дающим возможность прославиться на всю страну и мир;
2. значимость ее для студента-спортсмена, так как он стремится либо к победе, либо к рекорду, либо к выполнению спортивного разряда или норматива;
3. ограниченность числа зачетных попыток, поэтому часто нет возможности исправить неудачное действие или выступление;
4. ограниченность времени, в течение которого студент-спортсмен может оценить возникшую соревновательную ситуацию и принять самостоятельное решение;
5. непривычность условий ее осуществления при смене мест соревнования: климатические, временные, метеорологические различия, новые спортивные снаряды, спортивные залы и площадки [2, с. 20].

Всё это приводит к возникновению у студентов-спортсменов состояния нервно-психического напряжения. В свою очередь, в отличие от профессионального спорта, студенческие соревнования призваны устранить негативные стороны соперничества (агрессию, ненависть, зависть к победителю, злорадство, самолюбие, гордыню) и содействовать его гуманизации.

По общему правилу, состязания проходят в искусственно созданных ситуациях, где для участников создаются равные условия, обеспечивается безопасность здоровья и сохраняется достоинство личности. Спортивное соревнование в данном случае выступает как гуманная модель борьбы, где не ставится цель уничтожить, травмировать или унижить соперника. Студенческие соревнования предусматривают соблюдение определенных правил, наличие объективного судейства и медицинского контроля.

Очевидно, что можно заниматься физической активностью в неконкурентоспособной среде, и многие люди делают это на регулярной основе. Однако в условиях конкуренции студенты часто будут прилагать больше усилий для достижения лучшего результата. Это дополнительное усилие приводит к повышению уровня физической подготовки, а также к расширению границ восприятия человеком того, на что он физически способен.

В процессе сложной и напряженной тренировочно-соревновательной деятельности проверяются и формируются моральные качества студентов, крепнет и закаляется воля, приобретает опыт нравственного поведения [6, с.21].

Участие в любых вариантах соревновательной деятельности и анализ итогов соревнования помогает студентам понять, что упорная работа приносит результаты. Когда учащиеся испытывают чувство победы или покоряют новые для себя спортивные вершины, их самооценка растет, приходит осознание возможности расширения своих границ физических возможностей. При этом надо еще раз подчеркнуть мнение ведущих специалистов в области психофизического образования, что собственно соревновательная деятельность направлена на достижение наивысших для человека результатов [5, с.133].

Постановка целей также является важной частью соревновательных видов спорта. Перед началом соревновательного процесса учащиеся самостоятельно или с помощью преподавателя ставят командные или индивидуальные цели, для достижения которых необходимо проявить свои физические способности. Умение грамотно определить цель деятельности – легко переносимый навык, который можно применять не только в соревновательной деятельности, но и во всех сферах жизнедеятельности.

Итогом рассмотрения данного вопроса является следующее: студенческий спорт является отдельной частью спорта и культивируется в высших учебных заведениях. Именно соревновательная деятельность и подготовка к ней как неотъемлемая составляющая студенческого спорта создают для студента условия для самосовершенствования и преодоления самого себя, сравнения своих способностей со способностями других. Соревновательная деятельность является эффективным средством социализации студентов, способным удовлетворить потребность в идентификации. В связи с этим актуальным является вопрос поиска путей приобщения студентов к активным занятиям спортом не только во время занятий, но и вне

высшего учебного заведения, а также активизации их участия в соревновательной деятельности.

Литература

1. Бабушкин, Г.Д. *Психология физической культуры и спорта : учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой.* – Омск : СибГУФК, 2007. – 270 с.

2. Ильин, Е. П. *И46 Психология спорта.* — СПб.: Питер, 2012. — 352 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»).

3. Купчинов, Р. И. *Физическое воспитание : учеб. пособие для студентов подгот. учеб.-тренировоч. групп учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / Р. И. Купчинов.* - Мн.: ТетраСистемс, 2006. - 352 с.

4. Наскалов, В. М. *Теория и методика физического воспитания : учеб.-метод. комплекс / В.М. Наскалов.* – Новополоцк : ПГУ, 2008. – 228 с.

5. Хижевский, О.В., Купчинов Р.И. *Физическое воспитание студентов: Монография.* - Мн., 2019 - 404 с.

6. Холодов, Ж. К. *Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов.* – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.

УДК 796.08.67

МОДЕРНИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Пригожая Д.В., научный руководитель **Венскович Д.А.**

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

Из года в год белорусское высшее образование в сфере физической культуры и здоровья характеризуется повышением уровня физической подготовки, а также усовершенствованием образовательных программ и методов. За последние годы было сделано немало важных шагов к активному внедрению зарубежных программ в Белорусскую систему образования. Это свидетельствует о стремлении следовать стандартам Болонской системы [1,2,3,4,5].

Цель исследования – выявить у студентов Витебского государственного университета имени П.М. Машерова уровень знаний о Болонской системе, а также о внедрении в их образовательные программы европейских методов, разработок и технологий.

Материалы и методы. В соответствии с целью, поставленной в работе, основными методами исследования являются сравнительный и описательный. Материалом для исследования послужил опрос, проведенный среди студентов 1 и 2 курсов различных факультетов в УВО.

Результаты и их обсуждения. Анализ практики внесения предложений и усовершенствования программ по Болонской системе подтверждает ее эффективность как средства активизации обучения студентов и их мотивации к постоянному самоконтролю и повышению своей успеваемости, повышению учебной дисциплины и ответственности в планировании учебной работы. Положительной особенностью внедренных усовершенствованных моделей и методов стал результат более профессионального обучения, который свидетельствует о том, что студенты теперь могут использовать рационально свои силы и время, а также проявлять активность и оставаться в категории успешных в учебе студентов. При всем этом,

уделяется внимание тем учебным дисциплинам, которые с точки зрения студентов наиболее важны и интересны для их дальнейшей профессиональной деятельности.

Исходя из цели, поставленной в работе, был проведен анкетный опрос студентов 1-го и 2-го курса по теме «Модернизация учебной дисциплины физическая культура в ВГУ». Перед составлением анкеты мы провели устный опрос (интервьюирование) студентов различных курсов и специализаций, чтобы выяснить примерную степень их осведомленности о процессах, происходящих в западной системе образования.

В исследовании приняли участие 700 студентов, обучающихся на дневном отделении факультетов химико-биологических и географических наук, математики и информационных технологий, гуманитаристики и языковых коммуникаций, педагогического, социальной педагогики и психологии, физической культуры и спорта, художественно-графического факультета, юридического. Среди них было 350 девушек и 350 юношей 1 и 2 курсов. Возраст студентов от 17 до 20 лет.

Первым в анкетировании был вопрос: «Знаете ли вы что-нибудь о Болонском процессе, применяемом в вашем УВО». Об этом слышали в среднем по факультетам 75% опрошенных респондентов. Причем 80% из тех, кто слышал о данном процессе, обучался на юридическом факультете. Из 45% тех, кто мало что слышал, были с факультета социальной педагогики и психологии. Студенты, которые вообще не знают о таком процессе, составили 10%, обучаются на педагогическом факультете.

Все, кто ответили положительно на первый вопрос, отметили основными источники информации: Интернет, газеты и журналы, периодические издания. Как факт, не было ответа, что информация услышана через знакомых, друзей, преподавателей или родителей. Это говорит о том, что данный вопрос не обсуждается ни студентами между собой, ни со студентами их родителями или преподавателями. Вероятно, это связано с недостаточной информированностью последних по данной проблеме.

На следующий вопрос «Знаете ли вы о внедрениях новых технологий, методах и методиках преподавания в дисциплину физическая культура и здоровье». Нельзя не отметить, что показатель резко упал до 60 % в среднем. По первому курсу о таких программах и новых установках осведомлены и видят их применение на практике около 50%, на 2 курсе - 70%. Мы установили, что те, кто в первом опросе ответили отрицательно о знаниях, о Болонском процессе, так же отрицательно ответили о новых технологиях и усовершенствованных методиках преподавания.

Так как Болонский процесс неразрывно связан не только с уравниванием в дисциплинах и усовершенствованием программ по обучению будущих профессионалов, но и со знанием иностранного языка (в основном английского), был поставлен вопрос «Хорошо ли вы владеете иностранным языком». Более высокие результаты показал факультет гуманитаристики и языковых коммуникаций, а также юридический факультет (около 72%), с самыми низкими показателями оказались респонденты факультета химико-биологических и географических наук и художественно-графического факультета (около 44%). Интересный факт проявился в том, что на вопрос «Хотели бы вы пройти курс обучения в зарубежном УВО» около 85% ответило положительно.

Пятый вопрос «Хотели бы вы активно принимать участия в различных конкурсах и мероприятиях, связанных с повышением здоровья и улучшения физических данных в вашем УВО». Было получено около 89% положительных ответов. В дополнительной строке многие студенты указывали мероприятия, в которых они часто участвуют.

По вопросу «Достаточная ли осведомленность о мероприятиях, спортивных спартакиадах, конкурсов и мероприятий в вашем УВО» 80% ответили положительно, подчеркнув, что знают о мероприятиях из общих факультетских групп, от старост и преподавателей. 20% написали отрицательно, некоторые из них отметили нежелание участвовать в подобных мероприятиях.

На поставленный вопрос «Довольны ли вы процессом обучения» был дан один из высоких положительных процентов – почти 95%. Студенты довольны процессом обучения, проводимыми мероприятиями.

Заключительным вопросом стал «Что по вашему мнению стоит изменить/усовершенствовать на занятиях по физической культуре». Около 57% опрошенных отметили, что их все устраивает, 19% написали о нехватке занятий, внимание на которых обращено в сторону фитнеса и йоги, 12% затронули проблему об отсутствии занятий в бассейнах, 7% выявили желание о проведении гимнастики. И только 5% заявили о нежелании вовсе заниматься физической культурой.

Проведенное анкетирование выявило интересные данные. Обычно все проблемы связывают с малой заинтересованностью, недостаточной информацией в стенах учебных заведений. Однако исследования показали, что современные студенты достаточно хорошо информированы о Болонской системе, активно участвуют в программах, связанных с ней. Программа дает возможность к сотрудничеству и взаимодействию между УВО разных стран.

Студенты, получив качественные знания в стенах УВО, собираются в дальнейшем применять их на практике, так как большинство из них планируют работать по специальности, приобретенной в УВО.

Литература:

1. Адам, С. ECTS: от перезачета к накоплению кредитов: вызов 21-го столетия / С. Адам, П. Блок ; пер. Е.В. Шевченко // EAIE Forum. -1999. - Vol. I. No 3. P. 8-9. http://www.bigpi.biysk.ru/le/doc/tezaur/material_o_kreditah.doc. -05.04.2011.

2. Андерсон, Н. Интегральная оценка имиджа организации / Н. Андерсон // Маркетинг в России и за рубежом. - 2005. - № 1. - С. 45-52

3. Арсеньев, Д.Г. Современные подходы к проектированию и реализации образовательных программ в вузе / Д.Г. Арсеньев, А.И. Сурыгин, Е.В. Шевченко. - СПб. : Изд-во Политехи, ун-та, 2009. - 82 с.

4. Григорьяни, И.А. Актуальные проблемы совершенствования качества высшего профессионального педагогического образования специалистов по физической культуре и спорту // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 12. - С. 53-58

5. Давыдов, Ю.С. Необходимость интеграции научной и образовательной составляющих в высшей школе // Вестник Пятигорского лингвистического университета. - 2004. - № 2-3. - С. 108.

УДК 796.015:61-057.87

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Романов И.В., Васеха А.А., Литвинкович М.Д., Сидорович А.В.

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

Роль физической подготовленности студентов многогранна. Технический прогресс, стремительное развитие науки и все возрастающее количество новой информации, необходимой современному специалисту, делают учебную деятельность студента все более интенсивной и напряженной. Соответственно, возрастает и значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения [1].

В учреждениях высшего образования (УВО) медицинского профиля физическая культура является самостоятельной дисциплиной, обеспечивающей не только сохранение и

улучшение здоровья студентов, а также успешное решение задач по формированию общей и профессиональной культуры современного высококвалифицированного специалиста-медика [2]. Для повышения мотивации к занятиям по физической культуре, а также для поднятия уровня физической подготовленности целесообразно использовать разносторонние средства. В нашей статье мы рассмотрим использование средств физической подготовки, проводимых на открытом воздухе на занятиях по легкой атлетике у студентов-медиков [3].

Целью данной работы является определение значимости скоростно-силовой подготовки на занятиях по легкой атлетике у студентов-медиков основного отделения.

Методы исследования. В педагогическом эксперименте принимали участие 40 студентов-юношей основного медицинского отделения ВГМУ 1 курса лечебного и стоматологических факультетов. Возраст испытуемых составил от 17 до 19 лет [3].

В нашей работе были использованы следующие методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, математико-статистический анализ, контрольное тестирование, педагогический эксперимент.

В качестве оценки уровня скоростно-силовой подготовленности у 40 студентов-юношей лечебного, стоматологического факультетов были взяты результаты контрольного тестирования, предусмотренные типовой учебной программой «Физическая культура» № ТД-СГ.014/тип.: бег на 30 м и прыжок в длину с места. На основании полученных данных были сформулированы экспериментально-педагогические предпосылки и разработан комплекс физических упражнений на открытом воздухе (табл.1) для развития скоростно-силовых качеств у студентов-юношей.

Таблица 1 – Комплекс физических упражнений на открытом воздухе

Содержание физического упражнения	Дозировка
Ходьба выпадами в гору	20 раз на каждую ногу
Прыжки на двух ногах по лестнице (через 2 ступеньки)	20 прыжков

Для проведения эксперимента были сформированы экспериментальная (n=20) и контрольная (n=20) группы. Контрольная группа занималась на основе типовой программы по легкой атлетике, экспериментальная группа – по разработанной нами методике. Эксперимент длился два месяца с сентября по октябрь 2021 г. На первом и последнем занятии проводились контрольные испытания в прыжке в длину с места и бега на 30 м (табл.2).

Таблица 2 – Уровень физической подготовленности студентов-девушек контрольной и экспериментальной групп ($\bar{X} \pm \sigma$)

Контрольные нормативы	Уровень физической подготовленности					
	Исходные данные			Конечные данные		
	КГ	ЭГ	P	КГ	ЭГ	P
Бег на 30 м (с)	4,93±0,33	4,89±0,42	> 0,05	4,89±0,4	4,74±0,32	< 0,05*
Прыжок в длину с места (см)	213±17	217±20	> 0,05	215±18	227±15	< 0,05*

Примечание: * – $P < 0,05$ – достоверность различий, ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа.

Из результатов таблицы видно, что общий уровень скоростно-силовой подготовленности у студентов-юношей находится на недостаточно высоком уровне в КГ и в ЭГ. После эксперимента уровень скоростно-силовой подготовки в КГ остался на прежнем уровне, а в ЭГ повысился, что подтверждает коэффициент значимости ($P < 0,05$).

Проведенный педагогический эксперимент на основе применения упражнений на открытом воздухе (ходьба выпадами в гору, прыжки на двух ногах по лестнице) на занятиях по легкой атлетике у студентов-медиков показал, что студенты экспериментальной группы, использовавшие на занятиях данные упражнения показали результаты на 30 метров и в прыжке с места выше, чем студенты контрольной группы.

Таким образом, используя физические упражнения на открытом воздухе можно успешно совершенствовать не только скоростно-силовые качества в легкой атлетике у студентов, но и развивать двигательную координацию. С их помощью также совершенствуется умение управлять движениями тела, что чрезвычайно важно как для трудовой, так и для повседневной бытовой деятельности будущего врача [4].

Литература:

1. Васильков, П. С. *Объективная и субъективная оценка уровня физического здоровья студентов* / П. С. Васильков, Л. Н. Кривцун-Левшина, А. В. Тур, И. В. Романов, А. С. Минин // *Актуальные проблемы профессионального образования в Республике Беларусь и за рубежом: материалы VIII Международной научно-практической конференции, Витебск, 22 декабря 2020 г.* / Витебский филиал УО ФПБ «Международный университет «МИТСО»; редкол.: А. Л. Дединкин (гл. ред.) [и др.]. – Витебск, 2020. – С. 30–32.

2. Мамошина, И. Н. *Повышение интереса к занятиям силовой подготовкой у студентов групп ОФП* / И. Н. Мамошина // *Омские социально-гуманитарные чтения – 2011: материалы IV Межрегиональной научно-практической конференции (Омск, 15-16 марта 2011 г.)*: [сборник / редкол.: Кудринская Л. А. и др.]. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2011. – С. 345-346.

3. Романов, И. В. *Определение уровня физической подготовленности студентов фармацевтического факультета* / И. В. Романов, А. Г. Аксенцов // *Достижения фундаментальной, клинической медицины и фармации: материалы 72-й научной сессии сотрудников университета 25-26 января 2017 г.* Витебск / Витебский государственный ордена Дружбы медицинский университет; редкол. А. Т. Щастный (гл. ред.) [и др.]. – Витебск: ВГМУ, 2017. – С.593-595.

4. Романов, И. В. *Гувербол как инновационное средство в физическом воспитании студентов-медиков* / И. В. Романов // *Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов: материалы междунар. науч.-практ. конф., Респ. Беларусь, Минск, 1-2 нояб. 2018 г.* / Белорус. гос. ун-т; редкол.: В. А. Коледа (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2018. – С. 225–229.

УДК 796.093.62:796.058

ОПРЕДЕЛЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕСЯТИБОРЦЕВ (КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ)

Романов И.В.

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

Десятиборье – это сложная дисциплина легкой атлетике, 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].

Координационные способности – это способность к согласованию отдельных элементов движения в единое смысловое целое для решения конкретной двигательной задачи [3].

В основе координационных способностей лежит широкий комплекс факторов, выходящих за пределы чисто двигательных качеств [3]:

1. Пластичность центральной нервной системы (подвижность процессов возбуждения и торможения). Вследствие этого координационные способности в немалой степени определяются наследственностью.

2. Уровень развития физических качеств, прежде всего скоростные способности, динамическая сила и гибкость.

3. Двигательный опыт, т.е. запас разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков.

4. Способность быстро расслабляться при выполнении двигательных действий, особенно скоростно-силовой направленности.

5. Антиципация, т.е. способность к предугадыванию последствий, как своих возможных двигательных актов, так и наиболее вероятных действий партнера.

6. Психологическая установка, направленная на достижение двигательной задачи в любых условиях, в частности, находчивость, инициативность, способность к неожиданному экспромту в разных ситуациях и т.д.

Большинство из обозначенных факторов поддаются определенному совершенствованию, поэтому координационные способности можно успешно развивать. Наиболее благоприятным периодом для этого считается ранний возраст. В частности, 4 и 5 годы жизни по темпу прироста координационных способностей являются наиболее важными. Если в этот период целенаправленно воздействовать на них, то к 7–10 годам организм детей готов к их высокому развитию [5].

Основным средством для развития координационных способностей считаются самые разнообразные физические упражнения из различных видов спорта: гимнастики, акробатики, спортивных и подвижных игр, единоборств, легкой атлетики и т.д. [3].

Целью данной работы является выявление контрольных тестов для определения координационных способностей у десятиборцев.

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

В нашей статье мы попытаемся подобрать контрольно-педагогические испытания для определения оптимального развития координационных способностей на этапах спортивной подготовки десятиборца.

Проведение контрольно-педагогических испытаний имеет своей целью определение состояния физической подготовленности многоборцев, а также выявление сдвигов, произошедших в показателях координационных способностей 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 в показателях по координационной способности, необходимой многоборцу для достижения высоких результатов.

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

– практический опыт и рекомендации по использованию данных тестов в качестве контрольных;

– теоретическое предположение, что данный тест измеряет именно общую и скоростную выносливость многоборца;

– доступность и простота в исполнении.

В нашем исследовании использовались следующие контрольные тестирование.

Челночный бег 4х9 м (показатель уровня развития преимущественно координационных способностей). Выполнять рекомендуется в забеге, состоящего из 2 многоборцев; повторяется тест 2 раза. По команде «На старт!» испытуемые подходят к линии старта и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого десятиборца лежат два бруска 50х50х100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга (рисунок 1). Помощник дает старт при помощи отмашки, по которой тренер включает секундомер; в моменте вбегания испытуемого в финишный створ он выключает секундомер. Старт дается по классической схеме. По команде «Марш!» многоборцы бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт-финиш», кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к линии, берут свой второй брусок, разворачиваются, бегут к линии «старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках. Время выполнения челночного бега каждым спортсменом фиксируется с точностью до 0,1 сек. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

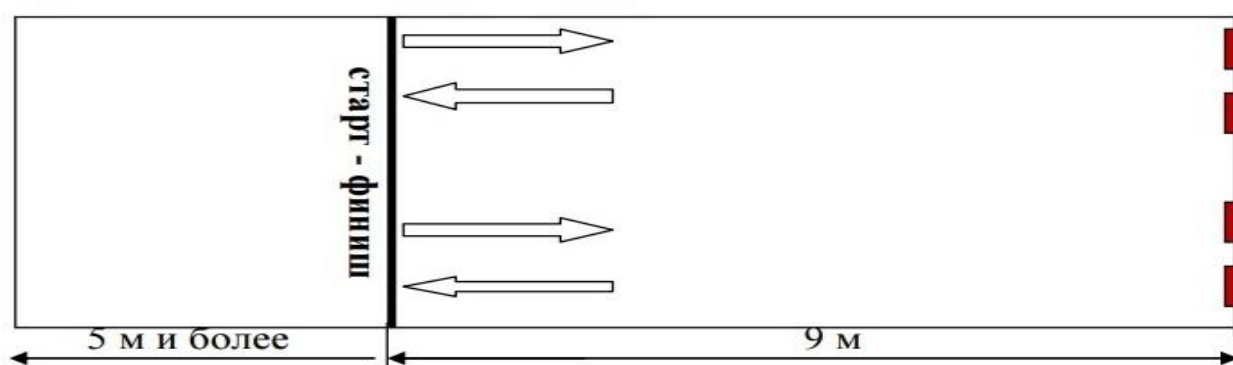


Рисунок 1 – Схема выполнения контрольного норматива челночного бега 4×9 м

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 по челночному бегу для достижения определенного результата (таблица 1).

Таблица 1 – Нормативные оценки в определении координационных способностей на различных этапах подготовки десятиборцев

Квалификация спортсмена	Челночный бег 4х9 м (с)	
	Подготовительный период	Соревновательный период
Юношеские разряды	9,8	9,6
III разряд	9,5	9,2
II разряд	9,2	9,0
I разряд	9,0	8,8
КМС	8,7	8,5
МС	8,4	8,2
МСМК	8,1	7,9
МСМК и выше	8,1 и быстрее	7,9 и быстрее

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.) [1].

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 [1].

Для определения развития координационных способностей у десятиборцев рекомендуется использовать контрольное тестирование челночный бег 4x9 м. Результаты в контрольно-педагогических испытаниях не должны сильно отличаться от рекомендуемых. Упражнения на развитие координационных способностей необходимо применять по возможности часто, т.к. при этом расширяется запас двигательных умений и навыков и одновременно совершенствуется сама способность к их быстрому освоению. Однако нельзя доводить организм до заметного утомления. Вместе с тем это общее правило имеет исключение. Оказывается, что утомление в ряде случаев может способствовать улучшению координации движений. Так, при утомлении возникает объективная необходимость более экономно выполнять движения, тем самым непроизвольно устраняется излишняя мышечная напряженность, что ведет к совершенствованию координационной выносливости [3].

Таким образом, координационные способности способствует повышению эффективности развития физических качеств и в особенности способности к их проявлению в условиях выполнения конкретных видов многоборья.

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

3. Легкая атлетика : учеб. для студентов учреждений высшего образования по профилю образования «Физическая культура. Туризм и гостеприимство» / М. Е. Кобринский [и др.] ; ред.: М. Е. Кобринский, Т. П. Юшкевич, А. Н. Конников. – Минск : РИВШ, 2020. – 340 с.

4. 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.

5. Романов, И. В. Развитие координационных способностей у десятиборцев / И. В. Романов // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы IX Всерос. науч.-практ. конф. (г. Нижневартовск, 22–23 марта 2019 г.) / отв. ред. Л. Г. Пащенко. – Нижневартовск : Нижневарт. гос. ун-т, 2019. – С. 384–387.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

Сидоров В.В.

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

Современный настольный теннис относится к индивидуально-игровым видам спорта и отличается динамичным вариативным характером технико-тактических комбинаций, быстротой и координационной сложностью игровых действий спортсменов. Спортивная подготовка в настольном теннисе представляет собой комплексное взаимодополняющее сочетание физической, технической, тактической, психологической, интеллектуальной подготовленности, индивидуально ориентированных на формирование высшего спортивного мастерства.

Средства настольного тенниса по своей специфической направленности классифицируются в зависимости от вида подготовки на обще-подготовительные, специально-подготовительные, тренировочные формы соревновательных упражнений и соревновательные упражнения [2]. Все они широко используются в педагогическом процессе на различных уровнях общего и профессионального образования, а также в работе ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ по настольному теннису, поскольку эффективно воздействуют на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию сенсорных систем и двигательных способностей. По нашему мнению, наиболее значительное влияние средства настольного тенниса оказывают на координационные способности [1,3].

В специальной литературе существует много работ, рассматривающих различные стороны проявления координационных способностей, таких как дифференцирование пространственных, силовых, временных параметров движений; ориентировка в пространстве; способность к равновесию; выполнение заданий в заданном ритме; способность к предвосхищению различных характеристик движения и выполнения упражнений в различных условиях и т.п [7,8]. Однако недостаточно освещены вопросы, касающиеся формированию координационных способностей во время специализированных занятий настольным теннисом.

Координационные способности не проявляются изолированно и не имеют собственных единиц измерения. Поэтому их сложно диагностировать и часто в качестве критериев оценки выступают качественные и количественные характеристики. В настольном теннисе к ним можно отнести критерии эффективности спортивной техники: вариативность, надежность, активность, эффективность, логичность технико-тактических действий [2,5,8]. Наряду с технико-тактическими действиями координационные способности тесно взаимосвязаны с подвижностью в суставах и быстротой. Координационная структура двигательного действия состоит из следующих фаз: зрительного восприятия, латентного периода реакции и собственно двигательного действия. Согласно современным исследованиям А.В. Курганского (2014) координационная структура формируется в ходе двигательного научения. Следовательно, применение подводящих, подготовительных и соревновательных упражнений настольного тенниса с целью формирования координационных способностей является прогрессивным направлением научного исследования.

Средства настольного тенниса можно классифицировать по уровню сложности: с низкой, средней и высокой координационной сложностью [3]. Согласно научным

данном степень координационной трудности зависит от количества элементов в серии, сложности отдельных элементов серии и времени реализации координационной структуры. Степень координационной сложности будет тем выше, чем упражнение новее для занимающегося настольным теннисом.

В настольном теннисе существует большое количество средств, направленных на развитие координационных способностей, на этапе начальной подготовки к ним относятся: передвижение в 3-метровой зоне, имитационные упражнения, жонглирование на месте и в движении, а также на ограниченной опоре, с поворотами на 180° и 360°. На более поздних этапах многолетней подготовки среди координационно сложных упражнений можно выделить совершенствование ударов в горизонтальные и вертикальные цели, игра неигровой рукой, игра двумя мячами, игра из неудобного положения, игра по нестандартным заданиям обучение и совершенствование технико-тактических комбинаций.

Координационные способности также проявляются в пинг-понге - разновидности настольного тенниса, характерной особенностью которого является игра ракетками, не обеспечивающими сцепления с мячом.

Таким образом, настольный теннис представляет собой вид спорта, в котором сопряженно формируются координационные способности, а также совершенствуется координационная структура технико-тактических действий.

Литература:

1.Афанасьев, В.В. Влияние занятий по настольному теннису на развитие физического качества ловкости /В.В. Афанасьев// *Физическое воспитание студентов творческих специальностей. М-во образования и науки Украины, Харьков, 2007. – №5. – С. 3-9.*

2.Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса: Учебник / Г.В. Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин. – М.: Академия, 2006. – 528 с.

3.Бурень, Н.В. Физиологическая интенсивность упражнений настольного тенниса, применяемых на учебных занятиях студентов в техническом вузе / Н.В. Бурень, А.С. Ровный // *Физическое воспитание студентов. – 2012. – №6. – С. 34.37.*

4.Курганский, А.В. Механизмы формирования координационной структуры серийных движений у взрослых и детей: автореф. дис. ...д-ра биол. Наук (03.03.01) / Курганский А.В. – М., 1999. – 43 с.

5.Матыцин, О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О.В. Матыцин. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001. – 204 с.

АНАЛИЗ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Гаврилюк А.О., научный руководитель Щуко В.М.

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

Физическая культура является частью общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и развития [1].

Одним из эффективных средств повышения работоспособности в учебном процессе и общественной активности студентов является приобщение их к физкультуре и спорту с учетом особенностей профессиональной деятельности – профессиональной прикладной физической подготовки (ППФП). В основе физической подготовки к предстоящей трудовой деятельности лежит всестороннее физическое развитие. Физическая культура – это опора для совершенствования всех жизненно важных функций организма, необходимых двигательных качеств, умений и навыков. Именно по этому физическая культура и спорт широко используются для укрепления здоровья, физического развития и подготовленности человека в современном обществе.

Актуальность данной работы состоит в том, что физическая культура и спорт необходимы для социального становления молодого специалиста, являясь важным средством его всестороннего и гармоничного развития. Поэтому физкультура и её составная часть – студенческий спорт – в структуре образовательной и профессиональной подготовки будущих бакалавров и специалистов выступают не только в роли учебной гуманитарной дисциплины, но и как средство направленного развития целостностной личности.

Цель научной работы: рассмотреть, как влияет занятие легкой атлетикой, а в частности прыжки в длину с места и спринтерский бег, на физическую подготовленность студентов УО «Витебская Государственная ордена «Знак Почета» академия ветеринарной медицины».

Материалом для выполнения научной статьи являются данные предоставленные на кафедре физической культуры и спорта:

- Данные сдачи контрольных нормативов «Прыжки с места в длину» по 3 курсу
- Данные сдачи контрольных нормативов «Спринтерский бег» по 3 курсу

Греческое слово “атлетика” означает борьбу, упражнение. В Древней Греции атлетами называли тех, кто соревновался в силе и ловкости. В настоящее время атлетами называют физически развитых, сильных людей.

Бег и прыжки воспитывают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность суставов, способствуют воспитанию волевых качеств. Занятия легкой атлетикой имеют большое воспитательное значение. Они способствуют формированию характера, привычки к здорового режиму. Участие в соревнованиях по легкой атлетике воспитывает волю и ответственность, а это немаловажные критерии для студентов[3].

Прыжки в длину относятся к техническим дисциплинам легкой атлетики и входят в программу некоторых видов многоборий. При выполнении прыжков любого вида укрепляются связки и мышцы ног, развивается прыгучесть и ловкость, совершенствуется координация движений. Все прыжки требуют взаимосогласованной работы мышц тела, которые координируются при достаточной подготовке опорно-двигательного аппарата.

Основными критериями для оценки норматива по сдаче прыжков с места является расстояние, на которое прыгнул студент, пол и возраст студента.

Протокол сдачи нормативов уровня физической подготовленности (прыжки в длину)
Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь
(девушки)

№ п/п	Возраст, полных лет	Прыжок в длину с места, см		
		рез	Б	Уфп
1	19	160	3	2
2	19	150	2	1
3	20	180	7	4
4	19	140	1	1
5	20	175	6	3
6	20	160	3	2
7	21	205	10	5
8	35	140	1	1
9	21	165	4	2
10	20	175	6	3

Протокол сдачи нормативов уровня физической подготовленности (прыжки в длину)
Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь
(юноши)

№ п/п	Возраст, полных лет	Прыжок в длину с места, см		
		рез	Б	Уфп
1	19	190	1	1
2	19	240	7	4
3	20	200	1	1
4	19	240	7	4
5	20	230	5	3
6	20	215	2	1
7	21	190	1	1
8	35	140	1	1
9	25	200	1	1
10	20	250	8	4

В данных таблицах представлены данные по сдаче нормативов среди юношей и девушек Государственной академии «Ордена Знак почета» ветеринарной медицины по 2 факультетам: биотехнологический и ветеринарная медицина. Проанализировав данные 2 таблиц, можно сделать выводы: длина прыжка зависит от возраста, физической подготовленности, роста и пола. В данном случае девушки показывают большие результаты, чем юноши.

Спринтерский бег. Понятие «спринт» объединяет группу бега по легкой атлетике. В эту группу видов входят бег на дистанцию до 400 м, а также различные виды эстафетного бега, включая этапы спринтерского бега.

Спринтерский бег является неотъемлемой частью ряда видов легкой атлетики (всех видов прыжков, многоборья и некоторых видов метания), а также многих видов спорта. Бег на короткие дистанции, характеризуется максимальной интенсивностью бега на всей дистанции в анаэробном режиме. На дистанциях до 200 м бегуны стремятся в кратчайшие сроки набрать максимальную скорость бега и удерживать её до финиша [4].

Основными критериями для оценки сдачи норматива «Бег 30 м» является возраст, пол и время за которое пройдена дистанция.

Протокол сдачи нормативов уровня физической подготовленности (бег 30м) Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (девушки)

№ п/п	Возраст, полных лет	Бег 30 м, с		
		рез	Б	уфп
1	19	5,0	10	5
2	20	6,2	3	2
3	20	6,9	2	1
4	21	11,3	1	1
5	20	6,1	4	2
6	20	5,75	5	3
7	19	14,20	1	1
8	20	5,1	10	5
9	21	5,2	8	4
10	19	5,4	8	4

Протокол сдачи нормативов уровня физической подготовленности (бег 30 м) Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (юноши)

№ п/п	Возраст, полных лет	Бег 30 м, с		
		рез	Б	уфп
1	20	17,3	1	1
2	21	10,84	1	1
3	20	6,47	10	5
4	20	6,52	10	5
5	19	13,3	1	1
6	20	14,35	1	1
7	21	7,21	3	2
8	20	7,20	5	4
9	21	13,3	1	1
10	19	16,4	1	1

Проведя анализ данных таблиц «Бег 30 м» можно сделать выводы, что у девушек результаты намного лучше, чем у юношей, а значит выше уровень физической подготовки. По данным предоставленным на кафедре академии видно, что уровень физической подготовленности в основном средний или ниже среднего.

Вывод. Исходя из данных полученных в результате исследования:

- Текущая физическая подготовка студентов является средней или ниже средней.
- Уровень физической подготовленности намного выше у девушек, чем у юношей, не зависимо от факультета.
- Большинство студентов не уделяют внимание своей физической подготовленности, а значит и своему здоровью.

Литература:

- 1.Иваницкий, М. Ф. *Анатомия человека: Учебник для высших учебных заведений физической культуры/М.Ф Иваницкий. М.: Олимпия, 2008. – 624 с.*
- 2.*Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Железняк, Ю. Д. – М.: Академия, 2002. – 384 с.*
- 3.Столбов, В. В. *История физической культуры и спорта: Учебник/ В.В Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова.М.: Физкультура и спорт, 2000. – 432 с.*
- 4.Холодов, Ж. К. Кузнецов, В. С. *Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд. – М.: Академия, 2002. – 480 с.*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Борейша Д.С., Скворода А.В., Дикан Е.В., научный руководитель **Руденик В. В.**
УО «Гродненский госуниверситет им. Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

За последнее десятилетие студенческой молодежью широко используются цифровые технологии во многих аспектах, включая образовательную сферу. Современные технологии обогатили образовательный процесс студентов новыми инструментами, на основе которых разрабатываются инновационные образовательные методики изучения и преподавания, изменив тем самым отношения между дисциплинарными знаниями, преподавателем и студентом [1]. В сфере физической культуры посредством технологий (в частности, мобильных приложений) преподаватели на сегодняшний момент имеют возможность использовать широкий спектр инструментов, с помощью которых можно оценить и повысить уровень физической подготовленности студентов. Однако и сами студенты в процессе самостоятельных занятий могут использовать те или иные технологии с целью решения собственных задач в сфере физической культуры личности. В то же время, не все студенты знают о возможностях современных технологий. В этой связи, анализ состояния вопросов, связанных с использованием современных приложений в процессе учебных и самостоятельных занятий студентов, является актуальным.

Цель исследования – определить эффективность использования современных технологий в сфере физической культуры студентов.

Задачи исследования:

- 1) проанализировать современные мобильные приложения, которые могут быть использованы студентами в процессе учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 2) установить степень использований студентами современных мобильных приложений.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование.

Результаты исследования. На основе анализа научно-методической литературы установлены основные современные технологи, которые могут быть использованы студентами в сфере физической культуры [1–5].

Мобильные приложения. Учитывая, что на сегодняшний момент практически у каждого студента имеется смартфон, существует возможность использовать данный девайс в своих интересах. Преподаватели также имеют такую возможность, повышая заинтересованность студентов в занятиях спортом, физическими упражнениями и в здоровом образе жизни в целом. Ряд приложений (Runtastic, Freeletics Bodyweight, Workout Trainer) доказали свою эффективность среди других фитнес приложений и помогают извлечь выгоду от самостоятельных тренировок [2]. Не стоит обходить стороной и приложения, помогающие корректировать питание и подсчитывать количество калорий (FatSecret, Yazio, Lifesum и другие). Подобного рода приложения не только помогают оптимизировать работу на самих занятиях, но и дают возможность выстраивать свои собственные системы тренировок вне стен учебного заведения, что также позволяет развивать самостоятельность и более ответственное отношение к своему здоровью.

Игровые системы. Видеоигры способны изменить отношение обучающегося к занятиям физической культурой и к пониманию физической активности в целом. Учитывая интерес современной молодежи к всевозможным играм и приложениям, можно говорить о том, что интерактивные компьютерные игры спортивного направления способны «разжечь» их интерес к данной дисциплине. Интерактивные видео игры и видео-тренажеры по типу Dance

Revolution, Wii Fit, Wii Sports могут иметь неоценимое значение для повышения физической активности студентов [3]. С помощью игровых систем, применяемых на занятиях в тренажерном зале, студенты могут заняться деятельностью, зачастую ассоциирующуюся с бездействием или развлечением, и превратить ее в нечто продуктивное.

Фитнес трекеры и умные часы. Мониторинг соотношения физической активности и сидячего образа жизни студентов при помощи приложений для мобильных телефонов и носимых устройств могут непосредственным образом повлиять на отношение студентов к своему поведению. Поскольку не все учащиеся обладают одинаковыми физическими возможностями, преподавателям важно понимать и быть осведомленными в том, что могут и чего не могут делать их ученики. Важно адаптировать программу физических нагрузок к организму конкретного студента, поэтому те же мониторы сердечного ритма, к примеру, являются жизненно важными для оценки физической выносливости студентов и постановки перед ними реалистичных и разумных целей [4]. Помимо таких мониторов, незаменимым инструментом для занятий физической культурой также можно считать шагомеры. Они помогают отслеживать, насколько активен учащийся, даже когда он не занимается тренировками. Кроме того, шагомеры работают и при выполнении поручений и домашних обязанностей. И если физическая активность студента невелика, шагомер может напомнить ему о том, чтобы он продолжал двигаться. Это помогает студентам лучше осознавать свой прогресс и придерживаться своих целей.

С целью установления степени использования современных мобильных приложений было проведено тестирование студентов (n= 250) ГрГУ им. Янки Купалы разных годов обучения (возраст студентов – от 17 до 22 лет) Онлайн-опрос представлял собой тест из 5 вопросов с возможностью множественного выбора. По итогам анализа статистических данных было установлено:

1) 100% опрошенных знают о существовании фитнес-девайсов (в частности фитнес-трекеров) и 72,4% студентов слышали об игровой системе Dance Revolution, однако о перечисленных в опросе фитнес приложениях известно меньшему количеству учащихся (лишь 33,6% студентов слышали о таком приложении, как Workout Trainer, 15,2% – о приложении Lifesum и 12% – о программе Yazio)

2) 48% студентов на момент опроса используют фитнес-трекеры в самостоятельных тренировках; 14% учащихся пользуются приложениями для подсчета калорий по типу Yazio и Lifesum; 5,2% применяют приложения с готовыми программами тренировок наподобие Workout Trainer;

3) помимо приложений, указанных в данном опросе, студентами также были рекомендованы следующие приложения: *фитнес для женщин; табата таймер для тренировок;*

4) 35,2% студентов указали, что применяют вышеупомянутые приложения и девайсы для подсчета калорий и похудения; 24% опрошенных отметили, что нуждаются в мобильных приложениях для помощи в проработке определенных групп мышц;

5) 72% учащихся отметили, что данные приложения дополняют учебную программу и могут применяться на занятиях физической культурой.

Вывод. Все опрошенные студенты знают о существовании фитнес-приложений и фитнес-девайсов. Однако практическое применение ограничено лишь несколькими приложениями. Так, чуть меньше половины из числа опрошенных пользуется фитнес-трекерами, меньший процент опрошенных применяет для оптимизации своих тренировок приложения для подсчета калорий; реже всего используются фитнес-приложения с программами тренировок. Более половины учащихся, тем не менее, утверждает, что использование вышеперечисленных методов способно дополнить и оптимизировать занятия физической культурой в высшем учебном заведении. Таким образом, хотя бы частичное использование технологий на занятиях физической культурой способно не только помочь с проектированием, оценкой и управлением самого процесса обучения, но также дает возможность преподавателю достичь максимально эффективного соотношения теории и практики на занятиях, повысить мотива-

цию и заинтересованность учащихся данной дисциплиной [5]. Более того, одним из плюсов программ и девайсов подобного рода является простота интегрирования данных методов в учебный процесс.

Литература:

1. Амиров, А. Ж. Роль современных мобильных приложений в учебном процессе вуза / А. Ж. Амиров, А. М. Ашимбекова, А. Е. Темирова. – Молодой ученый, 2017. – № 1. – С. 13–15.
2. Мобильные приложения [Электронный ресурс] URL: <http://www.tadviser.ru/index.php/> (дата обращения: 14.02.2022).
3. Севодин, С. В., Тагаев Е. С. Физическое воспитание как часть физической культуры / С. В. Севодин, Е. С. Тагаев. – Вестник науки и образования, 2019. – № 1. – С. 1–3.
4. Лобанова, М. А. Актуальность использования мобильных приложений для занятий физической культурой: материалы XXXI Междунар. науч. конф. / М. А. Лобанова. – Казань: Молодой ученый, 2022. – С. 61–65.
5. Васильева, Н. И. Использование мобильных приложений в аспекте повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культуры и ведению здорового образа жизни / Н. И. Васильева – Мир педагогики и психологии, 2019. – № 12. – С. 59–67.

УДК 796.433.4

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СПЕЦИАЛЬНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ МЕТАТЕЛЬНИЦ МОЛОТА

Свирин А.Н.

ФГОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Российская Федерация

Анализ специальной и научно-методической литературы позволяет констатировать, что успехи отечественных и зарубежных метательниц явились следствием отбора перспективных спортсменок и реализации программы подготовки, основанной на максимально возможной специализации к данному виду легкой атлетики их функционального, физического и психического потенциала.

Индивидуализация спортивной подготовки метательниц молота подтверждается убедительными фактами из соревновательной деятельности. Показано, что выявление индивидуально обусловленных адаптационных свойств организма спортсменки, регулирование их нужным образом в тренировочных занятиях, а также учет индивидуальных реакций метательниц на тренировочную нагрузку позволяет более или менее точно планировать сроки ее вхождения в спортивную форму и добиваться высоких результатов.

Высококвалифицированные метательницы молота (МС-МСМК) выполняют большой суммарный годовой объем средств бросковой направленности используя утяжеленный и соревновательный снаряд (22,7 % и 6,8 %) ($p < 0.05$), а также имитационные упражнения (17,1 %) ($p < 0.05$). Высококвалифицированные девушки метательницы молота (МС-МСМК), в отличие от квалифицированных (1р – КМС), концентрируют объемы тренировочных средств на определенных этапах макроцикла. Основной объем в метании утяжеленного снаряда (5кг) приходится на апрель – 19,61% от годового объема, когда облегченный снаряд (3кг) практически не используется 1,81% от годового объема, в последующие месяцы значительно возрастает количество бросков облегченного молота до 16 % в соревновательный период, а метание тяжелых снарядов снижается до 5% от суммарного годового объема.

Метательницы молота высокой квалификации аккумулируют специально-силовой потенциал в подготовительных периодах. Упражнения для развития скоростных способностей

применяются, в основном, во втором подготовительном периоде, с концентрацией объема в мае 14,89 % от годового объема.

Специальная и скоростно-силовая подготовка в соревновательных периодах выполняется в поддерживающем режиме (7-9 % от годового объема). Применение в тренировке вспомогательных снарядов используют в начале общеподготовительного этапа (ноябрь-24,17 % от годового объема), а затем снижаются до 6-8 % от годового объема и поддерживаются на этом уровне в течении всего тренировочного цикла.

Для спортсменок более низкой квалификации характерно относительно равномерное распределение объема нагрузки использовании средств специальной подготовки. В подготовительном периоде выполняются броски утяжеленного снаряда с концентрацией в декабре (17,11 % от годового объема), в меньших объемах – нормального и облегченного 5,75 % и 12,8 %, соответственно. Акцент в соревновательном периоде делается на использование облегченного и нормального снарядов с концентрацией нагрузки в июле – 13,27 % и 17,31 % соответственно, от годового объема.

Специально-силовая подготовка характеризуется относительно равномерным распределением на уровне 9 %, с незначительным повышением в соревновательных периодах, в феврале и июле - 13,3 % и 19,48 % соответственно. Метание вспомогательных снарядов и имитационные упражнения применяются в подготовительных периодах, в ноябре и мае (11,38 % и 15,46 % соответственно), от годового объема.

Высококвалифицированные метательницы молота превосходят метательниц молота более низкой квалификации во всех тестовых упражнениях. Разница между показателями квалификационных групп спортсменок в прыжке в длину с места 0,20 м, в тройном прыжке на 1,03 м, в броске ядра через голову назад на 5,0 м, в броске ядра вперед на 4,50 м, в жиме штанги лежа, приседаниях со штангой и рывке штанги на 29,1 кг, 22,87кгм и 10,87 кг соответственно.

Показатели «взрывной силы» сгибателей голени у метательниц молота 1 р – КМС зафиксированы на уровне 10,5 - 11,330 кг/с. Показатели разгибателей голени зафиксированы на уровне 17,1 - 20, кг/с. Показатели «взрывной силы» силы сгибателей бедра у метательниц молота зафиксированы на уровне 18,9 - 23,9 кг/с. Показатели мышц разгибателей бедра зафиксированы на уровне 52,8 - 64,5 кг/с.

Высококвалифицированные метательницы молота по показателям «взрывной силы» превосходят метательниц более низкой квалификации. «Взрывная сила» сгибателей голени зафиксирована на уровне 12,9 - 13,6 кг/с, сгибателей бедра – 28,1 кг/с – правое и 26,6 кг/с – левое, соответственно. «Взрывная сила» разгибателей голени составляет 26,9 кг/с правой, 30,0 кг/с левой, правого бедра – 87,720 кг/с и 84,306 левого бедра. На основании этих данных можно сделать вывод об асимметрии в развитии мышечных групп.

В результате корреляционного анализа установлена достоверная ($p < 0,05$) взаимосвязь уровня спортивных результатов в метании молота от годового объема основных средств специальной подготовки. У спортсменок высокого класса наиболее высокую корреляцию со спортивным результатом обнаружили: годовой объем метания утяжеленного (5кг) снаряда ($r=0,856$) и объем упражнений с отягощением ($r=0,826$). Несколько меньшую достоверную взаимосвязь ($p < 0,05$) имеют годовые объемы метания соревновательного (4кг) снаряда и имитационные упражнения ($r=0,755$ и $r=0,503$ соответственно).

Достоверная взаимосвязь объемов со спортивным результатом обнаружена: в метания утяжеленного (5кг) снаряда ($r=0,784$) и упражнений с отягощением ($r=0,767$). Меньшую достоверную взаимосвязь ($p < 0,05$) имеют годовые объемы метания соревновательного (4кг) снаряда и имитационные упражнения ($r=0,632$ и $r=0,510$ соответственно). Отсутствует достоверная ($p > 0,05$) взаимосвязь спортивного результата в метании молота с годовыми объемами спринтерского бега, средств прыжковой подготовки и метаний вспомогательных снарядов ($r= 0,386$, $r= 0,265$ и $r= 0,332$ соответственно).

Литература:

1. Врублевский, Е. Тренироваться много или правильно? Управление тренировочным процессом квалифицированных метательниц молота / Е. Врублевский, А. Селезнев, А. Свириин // *Легкая атлетика*. – 2002. – № 6. – С. 19.
2. Свириин, А.Н. Индивидуально-ориентированные аспекты в подготовке метательниц молота различной квалификации / А.Н. Свириин // *Сборник материалов 67-й научно-практической и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИРС за 2016 г. Под редакцией Д.Ф. Палецкого, Л.П. Грибковой*. – 2017. – С. 141-144.
3. Свириин, А.Н. Управление физической и технической подготовленностью метательниц молота в макроцикле / А.Н. Свириин, А.В. Бобков // *В сборнике: ЭНЕРГЕТИКА, ИНФОРМАТИКА, ИННОВАЦИИ-2016. международная научно-техническая конференция: в 3 томах. Национальный исследовательский университет "МЭИ", филиал в г. Смоленске*. – 2016. – С. 308-313.
4. Свириин, А.Н. Распределение основных средств тренировки высококвалифицированных метательниц молота в годичном цикле подготовки. / А.Н. Свириин // *Теория и практика физической культурой*. -2009. -№2. -С.76-78.
5. Свириин, А.Н. Распределение основных тренировочных средств метательниц молота различной квалификации в макроцикле / А.Н. Свириин // *Инновационные решения актуальных проблем физической культуры и спортивной тренировки: Международный сборник научных трудов под ред. Е.П. Врублевского, В.Г. Семенова, Е.Л. Сафронова, А.Н. Хорунжего*. - Смоленск: СГАФКСТ, 2008. - С. 271-275.

УДК. 796.83

К ВОПРОСУ ОБ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОБЛЕМЫ АСИММЕТРИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

Стельмахов А.А., Новицкий П.И.

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

Понятие «асимметрия», связанное непосредственно с человеком, выражается в совокупности ряда особенных признаков, таких как различия (асимметрия) в размерах и пропорциях тела, различных его частей и звеньев, а также разностью строения большой полушарий головного мозга [1].

Под функциональной асимметрией принято понимать такое неравенство больших полушарий мозга в обеспечении нервно-психической деятельности, при котором в отношении одних функций главным оказывается левое, а других - правое полушарие. Выделяют моторную, сенсорную и психическую функциональную асимметрию, но ни одна из них не выступает изолированно. Несмотря на то что, большинство спортсменов подготовлены асимметрично, лучших результатов достигают те, которые обладают симметричной подготовленностью [4].

Как показывает наш опыт работы, остается еще много вопросов и подходов у практикующих тренеров, занимающихся с группами начальной подготовки: насколько логично усложнить ученику (например, правше) первичное освоение основных технических приемов, загружая его отработкой этих приемов еще и в неудобных, не свойственных для его природы положениях и движениях?, какое количество упражнений асимметрической подготовки следует использовать на одной тренировке, в течение определенного периода?, с какого возраста или на каком уровне физической и технической подготовленности юного спортсмена можно активно использовать асимметрическую

подготовку? и т.д. Многие тренеры с осторожностью относятся к тренировке своих воспитанников (с учетом этих вопросов), и поэтому чаще работают традиционными подходами и методиками: основной вес заданий, связанных с работой не ведущей руки или в «не удобных стойках», перенося на тренировки, когда основы изучаемого ведущей рукой (стойкой) в целом достаточно освоены, как минимум на уровне близкого к требованиям технического исполнения двигательного умения.

Единство мнений многих специалистов совпадает в том, этап начальной подготовки является важнейшим в закладке фундамента будущего спортивного мастерства. Что именно первые закрепленные многократным повторением, как единичные действия и приемы, так и комбинации приемов остаются доминирующими в двигательной памяти даже через много лет. Поэтому уже на этапе начальной подготовки, с начинающими спортсменами следует изучать именно те двигательные (технические) действия, которые будут в дальнейшем определять эффективность соревновательной деятельности [2,5].

Целесообразность более широкого использования в технической подготовке юных спортсменов упражнений асимметричной направленности обусловлена не только возрастной своевременностью (сензитивностью) овладения двигательными действиями различной сложности или основами их выполнения, но и физиологическими запросами растущего организма к разносторонности тренировочных упражнений (по направленности, по соотношению воздействия на различные мышечные группы и т.п.).

Физиологические аспекты практической значимости для спортивной тренировки асимметричных упражнений рассматриваются во многих научных исследованиях, связанных с проблемами начальной подготовки юных спортсменов в игровых видах спорта (М.М. Безруких, Е.Н. Соколов, Т.А. Доброхотова, Н.Н. Брагина и др.). В частности, важной рекомендацией, вытекающей из этих работ, является то, что на раннем этапе обучения, нужно больше уделять внимания таким ошибкам, когда спортсмен выполняет введение с левой стороны правой рукой или осуществляет неправильный бросок мяча с левой стороны, и стараться исправить это. В возрасте 11-12 лет, эти ошибки будет исправить почти невозможно.

Не маловажной проблемой асимметрии в развитии различных звеньев ОДА является риск травматизма менее сильных. Как правило, у человека та рука или нога, которая у ведущая, обычно сильнее развита. Соответственно, во время занятий она берет на себя большую часть нагрузки, провоцируя еще больший мышечный дисбаланс, который в свою очередь отражает непосредственное функционирование и дальнейшее развитие левого или правого полушария. Поскольку асимметричный тип нагрузки требует от мышц большей силы и баланса, то выполняя ее, соответствующие мышцы получают большую тренировку. Исследование, проведенное Международным журналом спортивной физической культуры, показало, что те испытуемые, которые тренируются с неравномерной нагрузкой на 25% больше нагружают мелкие мышцы, чем те, кто выполнял традиционные упражнения.

После использования асимметричных упражнений, детям проще контролировать свое тело, так как весь фокус внимания перемещается на ту ногу, руку или сторону, на которую направлена нагрузка. Это позволяет не только отточить технику, но и равномерно распределить нагрузку между разными группами мышц в процессе тренировки.

Некоторые специалисты считают, что, в целом, 30% тренировки должны составлять симметричные упражнения, а 70% – асимметричные. При этом последние должны быть нацелены на ту сторону тела, которая находится в гипотонусе. При этом подчеркивают, что слабые мышцы прорабатываются меньшим весом и с меньшим количеством повторов [3].

Таким образом, использование асимметричных упражнений в спортивной тренировке детей, в том числе при занятиях боксом поддерживается многими специалистами. В тоже время для практического использования в тренерской деятельности конкретные рекомендации и специально разработанные скоростно-силовые и специальные асиммет-

ричные упражнения, координационно связанные с техническими действиями начинающего боксера в различных стойках, в литературе практически отсутствуют. Данные обстоятельства актуализируют необходимость дальнейших исследований и практических разработок для решения рассматриваемой проблемы.

Литература:

1. Брагина, Н.Н. *Функциональные асимметрии человека* / Н.Н.Брагина, Т.А.Доброхотова. - М.: Медицина, 1988. - 240 с.
2. Глазистов, А. В. *Повышение эффективности базовой технико-тактической подготовки юных бойцов 10-13 лет по спортивному рукопашному бою:* / А.В.Глазистов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Набережные Челны, 2008. – 178 с.
3. Колесникова, Л.А. *Методика физической и технико-тактической подготовки юных баскетболисток с учетом моторной асимметрии* / Л.А.Колесникова: дис. ... д-ра пед. наук / Л.А. Колесникова. – Белгород, 2004. – 160 с.
4. Кудряшов, В.А. *Физическая подготовка юных баскетболистов* / В.А. Кудряшов – Минск.: Здоровье, 2001. – С. 25–28.
5. Соловьев, П.Ю. *Методика билатерального обучения боксеров-юношей 13-15 лет:* дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Москва, 2003. - 210 с.

УДК 377.5

ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Строева И.В.

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Российская Федерация

Современные программы по физическому воспитанию в системе среднего профессионального образования ориентируют преподавателя на учет индивидуальных особенностей обучающихся, связанных с уровнем физического развития, двигательной подготовленности, личностными свойствами. Специалистами показана высокая востребованность спортивно ориентированного физического воспитания в настоящее время [].

Волейбол является популярным видом спорта, включенным в образовательную программу физического воспитания колледжа. Игра волейбол характеризуется высокой динамичностью, универсальностью технико-тактической подготовки игроков, способностью выполнять двигательные действия в вариативных условиях игровой деятельности, что связано с высокой работоспособностью в течение всей игры. Это оказывает положительное влияние на функциональное развитие организма, повышает двигательную активность, развивает оперативное мышление. Поэтому большое значение имеет разработка различных организационных форм, средств и методов проведения учебно-тренировочных занятий со студентами средних учебных заведений.

Цель исследования - повышение общей и специальной физической подготовленности студенток средних учебных заведений средствами волейбола.

В педагогическом эксперименте принимали участие 30 студенток колледжа, ранее не занимавшиеся спортом. До проведения исследований участницы эксперимента прошли тестирование общей физической подготовленности. После этого студентки были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную.

Студентки контрольной группы занимались по утверждённой учебной программе для средних учебных заведений. Учебные занятия проходили в объеме 4 академических часа в неделю. Студентки экспериментальной группы были зачислены в секцию по волейболу. Занятия проходили 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Учебно-тренировочное занятие у испытуемых экспериментальной группы состояло из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

В подготовительной части проводилась организация группы, подготовка занимающихся к выполнению физической работы, краткое ознакомление с задачами данного занятия. Применялись ходьба, бег, прыжки, упражнения общеразвивающего характера, упражнения из легкой атлетики, гимнастики, некоторые упражнения со снарядами (гимнастические палки, набивные мячи, скакалки и др.), подготовительные упражнения, направленные на развитие и совершенствование специальных физических качеств, различные эстафеты и подвижные игры, а также упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц.

В основной части изучались техника и тактика игры в волейбол. В качестве средств подготовки использовались основные и вспомогательные упражнения, разучивались и совершенствовались игровые приемы, проводились учебные двусторонние игры.

Упражнения по технике игры: перемещения в стойке, передачи мяча на месте и после перемещений, подачи мяча и прием подач, нападающие удары и прием, блокирование.

Чтобы добиться технического мастерства у студенток, занятия с мячом сочетались со средствами других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, акробатики. В частности, игровые приемы отрабатывались в сочетании с различными акробатическими упражнениями, которые требуют от игроков хорошо развитой координации движений, ловкости, гибкости и других качеств.

На всех тренировочных занятиях широко применялись средства и упражнения общей и специальной физической подготовки. Занятия, посвященные общей и специальной физической подготовке, проводились во все периоды учебно-тренировочного процесса.

Основное содержание технико-тактической подготовки заключалось в освоении технических элементов игры, простейших индивидуальных и групповых тактических действиях, формировании двигательных навыков.

Последовательность изучения материала традиционная: вначале осуществляется обучение тому или иному элементу игры, затем его закрепление и совершенствование, завершающееся контрольным выполнением. При изучении техники сложных игровых приемов (подачи, нападающего удара, блокирования) обращалось на главных компонентах — исходном положении, подготовительной, рабочей и заключительной фазах игрового приема. Широко использовались эстафеты с элементами волейбола, разнообразные подвижные игры, а также проведение учебных игр.

В заключительной части проводилось приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние, подведение итогов занятия. Применялись упражнения на расслабление, дыхание, внимание. Построенные таким образом занятия позволяют большее количество времени уделить развитию и совершенствованию основных физических качеств, и технической подготовке студенток.

Эффективность занятий волейболом в секции колледжа, определялась на основании наблюдений за изменением общей физической подготовленности обучающихся.

Для контроля общей физической подготовленности использовался комплекс тестов, включающий бег 30 м, челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, шестиминутный бег, наклон, подтягивания из виса лежа. Используемый нами комплекс контрольных упражнений позволил определить уровень развития физической подго-

товленности и динамику показателей быстроты, силы, выносливости и скоростно-силовых способностей, происходящую в результате педагогических воздействий.

Анализ результатов тестирования общей физической подготовленности студенток показал, что в целом уровень развития физических качеств соответствует средним значениям нормативов, разработанным для учащейся молодежи (неспортсменов).

По окончании учебного года, в течение которого студентки контрольной группы посещали учебные занятия по физическому воспитанию, вариативная часть которых заключалась в занятиях волейболом, а студентки экспериментальной группы занимались волейболом в секции, было проведено повторное тестирование. Это тестирование показало, что у студенток продолжают развиваться основные физические качества, однако темпы прироста уровня развития физической подготовленности различны.

Таблица 1 - Результаты тестирования общей физической подготовленности студенток колледжа, занимающихся волейболом в рамках учебной программы и в условиях спортивной секции

Тесты	КГ $\bar{X} \pm m$	ЭГ $\bar{X} \pm m$	t	p
В начале учебного года				
Бег 30 м, с	5,8 ± 0,2	5,6 ± 0,1	0,894	>0,05
Челночный бег 3x10 м, с	9,1 ± 0,2	8,9 ± 0,3	0,555	>0,05
Прыжок в длину с места, см	185 ± 5,2	182 ± 4,6	0,432	>0,05
6-минутный бег, м	1120 ± 24	1170 ± 23	1,504	>0,05
Подтягивания, кол-во раз	11,3 ± 0,5	12,5 ± 0,8	1,272	>0,05
По окончании учебного года				
Бег 30 м, с	5,6 ± 0,2	5,2 ± 0,1	1,789	>0,05
Челночный бег 3x10 м, с	9,2 ± 0,2	8,5 ± 0,2	2,475	<0,05
Прыжок в длину с/м, см	188 ± 3,8	197 ± 3,6	1,719	>0,05
6-минутный бег, м	1230 ± 18	1310 ± 19	3,057	<0,01
Подтягивания, кол-во раз	13,5 ± 0,5	16,5 ± 0,9	2,914	<0,01

Студентки, занимающиеся волейболом, показали достоверно более высокие результаты в количестве подтягиваний ($p < 0,01$), челночном беге ($p < 0,05$) и беге на выносливость ($p < 0,01$).

По остальным тестам достоверных различий не выявлено, однако относительный прирост результатов у девушек экспериментальной группы был выше, чем в контрольной группе. Средний прирост результатов по всем тестам в контрольной группе составил 6,7%, а в экспериментальной – 11,7%.

Полученные результаты показали эффективность занятий в секции волейбола, которые обеспечивает существенный прирост уровня физической подготовленности студенток колледжа.

Спортивные игры являются эффективными средствами физического воспитания учащейся молодежи. Тренировки в волейболе направлены на комплексное развитие и совершенствование всех сторон подготовленности игрока. Поэтому волейбол следует использовать средство спортивно ориентированного физического воспитания в си-

стеме среднего профессионального образования.

Литература:

1. Бароненко, В.А. *Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений* / В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт. – М.: АльфаМ: ИНФРА-М, 2010. – 336 с.

2. Булыкина, Л.В. *Волейбол: учебник* / Л.В. Булыкина, В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2020. – 412 с.

3. Лубышева, Л.И. *Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография* / Л.И. Лубышева, А.И. Заглевская, А.А. Передельский и др. – М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2017. – 200 с.

4. Строева И.В. *Физическое воспитание студенток среднего профессионального образовательного учреждения на основе занятий в секции волейбола* / И.В.Строева, К.И.Ануфриева // *Дети, спорт, здоровье: Межрег. сб. науч. тр. по пробл. интегративной и спорт. антропологии.* - Смоленск: СГАФКСТ, 2017. – С.119-122.

УДК 796.81/.85:378.147

ПРАКТИКООРИЕНТИРОВАННАЯ МОДЕЛЬ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Сучков А. К.

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

Введение. Уровень физической подготовленности студентов, один из социально значимых результатов физического воспитания, после завершения курса учебной дисциплины «Физическая культура» в большинстве случаев начинает снижаться [1, 2]. В дальнейшем, после завершения учебы, физическая готовность специалиста любого профиля значительно сдает позиции, если не поддерживается самостоятельно. Среди факторов указанной негативной тенденции, исследователи проблем высшего образования указывают – снижение у студентов (отсутствие у работающих) мотивации к занятиям физическими упражнениями [3, 4].

Одним из направлений в повышении мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом может и должен стать отказ от излишней унификации и стандартизации образовательных программ и создание программ с учетом региональных, национальных, историко-культурных традиций, материально-технической оснащенности спортивных комплексов каждого конкретного учреждения высшего образования [5, 6].

Цель исследования – повышение уровня физической подготовленности студентов посредством мотивации к физическому совершенствованию.

Материал и методы. Инструментальной основой нашего исследования явились педагогические методы, соответствующие намеченной цели: анализ и синтез, опрос (анкетирование, беседы, интервью), педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. Целью физического воспитания в учреждении высшего образования является формирование физической культуры личности, подготовка гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов [7]. Соответствующие указанной цели задачи решает учебная дисциплина «Физическая культура», содержание которой регламентируется учебной программой. Несмотря на всю важность основополагающих программных компонентов физического воспитания, ориентация только на традиционные составляющие, уже не является достаточным для формирования физической культуры личности, а рассмат-

риваемая нами физическая подготовленность и мотивация к её достижению, достигаются при этом лишь частично. Использование же потенциала востребованных у студенческой молодёжи видов спорта продолжает и сегодня оставаться одним из перспективных направлений. Мотивация студента к самосовершенствованию начинается уже с момента предоставления ему выбора соответствующего курса (например, спортивной борьбы) на определённом этапе (курсе) обучения. В образовательном процессе, где непрерывность, преемственность и выбор являются ключевыми характеристиками, необходимо предоставлять и большое разнообразие видов спорта для физической подготовки в условиях многопрофильного учреждения высшего образования, в соответствии с возможностями и потребностями личности и интересами производства. В этом случае и будут востребованы программы, которые должны предусматривать совершенствование физических качеств, а также овладение определенными умениями как деятельностью, образовательным компонентом, учитывая возможные способы мотивации студентов. Такие программы должны быть ориентированы на будущую профессиональную деятельность обучающихся, обеспечение высокого уровня развития приоритетных для их будущей профессиональной деятельности физических качеств. Разрабатываемые программы будут способствовать реализации методик повышения уровня физической подготовленности средствами избранных студентами видов спорта. В разработках необходимо учитывать принцип «прикладности». Избранный самим студентом вид спорта выполняет функцию мотивации обучаемых в процессе достижения профессиональной физической пригодности. Тренировочные средства при этом имеют принципиальную направленность профессионально-прикладной физической подготовки. В связи с этим, программы должны предусматривать решение задач: 1) повышения уровня физической подготовленности студентов на основе приоритетного развития наиболее значимых для определенной профессии физических качеств и 2) освоения студентами востребованных ими видов спорта. «Прикладность» такой подготовки обеспечивается приоритетным совершенствованием необходимых для будущей профессиональной деятельности физических качеств в разноплановых (по направленности, по решаемым задачам, по видам спорта) занятиях всего периода обучения.

Исходя из вышеуказанного, нами была разработана модель подготовки по спортивной борьбе обучающихся учреждений высшего образования аграрного профиля. По данным ранее проведенных исследований мы выявили, что приоритетными физическими качествами работников агропромышленного комплекса являются – выносливость и сила [8]. Согласно данному положению и рекомендациям специалистов спортивной борьбы, на базовом этапе основное тренировочное время отводилось совершенствованию выносливости к аэробным, равномерным и глобальным нагрузкам. В дальнейшем увеличивалось время на совершенствование выносливости к региональным и локальным мышечным напряжениям, удерживающей (статической) работе, неравномерным анаэробно-лактатным и анаэробно-алактатным нагрузкам. Также определились составляющие учебно-тренировочного процесса студентов, с использованием компонентов подготовки борцов на различных этапах многолетней тренировки. Возраст студентов в начале обучения в группах с изучением борьбы соответствует возрасту борцов на этапе спортивного совершенствования. Исходя из этого, представляется возможным использование методов тренировки, соответствующих указанному этапу. В то же время теоретическая и технико-тактическая подготовка, формы организации учебного процесса соответствуют этапу предварительной подготовки. Компоненты физической подготовки студентов и параметры тренировочных нагрузок соразмерны как этапу предварительной подготовки, так и начальной углубленной спортивной специализации. Распределение учебного времени и средств практической подготовки модели обучения спортивной борьбе в учреждении высшего образования аграрного профиля (таблица 1) подчинено решению задач совершенствования приоритетных физических качеств. Данная установка не противоречит содержанию и соответствует объему часов практического раздела типовой учебной программы для высших учебных заведений.

Таблица 1. – Практический раздел модели подготовки по спортивной борьбе (% от общего объема часов на курсе)

Содержание	Курсы			
	I	II	III	IV
Борьба	35	38	41	41
Программные виды спорта (легкая атлетика, спортивные игры, плавание, лыжная подготовка, гимнастика, акробатика, силовая подготовка)	55	52	49	49
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	5	5	5	5
Контроль в процессе занятий физическими упражнениями	5	5	5	5
Итого	100	100	100	100

Заключение. Побуждение к действию, основанное только на внешнем предписании (прямой способ воздействия), а в случае отклонения от заданного предписания – применение санкций, как правило, не всегда эффективно. Традиционный путь решения указанных в настоящей работе проблем – приоритет физической подготовки, с выполнением унифицированных зачетных нормативов, 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. Опираясь на потребности и возможности студента, следует ставить его в такие условия, когда он наиболее эффективно будет работать по достижению основной своей цели на данном этапе – воспитанию здорового, профессионально грамотного специалиста.

Выводы. 1. Совершенствование процесса физического воспитания необходимо осуществлять с учетом личностной ориентации обучающихся в выборе средств, методов и форм физкультурно-спортивной деятельности, которая оптимально соответствовала бы требованиям учебной, профессиональной, общественной и бытовой сфер жизнедеятельности студенческой молодежи.

2. Разработанная модель подготовки по спортивной борьбе в условиях учреждения высшего образования аграрного профиля соответствует социальным потребностям студентов, мотивируя их тем самым к физическому самосовершенствованию. Отличие от традиционных методик подготовки состоит в том, что обучение спортивной борьбе является не целью, а способом применения специфических тренировочных средств. Цель разработки – обеспечить эффективное повышение уровня физической подготовленности студентов в группах спортивной борьбы на основе развития приоритетных физических качеств – выносливости и силы.

Литература:

1. *Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: материалы V научно-практической конференции, Гомель, 2003 г. / Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины; редкол.: Г.И. Нарскин (отв. ред.) [и др.]. – Гомель: ГГУ, 2003. – 268 с.*

2. *Изаак, С.И. Физическое развитие и физическая подготовленность в системе мониторинга состояния физического здоровья населения (возрастно-половые особенности студентов) / С.И. Изаак, Т.В. Панасюк // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 51 – 52.*

3. *Григорьев, В.И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления / В.И. Григорьев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 54 – 61.*

4. *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.*

5. Лубышева, Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 1996. – № 1. – С. 11 – 19.

6. Григорьев, В.И. Механизмы социокультурной интеграции содержания и организации неспециального физкультурного образования студенческой молодежи / В.И. Григорьев // *Теория и практика физической культуры*. – 2001. – № 10. – С. 2 – 7.

7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: *Физкультура и спорт*, 1991. – 543с.

8. Сучков, А.К. Инновационный вариативный компонент учебной дисциплины «Физическая культура» в физическом воспитании специалистов зооветеринарного профиля / А. К. Сучков // *Ученые записки учреждения образования «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»* – 2013. – Вып. 2. – Ч. 1. – С. 371–375.

УДК 796.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРАКТИЧЕСКОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Васильев А.А.

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

Конкретные направления и организационные формы использования практических самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся.

Выделяют следующие формы самостоятельных занятий физической культурой: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, тренировочные занятия, походы выходного дня, прогулки перед сном, участие в спортивно-массовых мероприятиях. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий в вузах – это ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, занятия на тренажерах.

В настоящее время появились новые направления физической культуры. К ним можно причислить оздоровительную аэробику и её разновидности: фанк-аэробику, степ, джаз, аква- или гидроаэробику, велозаробику, аэробику с нагрузкой (небольшой штангой), шейпинг, стретчинг и др. Включение той или иной методики в самостоятельные занятия физическими упражнениями зависит от реальной обстановки, возможностей, запросов студентов, иногда является делом индивидуального вкуса и интереса.

При выборе форм самостоятельных занятий у большинства студентов отсутствует четкая и обоснованная мотивация; в основном выбор происходит случайно (за компанию с друзьями, более удобное расписание или симпатичен преподаватель), реже присутствует интерес к определенному виду спорта или понимание необходимости выполнения физических упражнений.

Желательны же следующие мотивации: укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития; повышение функциональных возможностей организма; овладение жизненно необходимыми умениями и навыками; активный отдых; достижение высоких спортивных результатов. В формировании этих мотиваций приоритетна роль преподавателя.

Студентам при планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем самостоятельных занятий следует несколько снижать, придавая им в отдельных случаях форму активного отдыха. При многолетнем планировании самостоятельных тренировочных занятий общая

тренировочная нагрузка, изменяясь волнообразно с учетом умственного напряжения по учебным занятиям в течение года, должна с каждым годом иметь тенденцию к повышению. Только при этом условии будет происходить укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности, а для занимающихся спортом - повышение состояния тренированности и уровня спортивных результатов.

Многолетнее перспективное планирование должно предполагать увеличение объема, интенсивности и общей тренировочной нагрузки по сравнению с прошедшим годом. Например, если первый год самостоятельных тренировок начинается с исходного уровня состояния тренированности, который мы условно обозначаем нулевой отметкой, то заканчиваться он должен на уровне 20-30%. Следующий год, начинаясь от уровня 20-30% тренировочной нагрузки, пройдет на более высоком уровне и закончится на уровне примерно 60%. Практический опыт показывает, что при занятиях спортом, например, легкоатлетическим бегом на средние и длинные дистанции, можно за время обучения в высшем учебном заведении пройти путь от новичка до спортсмена 1 разряда и даже добиться более высокого результата.

Управление самостоятельными тренировочными занятиями заключается в определении состояния здоровья, уровня физической, спортивной подготовленности занимающихся на каждом отрезке времени занятий и в соответствии с результатами этого определения в корректировке различных сторон занятий с целью достижения их наибольшей эффективности.

Для осуществления управления процессом самостоятельной тренировки необходимо проведение ряда мероприятий определения цели занятий. Целью могут быть: укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности и др.

Определение индивидуальных особенностей занимающегося - состояния его здоровья, физической и спортивной подготовленности, спортивных интересов, условий питания, учебы и быта, его волевых и психических качеств и т.п. В соответствии с индивидуальными особенностями определяется реально достижимая цель занятия. Например, если студент имеет отклонения в состоянии здоровья и ему определена специальная медицинская группа, то целью его самостоятельных занятий будет укрепление здоровья и закаливание организма. Для студентов практически здоровых, но не занимавшихся ранее спортом, целью занятий будет повышение уровня физической подготовленности.

Для повышения эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями необходимо разрабатывать методические рекомендации для студентов, которые включают в себя теоретическое обоснование значимости физической культуры в жизнедеятельности человека, требования к организации различных форм самостоятельных занятий, комплексы упражнений для проведения занятий, видео и аудиоматериалы с записями практических занятий фитнесом, шейпингом, калланетикой, пилатесом, аэробикой и многое другое.

Помимо всего вышеизложенного самостоятельная работа студентов является важнейшей составляющей при модульно-рейтинговом обучении, принося дополнительные поощрительные баллы для оценивания учебной деятельности и учебных достижений. Модульно-рейтинговая система призвана учесть всю активную деятельность студентов, связанную с процессом приобретения знаний, умений, навыков, и является системой, которая организует учебный процесс и влияет на его эффективность.

Литература:

1. Коледа, В.А. *Теоретико-методические основы формирования профессионально-личностных качеств студентов в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.А. Коледа; Бел. гос. акад. физ. культуры. – Минск, 2001.*

2. Наскалов, В.М. *Теоретико-методические основы формирования здорового образа жизни студентов / В.М. Наскалов, Т.П. Юшкевич // Ученые записки: сб. науч. тр. / Белорус. гос. акад. физ. культуры. – Минск, 2003. – 123 с.*

ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ И НИЗКОИНТЕНСИВНЫХ НАГРУЗОК НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ В УВО

Дроздова В.Е., научный руководитель **Чайченко М.В.**
Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Российская Федерация

Аннотация. На сегодняшний день остро стоит вопрос о повышении качества подготовки специалистов разных профессий, а, следовательно, возникла необходимость в профилировании физического воспитания с учетом требований избранной профессии. Прогрессивный ритм нашей жизни требует от человека все большей физической активности и подготовленности. Все увеличивающиеся нагрузки, которые ложатся на плечи работающего на протяжении всей жизни требуют более высокого физического совершенства, которое должно достигаться с помощью занятий физической культурой и спортом. В работе отражено использование нетрадиционных средств физической культуры в рабочей программе по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту. Мы старались в полном объеме реализовать методики, направленные на овладение студентами теми двигательными умениями и навыками, которые необходимы для занятий, а также для умения использовать такие средства, которые нужны при самостоятельной работе по развитию физической подготовленности. Программа предназначена для студентов высшей школы неспортивных направлений подготовки.

Ключевые слова: физическая культура, нетрадиционные средства, студенты, мотивация.

Актуальность. Далеко не каждый человек сможет уверенно успевать за переменами, которые ждет мир на пороге новой реальности.

В будущем специалистам понадобятся навыки управления собственными эмоциями, способность заботиться о своем физическом и психологическом здоровье. Нарастающая сложность рабочих задач потребует высокой концентрации, поэтому востребованным специалистам будет полезно умение регулировать нагрузки и поддерживать работоспособность. Содержание образовательного компонента по физической культуре и спорту в ВУЗе необходимо рассматривать как меру приобщения обучающихся к обширному спектру ее ценностей, определяемых содержанием цели и особенностями культурно-социальной деятельности.

Современный труд приводит к перегрузкам одних функциональных систем организма и недогрузкам других, что неблагоприятно сказывается на общей дееспособности человека. Чтобы корректировать эти психофизиологические «перекося», проводятся мероприятия в системе организации труда, в числе которых и направленное применение специально подобранных физических упражнений.

Проведенные исследования по динамике заболеваемости свидетельствуют об увеличении количества студентов, имеющих хроническую патологию. Прослеживается тенденция к росту заболеваемости, как в целом, так и по отдельным нозологиям. Во многом это явление связано с неадекватной как учебной, так и физической нагрузкой. Важно отметить, что рост заболеваемости у студентов уменьшает результативность учебного процесса, не пролеченные заболевания, а также те, которые не выявлены во время медицинских осмотров, могут быть основанием формирования хронических патологий, которые могут ограничивать будущую профессиональную деятельность молодого специалиста.

Проблема совершенствования процесса физического воспитания в ВУЗе уже многие годы является предметом исследования ученых и специалистов.

Учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в нашем университете относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 Дисциплины (модули) учебного плана. Ее необходимость обусловлена фор-

мированием физической культуры личности, подготовки к социально-профессиональной деятельности, сохранением и укреплением здоровья студентов и не может быть исключена из учебной программы, т.к. обладает мощным арсеналом средств, передовых оздоровительных, педагогических, информационных технологий, воздействуя не только на биологическую, но и социальную и духовную сферы жизнедеятельности обучающихся. Перед преподавателями кафедры физической культуры стоит главная задача – добиться эффективности нашей дисциплины, на фоне иногда существующей неудовлетворенности физической культурой как учебным предметом, предусмотреть освоение и воспроизведение обучающимися основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненно важных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Недаром специалисты в области физической культуры ведут интенсивные поиски увеличения пользы, приносимой нашей дисциплиной.

В процессе практических занятий по физической культуре и спорту важно ставить также задачи по ориентированию обучающихся на логический переход физической, учебно-тренировочной практики в устойчивый процесс физического самовоспитания и самосовершенствования.

Цель нашей работы состоит в том, чтобы на основе практического опыта выявить целесообразность применения высокоинтенсивных и низкоинтенсивных нагрузок в процессе практических занятий по физической культуре и спорту.

Нами были изучены литературные источники отечественных и зарубежных специалистов в области физического воспитания.

Результаты, которые мы получили в ходе опытной работы. К специфическим особенностям образа жизни студентов чаще всего относятся: чтение книг, подготовка к занятиям ночью 51,3%, поздние ужины или еда перед сном 48,6%, проблемы в личной жизни 48,9%. Особенностью гендерных тенденций, является большой процент девушек с недостаточной двигательной составляющей 46,9 – 63,6%, присутствуют вредные привычки в 41,4 – 45,1% по сравнению с юношами. Образ жизни юношей характеризуется присутствием психоэмоционального стресса 87,5 – 87,8%, малым нахождением на свежем воздухе 88,9 – 90,6%, несоблюдением режима сна 37,5 – 44,4%, недостаточной медицинской инициативностью 19,8 – 26,3%. Выше 70% девушек и около 45% юношей не принимают участие в спортивной деятельности, физическая активность в основном определяется занятиями физкультурой в университете. Каждый третий студент, страдающий хроническим заболеванием, нуждается в посещении групп ЛФК. 64,7% исследованных студентов вообще не занимаются спортом.

Проведенный нами социологический опрос, в котором приняло участие порядка 300 первокурсников, дал нам возможность выяснить, что студенты ждут от занятий по физической культуре и что они хотели бы получить «на выходе» или изменить в своем случае. Первым был отмечен пункт «избыточный вес», который мешает им для социализации в новом коллективе. Известно, что возникает он чаще всего из-за малой подвижности, это происходит из-за того, что калории, поступающие с пищей, не могут полноценно расходоваться и преобразовываться в энергию, а, следовательно, происходит накопление в виде жировых отложений. Именно это пункт мы взяли за основу при разработке занятий на элективных дисциплинах по физической культуре и спорту.

При обсуждении вопросов современного обучения, необходимо главное внимание уделять мотивационной составляющей обучающихся к занятиям физическими упражнениями. Удовлетворить тот мотив, который является первостепенным для занимающихся. Нашей задачей стало то, чтобы подобрать интересные задания, повернуть известное неожиданной стороной, ведь, как раз, от этого будет зависеть интерес обучающихся к занятию, их настроение и желание выполнять предложенные задания.

В качестве опытной работы нами было опробовано включение одной из разновидностей интервальных тренировок в практическое занятие по физической культуре и спорту с обучающимися неспортивных факультетов. Курс элективных дисциплин предполагает некий выбор студентами видов спортивной деятельности, который им наиболее близок или интере-

сен. Была сформирована группа занимающихся (занятия проводились со студентами первокурсниками), желающих работать по предложенной методике. Данный вид физической активности в международной практике носит название НИТ. Тренировки высокой интенсивности (или High-Intensity Interval Training – НИТ) — это вид спортивных занятий, подразумевающий чередование высокоинтенсивных и низкоинтенсивных нагрузок. Несмотря на то, что преимуществ у этой тренировочной системы действительно очень много, но нельзя сбрасывать со счетов, то что, как и любая другая дисциплина, подходит она не всем. Поэтому, речь идет скорее не о вреде НИТ-тренинга, а о противопоказаниях к занятиям. В первую очередь это связано с заболеваниями сердца и сосудов, органов дыхания, страдающим ишемией, гипертонией, сахарным диабетом. Так, заниматься по системе НИТ не рекомендуется студентам:

– имеющим серьезное ожирение. Для начала им нужно заниматься по более щадящим программам, сбросить вес до определенного уровня, и только потом переходить к высокоинтенсивному тренингу;

– которые никогда раньше не занимались спортом или надолго забросили тренировки. Возвращаться к активному спортивному образу жизни, а тем более начинать с нуля нужно с малых нагрузок. В противном случае можно серьезно подорвать свое здоровье.

Прежде чем приступить к занятиям студенты-первокурсники прошли медицинский осмотр и нами были изучены медицинские карты о состоянии их здоровья.

Ведущей целью НИТ-тренинга является ускорение метаболических процессов в организме, что позволяет добиться максимально быстрого сжигания жировых отложений в предельно короткий период времени. Метаболизм активизируется в момент поочередной смены интервалов высокой и низкой интенсивности. В итоге в первую очередь организм потребляет запасы гликогена, находящегося в мышечных тканях, а потом начинает расходовать жиры, задействуя их в качестве «топлива». Фаза высокой интенсивности во время занятий продолжается совсем недолго (примерно, 10-15 секунд). Сменяющая ее низкоинтенсивная — значительно дольше. Но именно в этот момент тело начинает «перерабатывать» собственную жировую прослойку.

Приведем примерный набор упражнений, включенных в тренировочную схему:

- берпи;
- прыжки через скакалку;
- бег на месте, в планке, спринт;
- занятия на кардиотренажерах (например, беговая дорожка);
- различные варианты прыжков и перепрыгиваний через степ-платформу;
- выпады, выпрыгивания, приседания.

Подходящих упражнений очень много (вышеперечисленными список не ограничивается). Упражнения в годовом цикле могут видоизменяться и комбинироваться в различных вариациях.

Доказано, что организм человека растрчивает энергию для выполнения разнообразных движений различных количествах. Следует помнить, что чем большее количество мышц вовлекается в работу, тем выше нагрузка на сердечно-сосудистую систему и тем меньше времени требуется для того, чтобы достичь определенных затрат энергии. Данный вид физических упражнений характеризуется работой больших групп мышц (глобальной работой), которая оказывает значительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему и систему дыхания.

Выводы. Проведя опытную работу по внедрению интервальных тренировок в практическое занятие по физической культуре и спорту с обучающимися неспортивных факультетов, мы пришли к следующим предварительным заключениям:

- физическая культура помогает формировать не только внешний привлекательный вид тела, но и внутренний мир или внутренний стержень человека, определяющийся морально-волевыми качествами личности;

- владея и активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние и подготовленность, физически совершенствуется;
- данный вид деятельности поддерживает тонус мышцы всего тела. В течение занятия задействуются около 90 % всех мышечных групп;
- физические упражнения, переводя энергообмен на более подвижный уровень, способствуют высокой стрессоустойчивости организма к различным неблагоприятным факторам биологической и особенно социальной среды.

В конце учебного года планируется мониторинг физической подготовленности и функциональной работоспособности обучающихся, занимающихся по предложенной разработке.

Литература:

1. Воронин, Д.М., Чайченко М.В. Особенности системы высшего образования московской области/ Д.М. Воронин, М.В. Чайченко// Проблемы современного педагогического образования. – 2020. № 66-2. С. 82-87.
2. Воронин, Д.М., Воронина Е.Г., Чайченко М.В. Факторы, влияющие на качество образовательного процесса/ Д.М. Воронин, Е.Г. Воронина, М.В. Чайченко// Проблемы современного педагогического образования. –2021. № 73-1. С. 101-104.
3. Золотова, М.Ю., Маскаева Т.Ю. Исследование компонентного состава массы тела и физической подготовленности студенток на занятиях оздоровительными видами гимнастики В сборнике: Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи. сборник научных статей научно-практической конференции. Витебск. – 2021. – С. 302-305.

УДК 796.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Шутова О.Н., Горелкин С.И.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина,
г. Белгород, Российская Федерация

Физическое воспитание играет непосредственно главную роль в системе образования. В дошкольном возрасте происходит заложение базы для развития координационных способностей, а также совершенствование их и приобретение новых навыков и умений. Координационные способности могут рассматриваться как один из наиболее важных составляющих разрешения двигательных проблем, что позволяет управлять движениями и действиями, согласовывая их по усилию выполнения, во времени и пространстве для достижения определённой цели [1].

В современном мире возросла степень работы, направленная на осуществление в неожиданно возникающих и вероятностных обстоятельствах, требующих проявления находчивости, быстроты реакции, навыков человека преодолевать препятствия на скорость, способности к сосредоточению внимания и его переключению, пространственную, динамическую точность движений и их биомеханическую функциональность. В теории физического воспитания данные качества и способности соединяют с понятием «ловкость» — умение человека быстро и рационально, наиболее эффективно осваивать новые двигательные действия, умело решать двигательные задачи в постоянно сменяющейся обстановке [2].

Если человек активно занимается собой, выполняет физические упражнения, то в данном случае очень часто может проявляться сочетание различных физических качеств, которые неразрывно связаны с проявлением координационных способностей.

Уровень развития общих и специфических координационных способностей играет ключевую роль во многих спортивных играх.

При выполнении упражнений, направленных на развитие координационных способностей, необходимо руководствоваться методическими приёмами [3]. Существуют определённые методы, используемые для развития координационных способностей. Например, стандартно-повторные упражнения, игровые и соревновательные методы, вариативные упражнения. Соответственно, соревновательный и игровой методы в большей степени оказывают воздействие на совершенствование координационных способностей.

Пространственное ориентирование развивается путём подвижных игр с мячом. Это способствует повышению эффективности глазомера, согласованности действий и ритмичности.

Человек время игры в баскетбол осуществляет множество перемещений, вступает в противоборство с другими игроками, меняет положение в неожиданно возникающих различных ситуациях. Способность баскетболиста рационально и правильно управлять мячом, своим телом в совокупности с высокой степенью развития физических качеств, навыков и умений является его непосредственной координационной способностью. Для перспективного развития координационных способностей у людей, занимающихся спортивными играми, нужно делать упражнения и проводить тренировки разностороннего характера, направленных на усовершенствование главных компонентов двигательных координационных способностей. Например, баскетболист может упражняться с несколькими мячами сразу, осуществляя в этот момент передвижения и смену партнёров.

Для других видов спорта, где базой выступает именно техника движений, стоит создавать и развивать всё новые и более сложные формы движений, увеличивать время выполнения упражнений и напряжение для различных групп мышц. Такими видами спорта являются спортивная гимнастика, фигурное катание, художественная гимнастика и многие другие [3].

Так, для специфики конкретной спортивной специализации нужно стремиться довести координационные способности до максимально высокого уровня совершенства. Необходимо некоторые упражнения, которые направлены на развитие ловкости, проводить в начале занятия, также нужно делать интервалы отдыха для восстановления мышц и сил спортсмена.

Кроме того, учитываются способности и возможности каждого человека в частности, поэтому упражнения носят индивидуальный характер. Личные особенности любого организма влияют на темп развития его координационных способностей, скорость выполнения упражнений и их эффективность для достижения целей спортсмена.

Согласно анализу развития координационных способностей юных спортсменов разных специализаций [4], можно выделить методы и средства их развития и совершенствования (табл. 1).

<i>Средства развития и совершенствования координационных способностей спортсменов</i>				
Общие		Элементы, заимствованные из других видов спорта	Специфические	
Упражнения различной координационной и сложности	Игры повышенной психомоторной, сенсомоторной и координационной сложности		Имитационные упражнения	Ситуационные комбинации

табл. 1

Следовательно, можно прийти к выводу о том, что среди всех средств совершенствования координационных способностей спортсменов центральное место занимают элементы,

заимствованные из других видов спорта. В данном случае происходит непосредственное влияние различных видов спорта на совершенствование координационных способностей человека, а игровые виды спорта не являются исключением.

Подвижные и спортивные игры является главным фактором развития быстроты и координационных способностей. Подвижная игра – это сознательная, активная деятельность спортсменов, которая связана с точностью и своевременностью выполнения упражнений, определённых заданий по конкретным и обязательным правилам.

Особенностью подвижных игр является активная роль движений, проявляющихся в выполнении определённых действий, характерной чертой которой выступают именно творческие двигательные действия. Примером может выступать игра в волейбол. Обучающиеся во время игры осуществляют конкретные движения, тем самым развивают свои физические способности организма и навыки, умения в самой игре, совершенствуя их.

Также существуют и подвижные игры со специальными заданиями для совершенствования качеств по легкой атлетике. Происходит развитие быстроты путём выполнения определённых упражнений: бег с высоким подниманием бедра с максимальной частотой движения, бег с захлёстыванием голени назад с максимальной частотой движения. Для эффективности проведения упражнения «ускорение с высокого старта» добавляется соревновательный элемент. Обучающиеся стараются выполнить задания не только качественно, но и быстро. Циклическое проведение данных мероприятий позволяет игрокам равномерно распределять свои силы и возможности, кроме того, совершенствовать умения в данной сфере и координировать методику выполнения упражнений в целях эффективного развития координационных способностей.

Помимо подвижных и спортивных игр обучающиеся могут выполнять определённые задания, способствующие совершенствованию умений в игровых видах спорта. Например, выполнение упражнений без зрительного контроля, заданий, зависящих от направления движения – по сигналу, упражнения на изменение положений всех частей тела в целях укрепления различных видов мышц [1].

Список упражнений, главным образом воздействующих на развитие координационных способностей, которые входят в определённые элементы практически всех подвижных игр, неисчерпывающий. К ним можно отнести: упражнения в парах, упражнения на равновесие, прыжки из различных исходных положений, кувырки и перекаты, бросание мяча, катание мяча, ходьба по гимнастической скамейке, изменение положений в пространстве, прыжки в воду, бег с изменением направления движения по сигналу [5], ускорения с высокого старта, эстафеты и т.д.

Выполнение данных упражнений зависит от уровня физической подготовки лиц, непосредственно участвующих в такой деятельности, и от педагогических задач, которые предстоит достичь за короткий промежуток времени.

Кроме того, на интенсивность появления качеств, способствующих развитию координационных способностей, несомненно, влияет эмоциональный фон самой деятельности. Проведение занятия в благоприятной обстановке создаёт плодотворную основу для обучающихся и увеличению уровня развития их способностей. Так, примером могут служить игры с ролево-сюжетной направленностью [1].

Подвижные игры, которые проводятся в конце учебного занятия, позволяют активизировать деятельность обучающихся и пробуждают интерес к ним.

Таким образом, люди, которые выполняют определённый объём двигательной активности путём подвижных, игровых видов спорта, повышают уровень своего физического и психического состояния, развивают ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость и другие физические качества, направленные на улучшение состояния организма, что оказывает непосредственное воздействие на развитие их координационных способностей.

Литература:

1. Хурамышин, И.Г., Чапурин М.Н., Шугаев А.Г. *Методика развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста с применением подвижных игр.* / И.Г. Хурамышин, М.Н. Чапурин, А.Г. Шугаев. – Проблемы современного педагогического образования, 2018. – 234 с.

2. Развитие координационных способностей посредством спортивных игр: [сайт]. URL: <https://infourok.ru/referat-na-temu-razvitie-koordinacionnih-sposobnostey-posredstvom-sportivnih-igr-3995605.html>? (дата обращения: 16.03.2022). – Текст: электронный.

3. Пушкарева, А.М., Пушкарев А.В., Ананьева А.Г. Развитие координационных способностей в физическом воспитании студентов / А.М. Пушкарева, А.В. Пушкарев, А.Г. Ананьева. – «Удмуртский университет»: Ижевск, 2017. – 125 с.

4. Упражнения и игры на развитие координационных способностей: [сайт]. URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/11/21/uprazhneniya-i-igr-na-razvitie-koordinatsionnyh> (дата обращения: 17.03.2022). – Текст: электронный.

5. Малахова, О.Е., Пастушенко Е.Е. Анализ координационных способностей юных спортсменов разных специализаций / О.Е. Малахова, Е.Е. Пастушенко. – Евразийский Союз Ученых, 2015. – 267 с.

УДК 796.035:612.

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ И КАКИЕ КАЧЕСТВА ОН РАЗВИВАЕТ

Лешкевич Е.В., научный руководитель **Щуко В.М.**

УО «Витебская Ордена «Знак Почета» Государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Беларусь

Физическая культура - органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Она активно воздействует на жизненно важные стороны человеческого организма, полученные в виде задатков, которые развиваются в процессе жизни под влиянием окружающей среды. В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые физические способности, оптимизировать состояние здоровья. Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Крепкое здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. В социальной жизни в системе образования, воспитания и отдыха физическая культура проявляет свое оздоровительное, общекультурное значение. Физическое развитие тесно связано с укреплением и сохранением здоровья человека. Активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние. Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков.

Физическую культуру следует рассматривать как особый род деятельности, результаты которой полезны для общества и человека. Сегодня связь физической культуры и здоровья, работоспособности и производительности труда ощущается особенно ясно.

Можно сказать, что новое производство требует нового физического мира человека. Как учеба сегодня становится постоянным фактором жизни члена общества, так и физическая культура превращается в неотъемлемый атрибут жизни.

Цель научной работы: раскрыть степень необходимости такого контрольного норматива в физической культуре как челночный бег, какие бывают виды и дистанции, какие качества тренирует челночный бег у человека, особенности и техника, как начать бегать челноки и ошибки исполнения.

Челночный бег, являясь, несомненно, разновидностью беговых видов лёгкой атлетики, в программу легкоатлетических соревнований не вошел, но снискал авторитет в школах на уроках физкультуры, в комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) и стал обязательным тестом на физическую подготовку для сотрудников силовых ведомств.

Челночный бег – это бег с постоянной сменой направления. Как правило, движение происходит вперед-назад на короткой дистанции (не более ста метров). Количество отрезков между двумя точками может достигать 10 штук. Свое название такая техника заимствовала от челнока – детали в швейной машинке, которая двигается вверх и вниз, продевая нить в ткань.

Виды челночного бега могут быть совершенно разными как по технике исполнения, расстоянию между пробегаемыми точками, так и по количеству повторов. В целом самыми популярными будут три вида:

- 3x10 – эта дистанция для учеников начальной школы, и она же вошла как норматив в комплекс ГТО. От сдающего требуется три раза пробежать дистанцию в 10 метров туда-обратно.

- 4x9 – такой вид челночного бега используется на уроках физкультуры в средней школе.

- 10x10 – это расстояние и количество повторов используется как проверка физической подготовки в силовых структурах. Вот где настоящее испытание ловкости и координации!

Помимо вышеназванных видов, бывают и такие, когда в одну сторону человек бежит лицом вперед, а возвращается спиной. Длина одной линии зачастую составляет 10 метров, но может дойти и до 100 м. В некоторых челночных забегах требуется обогнать конечную точку, а в других разворачиваться, касаясь ее рукой, и т.п.

Выполняя челночный тип бега, вы развиваете высокую скорость, чтобы пробежать короткое расстояние до конечной точки, однако почти тут же вам нужно развернуться, чтобы бежать обратно, и так энное число раз. Вот тут-то и включается на максимум чувство равновесия, задействуется большое количество мышц, развивается координация и ваши скоростные качества.

Челночный бег имеет ряд отличий от интервальных забегов или бега трусцой. Такая техника создает несколько иную нагрузку. Особенности челнока:

- Старт на максимальной скорости в первые секунды.
- Разворот в обратную сторону с минимальными потерями в скорости.
- Касание пола либо перенос предметов при достижении точки разворота.
- Смена направления – 180 градусов.
- Развитие максимальной скорости после последнего разворота.
- Многократное преодоление короткой дистанции.
- Отсутствие необходимости в большой площади.

Правильная техника выполнения челночного бега позволяет сэкономить драгоценные секунды. Научиться можно соблюдая простую последовательность движений.

Положение тела на старте:

- Наклон тела вперед;
- Толчковая нога согнута в колене, маховая, используемая в качестве опоры на носке;
- Правая рука может слегка касаться земли;
- Спина ровная.

Стартуя, нужно резко оттолкнуться от земли, и выбросить тело вперед. Одновременно происходит подъем корпуса. При беге руки согнуты в локтевой зоне. Скорость преодоления дистанции определяется частотой шагов. При этом правильно бегать челночный бег на носках, что позволит бежать быстрее.

Повысить скорость челночного бега помогут прыжки на скакалке. Такая тренировка тренирует икроножные мышцы, участвующие в процессе «выталкивания» и ускорения, развивает опорно-двигательный аппарат в целом.

Одна из самых сложных частей – выполнение поворотов. Ведь заминки на разворотах чреваты потерей времени. Вот несколько советов, которые помогут выполнить разворот быстро и эффективно:

- К повороту необходимо готовиться после прохождения первой половины дистанции, постепенно снижая скорость;

- На этом этапе нужно легко снизить скорость, выполнив «стопорящее» движение;

- Передняя нога выносится вперед, совершая последний шаг. После этого делается резкий поворот стоп.

Далее нужно развернуть корпус на 180 градусов. Движение в обратную сторону начинается со «стопорящей» ноги. После разворота необходимо снова восстановить темп. На финише следует максимально быстро пробежать челночный бег.

Дыхание – должно быть ритмичным. Дышать можно комбинированно – носом и ртом. Идеальное дыхание при челночном беге должно быть частым, так как бег выполняется на высокой интенсивности. Пульс при этом не должен превышать норму на 70-80%.

Скорость при челночном беге имеет меньшее значение, чем уровень владения техникой. Так, спортсмен, прекрасно освоивший методику старта и разворота, имеет все шансы обойти соперника с более высокими результатами на прямой дистанции.

Новичкам, которые только начинают осваивать эту методику необходимо начинать с коротких дистанций – от 10 до 30 метров. При этом, большое внимание следует уделять разминочным упражнениям, направленным на развитие координации, скорости и выносливости.

Для начала можно выполнять по три забега на десять метров (3x10). В течение месяца можно постепенно увеличивать общую дистанцию до ста метров (10x10).

Основные ошибки, если вы сдаете норматив ГТО:

- фальстарт;

- не пересечение линии во время разворота;

- создание помех для других тестируемых.

За эти ошибки вам не засчитают результат.

А помешать хорошему итоговому времени могут следующие ошибки:

Вы неправильно распределили нагрузку. На короткой дистанции 3x10 метров вы с самого начала должны работать на максимум, а вот при преодолении 10 отрезков постарайтесь не выдохнуться уже на первой половине.

Медленное торможение перед разворотом. Стопорящий шаг не означает постепенный сброс скорости, стопорящим шагом вы готовите свою ведущую ногу к резкому развороту. Другими словами, вы будто останавливаетесь на развороте, но благодаря сохранению инерции ваша скорость не падает.

Привыкнув к разворотам, спортсмены часто допускают досадную ошибку, тормозя перед финишем. Помните, когда вы прошли последний разворот и побежали на последний отрезок, вы должны преодолеть его с максимальной скоростью, пересекая черту.

Таким образом, челночный бег – развивает навыки, необходимые для различных видов спорта. Польза его очевидна – он дает возможность повысить тонус мышц, улучшить координацию, уменьшить подкожную жировую прослойку, укрепить сердечно-сосудистую, дыхательные системы и организм в целом.

Литература:

1. Ашмарин, Б.А. *Теория и методика физического воспитания* / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

2. *Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физической культуры. Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. (в 2-х т.). М.: «Физкультура и спорт», 1976. – 420 с.*

3. Холодов, Ж.К. *Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений* / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

СЕКЦИЯ №5
ИСТОРИЯ СПОРТА И ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ
В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ И ЗА РУБЕЖОМ

УДК 796.011+930.85

ОСОБЕННОСТИ ТЕЛЕСНОГО ВОСПИТАНИЯ В ДРЕВНЕМ РИМЕ

Пегов В.А.

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Российская Федерация

Сами обстоятельства возникновения Рима указывают на нечто совершенно новое в историческом развитии человечества. В тот же самый момент, когда в архаической Элладе организуется и проводится первый мистериальный Олимпийский агон в 776 г. до н.э., в 753(4) г. до н.э. братья Ромул и Рем принимают решение создать новый город. Традиция производит их от царя Энея (приплывшего из малоазийского мистериального центра Трои), от их деда Нумитора, царя другого древнего мистериального центра – Альба Лонги. Но вместо того чтобы следовать мистериальной традиции и быть царями-жрецами Альба Лонги, Ромул и Рем создают город «с нуля». Поэтому первыми жителями города вне традиций могли быть только изгои; радикальная новизна возникновения Рима была связана с тем, что его создали простые люди. Лишь второй царь Нума Помпилий, этруск и жрец, в какой-то степени окультурил этих изгоев и разбойников. Но главным был изначальный импульс возникновения этой цивилизации, который в полной мере проявился в 510 г. до н.э., когда римляне не просто изгоняют седьмого царя, но изобретают новую форму государственности. Если афиняне в это же самое время придумали демократию, то римляне создали нечто иное – *республику, римское право*, ставшие эволюционной новацией в развитии человечества. Рассудочная часть душевной организации людей впервые заявляет о себе в истории – в космически-возвышенном варианте в Древней Греции и в приземлённом в Древнем Риме. Римляне, военным путём завоёвавшие Ахею, с большой долей презрения называли греков *«левитас»* – парящими в мире эйдосов (идей). Сейчас бы мы сказали о греках, что они были *«теоретики»*. Себя римляне называли *«гравитас»*, «приземлёнными», что было составляющей римских добродетелей, из которых складывалась *«virtus»* («доблесть»), их земная практичность. Соответственно, римлян мы бы назвали *«практиками»*.

У древнегреческих философов данная двойственность разрабатывалась понятийно. В результате рождаются известные нам и противопоставленные друг другу понятия «теория» и «практика». У римлян же полярности прорабатывались в противостоянии патрициев и плебеев в политико-правовой сфере, которая была чрезвычайно практичной, прагматичной и рациональной. Латинское *рацио*- имеет более двадцати значений, но самое первое из них *«считать»*. Цицерон очень точно выразил разницу между греческим и римским мировосприятием: «Греки изучали геометрию, чтобы познать мир, а римляне для того, чтобы измерять земельные участки». Телесные навыки нужны были при двух обстоятельствах – земледелии и ежегодных войнах. Геометрия становится способом экспансии, превращением чужого в свое, что нашло выражение в «Таблицах права», законодательстве по строительству грандиозной сети дорог империи. «Таблицы права» регламентировали ширину дорог на прямолинейных и криволинейных участках, а также технологию их кладки. Страбон в «Географии» говорил о том, что если греки при основании городов достигали цели в стремлении к красоте, неприступности, наличию гаваней и плодородию почв, то римляне как раз заботились о том, на что греки не обращали внимание вообще – о постройке дорог, водопроводов, клоак.

По мере разработки римского права тело (лат. *«corpus»*) юридическим образом утверждается в сознании римлян. Так, например, *«физическое лицо»* (человек) возникает в этом мире в момент отделения плода от тела матери. Чтобы родившегося смогли признать «физическим лицом», было необходимо наличие ряда признаков: жизнь, человеческий образ, до-

статочное развитие. По римскому праву не родившееся дитя не может быть «физическим лицом», т.к. это часть материнского тела. Можно ещё интенсивнее прочувствовать разницу между рациональной казуистикой римского права на фоне достаточно простых божественных заповедей у того или иного древнего народа (Декалог Моисея, «Книга мёртвых»). Это различие, в том числе, проявлялось и по отношению к телу. Например, в юридическом понятии «*владение*». Как учили римские юристы, в каждом факте владения необходимо было различать два элемента: *corpus possessionis* (тело владения, фактическое обладание вещью; объективный телесный элемент); *animus possessionis* (душа владения, т.е. наличие воли владельца иметь вещь у себя, сохранить её за собой и обращаться с ней как с собственной; субъективный душевный элемент). Классические римские юристы не связывали *corpus possessionis* непременно с физическим держанием вещи. Для факта владения не было необходимости взять вещь «*corpore et tactu*» (буквально «*телом и прикосновением*»), в силу того, что, например, по отношению к некоторым вещам (зданию, колоннам и т.п.) это вообще невысказано. Достаточно охватить вещь «*oculis et affectu*» («*глазами и намерением*»). Юридическая казуистика доходила до такой степени, что, например, положение лица в отношении вещи – *corpus possessionis* – признавалось таковым, если вещь находилась в жилище собственника, а если данная вещь находилась за пределами жилища, то *corpus possessionis* её уже признать было нельзя. Но если речь шла о брёвнах, лежащих перед воротами дома, то названные строительные материалы считаются *corpus possessionis*, потому что в реальности для этих вещей такое положение естественно [3].

Здесь можно ярко увидеть всю разницу отношения к телу, которое культивировали греки, как созерцание части божественного мироздания (микрокосмос и макрокосмос), и которое рассудочно вырабатывали римляне в качестве объективного элемента юридической казуистики. Задача – выработка земной личности, украшенной римскими добродетелями, – у римлян решалась вне какого-то особого культурного внимания к телесности и телесным практикам, по крайней мере, в первые столетия римской цивилизации. В портретах, появившихся в конце республиканской эпохи, личность предстаёт такой, какая она есть, во всей своей бесстрастной сущности. Неслучайно, что в европейской цивилизации для обозначения личности закрепилось латинское слово «*persona*», а не греческое «*πρόσωπικότητα*». Как и латинское слово «*individuum*» (буквально «*неделимый*»), а не аналогичное по значению греческое «*ἄτομος*», которое и у древних греков, и у современных учёных служит для описания универсального, а не единичного. Ю.В. Шанин обоснованно подчёркивает тот факт, статуя победителя Олимпийского агона первоначально не носила индивидуальных черт, а была обобщённого, идеального образа атлета [4]. Возрастающий интерес к конкретному человеку в Древнем Риме выражается в известном историческом феномене римского скульптурного портрета. Для того чтобы римлянин был достоин носить звание римского гражданина «*status civitatis*», он должен был пройти соответствующее воспитание – политическое. А чтобы быть искусным политиком, публичным деятелем, необходимо было овладеть искусством красноречия. Но прежде чем ребёнок попадал в школу, он должен был укрепиться благодаря семейному воспитанию. По мере обретения Римом мирового могущества римляне видели главную цель в повышении сопротивляемости окружающим ребёнку порокам. Здесь современные историки находят интересное для нас сравнение: «... воспитание имело целью закалить характер, пока ещё есть время, чтобы, становясь взрослым, человек был способен сопротивляться заразе комфорта и упадка, которая благодаря порокам современного мира распространилась повсюду. Всё это было немного похоже на то, как мы сейчас пытаемся приучить подростков к занятиям спортом, прекрасно осознавая, что, став взрослыми, они весь остаток своей жизни проведут, сидя за столом в офисе. Таким образом, на практике изнеженности противопоставляется деятельность, *industria* (лат. «старательность, трудолюбие»), которая укрепляет мышцы характера, в то время как праздность их атрофирует» [2, С.30]. В позднюю античность римские обычаи уже были пропитаны определёнными представлениями из греческой культуры, и потому мы здесь видим контроль за состоянием тела греческими методами, что выступает основным гарантом здоровья.

Особое отношение к телу в Древнем Риме формировалось в контексте общего отношения к феномену рабства в древности. В высшем своём проявлении древнегреческая агонистика является апогеем телесной культуры, вышедшей из ритуальных традиций, а в своём упадке (в лице борцов панкратиона) она буквально «падает» в древнеримские гладиаторские бои [1]. Конечно, нынешний уровень сознания и права не даёт современному спорту полностью «упасть» в гладиатарство, но «бои без правил» или драки во время хоккейного матча, как необходимый атрибут спортивного шоу (зрелище древних римлян), на самом деле, лишь количеством повреждений и погибших уступают происходившему в имперских цирках. В начале XX в. серьёзно обсуждался вопрос о запрете в США американского футбола по причине гибели спортсменов во время матчей.

Апофеозом древнеримского отношения к телу явился документ, который возникает в момент перехода от античности к средневековью: «Corpus iuris civilis» («Корпус римского гражданского права») императора Юстиниана, что буквально можно перевести, как «Тело закона». Всё более абстрагирующаяся от реальности римская риторика воплощается в этом «Теле закона», которое создаёт формально-холодное отношение к человеку, являющееся нормой современного бюрократического языка. Человек в результате юридического абстрагирования становится «*физическим* лицом». И тогда человека можно формально определять. Современные исследователи права говорят о том, что именно римляне так обособленно от человека рассматривали понятие личности – субъекта правовых отношений. Примечательно, что это абстрактное лицо затем в Новое время становится «*natural person*», калькированное в русских традициях не как «естественная» или «природная» личность, а с использованием предиката «физическое» (лицо), где греческое «*фюзис*» и есть природа, естество. Но только у древних греков это была не материальная оболочка, а в соответствии с этимологией нечто сущностно бытийное.

Римская цивилизация на протяжении двенадцати веков культивировала политико-юридическую жизнь и добродетели римского гражданина, способствовавших осуществлению этой жизни. Как и в любом другом древнем обществе, в Риме это касалось преимущественно мужчин, хорошо стоящих на земле («гравитас»), рационально, политически и юридически мыслящих, обладающих красноречием, как основным орудием в судебных баталиях и на политических ристалищах. В рациональности и просчитанном прагматизме римлян их забота о телесности и теле осуществлялась лишь в рамках земной необходимости и юридического представления о «теле гражданина» (объекта римского права). Политико-юридическая практика приводит к тому, что формируется новый тип учителя – учитель-оратор, который, в отличие от Древней Греции уже обращается не к целостному человеку, а только к тому, что имеет отношение к речи и мышлению.

Итак, завоёванная Греция оказала культурное воздействие на римлян, но для тех греческие агоны так и не стали сакральными практиками, в центре которых стояло человеческое тело. Общий упадок мистериальных практик (пример императора Нерона, который не только ускоренно произвёл себя в посвящённые Элевсинских мистерий, но и в победители Олимпийского агона 67 (не високосного!) года), декаданс римских добродетелей при росте внешнего могущества империи порождает изнаноchnый культ смерти – гладиаторские бои. Уничтожение тела, как публичное зрелище на особых аренах – цирках, – создаёт в ряде ключевых своих характеристик праобраз будущих спортивных шоу.

Литература:

1. Горончаровский, В. Римские гладиаторы. Жизнь на грани смерти / В. Горончаровский. – М.: Ломоносов, 2015. – 200 с.
2. История частной жизни: Т.1 / Под общей ред. Ф. Арьеса и Ж. Дюби. – М.: Новое литературное обозрение, 2014. – 800 с.
3. Новицкий, И. Б. Основы римского гражданского права / И. Б. Новицкий. – М., 2007. – 316 с.
4. Шанин, Ю. В. История античного атлетизма / Ю.В. Шанин. – СПб.: Алетейя, 2017. – 192 с.

СПОРТ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ «ТЕОРИИ ПРАЗДНОГО КЛАССА»

Пегов В.А., Матвеева А.В.

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Российская Федерация

Ещё долгое время в Англии, вплоть до начала XX в., слово «sport», наряду с уже привычным сейчас значением, обозначало «активный отдых» английских джентльменов – охоту. Поэтому в альманахе 1839 года для спортсменов, фермеров и сельских жителей понятие «спортсмен» присутствует по той причине, что «спортом» обозначалась охота на различных животных [5]. В XIX в. и в начале XX в. были множественные и типичные описания путешествий англичан, которые имели типичные же названия или типичные же главы в этих описаниях. Такую возможность времяпровождения британцам давала созданная ими Британская империя – созданная в полной мере в духе спорта. В момент наибольшего своего могущества она занимала 22% территории всего земного шара. Её формирование начинается на рубеже XVI-XVII вв. – в момент рождения «Нового органа наук» Ф. Бэкона и Олимпийских игр R. Dover'a (прототипа современного спорта). Спорт был способом и стилем, которым создавалась Британская империя.

Во-первых, спорт – как принцип *состязательности* в жизни – был внутренне присущ душевной конфигурации британцев. В частности, например, система майората в Англии осуществлялась в более жёсткой форме, чем на континенте. Вся недвижимая собственность переходила к старшему брату, а младшим не доставалось ничего. Эти младшие братья в конкурентной борьбе с другими неимущими младшими братьями завоёвывали новые территории для Британской империи и богатство для себя. Империей на периферии управляли молодые люди из среднего класса, которые воспитывались на «игровой этике» в государственных школах. Именно они сыграли важную роль в развитии империи, которая была насыщена тестостероном. Здоровая физическая активность и христианство (но не образование) считались идеальной смесью для лечения колоний от их дикости: британцы хотели сохранить свои колонии здоровыми, но всё же относительно невежественными. Это делалось отчасти для того, чтобы прокормить британскую промышленную машину, но также и для предотвращения возможного восстания аборигенов. В тот момент «мозги» из колоний британцам были не нужны – хватало и мускулатуры. Во-вторых, если в агрессивной экспансии Британской империи ярко проявляется движущая *конкурентная* сторона спорта, то благодаря командным видам спорта, британцы возвращали *командный дух*, который во всех колониях чувство общих корней и чувство британства [1, 3]. В-третьих, спорт активно использовался в идеологических целях. Распространение спорта было ключевой ветвью «культурного империализма», во многом подобно распространению христианства в колониях. В патерналистском смысле спорт позволял британцам формировать стиль воспитания своих туземцев через поощрение «цивилизованности», а также проецировать мужской образ империи на весь остальной мир. Футбол был одним из популярных видов спорта в империи, объединяя различные классы в колониях. Когда британцы основывали за границей школы для сыновей местной элиты, то учебная программа отражала программу британских государственных школ, в которых спорт играл важную роль в воспитании имперских ценностей. И когда экспортируемый спорт приобрёл популярность в колониях, эти колонии стали *культурно* принадлежать британской метрополии [4].

Мы видим, что глобализация спорта началась ещё до того, как идея международных Олимпийских игр стала осуществляться П. де Кубертенем, относившимся с огромной симпатией к английской образовательной системе, в которой спорт первоначально был атрибутом так называемого «праздного класса». В 1899 г. американец Т. Веблен опубликовал свою «Теорию праздного класса», где слово «спорт» является одним из наиболее употребляемых

[6]. В соответствии с его подходом, спорт(ы), как праздное времяпровождение, вполне укладывается в «Теорию праздного класса» (при этом английское «*leisure*» всё-таки подразумевает не барскую лень («*laziness*») русского помещика и не дзенское ничего-не-делание, а то, что сейчас принято обозначать термином «*активный отдых*»). Т. Веблен выделяет виды деятельности, которые присущи высшему (праздному) классу: «Эти непроемительные виды деятельности высшего класса можно грубо разделить на следующие сферы: управление, военное дело, религия, спорт и развлечения» (слово «развлечение» почему-то было добавлено в советском издании). В другом месте и далее по тексту были включены ещё «благочестивые обряды (обряды благочестия)» [6, Р.3, 4].

Понимание спорта Т. Вебленом удивительно точно и прозорливо для конца XIX в., когда спортивная практика ещё только обретала свой нынешний вид и свою институционализацию. Ниже приводятся ключевые моменты его понимания спорта в контексте «теории праздного класса»:

1. Спорт (как и охота) есть один из видов *легитимной* праздности. Если для праздного сословия так называемое «свободное время» – это и была вся их жизнь, то затем мы видим, как в течение XX и XXI вв., благодаря сокращению рабочего дня у производительного класса, «свободное время» («праздность») становится реальностью уже для многих людей на Западе. Спорт сейчас имеет явные предпочтения по сравнению с другими видами «активного отдыха».

2. Существуют нравственные вопросы по отношению к спорту. Одно из ключевых качеств спорта и охоты – это их «*хищнический характер*», присущий человечеству на варварской стадии развития, а в нынешнюю эпоху – в период подростковой. Для иллюстрации он берёт футбол: «На примере этого типичного атлетического вида спорта можно ... показать, какое значение имеет атлетика для развития духовных и физических качеств у участников состязаний. Как-то было сказано, и вполне уместно, что футбол имеет такое же отношение к “физической культуре”, как бой быков к сельскому хозяйству. ... Плодами культуры, реализуемыми в футболе, являются экзотическая дикость и коварство. В футболе восстанавливаются в своих правах темперамент раннего варварства и вместе с тем происходит подавление как раз тех нравственных качеств, которые полезны для общества и экономики» [2, С.255-256]. Это же развивает в спортсменах склонность к криминальной деятельности. Т. Веблен явно не однозначно относится к самому духу англо-американского образа жизни, пронизанного состязательностью: «Основанием пристрастия (в английском оригинале стоит слово «*addiction*», широко сейчас применяемое в значении «*зависимость*» – П.В.) к спорту является архаичный духовный склад – обладание хищнической склонностью к соперничеству ... Сильная предрасположенность к авантюризму подвигу и к причинению ущерба особенно ярко выражена в тех занятиях, которые в разговорной практике носят особое название – увлечение спортом. Возможно, более справедливым или по крайней мере очевидным в отношении спорта, нежели других способов выражения хищнического соперничества ... является то, что хищнический темперамент, склоняющий людей к спорту, есть темперамент мальчишеский. Пристрастие к спорту, следовательно, в особенной степени характеризует задержанное развитие нравственной природы человека» [Там же, С.251]. Вполне обоснованно состязательность он связывает с проявлением *индивидуалистического* начала у современного человека: «Соперничество сегодня является в значительной степени процессом самоутверждения на основании обладания этими характерными чертами хищнической природы человека. ... Однако, хотя эти черты и важны для индивидуального успеха в соперничестве, они не представляют собой непосредственной пользы для общности. ... Свирепость и хитрость не представляют собой никакой общественной пользы, разве что для враждебных сношений с другими общностями ...» [Там же, С.256-257].

3. Некая инфантильность и наигрыш в душевных проявлениях спортсменов. «... в атлетике почти неизменно присутствует изрядная доля и напыщенности, и важничанья, и показной таинственности – черт, характеризующих театрализованный характер этих занятий. Всё это, безусловно, напоминает игру ребяческого воображения. Спортивный жаргон, между

прочим, составлен из крайне агрессивных выражений, заимствованных из терминологии, используемой для обозначения приёмов ведения войны» [Там же, С.252]. О ребячестве в спорте (пуэрилизме спорта) писал позднее Й. Хейзинга.

4. Соотнесённость спорта и религиозности. В своё время я также отмечал эту примечательную связь, которую, ко всему прочему, ещё имеет и культурно-национальную специфику. Т. Веблен при этом отмечает ещё один аспект этой связи: «Лица, для которых участие в атлетических состязаниях является привычным, действительно, в какой-то степени больше обычного предаются соблюдению обрядов благочестия ... наблюдается связь между спортивным темпераментом и темпераментом преступных слоев; и они оба сочетаются с проявлением склонности к антропоморфическому культу. И правонарушитель, и индивид спортивного темперамента имеют в среднем больше задатков, чтобы становиться приверженцами какого-нибудь общепризнанного вероучения, а также гораздо более расположены к соблюдению обрядов благочестия, чем это наблюдается у большинства людей в общности. Можно также заметить, что неверующие представители этих слоев обнаруживают большую предрасположенность к принятию какой-нибудь традиционной веры, чем неверующие в среднем» [Там же, С.283].

Экономическая бесполезность спорта. Это как раз то, что более ста лет назад ещё было трудно прозреть – как спорт сейчас становится одной из мощнейших индустрий современности («спортивная индустрия»). Т. Веблен с разных сторон обозначает экономическую бесполезность спортивной деятельности. Например, с точки зрения развития в спорте такого качества, как хитрость. «Хитрый человек ... не представляет для общности никакой экономической ценности – разве что при достижении мошеннических целей в сношении с другими общностями. ... В лучшем случае его функцией в её прямом экономическом значении является превращение экономической сущности коллектива в продукт, чуждый процессу коллективной жизни, – почти по аналогии с тем, что в медицине было бы названо доброкачественной опухолью, но при этом с некоторой тенденцией к переходу той неопределённой границы, которая отделяет доброкачественные опухоли от злокачественных» [Там же, С.266].

Таким образом, спорт, как феномен, порождённый английской ментальностью, постепенно из жизненной практики британского праздного класса через агрессивную экспансию Британской империей пятой части мира трансформировался в глобальное явление современной социальной жизни, которое по-прежнему несёт в себе те проблемные моменты, о которых ещё в начале XX в. достаточно точно и обоснованно писал Т. Веблен.

Литература:

1. Брейль, К. Организация среднего образования в Великобритании / К. Брейль. – М.: Тип. Г. Лиснера и А. Гешеля, 1904. – XVI, 226 с.
2. Веблен, Т. Теория праздного класса / Т. Веблен. – М.: Прогресс, 1984. – 368 с.
3. Тэн, И. Очерки современной Англии / И. Тэн. – СПб.: Тип. Дома призр. мал. бедных, 1872. – 346 с.
4. Stoddart, B. Sport, cultural imperialism, and colonial response in the British Empire / B. Stoddart // *Comparative Studies in Society and History*. – 1988. – V.30. – Is.4. – p. 649-673.
5. *The oracle of rural life an almanack for sportsmen, farmers, gardeners, and country gentlemen, for the year 1839*. – London, 1839. – 96 p.
6. Veblen, T. *The theory of the leisure class. An Economic Study of Institution* / T. Veblen. – London: Macmillan & Co., Ltd., 1899. – 400 p.

ИСТОРИЯ СПОРТА И ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ И ЗА РУБЕЖОМ

Гульмантович Е.Л., Бурлакова К.Н.

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

Введение. Спорт и олимпийское движение в Беларуси – важные и значимые явления. В них участвуют все возрастные и социальные группы населения страны. Спорт и олимпийское движение в Беларуси являются показателем цивилизованного уровня развития государства и общества. [1].

Цель: определить проблемы в спорте и олимпийском движении на основе изучения и анализа литературных источников методом сравнения и аналогии.

Основная часть. Конец 90-х годов XX века ознаменовался в нашей истории распадом Союза Советских Социалистических Республик (СССР) и социалистической государственности. С сентября 1991 года официально утверждено современное название нашей страны – Республика Беларусь.

Огромное место в становлении и развитии спорта высших достижений принадлежит Национальному олимпийскому комитету (НОК) Республики Беларусь, благодаря которому стало возможным участие белорусских атлетов в Международном олимпийском движении. [1] Начиная с 1997 г. свою работу олимпийское движение в Беларуси осуществляет под патронатом Президента страны Александра Лукашенко. После официального признания Национального олимпийского комитета (это произошло 21 сентября 1993 года на 101-й сессии МОК в Монако) белорусы выступили на четырнадцати (14) Олимпийских играх – восьми зимних и шести летних. Завоевано 106 наград. [2]

В нашей команде 25 олимпийцев завоевали золотые медали. На их счету 21 медаль. Три золота на Олимпийских играх-2014 в Сочи, одно золото в Пхенчхане-2018 завоевала Дарья Домрачева, получившая звание Героя Беларуси и ставшая единственной обладательницей четырех золотых медалей на Играх. Дважды серебряными призерами становились только 2 спортсмена: стрелок Игорь Басинский и пловчиха Александра Герасименя. А всего 50 атлетов завоевали 37 серебряных медалей. Бронзовые награды выиграла 59 олимпийцев Беларуси. На их счету 48 медалей. Рекордсмен по количеству бронзовых наград шестикратный олимпийский чемпион гимнаст Виталий Щербо - 4 медали.

Прошедшие годы были не только временем преодоления трудностей, но и временем больших побед, достигнутых в том числе благодаря вниманию государства. [3]

Основной задачей Национального олимпийского комитета является организация подготовки и участия белорусских спортсменов в Олимпийских играх. [4]

Подготовка и участие наших спортсменов в различных соревнованиях в последние годы осуществляется в условиях беспрецедентного давления на все белорусские виды спорта, Национальный олимпийский комитет, спортивные организации, спортсменов и тренеров.

В 2022 году белорусский спорт стойко выдержал удары, спортсмены и тренеры старались, насколько это было возможно. Но, к сожалению, не все оказались готовы к этому воздействию. Белорусские атлеты на этих главных стартах четырехлетия завоевали две серебряные награды. Медали в активе биатлониста Антона Смольского и представительницы лыжной акробатики Анны Гуськовой.

Задачи были выполнены не в полном объеме: одним командам из-за проблем с логистикой не хватило времени на изучение спортивных площадок, где проходили соревнования, другие оказались не готовы к сложным погодным условиям, третьим не хватило отдыха перед Олимпиадой. Потенциал наших спортсменов, безусловно, не реализован.

После Олимпиады проведен анализ итогов выступления:

-виды спорта разделены на три группы. Первая - те, кто даже не отобрался на Олимпийские игры (хоккей с шайбой, шорт-трек), вторая - те, кто выступил неудовлетворительно (лыжные гонки, конькобежный спорт, фигурное катание, горнолыжный спорт), и третья - выступившие в свою силу (фристайл и биатлон);

-пересмотрены руководящие составы в некоторых федерациях;

-ведется работа по перераспределению попечительских советов;

-многие федерации возглавили новые руководители, но не новые люди в спорте;

-все государственные финансовые потоки взяты под жесткий контроль.

Выводы:

Спорт в современном мире - это большая политика. И мир меняется очень быстро. В таких условиях - недоброжелательности, откровенных спекуляций совместно с партнерами необходимо решать вопрос проведения альтернативных международных спортивных мероприятий. Учитывая, что большинство стран - партнеров входит в состав СНГ, Шанхайской организации сотрудничества, необходимо с российскими коллегами приступить к проработке вопросов привлечения к участию в этих спортивных мероприятиях таких стран, как Китай, Индия, Пакистан, Монголия и другие. Возможно также пригласить дружественные страны Южной Америки. Возможно также проведение игр стран БРИКС (Бразилия, Россия, Индия, Китай и ЮАР).

Проведение таких мероприятий будет являться не только одним из значимых рычагов популяризации здорового образа жизни среди граждан, но и позволит эффективно использовать и развивать имеющуюся спортивную инфраструктуру, в том числе и в регионах.

Примером таких мероприятий станут вторые игры стран СНГ, которые пройдут в 2023 году в Беларуси.

Необходимо обеспечить динамику в развитии видов спорта.

Количество медалей, завоеванных на предыдущих зимних Олимпийских играх, пока имеет тенденцию к снижению.

В первую очередь необходимо выстроить методики подготовки и отбора перспективных спортсменов на региональном уровне, а уже потом активно подключать их к тренировочному процессу на развитой столичной базе.

Сегодня очень важно определиться, как развивать спорт и олимпийское движение в новых реалиях - в условиях враждебного отношения к Беларуси и России со стороны разного рода функционеров, в том числе Международного олимпийского комитета.

Литература:

1. 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.

2. Платонов, В.Н. Направления совершенствования системы олимпийской подготовки / В.Н. Платонов, С.М. Масри // *Наука в олимпийском спорте.* – 2004. – № 1. С. 3–10.

3. Столяров, В.И. *Философия спорта и телесности человека: монография* / В.И. Столяров. – М.: «Университетская книга», 2011. – 766 с.

4. Суник, А. *Российский спорт и олимпийское движение на рубеже XIX–XX веков* / А. Суник. – М.: Советский спорт, 2004. – 764 с.

ФРАГМЕНТЫ ИСТОРИИ СПОРТА В АСПЕКТЕ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Дударева Е.Ю., научный руководитель **Мартынова Е. И.**

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

В мировом спортивном сообществе Республика Беларусь занимает довольно высокое место. Несмотря на то, что Беларусь молодое государство, оно никогда не жалело времени и средств на развитие спорта и оздоровления населения. Согласно международным рейтингам последних 10-ти лет, Республика Беларусь постоянно входит в двадцатку сильнейших держав мира, принимающих участие в Олимпийских играх, среди более 200 стран мира.

Здоровый образ жизни по праву можно назвать визитной карточкой Республики Беларусь. Здоровье нации, развитие физической культуры и спорта является в Беларуси приоритетным направлением социальной политики.

Прежде чем говорить про олимпийское движение в Республике Беларусь, следует уделить внимание такому аспекту, как история и развитие самого спорта.

На самых ранних этапах развития человечества борьба за существование диктовала свои законы. Ловкость и физическая сила с самого зарождения человечества являлась решающим фактором в выживании древнего человека. С помощью физической силы человек добывал себе еду, воду и огонь, строил жилища, выделывал шкуры животных. Даже в те времена человек понимал, что без спорта, его жизнь обречена. С течением времени и эволюцией выживание человека перестало зависеть от его физической силы, однако, человек не мог просто так попроститься с данным аспектом своей жизни - так и родился спорт и физическая культура. Их следы были обнаружены в различных древних государствах, начиная с IV - III тысячелетия до нашей эры. Так на стенах древнеегипетских пирамид учёные обнаружили изображения более 400 видов физических упражнений и игр. Среди самых ярких можно выделить ритуальные соревнования в честь различных Богов. В эти соревнования входили стрельба из лука, борьба на поясах, фехтование на мечах, кулачный бой, скачки в седле, гонки на колесницах, метание копья и охота. Многие игры прошедших тысячелетий остались и в наше время, просто они прошли определенное количество стадий модернизации. Так, в пример можно привести гонки на колесницах: в современном мире можно провести аналогию с ралли, только живых коней, заменили на железных и убрали, присущую гонкам на колесницах жестокость. Наивысшего расцвета физическая культура и спорт достигли в Древней Греции, где состоялись первые Олимпийские игры. История этих игр очень богата напряженными и зрелищными спортивными состязаниями. Каждые Олимпийские игры превращались в праздник для народа, своего рода конгресс для правителей и философов, конкурс для скульпторов и поэтов. Дни олимпийских торжеств были днями всеобщего мира. С годами олимпийское движение приобрело огромные масштабы и столицы Игр на время проведения становятся столицами мира. Спорт играет все большую роль в жизни людей [1].

С советских времен берет свои истоки становление и развитие спорта на территории Беларуси. В СССР спорт являлся одной из ключевых позиций в жизни страны. Началом Олимпийского движения на территории Беларуси принято считать 1952 год - год, когда советские спортсмены (а в их состав входили и белорусы, которые участвовали в таких видах спорта, как: гребле на байдарках и каноэ, легкой атлетике и фехтовании) впервые приняли участие в XV летних Олимпийских играх в столице Финляндии – Хельсинки. Если посчитать все медали белорусских олимпийцев, начиная с 1952 года, то высокое звание олимпийских чемпионов завоевали в общей сложности 68 белорусских атлетов, которые привезли на Родину 75 золотых медалей.

На протяжении периода, богатого событиями, олимпийское движение развивалось, приспособлялось к социальным, экономическим и политическим изменениям. Все аспекты спортивной и олимпийской жизни Республики Беларусь легли на Национальный олимпийский комитет (НОК), который был создан в 1991 году. НОК занимается вопросами популяризации спорта, поощрением спортсменов, воспитании молодежи, а также имеет исключительное право представлять свою страну на каждых Олимпийских играх и других спортивных соревнованиях [2].

Республика Беларусь может по праву гордиться своей историей участия в Олимпийских играх и своими призерами. Самые яркие представители белорусского спорта – это шестикратный победитель Олимпиад Виталий Щерба (спортивная гимнастика), пятикратная Олимпийская победительница Нелли Ким (спортивная гимнастика), четырехкратные чемпионки Ольга Корбут (спортивная гимнастика) и Елена Белова (фехтование), трехкратный победитель Александр Медведь (борьба), а также двукратная олимпийская чемпионка Екатерина Карстен (академическая гребля). Конечно, это далеко не полный список призеров, его можно продолжать очень долго [3].

Не только в Республике Беларусь, но и за ее пределами известны витебские спортивные школы: гимнастики, тяжелой и легкой атлетики, биатлона, бокса, прыжков на батуте и т. д. Воспитанники этих школ были удостоены высших мировых спортивных титулов, вписали яркие страницы в историю развития белорусского спорта. Так на летних Олимпийских играх в 2016 и в 2020 годах олимпийскими чемпионами по прыжкам на батуте становились спортсмены Витебской спортивной школы: Гончаров Владислав и Литвинович Иван [4]. Благодаря олимпийским играм, и спорту в целом, Беларусь знают во всем мире. Стоит отметить, что Республику Беларусь по праву можно назвать спортивной державой, ведь кроме множества выдающихся чемпионов, в стране постоянно возводятся спортивные комплексы и сооружения, а спортивная жизнь граждан поддерживается самим Президентом Республики Беларусь.

Физическая культура и спорт являются важной частью жизни любого государства и человека, спортивные достижения многих спортсменов известны на весь мир, а об Олимпийских играх знают все люди на планете. Поэтому спорт по праву считают важным аспектом в построении миролюбивого общества благодаря тому, что именно он охватывает и объединяет огромное количество людей.

Подводя итоги вышесказанному, можно с уверенностью утверждать, что спортивные традиции являются одним из ключевых факторов, которые способствуют прославлению Беларуси в мире. Именно благодаря спортивным достижениям, широкой пропагандой физической культуры и спорта среди подрастающего поколения, Республика Беларусь известна как одна из самых здоровых и спортивных наций в мире.

Литература:

- 1. Бубка, С.Н. Олимпийский спорт: древнегреческое наследие и современное состояние: дисс. ... д-ра наук по физ. воспит. и спорту / С.Н. Бубка // К., 2013. – 498 с.*
- 2. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь / сост. П. П. Рябухин; пер. на англ. яз. Ю. А. Верещагина, В. А. Юрчик. – Минск: Парадокс, 2007. – 72 с.: ил.*
- 3. Мы – беларусы. Кн. 2. На спартыуных арэнах свету / уклад. Т. Бондар, П. Рябухин; маст. С. Калініна; аут. тэксту І. Кахновіч, Г. Маскаленка, П. Рабухин; пер. на англ. мову Н. Петрашкевіч, пер. на бел. мову М. Гілевіч; фота М. Басінскай, У. А. Іванова. – Минск: Літэратура і Искусство, 2005. – 160 с.: іл.*
- 4. Витебщина олимпийская / сост. В. В. Быньков. – доп. - Витебск: Витеб. обл. тип., 2011. – 192 с.: фот.*

ИСТОРИЯ СПОРТА И ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ И ЗА РУБЕЖОМ

Волков Н. В. научный руководитель **Казимиров Е. П.**

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

История олимпийского движения. История Олимпийского движения в Беларуси начинается с 1952 года, когда впервые советские спортсмены, а в их числе и белорусы, приняли участие в XV летних Олимпийских играх в столице Финляндии – Хельсинки. На протяжении этого периода, богатого событиями, олимпийское движение развивалось, приспосабливалось к социальным, экономическим и политическим изменениям. С получением республикой государственного суверенитета 22 марта 1991 года на учредительной конференции в Минске был создан Национальный Олимпийский комитет Республики Беларусь. Он является самостоятельным общественным объединением, статус и роль которого полностью соответствует Олимпийской Хартии и Закону республики Беларусь «О физической культуре и спорте». На 101-й сессии Международного олимпийского комитета, состоявшейся 21-24 сентября 1993 года в Монако, Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь получил официальное признание.

Миссией МОК является развитие и защита олимпийского движения в стране в соответствии с Олимпийской Хартией. Комитет сотрудничает с правительственными и неправительственными органами, сохраняя при этом свою автономию и независимость. НОК имеет исключительное право представлять свою страну на Олимпийских играх, а также региональных, континентальных или всемирных комплексах спортивных соревнований.

Согласно Олимпийской Хартии и собственному уставу НОК Беларуси должен пропагандировать основополагающие принципы олимпизма, поощрять развитие спорта высших достижений, а также массового спорта, оказывать помощь в подготовке спортивных кадров, воспитания молодежи, бороться против любых форм дискриминации и насилия в спорте, развивать международное спортивное сотрудничество, защищать интересы спортсменов, тренеров, судей, ветеранов физической культуры и спорта.

Олимпийское движение. Состав и общая организация олимпийского движения.

1. Олимпийское движение, находящееся под верховной властью и руководством Международного олимпийского комитета, включает в себя организации, спортсменов и других лиц, которые согласны руководствоваться Олимпийской хартией. Целью Олимпийского движения является содействие построению мирного и гармоничного мира через воспитание молодежи средствами спорта в соответствии с идеями Олимпизма и его ценностями.

2. Тремя главными составляющими Олимпийского движения являются: Международный олимпийский комитет (МОК), международные спортивные федерации (МФ) и национальные олимпийские комитеты (НОК).

3. Помимо трех основных сторон, составляющих олимпийское движение, в него входят также организационные комитеты Олимпийских игр (ОКОИ), национальные ассоциации, клубы и лица, являющиеся членами МФ и НОК, в особенности спортсмены, соблюдение интересов которых составляет основной элемент деятельности Олимпийского движения, а также судьи, рефери, тренеры и другие спортивные официальные лица и технические специалисты. В него входят также другие организации и учреждения, признанные МОК.

4. Положения Олимпийской хартии обязательны для любого лица или организации, в любом качестве принадлежащих к Олимпийскому движению; эти лица и организации также должны выполнять решения МОК.

Миссия и роль МОК. Миссией МОК является распространение олимпизма в мире и руководство Олимпийским движением.

Роль МОК заключается в том, чтобы:

1. Поощрять и поддерживать распространение этики и принципов добросовестного руководства в спорте, а также воспитывать молодежь посредством спорта и направлять усилия на обеспечение господства в спорте духа честной игры и запрета насилия;

2. Поощрять и поддерживать организацию, развитие и координацию спорта и спортивных соревнований;

3. Обеспечивать регулярное проведение Олимпийских игр;

4. Сотрудничать с компетентными общественными и частными организациями и органами с тем, чтобы поставить спорт на службу человечества, способствуя тем самым в борьбе за мир;

5. Принимать меры, направленные на укрепление единства Олимпийского движения, защиту его независимости, поддержание и содействие его политическому нейтралитету и сохранение автономии спорта;

6. Противодействовать любым формам дискриминации, наносящей ущерб Олимпийскому движению;

7. Поощрять и поддерживать избранных представителей спортсменов внутри Олимпийского движения, при этом Комиссия спортсменов МОК выступает их верховным представителем на всех олимпийских играх и по относящимся к ним вопросам;

8. Способствовать безопасному спорту и защите спортсменов от любых форм посягательств и неправомерных действий.

Белорусские спортсмены на Олимпиадах. Белорусские спортсмены участвуют в Олимпийских играх с 1952 года. Спортивные подвиги трехкратного победителя олимпийских игр борца Александра Медведя, четырехкратных обладателей олимпийского золота гимнастки Ольги Кобрут и фехтовальщицы Елены Беловой, пятикратной олимпийской чемпионки Нелли Ким, шестикратного олимпийского чемпиона Виталия Щербы и многих других прославленных белорусских спортсменов золотыми буквами вписаны в олимпийскую историю. Самостоятельной командой белорусские спортсмены начали выступать на играх с 1994 года. С этого времени белорусские спортсмены завоевали 94 олимпийские медали: 18 золотых, 30 серебряных и 46 бронзовых. Олимпийское золото в Беларусь привезли Екатерина Карстен (гребля академическая, 1996, 2000), Эллина Зверева (легкая атлетика, диск, 2000), Янина Карольчик(легкая атлетика, ядро, 2000), Игорь Макаров(дзюдо, 2004), Юлия Нестеренко (легкая атлетика, 100м, 2004), Алексей Абалмасов, Артур Литвинчук, Вадим Махнеев и Роман Петрушенко (гребля на байдарке, четверка, 2008), Андрей Арямнов (тяжелая атлетика, 2008), Александр и Андрей Богдановичи (гребля на каноэ, двойка, 2008), Оксана Менькова(легкая атлетика, молот, 2008), Виктория Азаренко и Максим Мирный (теннис, микст, 2012), Сергей Мартынов (стрельба Пулевая, 2012), Алексей Гришин(фристайл, 2010), Дарья Домрачева (биатлон,2014), Алла Цупер (фристайл,2014), Антон Кушнир (фристайл, 2014), Владислав Гончаров (прыжки на батуте, 2016). Особенно памятно белорусам первое олимпийское золото, которое завоевала для суверенной страны Екатерина Карстен, золото Алексея Гришина- первого в истории белорусского спорта чемпиона зимних Олимпийских игр, сенсационная победа га стометровке бегуни из Бреста Юлии Нестеренко, победа Сергея Мартынова, установившего новый мировой рекорд.

Зимние Олимпийские игры 2014 в Сочи стали самыми успешными в истории белорусского спорта. Наши спортсмены завоевали 5 золотых медалей и одну бронзовую. Трехкратной олимпийской чемпионке Дарье Домрачевой присвоено звание Героя Беларуси.

На летних Олимпийских играх-2016 в Рио-де-Жанейро белорусские спортсмены завоевали 9 медалей: 1 золотая, 4 серебряные, 4 бронзовые.

Гордость и уважение вызывают высокие результаты белорусских паралимпийцев. На играх -2010 в Ванкувере белорусы завоевали 9 медалей- 2 золотые и 7 бронзовых. На летней

Паралимпиаде 2012 в Лондоне Беларусь завоевала 10 медалей (5 золотых, 2 серебряные, 3 бронзовые) и расположилась на 25 месте итогового зачета.

Спортивные сооружения Беларуси. Сегодня в стране функционирует более 23 тысяч объектов физкультурно-спортивного назначения, в том числе:

- 136 стадионов
- 327 бассейнов
- 52 спортивных манежа
- 4510 спортивных залов
- 35 спортивных сооружений и искусственным льдом

Для профессионалов и любителей спорта в Беларуси немало объектов мирового класса, которые становятся площадками крупных национальных и международных соревнований.

Литература:

1. *Витебщина олимпийская/ Витеб. Обл. исполн. Ком., Управ. Физ. Культуры, спорта и туризма Витеб. Обл. исполкома. - Витебск: Витеб. Обл. тип., 2009.-175 с.*

2. *Белорусский олимпийский учебник: учеб. Пособие для студентов учреждений высш. Образования по специальности физ. культуры, спорта и туризма (с электронным прил.). -2е изд., перераб. И доп.-Минск: РИВШ, 2012.-224 с. – 1 электр. оптич. диск(CD-ROM)*

3. *Кобринский, М. Е. Белорусский олимпийский учебник: учеб. Пособие / М.Е. Кобринский, Л.Г. Тригубович; Нац. Олимп. Ком. Респ. Беларусь, белорус. Олимп. Акад.- Минск, 2005.-240 с.*

4. *Олимпийская хартия/Опубликовано Международным олимпийским комитетом – сентябрь 2019. Напечатано DidWeDo S.a.r.l., Лозанна, Швейцария, 2019.- 55 с.*

УДК 796.036.176:376

СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ГИМНАСТИКИ СПОРТИВНОЙ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Колмогорова Е.В.

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

На протяжении многих лет белорусская спортивная гимнастика славилась своими громкими победами. Среди воспитанников белорусской школы женской гимнастики имена таких легендарных спортсменок, как многократные чемпионки Олимпийских игр Нелли Ким, Ольга Корбут, Светлана Богинская, чемпионки Олимпийских игр Елена Волчецкая, Лариса Петрик, Тамара Лазакович, Антонина Кошель. Мужскую школу гимнастики спортивной прославляют имена шестикратного олимпийского чемпиона Виталия Щербо, серебряных призеров Олимпийских игр Владимира Щукина и Александра Малеева, абсолютного чемпиона мира Ивана Иванкова. Начиная с 1994 г., команда белорусских гимнастов неоднократно одерживала победы на чемпионатах мира и Европы [1].

Столь высокие спортивные результаты стали возможны благодаря устойчивым традициям развития гимнастики спортивной в республике, работе выдающихся тренерских кадров, хорошими базами подготовки гимнастов.

В настоящее время белорусская гимнастика столкнулась с рядом серьезных проблем, что не могло не сказаться на результатах выступления наших спортсменов.

В связи с неудовлетворительным состоянием вида и значительным снижением спортивных результатов спортсменов на официальных международных соревнованиях на протяжении длительного времени совместно с Министерством спорта и туризма Республики

Беларусь, с Общественной организацией «Белорусской ассоциацией гимнастики» и Национальным олимпийским комитетом была разработана Концепция развития гимнастики спортивной в Республике Беларусь на 2020–2028 гг. В которой обозначены основные задачи развития, такие как:

- повышение эффективности подготовки спортсменов национальной и сборных команд Республики Беларусь по гимнастике спортивной к крупнейшим международным соревнованиям, в том числе Олимпийским играм;

- увеличение численности занимающихся спортивной гимнастикой, определение конкретных направлений в части ее установления и сохранности контингента;

- укрепление системы подготовки и повышения квалификации управленческих, педагогических, научных и др. кадров, необходимых для развития гимнастики спортивной;

- совершенствование уровня медицинского и научно-методического обеспечения подготовки национальной команды и спортивного резерва;

- совершенствование республиканского и региональных календарных планов спортивных мероприятий с учетом всех уровней подготовки и обеспечение их выполнения в полном объеме;

- укрепление материально-технической базы согласно нормативам и международным требованиям, строительство и реконструкция спортивных сооружений для проведения спортивных мероприятий по гимнастике спортивной;

- объединение усилий государственных и общественных организаций по осуществлению организационно-практических мероприятий, направленных на достижение цели;

- обеспечение совместной деятельности заинтересованных в успешном выступлении спортсменов всех уровней на чемпионатах Европы, мира и летних Олимпийских играх 2020, 2024 и 2028 годов.

По состоянию на 2020 год в Республике Беларусь функционировали 2 специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва по гимнастике спортивной и 15 комплексных специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва с отделениями спортивной гимнастики. Всего в стране функционируют 20 специализированных залов, 26 отделений по гимнастике спортивной (11 мужских и 12 женских), в которых проходят подготовку 2768 учащихся и работают 183 тренера-преподавателя.

Гимнастика спортивная входит в Международную федерацию гимнастики, которая насчитывает 148 национальных федераций, в которых 1265 гимнастов-мужчин и 1249 гимнасток-женщин имеют лицензии для участия в официальных международных соревнованиях по гимнастике спортивной.

По официальным данным в 2020 году в Республике Беларусь 18 гимнастов-мужчин и 18 гимнасток-женщин имели лицензии для участия в официальных международных соревнованиях

Соответственно, учитывая выше сказанное, всем заинтересованным лицам в срок до 2028 г. необходимо направить все усилия на: завоевание медалей белорусскими спортсменами на Чемпионатах Европы, Кубках мира, студенческих универсиадах 2020–2028 годов, участие в финалах чемпионатов мира 2021–2027 годов, а также Олимпийских играх 2024, 2028 годов; увеличение количества спортсменов, занимающихся гимнастикой спортивной в учреждениях спортивной подготовки; увеличение количества отделений по виду спорта в учреждениях спортивной подготовки; увеличение количества введенных в эксплуатацию и реконструировано объектов различных категорий для занятий гимнастикой спортивной, а так же увеличение числа штатных тренеров по гимнастике спортивной в СУСУ.

Литература:

1. *Белорусская ассоциация гимнастики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bga.by/>. – Дата доступа 24.04.2022.*

2. *Республиканский центр олимпийской подготовки по гимнастическим видам спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gymnastic-center.by/>. – Дата доступа 29.04.2022.*

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ XI ЛЕТНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

Петкевич А.С., Давыдова Е.Ю.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта», г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

«Преданность – высочайшее качество спортсмена.
Самоконтроль – долг каждого спортсмена.
Без честной игры нет красоты спорта. ЮО. Lausanne, 1933»

Хартия, написанная бароном де Кубертенем, претерпела многочисленные изменения за время своего существования. Возвращение в 1896 году Олимпийских игр как идеи торжества спорта и мира над войной не достигло поставленной цели. Однако, вернувшаяся античная традиция значительно повлияла на мировую историю. В начале 20 века политическая ситуация в обществе достигла очередного пика напряжения, когда священное перемирие было бы, как никогда, кстати. Так, Олимпийские игры должны были быть проведены в Германской империи в 1916. Но договор о мире был нарушен, и Игры – отменены из-за начавшейся войны. В 1918 году подписан акт о капитуляции. Германский народ остается в разрушенной стране с чувством нарастающей обиды и злости за предательство со стороны бывших союзников и нового правительства. Мировое сообщество накладывает внушительные санкции, в том числе: запрещает спортсменам из Германии выступать на Олимпийских играх. Хотя этот запрет сам по себе нарушает дух спорта, отстранение длилось две олимпиады. В 1931 году Международный Олимпийский комитет выбирает Берлин и Гармиш-Партенкирхен для проведения Олимпийских игр в знак принятия Германией обратно в мировое сообщество после длительного отстранения.

Новые скандалы начинаются два года спустя, когда на президентских выборах побеждает глава радикально настроенной националистической партии. Олимпийский комитет выражает явное недоверие к ним. По настоятельному совету Геббельса, министра пропаганды (Durick W.G, 1984), Канцлер лично обращается к основателю олимпийского движения современности, Пьеру де Кубертену, с запросом о поддержке. Барон выступает с защитой принятого ранее решения Международного Олимпийского комитета о проведении Игр в Германской империи. Всё еще, некоторые деятели (United States Holocaust Memorial Museum) как судья Джероми Махони или секретарь военно-морских сил Соединенных Штатов Эрнест Джанке собирают кампании, чтобы бойкотировать эти игры. После многочисленных совещаний, выборов и голосований, с поддержкой Байле-Латура, бывшего Президента МОК (Durick W.G., 1986), в 1935 году идея бойкота окончательно срывается и Германия утверждает свой статус организатора IV Зимних и XI Летних Игр. В стране идет подготовка к масштабным спортивным мероприятиям. Важной частью подготовки является создание нового имиджа и искоренение сложившихся за время революционных лет стереотипов. Хотя некоторые из этих образов были небезосновательны, тогда стало необходимо заставить прессу скрывать компромат и/или переключить внимание общественности на положительные моменты, как, например, достижения науки и медицины. (Durick W.G., 1986).

Кампания по пропаганде дружелюбности Германии сработала успешно: к открытию летней Олимпиады в Берлин прибыло более четырех миллионов туристов из Америки, Европы и с Востока континента. Окруженные атмосферой величия в преддверии грандиозного праздника спорта, гости из различных слоев общества были удивлены гостеприимству германцев. Один из постояльцев берлинской гостиницы в письме к жене в Англию весьма тепло отзывался о сервисе обслуживания. Обещанию соблюдения принципов олимпизма поверили

и руководители крупных американских компаний как Coca-Cola и Kodak, которые стали спонсорами Игр. Были организованы сборы средств, но основной бюджет сформирован правительством. При этом, 30 миллионов долларов было затрачено только на строительство и подготовку Олимпийского комплекса: стадион, арены, открытый театр, олимпийская деревня на 500 коттеджей. Окончательная сумма, потраченная на организацию не была разглашена, но общественности был представлен отчет, в котором доход с Игр несколько превышал затраты. Мастерство пропаганды в первую очередь было направлено на самого Канцлера. Настроенный крайне скептически поначалу, в конечном счете он не только подписал приказ о выделении денег из бюджета на проведение, но и сам принял участие в организации Олимпиады. (Smith S.D.).

Определены две основные причины. Во-первых, достойная организация Олимпийских Игр была бы шансом вернуть мировое признание. Во-вторых, победа на этой Олимпиаде стала бы первой победой новой Империи, что доказало бы эффективность разработанной системы физического воспитания германской молодежи. Так, Олимпийские игры открывали короткий путь к решению приоритетных задач. И если «перед великой целью никакие жертвы не будут слишком большими», то затраты Германии на проведение Олимпийских игр можно считать оправданными. Кроме как на строительство спортивного комплекса, часть бюджета была потрачена на внедрение инновационных технологий – первые прямые трансляции, TV-залы на главных улицах Берлина, передовое радио для связи с врачами; обеспечение эстафеты Олимпийского огня, традиция проведения которой сохранилась до современности. Так же, в программу были включены три новых вида спорта: баскетбол, гандбол и гребля на каное, а так же возвращены в программу футбол и поло (Wood R.J., 2016). Все эти виды спорта достаточно разнообразны и эмоциональны, а значит, точно вызвали бы интерес у зрителей. В свою очередь, заинтересованность публики решит сразу две задачи: популяризацию физической рекреации и признание проявленной ответственности при подготовке к Играм от лица международных спортивных федераций.

Первое августа 1936 года: торжественная церемония Открытия XI Летних Олимпийских Игр. Полный стадион зрителей поднимают руки в олимпийском салюте, зажигается чаша олимпийского огня, произносится олимпийская клятва, в небо взлетают двадцать тысяч голубей и звучит гимн Олимпийских игр. Состязания продлятся две недели и за это время здесь произойдет много событий, интересующих новостную прессу. С первых же стартов внимание обращено на американского атлета Джеймса Оуэнса. Учитывая расовую принадлежность спортсмена, редакторы газет соревнуются в изощренности заголовков. Популярным стало мнение о полном игнорировании побед темнокожего атлета и пренебрежительном отношении к нему со стороны организаторов и лично Канцлера. Статья спортивного репортера Paul Gallico (Bracken H., 2018) опровергала это: Джесси Оуэнсу был направлен поздравительный салют от гера Гитлера. Позже, спортсмен сам это подтвердил. Другая претензия к германским организаторам заключалась в запрете для спортсменов еврейского происхождения участвовать в сборных спортивных команд. Американский и французский комитеты угрожали бойкотировать Игры из-за национальной дискриминации еврейских спортсменов Германии. Результатом угроз стало возвращение и временное включение в олимпийскую сборную команду Рудай Бола (хоккей), Хелен Майер (фехтование), Маргарет Ламберт (прыжки в высоту) (Krieger N., 2009). Политические вопросы были отложены или решены за несколько месяцев до официальной даты проведения Олимпийских Игр.

Спортсмены, приехавшие на Олимпиаду были настроены позитивно, на честную борьбу. Зрители хотели видеть достойное соперничество. Представители международных комитетов и спортивных федераций надеялись на соблюдение принципов Хартии. Зарубежные журналисты были готовы писать истории, разжигающие межличностные конфликты; поэтому, в целях предупреждения распространения лжи, на основной стадион допущены не были. На протяжении 17 дней Германия казалась цитаделью человеческой культуры: античные традиции в сочетании с инновационными технологиями, вежливый персонал волонтеров, бесконечные отряды полиции и врачей, обеспечивающие безопасность граждан и гостей го-

рода. Олимпийские игры в Берлине как триумф Германии должны были быть увековечены в истории. Спустя восемнадцать месяцев после церемонии закрытия, был выпущен четырехчасовой фильм в двух частях, режиссером которого была Лени Рифеншталь (Gavin P., 2001). В продолжение раскрытия концепции берлинской Олимпиады, планировалось создать кинопроект, связывающий античное искусство и современные технологии: талант режиссера и инновационные устройства видеозаписи позволили придать кинокартине особую эстетичность.

Мировое сообщество было в восторге (Birchallwireless F.T., 1936), спортивные организации строили планы по привлечению Германии к проведению новых соревнований. В 1939 Гармиш-Партенкирхен снова выбирают городом, где проведут Зимнюю Олимпиаду. Но снова мир переходит на тропу войны. Следующие Олимпийские были проведены только в 1952 году, снова с ограничениями и запретами на участие. Хартия переписана: дух олимпизма постепенно меняет свое первоначальное толкование. Политическая сфера все больше захватывает сферу спорта, и многие принципы, созданные бароном де Кубертенем, теперь не обладают прежней силой. Военный конфликт 2008 года, терроры 1972 и 2012 года стали очередным непростительным жестом против традиции перемирия. Сам факт произошедшей угрозы свидетельствует о недостаточной подготовленности служб безопасности. Мирная жизнь под угрозой, предупреждение об этом было опубликовано еще в Хартии 1933 года. И все же, традиции должны быть сохранены. Приложить достаточно сил, чтобы обеспечить мир и безопасность хотя бы на время самих Игр – долг каждой страны, удостоенной получения статуса организатора.

«...Успех часто предвещает неудачу. Это возвращает зависть и во многих случаях приводит к искушению, которому не легко сопротивляться...» (ИОС. Lausanne, 1933). Так точно предсказана судьба германцев в Олимпийской Хартии, которую они дали клятву соблюдать. В эпоху морального упадка, поддержание таких традиций как олимпийское перемирие – это больший жест благочестия, чем просто выполнение условных пунктов контракта.

Не победа, но достойная борьба является высшим идеалом спорта.

Литература:

1. *International Olympic Committee. The International Olympic Committee and The Modern Olympic Games [Electronic resource] / International Olympic Committee // Olympic World Library. – Mode of access : <https://library.olympics.com/Default/doc/SYRACUSE/62045/the-international-olympic-committee-and-the-modern-olympic-games-international-olympic-committee>. – Date of access : 13.02.2022.*

2. *The movement to boycott the berlin olympics of 1936 [Electronic resource] / Holocaust Encyclopedia. – Mode of access : <https://encyclopedia.ushmm.org/content/en/article/the-movement-to-boycott-the-berlin-olympics-of-1936/> – Date of access : 12.02.2022.*

3. *Bracken, H. Was Jesse Owens snubbed by Adolf Hitler at the Berlin Olympics? [Electronic resource] / H. Bracken. – Mode of access : <https://www.britannica.com/story/was-jesse-owens-snubbed-by-adolf-hitler-at-the-berlin-olympics>. – Date of access : 12.02.2022.*

4. *Krieger, N. More than just Games [Electronic resource] / N. Krieger. – Mode of access : https://vhc.org/1936_olympics/complete_teachers_guide.pdf. – Date of access : 13.02.2022.*

5. *Smith, S. D. Ode to Peace or Prelude to War? [Electronic resource] / S. D. Smith. – Mode of access : <https://ir.vanderbilt.edu/bitstream/handle/1803/8358/Ode-to-Peace.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. – Date of access : 12.02.2022.*

6. *Durick W.G. To the Berlin Games: The Olympic movement in Germany from 1896-1936. [Electronic resource] / Master's thesis. North Texas State University, Denton, Texas. – Mode of access : <https://www.nytimes.com/1947/04/19/archives/dr-theodor-lewald-german-economist-helped-set-up-olympic-games-in.html>. – Date of access : 12.02.2022.*

7. *Wood, R. J. List of Sports at the 1936 Olympic Games [Electronic resource] / R. J. Wood. – Mode of access : <https://www.topendsports.com/events/summer/sports/1936.html>. – Date of access : 12.02.2022.*

ИСТОРИЯ ФОРМИРОВАНИЯ РЕКОМЕНДАЦИЙ И МЕТОДОВ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Романов К.Ю.

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

Всемирная организация здравоохранения в числе факторов риска преждевременной смертности населения в мире на четвертом месте выделила низкую физическую активность (ФА). При наличии гиподинамии ведущие позиции в увеличении риска смертности занимают сердечно-сосудистые заболевания, повышаются риски возникновения артериальной гипертензии на 35-53%, ишемической болезни сердца на 30%, сахарного диабета на 27%, рака молочной железы и толстой кишки на 21-25%. [1]

Регулярные физические нагрузки снижают риск развития атеросклероза, что проявляется в положительных метаболических изменениях липидного уровня сыворотки крови, снижении уровня содержания холестерина, липопротеидов низкой плотности и триглицеридов, повышении концентрации антиатерогенного холестерина, липопротеидов высокой плотности. Адекватные физические нагрузки положительно влияют на липидный обмен, снижают риск развития тромботических осложнений таких как инфаркт миокарда и мозговой инсульт. [2]

Первые исследования о негативном влиянии гиподинамии на здоровье человека начались в конце 60-х годов прошлого века. В это же время появились первые данные о роли физической активности в профилактике хронических неинфекционных заболеваний. Таким образом возникла необходимость разработки практических рекомендаций по физической активности для различных групп населения. Одной из первых научно-обоснованных работ в этой области стали рекомендации Американской Ассоциации сердца (American Heart Association) которой в 1972 году было опубликовано руководство для врачей «Оценка риска физических упражнений для здоровых людей» (Exercise testing and training of apparently healthy individuals: a handbook for physicians) [3]. В 1973 году вышло руководство для организаций здравоохранения «Количественная оценка физических нагрузок» (The quantification of exercise training programs) [4] в котором рассматривались вопросы интенсивности, длительности и типы физических нагрузок. В данном руководстве рекомендуется выполнять физические упражнения в течение 15-60 минут 3-5 раза в неделю с интенсивностью 60-90% резерва ЧСС или 50-85% МПК.

В это время были изучены физиологические механизмы адаптации организма человека к физическим нагрузкам [5]. Было доказано, что тренированный организм, в отличие от нетренированного, отличается по показателям в состоянии покоя, адекватностью на стандартную и максимальную (стрессовую нагрузку). Были опубликованы работы демонстрирующие, что наибольшим оздоровительным эффектом обладает ФН нагрузка умеренной интенсивности длительностью не менее 30 мин. в день [6].

В последующие десятилетия вопросам гиподинамии было уделено большое влияние. Оздоровительный эффект занятий физической культурой, посредством оптимальных режимов двигательной активности и физической нагрузки не вызывал сомнения. В связи с этим в ряде стран были опубликованы национальные руководства [7, 8, 9].

Основные положения данных рекомендации для лиц в возрасте 18-64 лет:

- уделять аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150-300 минут в неделю;
- или аэробной физической активности высокой интенсивности не менее 75-150 минут в неделю; или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели;

- а также дважды в неделю или чаще уделять время физической активности средней или высокой интенсивности, направленной на развитие мышечной силы всех основных групп мышц, так как это приносит дополнительную пользу здоровью;

- можно увеличить время, уделяемое аэробной физической активности умеренной интенсивности, с тем чтобы оно составило более 300 минут; или уделять аэробной физической активности высокой интенсивности более 150 минут в неделю; или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели, так как это приносит дополнительную пользу здоровью;

- следует ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа. Замена пребывания в положении сидя или лежа физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) приносит пользу здоровью;

- чтобы уменьшить вредное воздействие на здоровье в основном малоподвижного образа жизни, все взрослые и пожилые люди должны стремиться превысить рекомендуемые уровни физической активности средней и высокой интенсивности.

Взрослым в возрасте 65 лет и старше рекомендуется:

- то же самое, что и взрослым предыдущей категории; а также

- в рамках своей еженедельной физической активности пожилым людям рекомендуется 3 раза в неделю или чаще уделять время разнообразной многокомпонентной физической активности, в которой основной упор делается на тренировки по улучшению функционального равновесия и силовые тренировки умеренной и большей интенсивности, в целях повышения функциональных возможностей и предотвращения падений.

Данные рекомендации носят общий характер. Неспециалисту трудно разобраться, что такое двигательная активность средней интенсивности, высокой интенсивности, какие существуют объективные показатели и характеристики физической нагрузки, объективно оценить свой индивидуальный уровень ФА. Часто люди путают бытовую физическую активность, со специально организованной ФА (занятия физической культурой).

Следует отметить, что обоснование положительного влияния физической активности на здоровье, основано на субъективных методах оценки. В 70-80-е годы для оценки ФА использовались дневники самоконтроля, обработка которых занимала много времени, что привело к необходимости разработки специализированных опросников. Так в 1998 ВОЗ был разработан международный опросник по физической активности [10] в виде полной (31 вопрос) и укороченной (9 вопросов) версии, для очного и телефонного опросов. Наибольшую популярность приобрел короткий вариант опросника, адаптивная версия которой используется во всем мире. Однако, как показывают исследования, [11] большая часть лиц с гиподинамией переоценивают свой уровень ФА, тогда как, физически активные лица наоборот, ее недооценивают.

Для решения проблемы субъективной оценки ФА, параллельно с совершенствованием опросников стали развиваться объективные методы оценки ФА посредством использования шагомеров. В 90 годах шагомеры получили наибольшее распространение обладая простотой использования, дешевой, повышая число участников и их интерес к занятиям. Хотя и у этих приборов не высокая точность измерений. Шагомеры недооценивают ходьбу в медленном темпе, точность их измерений снижается с увеличением возраста и увеличения индекса массы тела человека [12.]. Кроме того, их конструкция не позволяет оценить интенсивность нагрузок при ходьбе по неровной поверхности, езде на велосипеде. К началу 2000 годов в исследованиях для оценки ФА стали применять одноосевые акселерометры, а позже трехосевые приборы. Они более точны в оценке длительности и интенсивности ФА, езде на велосипеде, плавании, позволяют оценить время, проведенное в положении стоя, сидя лежа и др. Получаемые данные при помощи акселерометров значительно отличались от данных получаемых опросными методами [13].

Распространенным мифом является норма 10 000 шагов в день (около 8 км.). В рекомендациях ВОЗ такая норма не указывается. Заблуждение произошло после выпуска первого

коммерческого электронного шагомера «manpro-kei», что в переводе с японского означает «10 000 шагов» [14].

Поскольку рекомендации оп оптимальной ФА в основывались на опросных методах получения информации, которые не обладают высокой точностью, возникает вопрос о необходимости пересмотра рекомендаций по объему и интенсивности ФА лиц различных групп здоровья с использованием современных мобильных и интерактивных устройств и гаджетов.

Таким образом, можно констатировать, что вопросам ФА за последнее время уделялось большое внимание, разработаны рекомендации оп ФА различных групп населения. Исследования показывают низкую эффективность опросных методов в оценке показателя ФА человека, в связи с чем, необходимо широко использовать инструментальные методы исследования, что способствует уточнению и корректировке имеющихся рекомендаций по ФА для профилактики заболеваемости.

Литература:

1. Toklu H., Nogay N.H. *Effects of dietary habits and sedentary lifestyle on breast cancer among women attending the oncology day treatment center at a state university in Turkey. Niger J Clin Pract.* 2018; 21(12):1576-1584.

2. Потемкина Р.А. *Физическая активность и питание. Руководство для врачей. М. «ГЕОТАР-Медиа».* 2011. 99 с.

3. *Exercise testing and training of apparently healthy individuals: a handbook for physicians. Dallas, Tex.: American Heart Assoc; 1972. p. 15–27.*

4. Pollock ML. *The quantification of endurance training programs. Exerc Sport Sci Rev.* 1973;1:155–188.

5. Пиенникова М. Г. *Адаптация к физическим нагрузкам. Физиология адаптационных процессов. Руководство по физиологии. М.: Наука, 1986. 221 с.*

6. Leon AS, Connett J, Jacobs DR, Rauramaa R. *Leisure-time physical activity levels and risk of coronary heart disease and death. The Multiple Risk Factor Intervention Trial. J Am Med Assoc.* 1987;258(17):2388–2395.

7. *Physical Activity Guidelines Advisory Committee (PAGAC). Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, DC, US Department of Health and Human Services; 2008. p. 668.*

8. Warburton DE, Katzmarzyk PT, Rhodes RE, Shephard RJ. *Evidence-informed physical activity guidelines for Canadian adults. Can J Public Health.* 2007;98(2): S16–68.

9. Потемкин Р. А. *Физическая активность и питание. Руководство для врачей. Москва, 2011. 144 с.*

10. *International physical activity questionnaire. URL: www.ipaq.ki.se.*

11. Duncan GE, Sydeman SJ, Perri MG, Limacher MC, Martin AD. *Can sedentary adults accurately recall the intensity of their physical activity? Prev Med.* 2001;33(1):18–26.

12. Melanson EL, Knoll JR, Bell ML, Donahoo WT, Hill JO, Nysse LJ et al. *Commercially available pedometers: considerations for accurate step counting. Prevent Med.* 2004;39(2):361–368.

13. Matthews CE, Chen KY, Freedson PS, Buchowski MS, Beech BM, Pate RR et al. *Amount of time spent in sedentary behaviors in the United States, 2003–2004. Am J Epidemiol.* 2008;167(7):875–881.

14. Hatano Y. *Use of the pedometer for promoting daily walking exercise. ICHPER.* 1993;29:4–8.

ИСТОРИЯ СПОРТА И ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ И ЗА РУБЕЖОМ

Скуман Д.Е., Чистобаева В.В., научный руководитель **Кудрявин Н.Е.**

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

Когда в Париже зимним вечером 1892 года, Пьер де Кубертен объявил о возрождении в ближайшее время Олимпийских игр, ему аплодировали, но никто тогда не мог представить себе масштаб проекта, начавшегося с образования комитета по организации Олимпийских игр современности были открыты в Афинах 6 апреля 1896 года и с тех пор олимпийское движение не прекращает свое развитие. История Олимпийского движения в Беларуси начинается в 1952 года, когда впервые советские спортсмены, а в их числе и белорусы, приняли участие в XV летних Олимпийских играх в столице Финляндии- Хельсинки.

На примере побед белорусских олимпийцев показать молодому поколению историю спорта, рассказать о достижениях Беларуси на территории своей страны и за рубежом.

Беларусь на XXXII летних Олимпийских играх 2020 года была представлена в 20 видах спорта 108-ю спортсменами. Спортсмены сборной Беларуси завоевали 7 медалей: золотая медаль – Иван Литвинович (прыжки на батуте); серебряная медаль – Ирина Курочкина (борьба женская) и др.; бронзовая медаль – Максим Недосеков (прыжки в высоту), и др. Большинство олимпийских лицензий на Игры 2022 года были распределены на основании комбинации лучших результатов выступления стран в зачёт Кубка наций в рамках Кубка мира 2020/2021 и Кубка мира 2021/2022. Серебро завоевал биатлонист Антон Смольский (индивидуальная гонка) Пандемия COVID-19 оказала существенное влияние на мировой спортивный календарь 2020 года: были отложены или отменены многие текущие или запланированные спортивные соревнования. По масштабу воздействия на спорт распространение COVID-19 стало самым существенным событием со времён Второй мировой войны. К апрелю 2020 года профессиональные спортивные соревнования были отменены или приостановлены по всему миру, за исключением некоторых стран (например, Никарагуа, Таджикистана и Белоруссии) 27 марта 2020 года Европейская ассоциация университетского спорта (EUSA) и организационный комитет 5-й Европейской Универсиады Белград 2020 приняли решение о переносе игр на лето 2021 года.

С древних лет Олимпийские игры были главным спортивным событием всех времен и народов. В дни проведения Олимпиад на всей земле воцарялось согласие и примирение. Войны прекращались и все сильные, и достойные люди соревновались в честной борьбе за звание лучшего. Идея современного Олимпизма принадлежит Пьеру де Кубертену, по инициативе которого в июне 1894 года был проведен в Париже Международный Атлетический конгресс. Сегодня Олимпийские игры — это крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования современности, которые проводятся каждые четыре года. За много веков Олимпийское движение преодолело много препятствий, забвение и отчуждение. Но несмотря ни на что Олимпийские игры живы и по сей день. Цель Олимпийского движения - сделать так, чтобы спорт служил именно такому - гармоничному - развитию человека. А всеобщая гармония поможет создать действительно благородное, мирное и процветающее общество. Деятельность Олимпийского движения, символ которого пять переплетенных колец, является постоянной и универсальной. Она охватывает пять континентов. Она достигает кульминации объединением спортсменов мира на великом спортивном празднике - Олимпийских играх.

Литература:

1. Германов, Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1.

2. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

РАЗВИТИЕ БАСКЕТБОЛА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Кротова Ю. А., научный руководитель **Колошкина В.А.**
УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Невозможно отрицать тот факт, что баскетбол является популярным видом спорта среди детей и подростков. Данная спортивная игра имеет широкие возможности для человека в плане развития своих физических качеств, укрепления здоровья организма и развития двигательной активности. Первоначальную подготовку игре в баскетбол можно получить как в спортивных школах разного профиля, так и в большом количестве секций общеобразовательных школ. *Актуальность* темы представленной работы обусловлена возрастанием интереса в современном мире к баскетболу, появлением новых отраслей данной спортивной игры и малой изученностью истории развития баскетбола в Республике Беларусь.

Целью работы является выявить путь развития баскетбола в Республике Беларусь и определить перспективы его дальнейшего развития.

Материалы и методы. Наши наблюдения построены на материалах и данных, полученных с официального сайта Белорусской федерации баскетбола.

Результаты и их обсуждение. Наиболее показательной командой в сфере белорусского баскетбола за последние несколько лет показала себя женская Национальная сборная Республики Беларусь. На чемпионате Европы в 2009 году в Латвии и на чемпионате мира в 2010 году в Чехии под руководством Анатолия Буяльского женская сборная Беларуси достойно себя показала, заняв 4 места [1].

Однако в 2011 году у сборной складывалось все не так хорошо, как это было раньше. На чемпионате Европы 2011 года она смогла занять 9 место, что привело к борьбе за участие на чемпионате Европы 2013 года в квалификационном турнире [1].

Однако достижения между женской и мужской Национальных команд резко отличаются друг от друга. Начиная с 2009 по 2013 года мужская сборная Беларуси трижды не смогла выйти в финал чемпионатов Европы [1].

Стоит отметить, что одним из самых успешных периодов развития для молодежных баскетбольных сборных Республики Беларусь стал 2012 год. На чемпионате Европы женская сборная U-20 смогла занять восьмое место в дивизионе А, а юниорки выиграли дивизион Б [1].

Если рассматривать детский баскетбол в Республике Беларусь, то стоит отметить, что ежегодно Белорусская федерация баскетбола совместно с Министерством спорта и туризма и Министерством образования организует четырнадцать республиканских турниров, в которых принимают участие юноши и девушки в возрасте от 10 до 17 лет, то есть в семи возрастных категориях.

Кроме того, каждый сезон БФБ при поддержке Минспорта и Министерства образования устраивает Детско-юношескую баскетбольную лигу среди юношей, в которую входит 4 возрастные категории, и девушек в двух возрастных категориях. Юношеские команды участвуют в различных международных соревнованиях таких как Европейской юношеской баскетбольной лиге (ЕЮБЛ) и Восточно-европейской баскетбольной лиге (ВЕБЛ).

С 2010 года в Республике Беларусь произошли крупные преобразования в системе клубных баскетбольных соревнований. Из чемпионата были убраны спаренные игры, что повысило интерес и интригу к каждому проводимому матчу и позволило всем клубам планомерно выстраивать свой тренировочный процесс. Также с этим переходом к одиночным матчам была введена современная система фиксации, аккумулирования и обработки статистических данных. Беларусь стала использовать то же оборудование, что и на матчах ФИБА-Европа или Единой лиги ВТБ. Поэтому сейчас на официальном сайте федерации можно легко найти подробные цифровые значения обо всем, что происходит в национальном чемпионате.

Одной из основной движущей силой развития любого вида спорта в Республике Беларусь является тренерский корпус. Сконцентрированный в нем интеллектуальный источник является основным гарантом движения вперед, но кроме того главным условием, характеризующим скорость данного движения. В Республике Беларусь ежегодно проводится около 4 тренерских семинара по баскетболу. ОО БФБ направляет существенные действия с целью проведения данных мероприятий на высоком уровне. В этих семинарах участвуют популярные специалисты из передовых в баскетбольном отношении стран, но кроме них и отечественные наставники, такие как Рамунас Батаутас, Анатолий Буяльский, Михаил Фейман, Руслан Бойдаков и многие другие. Впервые в 2011 году в Республике Беларусь тренерский семинар был проведен при поддержке ФИБА- Европа [1]. Участие в нем принимал представитель данной организации, немецкий специалист Кай Блумель.

Если говорить о судейском составе Белорусской федерации баскетбола, то одним из ее плюсов может считаться нахождение в нем плеяды молодых арбитров, которые могут работать на самых серьезных соревнованиях, и делают это с большим успехом. В Беларуси функционирует Школа арбитра, которая ежегодно выпускает новых членов в судейский корпус. Арбитры постоянно принимают участие в различных семинарах, а самые целеустремленные смогли добиться признания на международном уровне. Участие белорусских судей в семинарах и турнирах с поддержкой ФИБА- Европа давно считается вполне нормальным явлением. Первый международный семинар, посвященный баскетбольным арбитрам, был проведен в Беларуси в 2009 году [1]. С этого времени участие представителей ФИБА- Европа с судейских семинарах ОО БФБ стало нормой.

Что касается международной деятельности Белорусской федерации баскетбола, то мы можем смело заявить, что БФБ уже на протяжении долгого периода времени последовательно укрепляет свой авторитет на международной арене. Многие представители федерации принимали участие в различных международных баскетбольных форумах, таких как Всемирный конгресс ФИБА-2010 и ежегодные Генеральные ассамблеи ФИБА Европа.

В 2010 году Беларусь впервые в истории получила представительство в европейской баскетбольной федерации ФИБА- Европа. В юридическую комиссию этой организации вошел председатель БФБ. Основными задачами данной организации является оценка инициатив по внесению различных изменений в регламенты и устав ФЕ с точки зрения их общей целесообразности и соответствия нормам международного права.

Начиная с 2010 года круг контактов ОО БФБ с другими странами и их баскетбольными федерациями становится значительно больше. Проводится огромное количество регулярных встреч, целью которых является обмен опытом, наработками по основным вопросам обустройства баскетбольного хозяйства. Беларусь в баскетбольном плане смогла установить хорошие рабочие отношения с федерациями баскетбола таких стран, как Россия, Литва, Латвия, Турция и другими. Также не останавливается развитие отношений с наднациональными лигами. БФБ принимает активное участие в деятельности Единой лиги ВТБ. Был подписан договор о взаимном сотрудничестве баскетбольной федерации Республики Беларусь и Европейской юношеской баскетбольной лигой, а многие баскетбольные клубы находятся на главенствующих ролях в Балтийской женской баскетбольной лиге.

Заключение. В Беларуси предоставлены все возможности для подрастающего поколения, которые желают показать себя в этом виде спорта. Наша республика активно настроена на развитие спорта, поэтому с каждым годом в стране появляется все больше спортивных центров, подходящих для юношей и девушек. Достижения белорусских спортсменов в сфере баскетбола являются доказательством того, что Беларусь имеет большой потенциал в данном виде спорта и продолжает развивать его с каждым годом.

Литература:

1. *Белорусская федерация баскетбола [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://belarus.basketball>. – Дата доступа: 03.02.2020.*

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛА 3x3 ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В 2012-2021 ГОДЫ

Хоменко А.Д., Никулин И.Н., Спирин М.П., Трунов А.С.
ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный
исследовательский университет»,
г. Белгород, Российская Федерация

Баскетбол - одна из самых популярных игр во многих странах. Как вид спорта, баскетбол имеет в структуре свои спортивные дисциплины: баскетбол («классический»), мини-баскетбол и баскетбол 3x3.

Сегмент спорта высших достижений в баскетболе 3x3 появился в 2011 году, когда Международная федерация баскетбола (FIBA) открыла соответствующее направление. С 2012 года проводятся международные соревнования под эгидой FIBA. Главное отличие от «классического» баскетбола - игра проводится на одно кольцо (в баскетболе 3x3 размеры площадки 15x11 метров).

Команды состоят из трех игроков и максимум одного запасного в каждой. Основное игровое время (в официальных соревнованиях и рекомендуемое в остальных случаях) должно быть один период длительностью 10 минут. Игровые часы останавливаются в ситуации мертвого мяча и штрафных бросков. Команда, которая первой набрала 21 или более очков, выигрывает игру, если это происходит до окончания основного игрового времени. Это правило «внезапной смерти» применяется только в основное игровое время (не в потенциальном овертайме). Если счет равный, по окончании основного игрового времени, должен быть сыгран овертайм. Команда, первая набравшая два очка в овертайме, выигрывает игру.

Еще одна особенность: за попадание с ближней или средней дистанций в баскетболе 3x3 дают одно очко (а не два), за точный бросок из-за дуги радиусом 6,75 м - два очка (а не три). Мяч в баскетболе 3x3 чуть меньше шестого размера (в баскетболе 5x5 такой размер используется только на женских турнирах - мужчины играют «семеркой»), но при этом такого же веса, что и «стандартный» мужской баскетбольный мяч. Покрытие площадки тоже отличается. В баскетбол 3x3 играют не на паркете, а на особенном сетчатом пластике. Он лучше подходит для открытого воздуха: пропускает и жидкость, и уличную пыль. Такой корт не приходится постоянно протирать [1].

Вышеприведенные изменения в правилах игры привели к значительным переменам в содержании игровой соревновательной деятельности. Прежде всего, сокращение времени на атаку до 12 секунд, отсутствие необходимости доставки мяча на половину соперника и отсутствие остановки времени игры после успешного броска в кольцо значительно увеличили темп игры, а возможность участия в двух играх в один день предъявляет повышенные требования к специальной физической подготовке. Кроме того, возросло значение даже самой малой ошибки, особенно при отсутствии возможного участия тренера в организации игры [2].

Баскетбол 3x3 впервые включен в программу Игр XXXII Олимпиады 2021 года в г. Токио (Япония). В силу уже традиций баскетбола 3x3 сборные команды России, в последние годы, показывали высокие результаты. Так, за рассматриваемый период женская сборная России трижды выиграла крупные международные соревнования: Чемпионат Европы 2014 года, Европейские игры 2015 года и Чемпионат мира 2017 года. Однако, на Чемпионате мира 2019 года сборная команда России проиграла за выход в полуфинал сборной Австралии (таблица 1).

Таблица 1. Результаты игр сборных команд России по баскетболу 3x3 на главных международных соревнованиях в 2012-2021 годы

Год	Соревнование	Место мужской сборной	Место женской сборной
2012	ЧМ	5	9
2014	ЧМ	3	2
	ЧЕ	10	1
2015	ЕИ	1	1
2016	ЧМ	10	Не участвовала
	ЧЕ	4	3
2017	ЧМ	-	1
2018	ЧМ	Выбыла на групповом этапе	2
2019	ЧМ	Выбыла на групповом этапе	Выбыла в ¼ финала
2020	Соревнования не проводились		
2021	ИО	2	2

Примечание. ЧМ - чемпионат мира, ЧЕ - чемпионат Европы, ЕИ - Европейские игры, ИО - Игры Олимпиады.

Мужская сборная команда России по баскетболу 3x3 в 2014 году на Чемпионате мира заняла третье место, а на Европейских играх 2015 года первое. Но на Чемпионатах мира 2018 и 2019 годов команда не смогла даже выйти из группы, заняв соответственно предпоследнее и последнее места.

Начиная с 2018–2019 гг. в России была выстроена эффективная система набора очков международного рейтинга баскетбола 3x3 для квалификации команд на Кубки мира, Кубки Европы и на Игры Олимпиад. Она базировалась на рейтинговых правилах, действовавших до января 2020 года, и позволила вывести мужскую и женскую сборные команды Российской Федерации по баскетболу 3x3 на Игры XXXII Олимпиады в г. Токио (Япония) по рейтингу, т.е. без участия в отборочных соревнованиях.

На Играх Олимпиады 2021 года в Токио мужская и женская сборные команды России заняли вторые места, что является несомненным успехом.

В то же время, еще в 2016 году стало ясно, что специфика российского баскетбола 3x3 с акцентом на массовый сегмент и более короткие игры (допустимые правилами баскетбола 3x3) с соперниками разного уровня подготовки, отрицательно влияют на перспективы России в баскетболе 3x3 высших достижений. Для предоставления сильнейшим российским командам и игрокам практики игры в полном формате с соперниками, исключительно высокого уровня подготовки, начали проводить больше соревнований в таком формате (в 2016 году 129 российских игроков баскетбола 3x3 получили такой опыт). Следует констатировать факт, что баскетбол 3x3, в настоящее время - самый успешный командный игровой вид спорта в России по итогам Олимпийских игр в Токио-2021 [4,5].

Основной проблемой баскетбола 3x3, по нашему мнению, в России сегодня можно назвать отсутствие серьезного отношения к данной дисциплине, которое было еще до ее включения в программу Олимпийских Игр. Это происходило из-за того, что на протяжении нескольких десятилетий эта игра имела характер развлекательного формата баскетбола, хотя в последние годы получила практически такую же систему соревнований, как и классический баскетбол.

Кроме того, существует еще ряд проблем, которые требуют скорейшего разрешения:

- пока еще слабо функционирует профессиональная система подготовки в баскетболе 3x3;

- специфика проведения соревнований по баскетболу 3x3 в период с весны по осень часто не позволяет тренерам спортивных сборных команд России по баскетболу 3x3 привлекать в состав игроков из-за их занятости в командах по баскетболу 5x5;
- недостаточно проработанные FIBA условия участия профессиональных баскетболистов 5x5 в соревнованиях 3x3 делают последние зависимыми от участия или неучастия игроков 5x5;
- недостаток практики участия на высшем уровне для женских сборных команд Российской Федерации;
- слабое научно-методическое сопровождение подготовки спортивного резерва в баскетболе 3x3;
- подготовка судей и методика судейства требует учета специфики соревновательной деятельности в баскетболе 3x3.

Литература:

1. Гомельский, В. А. *Как играть в баскетбол. I Love This Game (комплект из 2 книг) [Текст] / В.А. Гомельский.* - М.: Эксмо, 2015. - 432 с.
2. Уваров, А. В. *Анализ и перспективы выступлений сборной России по баскетболу на крупнейших международных соревнованиях // Молодой ученый.* 2015. — №21. — С. 540-543. — URL <https://moluch.ru/archive/101/22961/> (дата обращения: 01.03.2020).
3. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> (дата обращения: 01.02.2022).
4. <https://women.russiabasket.ru/about> (дата обращения: 01.03.2022).
5. https://ru.wikipedia.org/wiki/Российская_федерация_баскетбола (дата обращения: 01.04.2022)

УДК 619:614.48

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Шматкова М. А., Вашкевич В. И.

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

Физическая культура – сфера социальной деятельности людей, которая направлена на поддержание и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Термин «физическая культура» возник в Англии и США в 90-е годы XIX в. В России термин «физическая культура» приобрел популярность в 1908–1910 гг. [1].

Физическая культура имеет четыре основные формы: 1) физическое воспитание и физическую подготовку к конкретной деятельности; 2) восстановление здоровья посредством физической культуры (т.е. реабилитация); 3) занятия физическими упражнениями в целях отдыха (рекреация); 4) высшее достижение в области спорта [1].

Первоначальным этапом развития физической активности человека называют первобытный. Главной активностью в то время была охота. При этой форме деятельности человек пользовался новообретёнными навыками, как, например, быстротой, выносливостью, силой и так далее, чтобы догнать, заманить в ловушку, убить и донести до пещеры свою добычу. Первобытные люди таким способом совершенствовали свои двигательные возможности, тем самым могли усерднее трудиться (охотиться) и/или воевать. Так они физически развивались, что стало толчком к появлению физической культуры. Уже в то время двигательная активность стала естественной и неотъемлемой потребностью человека. [2, 3, 4]

Во многих научных исследованиях об истории и периодизации развития физической культуры приводят 40-25 тысячелетия до нашей эры как период выделения физической культуры из необходимой трудовой деятельности в самостоятельный вид деятельности человека. Первобытная физическая культура развивала необходимые для того времени характеристики. Стойкость, сила воли, физическая подготовка, двигательные умения и командный дух – те навыки, которые появились у первобытных людей в процессе их физической активности, физического развития.

Первыми физическими упражнениями можно считать обрядовые танцы, различного рода посвящения, игры и другие действия древнего человека, не относящиеся к труду, военному делу и др. Так от человека к человеку передавался опыт предков и отдавалась дань уважения к высшим существам. Опыт в выполнении определённых движений можно также считать началом физического воспитания.

На особом месте стоит физическая культура Древней Греции. Чтобы понять, насколько древние греки были физически развиты, достаточно вспомнить, что там организовывались и проводились Олимпийские игры, существующие и по сей день. [2] Во время проведения этих игр останавливались все конфликты, в том числе военные, что показывает их значимость. Всемирно известные древнегреческие учёные и философы были равнодушны к спорту, в частности, Платон участвовал в кулачных боях, Гиппократ был пловцом, Пифагор даже был олимпийским чемпионом [5].

Военное и физическое воспитание было неотъемлемой частью Средневековья и включала в себя стрельбу из лука, охоту, шахматы, фехтование, плавание и верховую езду. Одним из ярких примеров военно-физической подготовки феодалов является рыцарская система воспитания. Тренировки проводились с самого юного возраста. В период раннего феодализма физическая культура отделяется от других видов деятельности, положив начало развитию многих течений, таких как йога (Индия, IV-V вв. «Руководство по искусству движений»), таэквондо (в конце VII в.). Также продолжали развиваться системы физических упражнений, основанные на местных традициях [5].

В эпоху Возрождения возникают теоретические трактаты по физическому воспитанию человека, в которых предлагалась система физического воспитания. Выразителями прогрессивных идей физического воспитания того времени были В. Фельтре, Т. Кампанелла, Т. Мор, И. Меркуриалис, Ф. Рабле, А. Везалий, У. Гарвей, Я. А. Каменский и другие. И. Меркуриалис стал автором первого учебного пособия по физическому воспитанию – «Об искусстве гимнастики». В эту же эпоху появилось понимание анатомо-физического и психологического отличия детей и взрослых. Появляются первые попытки включения физической культуры в программу образования.

Педагогом-просветителем во второй XVIII в. был французский учёный Жан-Жак Руссо (1712-1778). Он утверждал, что детей с малых лет надо закалять, купать в холодной воде и приучать к играм, советует юношам заниматься бегом, прыжками, метаниями, плаванием, верховой ездой, охотой и различными играми [1].

В начале девятнадцатого века спорт получил в Европе всеобщее признание, началась организация и развитие современного спорта. Появилось машиностроение, что стало своего рода революцией для бизнеса. Из-за этого произошёл отток населения из деревень в города за поисками работы в сфере индустрии, что в свою очередь оказало огромное влияние на спорт. Люди, привыкшие к тяжёлому физическому труду, обращались за ним к спорту. Возникла идея возвращения Олимпийских игр или создание подобных на их основе. Локальные игры, организованные в Греции в 1859, 1870, 1875 и 1879 годах, послужили импульсом к формированию Олимпийских игр современного вида. Пьеру Де Кубертен говорил: «Нужно сделать спорт интернациональным, нужно возродить Олимпийские игры!» Был оформлен Международный Олимпийский Комитет (МОК), в который вошли граждане разных стран. По решению МОК игры первой Олимпиады были проведены в апреле 1896 г. в столице Греции на Панафинийском стадионе.

К началу XX века спорт неизбежно менялся, становился более организованным, правила менялись и заменяли друг друга. Физическая культура и спорт были признаны средством воспитания в человеке важнейших его качеств: упорства, лидерства, а придерживание правилам в спорте в некотором смысле прививали если не законопослушание, то честность [3, 5].

Несмотря на то, что первым значением спорта была физическая подготовка армии, в XX в. благодаря индустриальной революции и СМИ спорт стал элементом развлечения, саморазвития, доступный каждому.

Исходя из всего вышесказанного, можно сказать, что физическая культура была и остаётся важнейшей частью жизнедеятельности человека. В каждом из рассмотренных периодов времени физическая культура служила для человека способом воспитания, развлечения и даже работой. Можно сказать, что человеческая жизнь без физической культуры просто невозможна.

Литература:

1. Мельникова Н.Ю. *История физической культуры и спорта: учебник* / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин; под ред. проф. Н.Ю. Мельниковой. – М.: Советский спорт, 2013. – 392 с.: ил

2. Голощанов Б.Р. *История физической культуры и спорта. Учебное пособие для студ. высших пед. учебных заведений*. М.: Издательский центр «Академия», 2001 г.

3. By Murray G. Phillips and Alexander Paul Roper “*The History of Physical Education*“. 2007. S. - 84.

4. Earle F. Zeigler “*Sport and Physical Education in the Middle Ages*“. – 2006. S. - 253.

5. *History of sport* – Wikipedia [Электронный ресурс]//Режим доступа: https://en.wikipedia.org/wiki/History_of_sport

СЕКЦИЯ № 6 МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СПОРТЕ

УДК 619:614.48

ПРОБЛЕМА ДОПИНГА В СПОРТЕ

Гичевский А.В.

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

В настоящее время проблема допинга у спортсменов в профессиональном спорте стоит остро.

Рассматривая ситуацию в современном спорте под другим углом зрения, можно утверждать, что гораздо более важной задачей является развеять все мифы об использовании допинга в спорте и очертить реальность.

Краткая история применения допинга. Историки полагают, что применение допинга на Олимпийских играх началось со дня основания соревнований в 776 году до н.э. Участники игр брали галлюциногенные и обезболивающие экстракты грибов, различные травы и вина. Сегодня эти допинговые субстанции были бы запрещены, но в древние времена и даже после возрождения Олимпийских игр в 1896 году спортсменам не запрещалось использовать допинговые субстанции, которые помогали бы им побеждать.

Когда в 1896 году были проведены первые современные Олимпийские игры, спортсмены обладали широким арсеналом фармакологического обеспечения — от кодеина до стрихнина.

Одним из самых ярких примеров использования допинга является история американского марафонца Томаса Хикса. В 1904 году во время гонки в Сент-Луисе Хикс оказался на несколько километров впереди своих соперников. Ему еще оставалось пройти более 20 километров, когда он потерял сознание. Тренеры заставили марафонца выпить секретное лекарство, после чего Хикс снова встал и побежал. Но через несколько километров он снова упал. Он снова напился, встал на ноги и успешно завершил гонку с золотой медалью. Позже выяснилось, что Хикс выпил напиток, содержащий стрихнин, который является сильным стимулятором в умеренных дозах.

До 1932 года спринтеры экспериментировали с нитроглицерином и пытались расширить коронарные артерии, а позже начали экспериментировать с бензидрином.

В 1932 году амфетамины появились и на спортивном рынке. Во время игр 1930-х и 1948 годов спортсмены проглотили таблетки, буквально горстку. В 1952 году команда по конькобежному спорту проглотила столько таблеток, что спортсмены потеряли сознание и были госпитализированы. Международный олимпийский комитет запретил использование этих таблеток, но десятилетиями полагался на совесть спортсменов, тренеров и властей стран-участниц.

Стероиды используются с 1940-х годов. На Олимпиаде 1952 года советская команда в тяжелом весе, впервые выступив на Олимпиаде, завоевала всевозможные медали в этой категории. Ходят слухи, что спортсмены принимали гормональные стероиды. Поскольку эти игры в Хельсинки рассматривались не только как соревнование между спортсменами, но и как арена для борьбы между коммунизмом и капитализмом, тренер американской команды заявил, что США не будут отставать от СССР и будут соревноваться «на равных».

В 1955 году физиолог Джон Зиглер разработал модифицированную молекулу синтетического тестостерона. Это был первый искусственный анаболический стероид — метандростенолон (торговое название «Дианабол»). Его использование увеличило синтез белка

и помогло мышцам быстрее восстанавливаться после тяжелых тренировок. Как у спринтеров, так и у сильнейших спортсменов это лекарство усиливает нервное возбуждение, что приводит к более сильным мышечным сокращениям. Это основа для более быстрой и качественной реакции.

В 1958 году американская фармацевтическая компания начала производство анаболических стероидов. Хотя вскоре выяснилось, что эти препараты имели серьезные побочные эффекты, снять их с рынка было поздно, так как они пользовались большим спросом у спортсменов.

В 1968 году Международный олимпийский комитет ввел обязательный анализ мочи спортсменов для обнаружения допинга.

Функциональный принцип наркотиков и их последствий. Допинг — это биологически активный препарат, который используется для искусственного повышения физических и эмоциональных способностей. Согласно обследованию, почти 100% спортсменов получили информацию о допинге (и его влиянии на работоспособность, отбор, дозировку и введение) от своих коллег по спорту.

Официальный список запрещенных фармакологических веществ, утвержденный Медицинской комиссией Олимпийского комитета в 1988 году, разделен на несколько основных категорий:

Допинговые вещества

Стимуляторы (стимуляторы центральной нервной системы, симпатомиметики, аналептики)

Наркотики

анаболические стероиды и другие гормональные анаболические агенты

Допинговые методы (различные манипуляции с кровью и мочой).

Фармакологические препараты ограниченного применения

Алкоголь

Местные анестетики

Кортикостероиды.

Стимуляторы центральной нервной системы: амфетамин, фенамин, кофеин, эфедрин, коралол, кардиамин и др.

Прежде всего эти лекарства маскируют естественное ощущение усталости и уменьшают ощущение боли — становится очень трудно скрыть серьезные травмы. Кроме того, прием стимуляторов приводит к нарушениям сна, возникновению повышенной возбудимости, усилению тревоги, повышению артериального давления, различным вегетативным нарушениям (появляются боли в области сердца, учащенное сердцебиение, нарушение сердечного ритма).

Одним из самых популярных наркотиков в этой группе является кофеин. Это, конечно, не вызывает серьезных токсических последствий. Его побочные эффекты проявляются при приеме высоких доз. Кофеин в шоковых дозах оказывает чрезмерно стимулирующее действие на центральную нервную систему (возбуждает центры блуждающих нервов), что приводит к истощению нервных клеток и нарушениям сердечной деятельности (боли в области сердца, повышение артериального давления, учащенное сердцебиение). Это также может вызвать различные проблемы с желудком: тошнота, рвота, возможно, жидкий стул, повышенный диурез.

Не менее популярным препаратом является эфедрин, его производные и родственные вещества (изадрин, беротек, сальбутамол и др.). Эфедрин и его производные используются в качестве психостимуляторов и средств для улучшения дыхательной функции (за счет бронхолитического эффекта). Однако на фоне интенсивных и продолжительных физических нагрузок наблюдаются симптомы острого опьянения: повышенная возбудимость, наблюдаемое расширение зрачков, некоторое повышение артериального давления, учащенное сердцебиение. Такой эффект сохраняется в течение 3-4 часов и затем сменяется вялостью, слабостью, «сломленностью», мрачным настроением.

Фенамин (амфетамин) — действует конкретно на центральную нервную систему. Популярны как средство повышения выносливости и взрывной силы для снятия усталости. Может развиваться «феномен отдачи» — после прекращения стимулирующего действия препарата может возникнуть общая слабость, «сломанность», усталость, депрессия и диспептические расстройства (расстройства стула). Увеличение метаболических процессов, потребление энергии при приеме фенамина способствует истощению гликогена и жиров, отсюда и эффект сжигания жира, который оказывает препарат.

Анаболические стероиды фактически использовались через 50 — 60 лет после извлечения производных тестостерона. При создании анаболических стероидов ставилась цель синтезировать препарат, обладающий высокими анаболическими свойствами тестостерона, при этом устранялся его сильный андрогенный эффект. Ученые внесли огромные изменения в стероидную молекулу. Новые стероиды отличались либо низкой анаболической и андрогенной функцией, либо повышенной активностью в отношении обоих свойств.

Организация, процедуры допинг-контроля. Допинг-контроль является важной частью комплексной программы мероприятий, направленных на предотвращение использования спортсменами запрещенных (допинговых) субстанций.

В нашей стране правила по организации и проведению процедур допинг-контроля полностью соответствуют требованиям Медицинской комиссии МОК. Процедура допинг-контроля состоит из следующих этапов: взятие биологических проб для анализа, физическое и химическое исследование взятых проб и подготовка экспертного заключения, а также наложение санкций на нарушителей.

Во время соревнований спортсмена уведомляют о том, что он должен пройти тестирование в соответствии с Правилами. Тестирование обязательно для победителей, занявших 1-е, 2-е и 3-е места, а также, по усмотрению комиссии, для одного из нескольких спортсменов, не одержавших победу (они определяются по жребию). После выступления эти спортсмены будут направлены в комнату допинг-контроля. Здесь спортсмен выбирает для анализа сосуд для взятия пробы мочи. После взятия пробы на контейнер помещается номер, который также выбирает спортсмен. Затем собранный биологический образец делится на две равные части — пробы А и В, которые запечатываются и кодируются. Копии кодов вставляются в отчет о допинг-контроле. Затем пробы упаковываются в транспортные контейнеры и отправляются в лабораторию допинг-контроля. Перед подписанием отчета о допинг-контроле спортсмен должен сообщить комиссии названия всех лекарств, которые он принимал до соревнований. После подписания протокола допинг-контроля спортсмену остается только ждать результатов анализа. Как предусмотрено Правилами допинг-контроля, проба А должна быть проанализирована не позднее, чем через 3 дня после взятия биологической пробы. Если запрещенная субстанция обнаружена, проба Б вскрывается и анализируется. Проба Б может быть вскрыта как спортсменом, так и человеком доброй воли. Если проба «Б» также содержит запрещенные субстанции, к спортсмену будут применены соответствующие санкции. Если запрещенная субстанция в пробе «Б» не обнаружена, то отчет об анализе пробы «Био-А» считается ненадежным, и спортсмен не будет подвергаться санкциям.

Отказ спортсмена подчиниться тестированию или попытка манипулировать результатом считаются признанием допинга со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Фальсификация результатов допинг-контроля состоит из различных видов манипуляций, направленных на фальсификацию результатов. Физико-химические методы, используемые для определения допинга в биологических пробах мочи (хроматографические, масс-спектрометрические, радиоиммуноферментные, иммуноферментные и т.д.), являются высокочувствительными и включают компьютерную идентификацию допинговых субстанций и их производных. Они позволяют точно идентифицировать все допинговые субстанции, используемые спортсменом, включая субстанции, использованные в предыдущие недели или даже месяцы. Кроме того, были разработаны методики для определения так

называемого «кровавого допинга», т.е. переливания собственной или другой крови спортсмена перед стартом.

Если раньше допинг-контролю подлежали только высококвалифицированные спортсмены и только на ответственных международных и национальных соревнованиях, то сегодня допинг-контроль проводится не только во время соревнований, но и во время тренировок, и все спортсмены, независимо от их спортивной принадлежности, подлежат допинг-контролю.

Литература:

1. *Антидопинговое пособие/WADA. World anti-doping agency. [б. м], 2015.– 113 с.*
2. *Бальсевич, В.К. Спорт без допинга: фантастика или неотвратимость?/ В.К. Бальсевич//Теория и практика физической культуры.–2004.– №3.– С.29-30.*
3. *Батоцыренова, Е.Г. Допинг- контроль в спорте: учебное пособие по направлению 49.04.01 «Физическая культура» / Е.Г. Батоцыренова, В.А. Каширо// Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.– Санкт-Петербург: [б.и], 2014.–93 с.*

УДК 796.071.4

ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ В КАЧЕСТВЕ АДАПТОГЕНОВ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ

Жизневская А.А., Кострыкина Е.Е.

Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь

Физические нагрузки являются неотъемлемой частью здорового образа жизни любого человека. В современном обществе люди стали осознавать все преимущества занятий спортом и активно внедрять его в свою жизнь. Так, каждый день в любом парке можно встретить велосипедистов и бегунов, людей, занимающихся скандинавской ходьбой. В зимнее время некоторые люди катаются на лыжах, а в летнее – занимаются йогой, фитнесом или просто делают упражнения на турниках на стадионах. Помимо общего укрепления здоровья и обладания хорошим телосложением, регулярные занятия спортом улучшают настроение, внимание и когнитивные способности людей, усиливают их волю и целеустремленность. Не зря существует крылатое выражение «В здоровом теле – здоровый дух» [1].

Для новичков введение в свою жизнь физических нагрузок может быть связано с переоценкой своих сил и возможностей. Например, решение начать бегать по утрам на большие расстояния или с большой скоростью может привести к сильной перегрузке непривыкшего организма и навсегда избавить от желания заниматься бегом и любыми другими видами спорта.

Для того, чтобы избежать такой ситуации, физические нагрузки следует вводить постепенно, изучить различные виды спорта, обратить внимание на окружающую обстановку, свое психологическое состояние и рацион питания. Каждый из этих факторов является необходимым для ведения здорового образа жизни.

В борьбе с возникающим утомлением могут помочь биологически активные добавки (далее БАД) и различные адаптогены, которые добавляются к рациону питания. В целом адаптогены повышают сопротивляемость организма различным неблагоприятным факторам в виде физических и эмоциональных перегрузок [2]. Они активируют обменные процессы в организме, ускоряют процесс восстановления и корректируют его функциональные способности. Адаптогены влияют на обмен липидов, гликогена при физических нагрузках, активируют иммунную систему, что положительно сказывается на восстановлении после трени-

ровок [3]. Помимо этого, биологически активные вещества (далее БАВ) в составе лекарственных растений могут снижать окислительный стресс в клетках мышц путем нейтрализации свободных радикалов [4].

В последние десятилетия увеличилось использование лекарственных растений в качестве БАД и адаптогенов за счет их природного, натурального происхождения, комплексности и многосторонности действия. БАВ растений оказывают воздействие сразу на несколько систем органов человека, при этом разные виды за счет общих вторичных метаболитов могут действовать на одни и те же органы, вследствие чего в терапии чаще всего применяются комплексные травяные сборы [5].

Лечебные свойства растений известны еще с давних времен. Полученные эмпирическим путем знания от греков, египтян, арабов, индийцев и других народов внесли большой вклад в медицину. В настоящее время в Беларуси насчитывается более 4 тыс. лекарственных видов растений, однако в терапевтической практике используются только некоторые из них, что может объясняться нерентабельностью выделения БАВ, сложностью изготовления лекарственного сырья, редкостью видов и т.п. [6]

Одним из наиболее изученных адаптогенов растительного происхождения является женьшень (*Panax ginseng* С. А. Меу). Из биологически активных веществ женьшень содержит тритерпеновые сапонины, которые и придают этому растению стимулирующее, тонизирующее, адаптогенное действие [6]. Препараты женьшеня (настойка «БиоЖеньшень», корни женьшеня как лекарственное сырье) стимулируют обмен веществ, способствуют преодолению усталости, стимулируют физическую и умственную активность [2]. Помимо сапонинов женьшень содержит минералы, витамины (А, В, С, Е). Однако, как и у любого препарата, прием женьшеня может быть связан с определенными побочными эффектами и противопоказаниями. Так, длительное употребление больших доз таких препаратов может привести к бессоннице, головным болям, учащенному сердцебиению, повышению артериального давления [4]. Следовательно, вводить в свой рацион БАДы на основе женьшеня следует осторожно. Тем не менее, он поможет справляться с новой физической нагрузкой и быстрее восстанавливаться после тренировок.

Элеутерококк колючий (*Eleutherococcus senticosus* [Rupr. et Maxim.] Maxim.) похож по своим адаптогенным свойствам на женьшень, из-за чего на Западе его часто называют «сибирским женьшенем» [7]. Однако БАВ у них немного отличаются: если главными действующими веществами женьшеня являются сапонины, то у элеутерококка – это лигнаны.

Также в фитотерапии широко применяется растение из семейства Астровых – Левзея сафлоровидная (*Leuzea carthamoides* [Willd.] DC.). Основными БАВ левзеи также являются сапонины, как у упоминавшегося женьшеня, вследствие чего ее главным свойством является стимулирующее и тонизирующее действия [6]. Применять препараты левзеи как адаптоген начали в 50-е гг. прошлого века в составе напитка «Саяна». У употреблявших это средство людей наблюдалась нормализация вегетососудистой сферы, увеличивалась работоспособность. Позднее было установлено, что левзея снижает эффект повреждающих факторов и ускоряет восстановление после тренировок, повышает выносливость и в целом приспособленность к физическим нагрузкам [3].

Популярное растение в традиционной медицине и фитотерапии – Родиола розовая (*Rhodiola rosea* L.), или золотой корень. Второе название указывает на значимость корневища и корней этого растения. В химическом составе представлены главным образом тирозол и салидрозид (спирт и его гликозид соответственно), гликозиды коричневого спирта, флавоноиды, дубильные вещества и эфирные масла. Весь спектр веществ приводит к тонизирующему и адаптогенному действию родиолы [6]. Препараты этого растения стимулируют окислительные процессы в центральной нервной системе и гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковую систему гормонов [2]. Одним из вызываемых родиолой эффектов является синтез нейромедиаторов, а именно серотонина, дофамина и ацетилхолина. Это приводит к улучшению концентрации внимания и памяти. За счет своего тонизирующего и адаптогенного действия повышается выносливость, устойчивость к физическим нагрузкам, истощению и

утомлению [4], вследствие чего препараты этого лекарственного растения хорошо себя зарекомендовали в качестве БАДов для всех профессионалов и любителей спорта.

Хорошими тонизирующими свойствами обладает лимонник китайский (*Schizandra chinensis* [Turcz.] Baill.). Лигнаны в его составе обеспечивают общестимулирующее действие, что помогает при переутомлении, физической и умственной усталости [6]. Бонусом являются эфирные масла, которые можно использовать в ароматерапии – эффект будет бодрящим и улучшающим настроение.

Если необходимо стимулировать иммунитет, то можно принимать препараты эхинацеи пурпурной (*Echinacea purpurea* [L.] Moench), которая за счет содержащихся в ней специфических полисахаридов обладает иммуномодулирующим действием [6].

Интересным растением являются якорцы стелющиеся (*Tribulus terrestris* L.) – по некоторым данным, оно стимулирует выработку тестостерона, уменьшает воспаление и окислительные процессы в мышцах. Особую популярность растение получило после того, как олимпийские чемпионы 1996 г. из Болгарии признали его действенность [4]. Дальнейшие исследования влияния на мышечный рост, выносливость и другие показатели спортсменов оказались спорными: американские закономерности не выявили, а российские исследования на молодых спортсменках показали очевидный успех [7]. Тем не менее, прием препаратов на основе якорцев может улучшить самочувствие при физических нагрузках.

Другими растениями, которые больше распространены среди обычного населения, являются зверобой, чеснок, имбирь, а также кофе и чай. Первые три больше направлены на поддержку иммунной системы, а кофе и чай – на стимуляцию деятельности центральной нервной системы за счет содержащегося в сырье этих растений кофеина.

Как известно, восстановление после физических нагрузок, тренировок протекает по большей части во время сна. Поэтому не лишним окажется включение в рацион БАДов для нормализации сна, особенно при плохом режиме, неврозах и других негативных факторах окружающей среды. К лекарственным растениям, улучшающим сон, успокаивающим нервную систему относятся: синюха голубая (*Polemonium coeruleum* L.), мята перечная (*Mentha piperita* L.), валериана лекарственная (*Valeriana officinalis* L.), пустырник волосистый (*Leonurus villosus* Desf. Ex D'Urv.) и др. [2]

Следует помнить, что на эффекте, оказываемом препаратами лекарственных растений, сказываются многие факторы, вследствие чего разным людям определенные БАДы могут помогать в большей или меньшей степени. Важно соблюдать рекомендации по приему во избежание передозировок: адаптогенные растения могут вызвать бессонницу и нервозность, а седативные – заторможенную реакцию и слабость. Также необходимо учитывать совместимость препаратов друг с другом, поскольку БАВ в их составе могут конкурировать за одни и те же системы биотрансформации или вовсе ингибировать друг друга, вследствие чего не будет наблюдаться должного эффекта на организм. Перед началом приема лучше проконсультироваться со специалистом (врачом, фармацевтом, диетологом) для того, чтобы подобрать оптимальный препарат, совместимый с историей болезней, и оптимальные дозировки. Источниками информации также могут послужить энциклопедии лекарственных растений (например, авторства Гончаровой Т.А., 1997 г.).

Таким образом, широкий спектр лекарственных растений поможет укрепить здоровье, улучшить физические показатели, повысить выносливость к физическим нагрузкам и облегчить восстановление после тренировок.

Литература:

1. Шутьева, Е.Ю. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека / Е.Ю. Шутьева, Т.В. Зайцева // Науч.-метод. электр. жур. Концепт. – 2017. -- №4.
2. Дубровский, В.И. Спортивная медицина / В.И. Дубровский. – Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с.

3. Хабибуллин, Р.М. Характеристика морфологических изменений в организме мышечной при физических нагрузках и применении адаптогенов: автореф. дис. на соиск. уч. ст. канд. биол. наук: 06.02.01 / Р.М. Хабибуллин; Башкирский гос. агр. Университет – Уфа, 2018. – 24 с.

4. Фитотерапия и спорт / Sport Dealer [Электронный ресурс]. – 2021. – Режим доступа: <https://sport-dealer.ru/blog/fitoterapiya-i-sport-obzor/>. – Дата доступа: 08.03.2022.

5. Применение лекарственных растений для восстановления работоспособности и лечения отклонений в состоянии здоровья спортсменов (фитотерапия) / Footballtrainer [Электронный ресурс]. – 2010. – Режим доступа: <https://footballtrainer.ru/medic/154-34-primenenie-lekarstvennyh-rastenij-dlya-vosstanovlenii-rabotosposobnosti-i-lecheniya-otklonenij-v-sostoyanii-zdorovya-sportsmenov-fitoterapiya.html>. – Дата доступа: 08.03.2022.

6. Карпук, В.В. Фармакогнозия / В.В. Карпук. – Минск: БГУ, 2011. – 340 с.

7. Благутина, В.В. Олимпийские травы / В.В. Благутина // Журн. Химия и жизнь. – 2014. – №2.

УДК 796:61

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Недосеков Ю. В.

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

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятие физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества. Однако без понимания нормального течения медико-биологических и физиологических процессов в организме человека специалисты в области физической культуры и спорта не могут правильно оценивать функциональное состояние организма человека и его работоспособность в условиях двигательной деятельности. Знание физиологических механизмов регуляции различных функций организма имеет важное значение в понимании хода восстановительных процессов во время и после напряженного мышечного труда.

В середине текущего десятилетия в сфере физической культуры и спорта страны возник комплекс проблем. Одной из основных проблем является ухудшение здоровья, физического развития и физической подготовленности населения. В целом по стране 60% обучающихся имеют нарушения здоровья. По данным, только 40% обучающихся старших классов считаются практически здоровыми. Свыше 40% допризывной молодежи не соответствует требованиям, предъявляемым армейской службой, в том числе в части выполнения минимальных нормативов физической подготовки. Нерешенные проблемы нормативно-правового, организационно-управленческого, материально-технического, научно-методического, медико-биологического и кадрового обеспечения сдерживают развитие детско-юношеского спорта, не позволяют готовить полноценный резерв для спортивных сборных команд страны, что ведет к отставанию от ведущих спортивных держав в развитии и внедрении инновационных спортивных технологий. Это существенно затрудняет развитие физической культуры и массового спорта, подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса, негативно сказывается на конкурентоспособности белорусского спорта.

Для рассмотрения темы проясним для себя, что же есть медико-биологические основы здоровья.

Медико-биологические науки представляют совокупность наук, исследующих природное (биологическое) состояние человека, как в норме, так и в патологии. К ним можно отнести такие науки как: анатомия, физиология, биохимия и биомеханика, гигиена и профилактическая медицина. Привлечение этих наук к исследованию физкультурно-спортивной деятельности обусловлено тем, что физическая культура направлена на развитие и поддержание двигательных умений человека, заложенных в нем природой. Медико-биологические методы исследования позволяют определить динамику развития организма человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности, выявить природные механизмы формирования и совершенствования его двигательных умений и качеств, их приспособление к физическим и психическим нагрузкам, а также узнать о функциональных возможностях организма, механизмах их использования и мобилизации в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Медико-биологические показатели служат основой для определения физических нагрузок, интенсивности тренировочного и соревновательного процессов. Они позволяют контролировать физкультурно-спортивную деятельность для того, чтобы она не причиняла вреда здоровью, а способствовала его укреплению, помогала разумно строить тренировочный процесс и определяла необходимость физического и психического отдыха человека.

В ходе проведенных исследований отмечено научно обоснованное взаимодействие медико-биологических и культурологических аспектов физической культуры, способствующих повышению продуктивности учебной и физкультурно-оздоровительной деятельности. На данный момент политика университетов состоит из организации непрерывного учебно-оздоровительного процесса образования, а также мониторинга состояния здоровья студентов.

Для достижения вышеизложенных целей университеты совершенствуют образовательные программы по физической культуре, внедряют новые технологии, разрабатывают новые теоретические пособия. Результаты мониторинга состояния здоровья студентов и их физической подготовленности публикуются в печати, что дает другим преподавателям возможность совершенствовать свои образовательные программы в соответствии с данными результатами. Также предпринимаются различные государственные программы и меры по поддержке физической культуры и спорта в Республики Беларусь.

Литература:

- 1. Медико-биологические аспекты физического воспитания обучающихся /Электронный ресурс/. Режим доступа: <http://novainfo.ru//article/7790>*
- 2. Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта /Электронный ресурс/. Режим доступа: [http://prosdo.ru/ouazoa/Медикобиологические аспекты физической культуры и спорта/main.html](http://prosdo.ru/ouazoa/Медикобиологические_аспекты_физической_культуры_и_спорта/main.html)*
- 3. Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма /Электронный ресурс/. Режим доступа: <http://nvsu.ru/ru/materialyikonf/1572>*
- 4. Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта в системе образования /Электронный ресурс/. Режим доступа: <https://refdb.ru/look/1896602-p10.html>*

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СПОРТЕ

Мараева К.С., научный руководитель **Недосеков Ю. В.**

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

Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятие физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества. Однако без понимания нормального течения медико-биологических и физиологических процессов в организме человека специалисты в области физической культуры и спорта не могут правильно оценивать функциональное состояние организма человека и его работоспособность в условиях двигательной деятельности.

В физкультурно-спортивной деятельности сложилась система медико-биологических методов исследования: органов (сердца, легких, желудка, головного мозга и т.д.), систем (костно-мышечной, пищеварения, дыхания, кровообращения, нервной деятельности, нейрогуморальной регуляции), организма человека в целом.

По целям использования медико-биологические методы исследования подразделяются на диагностические (методы исследования состояния организма), прогностические (методы исследования возможных результатов, последствий физкультурно-спортивной деятельности), реабилитационные (методы функционального восстановления систем организма после предельных и запредельных физических и психических нагрузок).

Знание физиологических механизмов регуляции различных функций организма имеет важное значение в понимании хода восстановительных процессов во время и после напряженного мышечного труда.

Медико-биологические методы исследования позволяют определить динамику развития организма человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности, выявить природные механизмы формирования и совершенствования двигательных умений и качеств, их приспособление к физическим и психическим нагрузкам, узнать о функциональных возможностях организма, механизмах их использования и мобилизации в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Медико-биологические показатели служат основой определения физических нагрузок, интенсивности тренировочного и соревновательного процессов. Они позволяют контролировать физкультурно-спортивную деятельность с тем, чтобы она не причиняла вреда здоровью, а способствовала его укреплению, помогала разумно строить тренировочный процесс и определяла необходимость физического и психического отдыха человека.

Большое значение имеет метод биотелеметрии (измерение природных процессов, происходящих в организме человека, без непосредственного контакта с ним). Это дает возможность исследовать организм в его естественном функционировании, а также в напряженной динамической обстановке.

Запрещается использовать те методы исследований, которые могут нанести вред человеку, проводить эксперименты на живых людях без их согласия, использовать препараты и упражнения, которые могут нанести вред здоровью человека.

Использование медико-биологических методов исследований в физической культуре и спорте должно отвечать общенаучным требованиям: объективности, проверяемости, возможности повторения результатов. Специальными принципами их применения считается единство функционального и структурного изменений в организме человека. В физкультурно-спортивной деятельности важным является принцип упражняемости, т.е. систематическое повторение двигательных актов. Тренировка ведет к функциональным и структурным изменениям в организме человека (рост мышечной массы, утолщение костей).

В современном спорте без применения медицинских препаратов человеческий организм не способен выдерживать продолжительные физические и психологические нагрузки. Поэтому создаются новые направления в научно-технических и медицинских центрах для решения проблемы повышения эффективности тренировочной деятельности спортсменов, развития и совершенствования физкультурно-оздоровительных услуг.

В середине текущего десятилетия в сфере физической культуры и спорта страны возник комплекс проблем. Одной из главных проблем явилось ухудшение 231 здоровья, физического развития и физической подготовленности населения. В целом в Беларуси не менее 60% обучающихся имеют нарушения здоровья. По данным только 14 процентов обучающихся старших классов считаются практически здоровыми. Свыше 40% допризывной молодежи не соответствует требованиям, предъявляемым армейской службой, в том числе в части выполнения минимальных нормативов физической подготовки. Нерешенные проблемы нормативно-правового, организационно-управленческого, материально-технического, научно-методического, медико-биологического и кадрового обеспечения сдерживают развитие детско-юношеского спорта, не позволяют готовить полноценный резерв для спортивных сборных команд страны, что ведет к отставанию от ведущих спортивных держав в развитии и внедрении инновационных спортивных технологий.

Это существенно затрудняет развитие физической культуры и массового спорта, подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса, негативно сказывается на конкурентоспособности белорусского спорта.

На данный момент политика университетов состоит из организации непрерывного учебно-оздоровительного процесса образования, а также мониторинга состояния здоровья студентов. Для повышения здоровья университеты совершенствуют образовательные программы по физической культуре, внедряют новые технологии, разрабатывают новые теоретические пособия. Также предпринимаются различные меры по поддержке «центров здоровья» в Беларуси.

Литература:

1. *Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса/Ю.В. Верхошанский. - М.: Физическая культура и спорт, 1986. – 23 с.*
2. *Воробьев, А. Н. Некоторые вопросы теории спортивной тренировки/А.Н.Воробьев // Теория и практика физ. культура. - 1976. – 123 с.*
3. *Дешин, Д. Ф., Лечебный контроль в физическом воспитании/Д.Ф Дешин.– М., 1956. – 156 с.*
4. *Димова, А. Л. Здоровый образ жизни: учебник. учебное пособие / Димова, А. Л., Уляева, Л. Г. - М.: НОУ СГИ, 2002. – 65 с.*
5. *Дубровский, В. И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / Дубровский, В. И. - М.: Гуманит. изд. Центр. ВЛАДОС, 1994. – 48 с.*
6. *Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта в системе образования [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://refdb.ru/look/1896602-p10.html>*

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ
УРОВНЯ МАКСИМАЛЬНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ КИСЛОРОДА (МПК)
СТУДЕНТОВ 1-2 КУРСОВ ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА ПО ТЕСТУ ЕРОФИТ-90**

Маслак С.А.

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

Введение. Физическая подготовленность является одним из комплексных показателей, необходимых для полной оценки функционального состояния организма как в период его роста и развития, так и для контроля восстановления кондиций во время лечения и реабилитации. Поэтому наибольшую значимость приобретают в последнее время тесты, в которых определяют показатели физической подготовленности, отражающие не только уровень развития физических качеств как таковых, но и особенности состояния организма, что имеет большое значение в оценке здоровья учащихся и студентов. Такие тесты имеются, например, в батарее тестов ЕВРОФИТ-90.[2, с.85] Применение подобных тестов дает возможность совершенствовать систему врачебно-педагогического контроля в процессе физического воспитания, а также улучшить в прикладном плане контроль над нормализацией функций организма в процессе восстановления после заболеваний и травм при применении средств физической реабилитации. Величина максимального потребления кислорода (МПК)-важнейший показатель, характеризующий максимальную производительность системы транспорта кислорода, физическую работоспособность, предельные возможности аэробного энергообразования (максимальной аэробной способности).[3, с.135] Высокие показатели МПК являются надежным свидетельством высокого сердечного, дыхательного, эндокринного и других физиологических резервов организма, высокого самотического здоровья.[4, с.53]

Цель. Провести сравнительный анализ уровня МПК у студентов 1-2 курсов лечебного факультета по тесту ЕВРОФИТ 90 при обследовании групп взрослого населения.

Материалы и методы. Для определения уровня МПК мы использовали однократную нагрузку в виде преодоления быстрым шагом дистанции 2 километра предложенную в материалах (ЕВРОФИТ 90 для взрослых), Советом Европы в 1995 году и рекомендованную для тестирования в физкультурно-оздоровительной работе. Результаты тестирования МПК определялись по формуле:

$МПК = 116,2 - 2098 * \text{время} - 0,11 * ЧСС - 0,14 * \text{возраст} - 0,39 * ИМТ$, где МПК выражается в мл/кг/мин

Время-продолжительность преодоления быстрым шагом дистанции 2 километра (в минутах);

ЧСС-количество сердечных сокращений в минуту после преодоления дистанции;

Возраст - количество полных лет;

ИМТ-индекс массы тела.

В данном тестировании приняли участие студенты 1-2 курсов лечебного факультета, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе в количестве 79 человек (девушки, 37 чел.-1 курс, 42 чел.-2 курс), возраст $17-19 \pm 0,5$ лет. Данные обследования отображены в таблице.

Таблица. Уровень МПК относительно массы тела.

Уровень МПК	Величина МПК относительно массы тела, мл/кг/мин	Данные обследования в процентах, %	
		1 леч	2 леч
Низкое	<1,2	84,2	83,9
Ниже среднего	1,2–1,5	9,6	9,4

Среднее	1,6–2,0	5,0	4,8
Хорошее	2,1–2,3	0,9	1
Отличное	2,3>	0,3	0,9

Результаты и их обсуждение. Из результатов исследования отчетливо прослеживается преобладание низкого уровня максимального потребления кислорода (МПК) ,как у студенток первых курсов так и у вторых курсов(84,2%, 83,9%), ниже среднего и средний уровень МПК приблизительно одинаковый(9,6%, 9,4%, 5,0%, 4,8%) , студентов имеющих хороший и отличный уровень МПК выявлены единичные случаи(0,9% 1%,0,3%, 0,9%).Средние данные исследования показывают низкий уровень функциональных возможностей кардиореспираторной системы студенток первых курсов, что подтверждается при сдаче контрольных нормативов в беге на выносливость.

Выводы.

1. Студенты, поступающие на первый курс из года в год, имеют низкий уровень физического развития и физической подготовленности, что подтверждают наши исследования уровня МПК.
2. Планируя учебный процесс по физическому воспитанию необходимо больше уделять внимания на развитие физических качеств, способных повышать аэробные возможности организма.
3. В качестве рекомендаций можно предложить занятия аэробным бегом, ходьбу на лыжах, спортивные и подвижные игры на свежем воздухе, плавание, занятие в тренажерном зале в свободное от учебы время дополнительно.

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. 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 – Витебск : ВГМУ, 2010. – С. 585.*
3. *Спортивная медицина/под редакцией А.В.Чоговадзе, Л.Н. Бутченко. – М. : Медицина, 1997. – 194с.*
4. *Тестирование в спортивной медицине/В.П. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков, - М.: Физическая культура и спорт, 1988, - 97с.*

УДК 796.61

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Казимиров Е.П.

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

В последнее время значимость физической культуры в жизни современного человека значительно повысилась. Физическая культура и спорт настолько прочно вошли в жизнь современного общества, что нельзя оставить без внимания медико-биологические аспекты.

Для успешного совершенствования в определенных видах спорта, необходима система спортивного отбора для выявления лиц, обладающих специфическими физиологическими

особенностями. В современном спорте далеко не каждому дано достичь высоких результатов и стать высококвалифицированными спортсменами. Необходимо научное обоснование спортивной ориентации и отбора. Поэтому в отборе спортсменов разумно использовать медико-биологические аспекты.

Гожин В.В. выделяет следующие медико-биологические методы исследования:

- Диагностические - методы исследования состояния организма
- Прогностические – методы исследования возможных результатов, последствий физкультурно-спортивной деятельности.
- Реабилитационные – методы функционального восстановления систем организма после предельных и запредельных физических и психических нагрузок.

Для установления работоспособности к разным типам физической нагрузки и выявления задатков, возможностей спортсменов, необходимо пройти все вышеизложенные медико-биологические методы отбора[1]. Современная концепция отбора является базой при оперативном раскрытии задатков и возможностей молодых людей для наиболее возможного выявления способностей внутренней и физиологической безупречности, с целью овладения в дальнейшем значительными спортивными достижениями.

Поэтому в мире спорта наибольший интерес отводится спортивной одаренности, но остается неразрешенным вопрос на основе каких характеристик, показателей и как провести отбор, чтобы эффективность была наибольшей. Спортивные особенности во многом зависят от морфофункциональных показателей, которые остаются консервативными на протяжении всего процесса подготовки. Обобщая сформировавшиеся взгляды, М. С. Бриль сформулировал основные задачи спортивного отбора:

1. Определение модели спортсмена по видам спорта.
2. Диагностика степени одаренности и прогнозирование потенциального уровня спортивного мастерства.
3. Организация спортивного отбора.

На занятиях физической культуры обучающимся необходимо рассказывать и объяснять, как действуют и влияют биохимические процессы, способы регуляции обмена веществ.

В спортивной истории существует достаточно много примеров, когда из поколения в поколение члены одной семьи добивались выдающихся успехов. В случаях исключительной одаренности речь идет уже не о способностях, а о таланте и даже о гениальности.

Для того чтобы спортсмены показывали грандиозные результаты, необходимо учитывать анатомио-физиологические, конституционные, морфологические особенности, биологический возраст, а также генетику. В спорте, как и в любой другой деятельности человека, имеются свои дарования[2,3].

Спортивный отбор по медико-биологическим признакам – это продолжительный процесс по выявлению перспективных спортсменов с учетом их морфологического развития. Одной из главных задач спортивного отбора совершенствования является выявление возможностей спортсмена добиться высоких результатов на высоком уровне. Таким образом, отбор на данной ступени выявляет спортсменов из многочисленного числа желающих стать таковыми. В период отбора спортсменов в команды нужно учитывать возраст, рост, массу тела, а также благоприятный возраст для целенаправленной подготовки сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

По мнению Мартиросова Э. Г. «тренер-преподаватель проводит отбор, с учетом биологического, а не календарного возраста, в связи с изменениями в области аэробного и анаэ-

робного обмена». Для этого используются специальные тесты, которые показывают среднее соотношение всех показателей биологического возраста.

В моделировании работоспособности имеют место быть биологические ритмы, поскольку большое значение для спортивной ориентации и спортивного отбора имеет также своевременная диагностика отклонений полового развития.

Диагностируя биологический возраст молодых спортсменов, данные аспекты имеют принципиальное значение, особенно в связи с вопросами акселерации. Необходимо иметь представление о возрастных изменениях детей и подростков, их анатомо-физиологических особенностях, чтобы оценивать стабильность спортивного онтогенеза.

Для определения перспективных спортсменов необходимо учитывать правильное представление исходных уровней и темпов прироста физических, морфологических и других параметров. Результат подготовки высококвалифицированных спортсменов зависит от организации и методики тренировочного процесса[4].

На основании всего изложенного можно сделать следующие выводы: тренерам-преподавателям целесообразно руководствоваться комплексом медико-биологических показателей, уделять большое внимание, в выборе юных спортсменов, учитывая анатомо-физиологические, конституционные, морфологические особенности, биологический возраст.

Литература:

1. Гожин, В.В. *Вариативность и двигательная одаренность в спорте: (теоретические и методологические аспекты): автореф. Дис. ...д-ра пед. Наук . Майков, 1998. – 51 с.*
2. Бриль, М. С. *Отбор в спортивных играх/М. С. Бриль. М.: Физкультура и спорт, 1980. – 127 с.*
3. *Волейбол: учебник / под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. М.: Физическое образование и наука, 2000. – 360с.*
4. Губа, В. П. *Морфобиомеханические исследования в спорте/В.П.Губа. М.: СпортАкадемПресс, 2000.– 120 с.*

УДК 796:61

ФАСЕТОЧНЫЙ СИНДРОМ - КАК ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ БОЛЕЙ В СПИНЕ

Потапенко Р.Е., Арнаут Р.В.

Профессиональная Ассоциация Кинезитерапевтов и Мануальных Терапевтов “Medkinetica”
Республики Молдова

Аннотация. На сегодняшний день, боль в спине является одной из наиболее распространенных проблем. По статистике около 80% людей испытывали боль в спине хотя бы раз в жизни, из них 20% живут с хронической болью. Основными причинами появления боли в спине являются такие проблемы как: межпозвоночная грыжа, сужение позвоночного канала, миофасциальный синдром, миозит и др. Но наиболее частым источником хронических болей в спине, особенно у пожилых пациентов, являются нарушения фасеточных суставов (дугоотросчатых соединений).

Введение в анатомию. Фасеточные суставы (дугоотросчатые соединения), *junctura zygapophysealis*, образуется между верхним суставным отростком, *processus articularis superior*, нижележащего позвонка и нижним суставным отростком, *processus articularis*

inferior, вышележащего позвонка. Суставная сумка, *capsula articularis*, укрепляется по краю суставного хряща. Суставная полость, *cavum articulare*, располагается соответственно положению и направлению суставных поверхностей, приближаясь в шейном отделе к горизонтальной плоскости, в грудном отделе - к фронтальной и в поясничном отделе - к сагиттальной плоскости.

Фасеточные суставы относятся в шейном и грудном отделах позвоночного столба к плоским суставам, в поясничном - к цилиндрическим. Функционально их относят к группе малоподвижных суставов.

Симметричные фасеточные суставы являются комбинированными сочленениями, т. е. такими, у которых движение в одном суставе обязательно влечет за собой смещение и в другом, так как оба сустава являются образованиями суставных отростков на одной и той же кости.

Фасеточные суставы имеют сложную и обширную ноцицептивную и проприоцептивную иннервацию: каждый сустав иннервируется из 2–3 сегментов спинного мозга, что обеспечивает «перекрытие» зон распространения боли. Выделены 4 механизма ирритации нервных окончаний в двигательном сегменте: 1) механический или дисфиксационный — за счет смещения тел позвонков и суставных отростков по отношению друг к другу; 2) компрессионный — экзостозами, при ущемлении капсулы сустава, менискоидов или свободных хрящевых сегментов в суставе; 3) дисгемический — за счет отека периартикулярных тканей, нарушения микроциркуляции, венозного стаза; 4) воспалительный — за счет асептического (реактивного) воспаления в тканях двигательного сегмента.

Нарушение данного сустава часто приводит к хроническим болям в спине. По статистике дегенеративные нарушения фасеточного сустава варьируется от 40% до 85%, основная группа, страдающая данной патологией, это лица пожилого возраста. С возрастом межпозвонковые диски теряют воду (содержание воды в ядре диска составляет 80% в 18 лет и 65% в возрасте 65 лет), параллельно происходит изменение протеогликанов (основной компонент диска), что приводит к утрате эластичности и снижению высоты диска. В условиях измененной, повышенной подвижности позвоночного сегмента (нестабильности) возникают реактивные изменения в смежных телах позвонков и в межпозвонковые суставы. Такая перегрузка суставов ведет к последовательным изменениям: синовиту с накоплением синовиальной жидкости между фасетками; дегенерации суставного хряща; растягиванию капсулы суставов и подвывихам в них.

Кроме возрастных изменений, причинами нарушения (дегенерации) фасеточного сустава являются такие факторы как: наследственная предрасположенность, воспалительные процессы, травмы спины, перенапряжение опорно-двигательного аппарата, психогенные факторы. Так же одной из основных причин развития фасеточного синдрома связано с нарушениями функциональной анатомии позвоночного столба, передние отделы которого (к ним относятся межпозвонковые диски) предназначены, главным образом, для сопротивления силам тяжести (компрессии), а задние отделы (в т. ч. фасеточные суставы) — для стабилизации позвоночника при ротации и смещении позвонков в переднезаднем направлении. В норме 70–88% осевой компрессионной нагрузки приходится на передние отделы и лишь 12–30% — на задние. При развитии дегенеративных изменений в дисках снижается их высота, нарушается амортизирующая функция, и доля осевой компрессионной нагрузки, приходящейся на фасеточные суставы, постепенно увеличивается. Перегрузка суставов на фоне формирующейся нестабильности ПДС (позвоночно-двигательный сегмент.) ведет вначале к воспалительным изменениям (синовиту), а затем — к дегенерации суставного хряща, деформации капсул суставов и подвывихам в них. Этот патологический процесс носит асимметричный характер, что может быть связано с неравномерностью нагрузки на парные фасеточные суставы. Повторные микротравмы, компрессионные и ротаторные перегрузки ведут к прогрессированию дегенеративных изменений хряща вплоть до практически полной его утраты, развитию периартикулярного фиброза и формированию остеофитов, что приводит к увеличению размеров верхних и нижних фасеток, приобретающих грушевидную форму. Под влия-

нием импульсации из пораженного ПДС, в особенности из задней продольной связки, возникает рефлекторное напряжение межпоперечных, межкостистых мышц и мышц-вращателей, что в случае асимметричного их вовлечения вызывает формирование сколиоза. Сочетание изменений в диске, фасеточных суставах и мышечно-тонических нарушений приводит к резкому ограничению движений в соответствующем ПДС.

Клинические характеристики фасеточного синдрома имеют общие проявления, характерные для суставной патологии в целом, а также специфичные проявления, связанные с особенностью иннервации фасеточных суставов. Ранее уже было сказано, что каждый сустав иннервируется из 2–3 сегментов спинного мозга, что обеспечивает взаимное перекрытие распространения боли от соседних суставов. В типичных случаях боль локализуется с одной стороны паравертебрально. Характерен склеротомный тип распространения. Чаще боль ограничивается пояснично-крестцовой областью и иррадирует в ягодичную область и верхнюю часть бедра, но никогда не распространяется ниже подколенной ямки. Значительно реже поражение фасеточных суставов наблюдается в шейном (преимущественно на уровнях С2-С3 и С5-С6) и грудном отделах позвоночника. Фасеточная боль тупая, монотонная, но иногда может быть более или менее схваткообразной. При тяжелом фасеточном синдроме на пике боли характеристики болевого синдрома могут имитировать дискогенные боли. Типично появление кратковременной утренней боли, уменьшающейся после двигательной активности (расхаживание), но обычно снова усиливающейся после дневной активности в конце дня. Боль также усиливается при длительном сидении или стоянии в одной позиции.

Лечение. Лечение фасеточного синдрома можно разделить на консервативное и хирургическое.

Консервативное лечение включает в себя: лекарственную терапию, физиотерапию, кинетотерапию, мануальную терапию, массаж.

Мануальная терапия при фасеточном синдроме направлена на восстановление мышечного тонуса, что в свою очередь приводит к разгрузке позвоночника, и его возврату к физиологическим нормам. После курса мануальной терапии по назначению специалиста нужно начать заниматься кинетотерапией для поддержания мышечного тонуса, улучшения подвижности суставов и для предотвращения обострений.

Выводы. Если лечение не начать своевременно, то нарушения на уровне фасеточных суставов со временем могут прогрессировать и начать разрушаться. Разрушения фасеточных суставов приводят к таким последствиям как: сдавливание нервных корешков; сдавливание спинного мозга; травмы спинного мозга, нервных корешков, связок и т.д.

Важно понимать, что фасеточный синдром является довольно частой проблемой, и своевременное обращение к нужному специалисту поможет вам вовремя начать лечение и не запустить данное нарушение до более тяжелых форм.

Литература:

1. https://umedp.ru/articles/fasetochnyy_sindrom_kak_prichina_boli_v_spine.html

2. <https://www.lvrach.ru/2016/04/15436452>

3. Р.Д. Синельников, «Атлас анатомии человека», Том I, издательство «Медицина» Москва – 1972 г.

ПРЕИМУЩЕСТВА СОЧЕТАНИЯ КИНЕЗИОТЕРАПИИ И МАНУАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОДРОСТКА СПОРТСМЕНА, СТРАДАЮЩЕГО СКОЛИОТИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ И ОСТРЫМ ПАРАВЕРТЕБРАЛЬНЫМ БОЛЕВЫМ СИНДРОМОМ

Потапенко Р.Е., Арнаут Р.В.

Профессиональная Ассоциация Кинезитерапевтов и Мануальных Терапевтов “Medkinetica”
Республики Молдова.

Аннотация. Было предложено организовать целенаправленно исследование для математической оценки физических показателей пациента со сколиозом и с острыми болями в спине до начала и после окончания процедур, с использованием опросника PRQ, а также для оценки эффективности реабилитации посредством Кинетотерапии и Мануальной Терапии. Основными критериями выбора пациента, были: невозможность выполнения теста "Finger - to - toe" ; острые боли в спине, сколиоз, подростковый возраст. Исследование было проведено на базе Центра Физической Реабилитации Профессиональной Ассоциации Кинетотерапевтов и Мануальных Терапевтов “Медкинетика” (Кишинёв, Республика Молдова).

Результаты исследования оказались полезными, так как с помощью полученных математических данных, мы смогли оценить физические показатели пациента до и после окончания процедур, и оценить эффективность физической реабилитации посредством Кинетотерапии и Мануальной Терапии.

Введение. Искривления позвоночника различного типа, очень часто сопровождаются острыми миофасциальными болями. Это происходит по той причине, что профессиональному рутинному контролю уделяется мало внимания, в следствии чего человек имея какие-либо патологии, продолжает заниматься профессиональной и спортивной деятельностью, что приводит к усугублению этих проблем. С помощью опросника PRQ мы можем более подробно изучить симптоматическую картину пациента, подобрать более правильный метод физической реабилитации, а также сможем получить математические данные, отражающие динамику реабилитации.

Гипотеза. С помощью опросника PRQ мы можем получить математические данные, отражающую состояние пациента до и после прохождения лечебной программы кинетотерапии или мануальной терапии. Для данного исследования был выбран пациент, подросткового возраста, страдающий острыми болями в спине, с отрицательным показателем теста "Finger - to - toe", а также с наличием искривлений позвоночника (кифоз, лордоз, сколиоз). Главной целью данного исследования заключается в том, чтобы проанализировать физические показатели пациента в динамике, до и после кинетотерапевтических или мануальных процедур и сравнить показатели, чтобы увидеть эффективность данных процедур.

Новизна. «Potapenco Roman Questionnaire» (P.R.Q.) ® создан и используется специально для оценки и выявления динамики состояния пациентов, страдающих от болей в спине. Этот опросник специально разработан для использования специалистами в области физической реабилитации, чтобы отметить или определить динамику функциональной картины состояния пациентов, а также успех или неудачу подобранных процедур физической реабилитации.

Данный опросник показал себя с хорошей стороны и имеет широкое распространение. С помощью PRQ теста мы смогли получить математические данные о физическом состоянии пациента до и после окончания физической реабилитации, и так же смогли оценить эффективность физической реабилитации посредством Кинетотерапии и Мануальной Терапии.

Актуальность. Актуальность данного исследования заключается в том, что на сегодняшний день профессиональный рутинный контроль проводится на низком уровне или не

проводятся вообще, и спортсмены, не зная собственных проблем, спортсмены продолжают заниматься спортивной деятельностью, что усугубляет имеющиеся патологии.

В нашем исследовании мы показали актуальность этой проблемы на клиническом случае. Пациент подросткового возраста, который имеет множество различных искривлений на уровне позвоночника (гиперкифоз, гиперлордоз, сколиоз), продолжал заниматься спортивной деятельностью, что спровоцировало усугубление его искривлений и привело к острым миофасциальным болям.

Материалы и методы исследования. Исследование было проведено на базе Центра Физической Реабилитации Профессиональной Ассоциации Кинетотерапевтов и Мануальных Терапевтов “Медкинетика” (Кишинёв, Республика Молдова). Для исследования был выбран пациент подросткового возраста (16 лет), страдающий острыми болями в спине, с отрицательным показателем теста "Finger - to - toe", а также с наличием искривлений позвоночника (гиперкифоз, гиперлордоз, сколиоз). Сперва пациенту была проведена предварительная консультация, где было принято решения направить пациента на рентгенографию. После прохождения рентгенографии была проведена уже полноценная консультация, в ходе которой было вынесено следующее заключение

Шейный отдел – Нестабильность позвонков с задним спондилолистезом на уровне C3-C5

Аплатизация физиологического лордоза

Минимальные региональные дегенеративные изменения

Грудной отдел - Аплатизация физиологического кифоза

Умеренные региональные дегенеративные изменения, с акцентом на средне-грудной отдел

Минимальный правосторонний сколиоз в нижне-грудном отделе

Поясничный отдел – Аплатизация физиологического лордоза

Начинающие региональные дегенеративные изменения

Минимальный правосторонний сколиоз в верхне-поясничном отделе.

Также у пациента было замечено искривление таза в 3-х плоскостях.

С помощью манульно-мышечной диагностики, было выявлено что у пациента есть миофасциальный болевой синдром, в острой фазе.

Перед началом процедур, пациенту было предложено заполнить опросник PRQ, для получения математических данных о физических показателях пациента в динамике.

Что представляет из себя опросник PRQ?

PRQ — это прикладной опросник, для мануальных терапевтов и кинетотерапевтов, разработанный для практического использования для пациентов страдающих от болей в спине, в острой и хронической фазе.

В данный опросник были включены – 10 бальная шкала оценки интенсивности боли, топографически-анатомическая карта, тест «Fingertips-to-floor test», а также вопросы, связанные с различными патологиями позвоночного столба, и отражающие состояние пациента.

Полученные результаты. Пациент, учувствовавший в данном исследовании, парень подросткового возраста (16 лет), который ежедневно был вовлечен в спортивную деятельность. Дебют первых проявлений болей в спине у пациента, составлял около 1 месяца. На топографической-анатомической карте, который использован в опроснике PRQ, пациент отметил боль по всем отделам позвоночника.

Программа физической реабилитации пациента.

В течении 10 процедур были использованы следующие техники мануальной терапии:

1. Глубокая паравертебральная Триггерная Терапия
2. Мануально миофасциальный паравертебральный релиз
3. Детенсия ягодичных мышц
4. Техники декомпрессии
5. Межреберное мышечное тонизирование
6. Мануально миофасциальный релиз лопаточных и межлопаточных зон

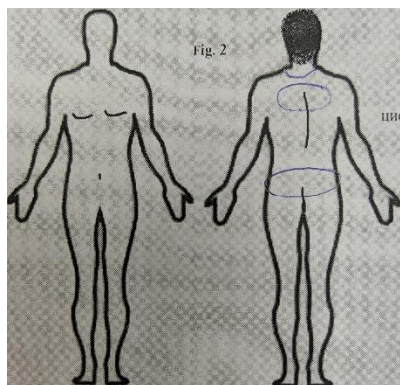
7. Стретчинг и точечная декомпрессия лопаточных зон
8. Техники при острой боли
9. Декомпрессия паравертебральных мышц
10. Разминание шейно-воротниковой зоны
11. Мышечное тонизирование шеи
12. Глубокое послойное мышечное расслабление шеи
13. Разминание мышц ног
14. Мануально миофасциальный релиз бицепса бедра и икроножных мышц
15. Точечная Декомпрессия мышц ног.

Показатели до начала лечения

До начала восстановительного лечения посредством Кинетотерапии и Мануальной Терапии, данные из опросника PRQ и пробы Руфье были следующими:

Опросника PRQ - уровень (порог) боли у пациента составлял 8 баллов из 10.

- Количество баллов, набранных в тесте PRQ, составлял 41 пунктов из 74 возможных.
- Fingertips-to-floortest: Показатель данного теста был отрицательным, пациент не дотянулся до пола, к тому же, мы измерили расстояние до пола, которое составляло 10 см.
- На топографически-анатомической карте пациент отметил дискомфорт в шейном, грудном и поясничном отделе.

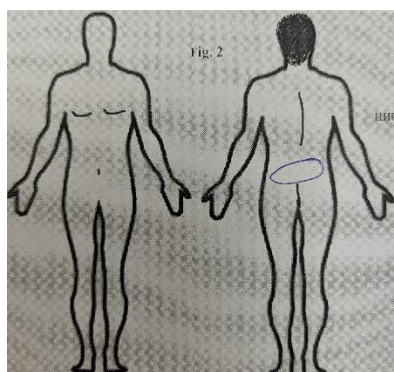


Показатели после завершения лечения

После завершения восстановительного лечения посредством Кинетотерапии и Мануальной Терапии, данные из опросника PRQ и пробы Руфье были следующими:

Опросника PRQ - уровень (порог) боли у пациента составлял 1 балл из 10.

- Количество баллов, набранных в тесте PRQ, составляло 14 пункта из 74 возможных.
- Fingertips-to-floortest: Показатель данного теста стал положительным.
- На топографически-анатомической карте пациент отметил дискомфорт только в поясничном отделе.



Выводы. После проведенного исследования мы смогли достигнуть поставленных нами задач. Исследование показало себя с хорошей стороны. Мы смогли получить математические

данные о физическом состоянии пациента, с помощью которых мы подобрали более подходящее комплексное лечение для данного случая, что положительно отразилось на конечном результате.

В ближайшем будущем мы планируем провести ещё несколько исследований такого рода, с внедрением ещё больших тестов и проб, для оценки физических показателей пациентов в динамике.

Литература:

1. Refshauge K.M., Gass EM: *Musculoskeletal physiotherapy: clinical science and practice*. Butterworth-Heinemann Ltd, Oxford, 1995.
2. K. Vibe Fersum, P. O'Sullivan, J. S. Skouen, A. Smith, A. Kvåle, *Efficacy of classification-based cognitive functional therapy in patients with non-specific chronic low back pain: a randomized controlled trial*, *European Journal of Pain*, 2013 Jul;17(6):916-28. [PubMed].
3. Potapenco R., *Практическая оценка процесса физической реабилитации, посредством применения лечения с помощью кинетотерапии и мануальной терапии, для пациентов страдающих болю в спине, в острой или хронической фазе, на основе использования специализированного опросника – "Potapenco Roman Questionnaire" (P.R.Q.)®*, разработанного специально для кинезитерапевтов и мануальных терапевтов. *Journal of Physical Rehabilitation and Sports Medicine*, October 2020, Volume II, p. 90 – 103.
4. Allen R. Last, Karen Hulbert, *Chronic low back pain: evaluation and management*, *Am Fam Physician*, 2009 Jun 15;79(12):1067-74. [PubMed].
5. Anuphan Tantanatip; Ke-Vin Chang, *Myofascial Pain Syndrome (MPS)*, [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK499882/#:~:text=deficiency%2C%20iron%20deficiency\)-,Epidemiology,to%2050%20years%5B3%5D](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK499882/#:~:text=deficiency%2C%20iron%20deficiency)-,Epidemiology,to%2050%20years%5B3%5D).
6. Kvåle Jan A., Skouen Anne S., Ljunggren E., *Discriminative validity of the Global Physiotherapy Examination – 52 in patients with long-lasting musculoskeletal pain versus healthy persons*. *Journal of Musculoskeletal Pain*, 11(3):23-35, 2003.
7. Borg-Stein J, Iaccarino MA. *Myofascial pain syndrome treatments*. *Phys Med Rehabil Clin N Am*. 2014 May;25(2):357-74. [PubMed]
8. Дривотинов Б.В., Полякова Т.Д., Панкова М.Д., *Физическая реабилитация при неврологических проявлениях остеохондроза позвоночника*. БГУФК, Минск, 2005. Стр. 13 – 14(217).
9. Potapenco Roman, PRQ. *"Potapenco Roman Questionnaire" (P.R.Q.)® прикладной опросник/анкета для Мануальных терапевтов и кинезитерапевтов. Разработанный для практического использования, для пациентов страдающих от боли в спине, в острой или хронической фазе" Ghid aplicativ*, АО АРКТМ "Medkinetica", Chişinău, 2020. Pag. – 5(62).
10. Strand L.I., Anderson B., Lygren H., Skouen J.S., Ostelo R., Magnussen L.I., *Responsiveness to change of 10 physical tests used for patients with back pain*, *Physical Therapy*, Volume 91, Issue 3, 1 March 2011, Pages 404–415
11. Cătereniuc Iliia, Lupaşcu Teodor, *Anatomia funcţională a sistemului nervos autonom (vegetativ). Particularităţile inervaţiei viscerelor şi formaţiunilor somatice: (suport de curs); USMF "N. Testemiţanu", Catedra anatomie a omului. Chisinau, 2018. pag. – 50(128).*
12. Bernhardt M., Bridwell KH. *Segmental analysis of the sagittal plane alignment of the normal thoracic and lumbar spines and thoracolumbar junction*. *Spine*. 1989, 14:717.
13. Ştefăneţ Mihail, *Anatomia Omului, Vol. I, Medicina, Chişinău, 2018. Pag. – 53(500).*
14. Michael F. O' Brein, Timothy R. Kuklo, Kathy M. Blanke, Lawrence G. Lenke, *Radiographic Measurement Manual, Spinal Deformity Study Group, USA, 2008. p. 1 – 5(123).*
15. Thomas W. Myers, *Anatomy Trains, Elsevier Ltd., 2014. p. 1 – 3, notice(267).*

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ОПТОКИНЕТИЧЕСКОГО НИСТАГМА НА УСТОЙЧИВОСТЬ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ В ВОДУ

Седоченко С.В., Савинкова О.Н.

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта»,
г. Воронеж, Российская Федерация

Качество функции равновесия (особенно вестибулярная устойчивость и координационные способности), согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду оказывает значительное влияние на результативность квалифицированных прыгунов в воду. Перед прыжком спортсмен выполняет определенную стойку, а в полетной фазе ряд акробатических элементов, процесс осуществления которых основан на координации и для демонстрации успешности спортивных результатов необходимо осуществлять мониторинг данного физического качества. Исследователями выявлена прямая корреляционная зависимость смещения общего центра давления по фронтالي от разброса по фронтали, а значения смещения общего центра давления по сагиттали имеют обратную взаимосвязь со значениями разброса по фронтали и сагиттали и показателем оценки движения [3, 6, 7]. Оценка значимых различий между борцами и футболистами в способности сохранять равновесие исследователями не обнаружена, но выявлено снижение равновесия под влиянием активной ортостатической пробы (наиболее значимые у борцов) [2]. Установлено, что у футболистов высокий уровень постральной устойчивости при оптокинетическом воздействии, а навыки выполнения сложно-координированных двигательных действий связаны с формированием специфических двигательных стереотипов [1]. У квалифицированных прыгунов в воду при занятиях на стабилотренажерах с биологической обратной связью выявлялись низкие как количественные, так и качественные показатели, указывающие на необходимость тренировать процесс удержания устойчивости и равновесия статичных и динамичных поз с постоянно смещающимся или смещенным центром давления [5]. Оценка кратковременной двигательной памяти у квалифицированных прыгунов в воду указывала на то, что эта способность развита фрагментарно, они способны запоминать только общее направление движений, но скорость, амплитуда и точность движений требует тренировки [4]. Исследования изменений функции равновесия, связанных с влиянием оптокинетического нистагма у квалифицированных прыгунов в воду нами в научной литературе не обнаружены, что и обусловило актуальность данного исследования.

Настоящее исследование осуществлялось в рамках Приказа Минспорта России 1034 от 14 декабря 2018 года «Об утверждении тематического плана проведения прикладных научных исследований в области физической культуры и спорта в целях формирования государственного задания для подведомственных Министерству спорта Российской Федерации научных организаций и образовательных организаций высшего образования на 2019-2021 годы» по теме «Выявление ключевых параметров морфо-функционального состояния организма при совершенствовании подготовки спортсменов высокого класса в прыжках в воду».

Цель исследования: констатация изменений функции равновесия, связанных с влиянием оптокинетического нистагма, вызванного движением по экрану черно-белых полос у квалифицированных прыгунов в воду.

Материал и методы. Для оценки влияния оптокинетического нистагма, вызванного движением по экрану черно-белых полос, у квалифицированных прыгунов в воду применялся стабиланализатор компьютерный с биологической обратной связью «Стабилан-01-2», по методике «Билатеральный оптокинетический тест». Тестирование предполагает применение двух стабилотренировок, и пяти проб: фоновая и 4 с видео стимуляцией (полосы вверх, вниз, вправо, влево). При анализе полученных результатов оценивается смещение и девиацию в

каждом направлении относительно фоновой пробы, выявляется максимальное и минимальное смещение, вызванное оптокинетическим нистагмом.

Показатели рассчитываются отдельно для каждого этапа. Оценивались следующие показатели: смещение по фронтالي и сагиттали – математическое ожидание положения центра давления в 2-х направлениях; разброс по фронтали и по сагиттали – среднеквадратическое отклонение центра давления в 2-х направлениях; средний разброс – средний радиус отклонения центра давления; площадь эллипса – основная часть площади, занимаемой стабилотрамой, без случайных выбросов (характеризует рабочую площадь опоры человека, увеличение площади свидетельствует об ухудшении устойчивости, а уменьшение об улучшении); оценка движения – отношение длины статокинезиограммы к среднему разбросу, отнесенное ко времени исследования; КФР – качество функции равновесия, оценивает насколько минимальна скорость ЦД, чем ближе результат к 100%, тем КФР лучше.

В эксперименте приняли участие 30 квалифицированных прыгунов в воду. Исследования проводились в тренировочном периоде. В результате стабилотрического тестирования с биологической обратной связью «Билатеральный оптокинетический тест» у квалифицированных прыгунов в воду выявленные значения указывали на снижение устойчивости при оптокинетическом воздействии полос вниз, на фоне нормальных значений качества функции равновесия, а при воздействии полос влево качество функции равновесия снижалось.

Таблица 1

Стабилотрические показатели прыгунов в воду (n=30) тестирования по методике «Билатеральный оптокинетический тест»

	фон		вверх		вниз		вправо		влево	
	М	±m	М	±m	М	±m	М	±m	М	±m
смещение по фронтали (мм)	2,40	1,02	2,25	1,87	3,00	2,31	3,47	2,08	3,01	2,40
смещение по сагиттали (мм)	-3,68	1,82	1,81	1,46	0,66	2,55	-0,73	2,32	-1,13	2,73
разброс по фронтали (мм)	1,64	0,38	1,06	0,11	1,04	0,11	1,26	0,17	1,37	0,21
разброс по сагиттали (мм)	2,80	0,21	3,41	0,36	3,68	0,38	3,68	0,43	4,12	0,62
средний разброс (мм)	2,70	0,26	3,00	0,30	22,20	11,32	3,29	0,39	3,56	0,53
площадь эллипса (кв. мм)	45,80	8,72	52,40	12,21	49,71	10,24	51,39	8,15	83,47	26,02
оценка движения	112,01	9,21	102,38	7,32	100,15	8,45	84,54	11,57	99,73	6,88
КФР	67,95	5,20	64,19	4,69	70,25	6,48	62,16	5,42	58,79	6,58

Смещение по фронтали в фоновой записи и при движении полос указывает на нерезкие отклонения в фронтальной плоскости. В сагиттальной плоскости в фоновой записи наблюдалось смещение центра давления назад с не большим смещением при оптокинетическом воздействии. Разброс по фронтали имел минимальные значения, по сагиттали показатели были больше, но не превышали среднестатистических. Средний разброс при наблюдении за движением полос вниз резко увеличился в сравнении с остальными пробами. При движении полос влево увеличилась площадь эллипса в сравнении с фоновой пробой. Оценка движения в сравнении с фоновой пробой при оптокинетическом воздействии во всех направлениях движения черно-белых полос имела тенденцию к снижению, что указывает на улучшение устойчивости прыгунов в воду.

Отмечено значительное увеличение девиации показателей в сагиттальной плоскости при видео стимуляции «Полосы вниз» и во фронтальной плоскости при просмотре «Полосы вверх» (по 20% прыгунов в воду). При оптокинетическом воздействии «Полосы вправо» у 16,67% прыгунов в воду так же выявлено прирост показателей во фронтальной плоскости, что указывает на снижение устойчивости. В ответ на просмотр «Полосы влево» у 33,33% прыгунов в воду обнаружено увеличение значений во фронтальном направлении, что свидетельствует так же о регрессе устойчивости. У 16,67% спортсменов отмечалась девиация исследуемых параметров в ответ на два и более оптокинетических воздействия. Только у 10% прыгунов в воду не выявлено значимых изменений в исследуемых параметрах.

Таким образом, исходя из средних показателей билатерального оптокинетического теста, можно сделать вывод, что у прыгунов в воду наблюдалось снижение устойчивости при оптокинетическом воздействии полос вниз, на фоне нормальных значений качества функции равновесия, а при воздействии полос влево качество функции равновесия снижалось.

Литература:

1. Капилевич, Л.В., *Стабилометрические характеристики равновесия и устойчивости футболистов* / Л.В. Капилевич, Ю.А. Гаевая, М.О. Шельгорн, А.А. Ильин // *Теория и практика физической культуры*. – 2019. – № 10. – С. 52-53.

2. Самойлов, А.С. *Ортостатическая проба и показатели позного равновесия спортсменов* / А.С. Самойлов, А.С. Назаренко, Н.В. Рылова, А.С. Чинкин // *Статья в сборнике трудов конференции ПГАФКСиТ*. – 2014. – С. 57-64.

3. Седоченко, С. В. *Динамика стабиллометрических параметров стрелков-пулевиков 12–13 лет в тесте с поворотом головы в ответ на коррекционные воздействия* / С. В. Седоченко, А. В. Черных, О. Н. Савинкова // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. – 2019. – Т. 4. – № 2. – С. 179–190.

4. Седоченко, С.В. *Оценка кратковременной двигательной памяти квалифицированных прыгунов в воду* / С.В. Седоченко, О.Н. Савинкова // «Олимпизм: истоки, традиции и современность»: сборник статей Всеросс. с междунар. участием научно-практич. конф. под ред.: А. В. Сыроев [и др.]; «ВГИФК». — Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2021. — с. 309-313. — ISBN 978-5-4446-1614-7.

5. Седоченко, С.В. *Результативность занятий прыгунов в воду на стабилотренажерах с биологической обратной связью* / С.В. Седоченко // *Вестник ВИРО*. — Воронеж: ВИРО им. Н.Ф. Бунакова. – 2021. – № 8. – С. 9-14.

6. Седоченко, С.В. *Динамика стабиллометрических параметров в пробе с поворотом головы у студентов-спортсменов* / С.В. Седоченко, А.В. Черных, О.Н. Савинкова // *Человек. Спорт. Медицина*. – 2019. – Т. 19. – №2. – С63-68.

7. Седоченко, С.В. *Использование стабиллографических БОС-тренажеров с целью совершенствования устойчивости стрелков-винтовочников* / С.В. Седоченко, И.А. Сабирова, А.В. Черных // «Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни»: сборник V Всеросс. заоч. научно-практич. конф. с междунар. участием: ВГИФК. Воронеж: ИПЦ «Научная книга», – 2016. – С. 81-85.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СПОРТЕ**Лукьянцев А.Д., научный руководитель Колошкина В.А.**УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

В повседневной жизни, в любительском и спорте высших достижений, одним из наиболее важных факторов, способствующем повышению физической работоспособности является двигательная активность. Сочетание систематических физических нагрузок с различными климатическими факторами (среднегорье, искусственная гипобарическая адаптация, жаркий, влажный климат) повышают адаптационные возможности занимающихся спортом.

Без понимания нормального течения медико-биологических и физиологических процессов и характеризующих их констант специалисты в области физической культуры и спорта не могут правильно оценивать функциональное состояние организма человека и его работоспособность в условиях двигательной деятельности. Знание физиологических механизмов регуляции различных функций организма имеет важное значение в понимании хода восстановительных процессов во время и после напряженного мышечного труда. Спортивная медицина изучает проблемы здоровья и физического состояния людей, занимающихся физическими упражнениями и спортом; гигиена - влияние условий физкультурной и спортивной деятельности на здоровье людей; профилактическая медицина - меры профилактики заболеваний, возникающих под влиянием процесса спортивной тренировки или профессиональной деятельности.

Привлечение этих наук к исследованию физкультурно-спортивной деятельности обусловлено тем, что физическая культура и виды спорта, связанные с человеческой телесностью, рассматриваются с точки зрения формирования и поддержания двигательных умений и физических качеств человека, являющихся проявлением его биологической природы. Знания о человеческой природе, получаемые этими науками, их методы и средства исследования дают возможность глубоко познать те процессы в человеческом организме, которые происходят в ходе физкультурно-спортивной деятельности, те механизмы функционирования организма человека, которые обеспечивают развитие его физических качеств и двигательных умений, сознательное воздействие на его физическое состояние.

В физкультурно-спортивной деятельности сложилась система медико-биологических методов исследования: 1) органов - сердца, легких, желудка, головного мозга и т.д.; 2) систем костно-мышечной, пищеварения, дыхания, кровообращения, нервной деятельности, нейрогуморальной регуляции; 3) организма человека в целом.

По целям использования медико-биологические методы исследования подразделяются на:

- 1) Диагностические – методы исследования состояния организма;
- 2) Прогностические - методы исследования возможных результатов, последствий физкультурно-спортивной деятельности;
- 3) Реабилитационные - методы функционального восстановления систем организма после предельных и запредельных физических и психических нагрузок.

Они необходимы при отборе детей в тот или иной вид спорта, определении их пригодности к различным видам физической деятельности.

По характеру использования медико-биологические методы исследования подразделяются на группы методов, по которым определяется уровень физического развития человека, исходя из таких показателей, как рост, масса тела, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), частота сердечных сокращений (ЧСС), сила мышц рук, ног, становая сила. Медико-биологические методы исследования используются при оценке общей физической подготовленности чело-

века к различным видам деятельности, что служит основой определения его предрасположенности к тому или иному виду физкультурной деятельности, спорта.

Медико-биологические методы исследования позволяют определить динамику развития организма человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности; выявить природные механизмы формирования и совершенствования двигательных умений и качеств, их приспособление к физическим и психическим нагрузкам; узнать о функциональных возможностях организма, механизмах их использования и мобилизации в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Медико-биологические показатели служат основой определения физических нагрузок, интенсивности тренировочного и соревновательного процессов. Они позволяют контролировать физкультурно-спортивную деятельность с тем, чтобы она не причиняла вреда здоровью, а способствовала его укреплению, помогала разумно строить тренировочный процесс и определяла необходимость физического и психического отдыха человека.

По используемому инструментарию медико-биологические методы исследования делятся на антропометрические (визуальные, тактильные) и исследования с помощью приборов (антропометрия, спирометрия, динамометрия, пульсометрия, электрокардиограммирование, электромиограммирование, электроэнцефалограммирование).

Большое значение имеет метод биотелеметрии (измерение природных процессов, происходящих в организме человека, без непосредственного контакта с ним). Это дает возможность исследовать организм в его естественном функционировании, а также в напряженной динамической обстановке. Запрещается: 1) использовать те методы исследований, которые могут нанести вред человеку; 2) проводить эксперименты на живых людях без их согласия; 3) использовать препараты и упражнения, которые могут нанести вред здоровью человека.

Врачебный контроль – система медицинского наблюдения за лицами, занимающимися ФК и спортом. Цели врачебного контроля: врачебное обследование и допуск к занятиям, тренировкам, соревнованиям; контроль за здоровьем, физическим развитием и подготовленностью спортсменов; предупреждение заболеваний, травм, лечение, реабилитация.

Разделы врачебного контроля:

1. Врачебное освидетельствование.

2. Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе занятий.

3. Врачебно-спортивные консультации.

4. Санитарно-гигиенический надзор за местами проведения занятий и соревнований.

5. Санитарно-просветительная работа.

6. Медико-санитарное обеспечение соревнований и подготовка к ним. При освидетельствовании определяется группа для занятий физической культурой:

1. Основная группа – без отклонений в состоянии здоровья, способные адаптироваться к нагрузке.

2. Подготовительная – незначительные отклонения в здоровье, требующие постепенности в повышении нагрузки, не допускаемые к соревнованиям.

3. Специальная – лица с заболеваниями, требующие специальных программ занятий, ЛФК.

При освидетельствовании может быть обнаружена необходимость углубленного обследования. Оно проводится индивидуально с учетом вида спорта и оценкой необходимых физиологических систем.

Задачи:

1. Оценка применяемых режимов и методов тренировки, состояния здоровья, физического развития и работоспособности.

2. Определение готовности к соревнованиям.

3. Назначение эффективных методов восстановления, профилактика перетренированности.

Противопоказания к занятиям спортом:

Состояния здоровья и наличие заболеваний - травмы ЦНС, психические заболевания, нарушение вестибулярного аппарата, стойкий болевой синдром, туберкулез, патологии ССС, крови, аномалии физического развития.

Врачебно-педагогическое наблюдение осуществляется совместно врачом и тренером и является одним из наиболее эффективных способов контроля и повышения спортивных достижений. Проводится непосредственно в процессе занятий, тренировок, соревнований.

Результаты врачебно-педагогического наблюдения служат основой для управления процессом тренировок.

При врачебном контроле взрослых определяются группы для занятий оздоровительной ФК.

I: здоровые, физически подготовленные, в основном, молодые.

II: наличие хронических заболеваний вне обострений, не препятствующих физическим нагрузкам.

III: хронические заболевания с обострением.

IV: хронические заболевания с частыми обострениями, неустойчивой ремиссией,отягощенным анамнезом (2 года после инфаркта, инсульта, травм).

V: лица старшего возраста, регулярно занимающиеся ФК, ветераны спорта без существенных отклонений в здоровье.

Литература:

1. *Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта: курс лекций / сост. Т.Ю. Крестьянинова. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2020. – 50 с.*

2. *Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта: Учебное пособие / Г.И. Дерябина; Федеральное агентство по образованию, Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина. Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2011.*

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРИМЕНЕНИЯ КЛИНИКО-ЛАБОРАТОРНОЙ ДИАГНОСТИКИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Сукач Е.С., Хаустова Е.С.

УО «Гомельский государственный медицинский университет»,
г. Гомель, Республика Беларусь.

УЗ «Гомельский областной диспансер спортивной медицины»,
г. Гомель, Республика Беларусь

Введение. Подготовка высококвалифицированных спортсменов невозможна без информации о физиологических и биохимических реакциях на задаваемые тренировочные нагрузки. Биохимический состав крови в процессе выполнения тренировочного задания претерпевает определенные кумулятивные, срочные и отставленные постнагрузочные изменения. Мониторинг отдельных биохимических параметров позволяет осуществлять оценку текущего функционального состояния организма спортсмена, объективно судить о направленности течения метаболических процессов, степени напряженности тренировочного процесса и на их основании вносить коррективы в его построение. Количественные показатели результатов лабораторного обследования высококвалифицированных спортсменов дают возможность определять перспективность действующих спортсменов на этапах спортивного совершенствования, снизить риск травматизма и профессиональных заболеваний.

Цель. Сравнительный анализ показателей биохимического анализа крови у легкоатлетов в подготовительный и соревновательный периоды.

Материалы и методы. На базе научно - практического центра спортивной медицины учреждения здравоохранения «Гомельский областной диспансер спортивной медицины», обследованы 13 спортсменов Гомельского областного центра олимпийского резерва, занимающихся легкой атлетикой, кандидаты и мастера спорта. Средний возраст 17 лет. Всем обследуемым проводили биохимический анализ крови на автоматическом биохимическом анализаторе XL-200 в подготовительный и соревновательный периоды. Анализ данных проводился с использованием пакета программ Statistica 10. Так как данные не подчинялись закону нормального распределения использовали W критерий Уилкоксона для сравнения двух зависимых групп. Количественные значения изучаемых признаков представляли в виде медианы и интерквартильного размаха ($Me(25; 75)$), где Me – медиана, 25 – 25-й перцентиль и 75 – 75-й перцентиль.

Результаты. В ходе обследования обнаружено, что активность АЛТ и АСТ у атлетов находится в пределах возрастных и физиологических норм. АЛТ составила в подготовительный период (ПП) 17,1 (14,9 ÷ 23,2) ед/л, в соревновательный период (СП) 20,6 (17,6 ÷ 25,2) ед/л. АСТ в ПП 25,1 (22,7 ÷ 30,0) ед/л в СП 27,9 (25,4 ÷ 32,3) ед/л. Уровни активности этих ферментов находились в пределах средней границ клинической нормы, что являлось показателем нормального функционирования метаболических процессов. Следует отметить, что у спортсменов наблюдалось повышение в крови концентрации мочевины: в ПП 4,3 (3,6 ÷ 5,1) ммоль/л, в СП 4,8 (4,0 ÷ 5,3) ммоль/л, увеличение показателя на 10% соответственно, ($p=0,027$). Показатель мочевины в СП не превышал допустимых границ нормы. Анализ динамики содержания глюкозы в крови на различных этапах подготовки выявил тенденцию, характеризующуюся статистически значимыми различиями. Уровень глюкозы в ПП составил 5,6 (5,2 ÷ 5,9) ммоль/л, в СП 6,3 (6,1 ÷ 6,6) ммоль/л. Увеличение содержания глюкозы в крови произошло на 11%, ($p=0,001$), суть выявленного тренда глюкозы заключается в нормальном содержании глюкозы в ПП и последующему возрастанию в СП подготовки. Показатель альбумина в крови в ПП составил 49 (47 ÷ 52) г/л, в СП 52 (50 ÷ 53) г/л, повышение альбумина в крови на 5,6% ($p=0,01$), может свидетельствовать о дегидратации организма. Психологический стресс, связанный с соревновательной деятельностью, сопровождается повыше-

нием уровня общего холестерина на 6%, ($p=0,004$). В ПП: 4,2 (3,6÷4,4) ммоль/л, СП 4,5 (4,1÷4,7) ммоль/л, соответственно.

Выводы. Таким образом, применение клинико-лабораторной диагностики позволяет использовать данные показатели для управления процессом подготовки высококвалифицированных спортсменов в подготовительном и соревновательном периодах. Для тренеров представляет особый интерес взаимосвязь хода адаптационных процессов к тренировочным нагрузкам в подготовительном периоде и подготовки к успешной соревновательной деятельности.

Биохимические показатели крови в подготовительном периоде не превысили физиологических значений, что свидетельствует о нормальном функционировании метаболических процессов и рациональности тренировочной программы. Результат биохимического исследования в соревновательный период выявил значимое увеличение показателей уровня мочевины на 10 % ($p=0,027$), глюкозы на 11% ($p=0,001$), холестерина на 6% ($p=0,004$), альбумина на 5,6% ($p=0,001$) что, отражает преобладание катаболических процессов в организме спортсменов в соревновательном периоде.

Литература:

1. Лопатина, А. Б. Теоретические аспекты изменения биохимических показателей крови организма спортсменов, как показатель адаптационных процессов / А.Б. Лопатина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – №2 (31) – С. 117–122.

2. Рыбина, И. Л. Определение диагностической информативности биохимических показателей, наиболее актуальных для спортивной практики / И.Л. Рыбина, Е.А. Ширковец // Вестник спортивной медицины – 2013. – С. 31– 34.

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Чуркина Е.А., научный руководитель **Чурикова Л.Н.**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, Российская Федерация

Аннотация. В статье рассмотрены особенности питания спортсменов, а также режим их питания, позволяющий продуктивно заниматься тренировочной и спортивной деятельностью.

Ключевые слова: питание, рацион, энергозатраты, тренировочная деятельность, спорт.

Актуальность. Режим питания спортсменов играет огромную роль в его деятельности. Это обусловлено значительными физическими нагрузками и высоким нервно-психическим напряжением в процессе занятий спортом, что требует использования комплекса средств, которые повышают выносливость и работоспособность [2, 5].

Рациональное питание способствует улучшению спортивных результатов, так как правильно питающийся человек быстрее восстанавливает силы и возвращается к тренировочной деятельности после многодневных соревнований [1]. Составление индивидуального графика и подбор питания невозможны без знаний индивидуальных особенностей организма каждого из спортсменов, учета характера любого из видов физических упражнений, условий достижения необходимых результатов [3, 4].

Цель исследования: рассмотреть особенности сбалансированного питания спортсменов, их возможные энергозатраты и распределение суточного питания спортсменов.

Задачи исследования:

1. Изучить рацион питания спортсменов на различных этапах подготовки.
2. Выявить различия рациона питания спортсмена при аэробных и анаэробных тренировках.
3. Обосновать необходимость применения в рационе питания комплекса витаминов и микроэлементов.

Методы и организация исследования. В ходе работы были применены общепринятые методы исследования: анализ литературных источников и интернет ресурсов, педагогические наблюдения, математическая статистика.

Результаты исследования и их обсуждение. По данным литературных источников было выявлено, что в рационе питания спортсменов должно быть значительное количество белка и углеводов. Повышенная норма белка обусловлена необходимостью его участия в следующих процессах:

- в развитии мускулатуры;
- в возмещении потери азотистых веществ;
- в тонизировании центральной нервной системы.

Углеводы дают организму энергию, и чем длительнее и интенсивнее физическая нагрузка, тем больше в них потребность.

В ходе исследования нами было определено соотношение основных компонентов питания в суточном пищевом рационе. Оно должно быть следующее: 9-13 грамм углеводов: 2-2,5 грамма белка: 1,6-2,3 грамма жира. Рацион питания спортсменов должен быть обогащен витаминами и минеральными веществами, т.к. потребность организма возрастает в них при интенсивной мышечной работе.

В зависимости от этапа подготовки и тренировочных задач выделяют 3 вида питания для спортсменов:

1. Питание в период обычных тренировок. Относится к основному виду питания и включает продукты, которые обеспечивают организм углеводами и белками. Рекомендуют к употреблению телятину, говядину, свинину, нежирную баранину, крольчатину, курицу. Целесообразным является ежедневное включение в рацион свежих фруктов и овощей, за счет которых должно обеспечиваться не меньше 15-20 % суточной энергии.

2. Питание во время интенсивных тренировочных занятий и соревнований. В данный период стоит ограничивать употребление копченого и жирного мяса, жареных блюд, квашеной капусты, бобовых и др.

3. Питание в условиях длительных спортивных соревнований (на дистанции). При данном виде питания необходимо принимать сахар и глюкозу в сочетании с другими пищевыми веществами или в чистом виде, помимо этого, употреблять шоколад, в особенности специальные его образцы, в которых сахар заменяется глюкозой. В период высокой нагрузки это обеспечивает организм спортсмена легко и быстроусвояемыми веществами, которые включаются в обмен веществ без напряженной работы пищеварительной системы. Помимо этого, полезно употреблять глюкозу и сахар после окончания соревнования с целью восстановить работоспособность сердечной мышцы и предупредить отложения жиров в печени.

Питание при аэробных тренировках. Если преимущественно нагрузки имеют аэробный характер и их продолжительность составляет до 1,5 часов, то необходим рацион питания с пропорциональным соотношением углеводов, жиров и белков.

Если продолжительность тренировки - 2-2,5 часа, то следует за два-три дня до нее перейти на углеводную диету, это создаст необходимые для данной деятельности резервы гликогена в мышцах.

Если длительность аэробной тренировки свыше 3-х часов, то сначала стоит снизить несколько эти запасы в мышцах посредством белково-жировой диеты, которая проводится за три дня до тренировочных занятий. А затем нужно повысить эти запасы при помощи углеводной диеты в течение 2-3 дней.

При работе в аэробном режиме, направленной на совершенствование выносливости, весьма существенным является увеличение калорийности рациона, а также количества углеводов, полиненасыщенных жирных кислот, липидов, витаминов А, Е, С, В1, В2, В12, биотина, фолиевой кислоты и др.

Питание при анаэробных тренировках. При анаэробных тренировках (скоростно-силовой нагрузке) целесообразен физиологически смешанный рацион питания для спортсмена с целью создания достаточных запасов гликогена. Подобные нагрузки являются причиной повышенного его расхода.

В ходе соревнований анаэробные нагрузки выполняются в меньшей мере, чем на тренировках, соответственно требуются сравнительно небольшие запасы гликогена (0,5-1%), этого можно достичь посредством белково-жировой диеты, которая назначается за два-три дня до начала соревнований.

Если ожидаются соревнования по игровым видам спорта, не следует уменьшать резервы гликогена в скелетных мышцах, поскольку нагрузки носят по преимуществу анаэробный характер, и, как правило, являются продолжительными по времени.

Предпочтительно углеводная или белково-жировая диета может применяться в течение двух-трех дней и не более, так как возможно развитие нарушений процессов обмена.

Перед началом длительных тренировок или соревнований можно принять раствора глюкозы с добавлением лимона. Глюкоза способствует улучшению всасывания воды в желудке. Употреблять подобные растворы на дистанции, нужно учитывая индивидуальную переносимость, поскольку его прием повышенной концентрации задерживает жидкость в желудке, вызывая определенный дискомфорт.

При работе в анаэробном режиме необходим дополнительный прием витаминов группы В (В1, В2, В6, В12, РР) и аскорбиновой кислоты. Динамические или статические мышечные усилия, направленные на увеличение мышечной массы и развитие силы, требуют повышения содержания белка в рационе, а также витаминов В6, В2, РР, Р1.

Для компенсации энергозатрат и процессов восстановления работоспособности спортсменов необходимо снабжение организма определенным запасом энергии. Питание спортсмена должно целиком и полностью учитывать все затраты во время спортивной деятельности.

Распределение основных видов спорта на 5 групп в зависимости от расхода энергии:

I группа – виды спорта, не связанные со значительными физическими нагрузками;

II группа – виды спорта, связанные с кратковременными значительными физическими нагрузками;

III группа – виды спорта, характеризующиеся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки;

IV группа – виды спорта, связанные с длительными нагрузками;

V группа – те же виды спорта, что и IV группе, но в условиях чрезвычайно напряженного режима во время тренировок и соревнований.

Спортсмены, систематически интенсивно включенные в тренировочный процесс, с пищей должны получать 4200-5500 ккал в сутки. Институтом питания РАМН был определен суточный расход энергии при усиленных занятиях спортом: для женщин 3000-6000 ккал, для мужчин – 3500-6500 ккал. Исключением являются случаи, к примеру, участие в марафонском беге, в велогонках, суточный расход может повыситься до 7000-8000 ккал.

Однако энергозатраты спортсменов могут значительно варьироваться в зависимости от характера построения тренировочного цикла. В дни развивающих тренировок они способны достигать 6-7 тысяч ккал, в дни отдыха снижаются до 2500-3000 ккал.

Как правило, у спортсменов спустя полтора-два часа после завтрака начинаются утренние тренировочные занятия. Поэтому если завтрак был обильным и плотным, требуется длительный период переваривания – 3-4 часа. Такое распределение рациона приводит к нарушению функционального состояния органов пищеварительной системы, уменьшается физическая работоспособность.

Для того чтобы организм спортсмена полностью обогатился всеми необходимыми веществами нужно правильно рассчитывать время тренировочных занятий (табл. 1).

Таблица 1

Распределение калорийности суточного рациона при двух- и трехразовых тренировках

Две тренировки в день	Три тренировки в день
Первый завтрак.....5 %	Первый завтрак.....15 %
Зарядка	Утренняя тренировка
Второй завтрак.....25 %	Второй завтрак.....25 %
Дневная тренировка	Дневная тренировка
Обед.....35 %	Обед.....30 %
Полдник.....5 %	Полдник.....5 %
Вечерняя тренировка	Вечерняя тренировка
Ужин.....30 %	Ужин.....25 %

Распределение калорийности суточного рациона при трехразовых тренировочных занятиях в день:

Заключение. Рассмотрев особенности питания спортсменов, можно сделать следующие выводы:

1. Для восстановления запасов энергии, питание должно быть рациональным и комплексным, включать в себя все необходимые питательные вещества.
2. В зависимости от вида тренировки необходимо повышать/понижать запасы белков, жиров, углеводов.
3. В зависимости от количества тренировок в день необходимо правильно распределять суточный рацион питания спортсменов.

Литература:

1. Аралов, В.И. Предсоревновательная подготовка лыжников-гонщиков: учебно-методическое пособие / В.И. Аралов, Л.Н. Чурикова. - Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2012. – 36 с.
2. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. - 464 с.
3. Питание спортсменов [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.bestreferat.ru/referat-7003.html> - Питание спортсменов: (Дата обращения 1.06.20)
4. Режим питания для спортсменов [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://properdiet.ru/osnovy_pitanija/rezhim_pitanija/204-rejim-pitaniya-dlya-sportsmenov/ - Режим питания для спортсменов: (Дата обращения 1.06.20)
5. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.

ОЦЕНКА СВОДОВ СТОП ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 7-8 ЛЕТ

Шадрин Д.И., Филатов В.В., Соколова П.М.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта»,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

Маль А.М.

Санкт-Петербургское бюджетное учреждение
спортивная школа олимпийского резерва по хоккею «Динамо юниор»,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

Перенапряжение опорно-двигательной системы (ОДС) у спортсменов рассматривается как кумулятивный результат воздействия комплекса внутренних и внешних факторов, кроме этого включаются ещё специфические факторы вида спорта, социально-бытовые, экологические и универсальные. Внутренние факторы могут быть неподдающиеся воздействию (возраст, пол, соматотип и тд.), и поддающиеся воздействию (гибкость, уровень стабильность суставов, подготовленности и др.). В результате воздействия этими факторами возникает чрезмерная нагрузка на ткани ОДС и их микротравматизация [4, 8]. Нормальная стопа имеет два хорошо выраженных свода - наружный и внутренний. Наружный свод (грузовой) является главным носителем тяжести тела, внутренний (пружинящий) играет роль рессоры. Рессорная (амортизирующая) способность стопы имеет большое значение в предохранении внутренних органов человека, его спинного и головного мозга от излишних сотрясений во время движений (при ходьбе, беге, прыжках). Стопа удерживается в определенном положении с сохранением глубины внутреннего свода за счет мощно развитой системы связок и натягивающих их мышц [5]. Стопа является одним из самым нагружаемым звеном сложной трансмиссии, и во многих видах спорта, работа стопы определяет большую часть успеха. Стопа преодолевает очень большие по величине и по продолжительности повторяющиеся нагрузки. Уже в молодом возрасте у спортсменов происходит патологическое формирование сводов стоп, которые необходимо корректировать в процессе спортивной подготовки [3, 10]. Стопа осуществляет контакт с опорой, перераспределяет силу реакции опоры на вышележащие сегменты ОДС, выполняет сцепление с опорной поверхностью, обеспечивая устойчивость ноги и как описывалось ранее выполняет рессорную функцию.

Педагогом необходимо учитывать основные принципы и методы физического воспитания детей, направленные на развитие физических качеств, двигательных навыков и умений, обучение элементам техники владения коньками и клюшкой [7]. Одним из важных условий спортивной деятельности является спортивная экипировка. В хоккее одним из важных составляющих спортивной экипировки является обувь (коньки) – внешний фактор, которые влияют на состояние сводов стопы. Если повторяющиеся нагрузки по своей величине или продолжительности превышают возможности тканей стопы, тем более не сформировавшейся, то в них быстрее развиваются реакции перегрузки и патологические процессы, такие как разрывы сухожилий, воспаление сухожилия, усталостные переломы [1, 2]. Не равномерное развитие ОДС может привести к разности состояния сводов ног. Такое состояние отрицательно сказывается на выше лежащих звеньев двигательной системы (коленных, тазобедренных суставов, меняется угол наклона таза, состояние позвоночника) [5]. Поэтому необходимо регулярно проводить оценку состояния стоп юных спортсменов и подбирать комплекс коррекционных и профилактических упражнений для стоп, нижних конечностей и осанки.

Таким образом цель наших исследований заключалась в оценки состояния сводов стоп юных хоккеистов. Получение представления о состоянии сводов стоп юных хоккеистов сформируют и реализуют подбор средств ФК направленные на коррекцию и профилактику развития плоскостопия и деформации стоп у юных спортсменов. Материалы и методы исследования: проводилась оценка сводов стоп с помощью плантографа, обработку планто-

грамм производили с использованием методов В.А. Штригера, И.М. Чижина [1, 6, 9]. Исследования проводили на кафедре «Спортивной медицины и технологий здоровья» НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Принимали участия в исследованиях юные хоккеисты 2014-2015 года рождения ХК «Динамо юниор» (n – 20).

Результаты исследования. Анализ полученных результатов выявил, что нормального состояние сводов стоп, у принимающих участия в исследованиях юных хоккеистов – нет (правая стопа: продольный свод – $66,25 \pm 30,75$; поперечный свод – $44,75 \pm 7,25$; левая стопа: продольный свод – $70,9 \pm 29,1$; поперечный свод – $47,75 \pm 8,25$). У большинства юных хоккеистов 90 % (n – 18) продольный свод обеих стоп имеет уплощение разной степени. У 10 % (n – 2) юных хоккеистов выявлено поперечное плоскостопие, также у 15 % (n – 3) выявлено разное состояние поперечного свода. Таким образом состояние сводов стоп юных хоккеистов имеет отклонение от предполагаемых норм, которое на наш взгляд связано с неравномерным ростом ОДС, увеличивающейся специальной физической нагрузкой и не использованием в необходимом объеме упражнений для коррекции и профилактики нарушений стоп.

Выводы. Как показали результаты исследования у всех юных хоккеистов есть отклонения от нормального развития сводов стоп. Целесообразно применение комплекса мероприятий для их коррекции: массаж, самомассаж; выполнение физических упражнений и использование специальных приспособлений (массажный коврик, массажная дорожка, массажный валик и т.д.) в домашних условиях. В тренировочных занятиях до, в начале или после использование физических упражнений. Кроме этого необходимо на регулярной основе, как минимум один раз в год, проверять у юных хоккеистов состояние развития сводов стоп.

Литература:

1. *Каиуба, В. А. Биомеханика осанки. /В.А.Каиуба. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 279 с.*
2. *Кинематика и динамика стопы при ходьбе // Сам себе доктор. Просто о медицине. Новости и технологии выпуск №232. – URL: <https://subscribe.ru/archive/science.health.medin/200809/24160726.html> (дата обращения 15.04.2022).*
3. *Морозова, П.А, Профилактика и коррекция плоскостопия у конькобежцев / П.А Морозова, Г.И Смирнов, Д.И. Шадрин / Материалы III Всероссийской научно-практической конференции «Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре» (16-17 июня 2017 года) / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург: [б.и.], 2017. С 203–204.*
4. *Современный подход к профилактике и реабилитации перенапряжения двигательной системы спортсменов / Лутков В.Ф., Миллер Л.Л., Смирнов Г.И., Шадрин Д.И. Теория и практика физической культуры. 2021. –№ 12 (1002). С. 68-70.*
5. *Практические работы по курсу «Возрастная анатомия, физиология и гигиена». Методические разработки для студентов. – Владимир: ВлГУ, 2012. – с. 57.*
6. *Смирнов, Г. И. Методы оценки функционального состояния на занятиях лечебной физической культурой: учебное пособие / Г.И. Смирнов, Д.И. Шадрин; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2018. – 62 с.*
7. *Филатов, В.В. Подготовка юных хоккеистов 5-6-летнего возраста в спортивно-оздоровительных группах: учебное пособие / В.В. Филатов, В.В. Филатов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2013. – 128 с.*
8. *Чащин, М.В. Профессиональные заболевания в спорте/ М.В. Чащин., Р.В. Константинов. – М.: Советский спорт, 2010. – 176 с.*
9. *Чоговадзе, А.В. Врачебный контроль в физическом воспитании и спорте / А.В. Чоговадзе, М.М. Круглый. – Москва.: Медицина, 1977. – 176 с.*
10. *Шадрин, Д.И. Профилактика патологии стопы юных футболистов / Д.И. Шадрин, Лутков В.Ф., Данилов М.С., Зюбин А.В. Культура физическая и здоровье 2020. № 4 (76) – С. 143-148.*

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ № 1

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

Кудрявин Н.Е. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ	4
Белогривая Т.Е., Флерко А.Л. ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	5
Бурлакова Т.Л. ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	7
Бурцева М.В., Перова Г.М. ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	11
Бухвалова В.А., Симакин В.А. ПУТИ РЕШЕНИЯ АКТУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО СРЕДСТВАМ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	12
Венскович Д.А. ФАКТОРЫ РИСКА, ВЛИЯЮЩИЕ НА СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ	14
Венскович Д.А. ДИАГНОСТИРОВАНИЕ УРОВНЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОК ПО УЧЕБНОМУ МОДУЛЮ «ДВИГАТЕЛЬНАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К БЕРЕМЕННОСТИ»	15
Герус Д.В., Романчук Е.В. ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕЛЕУСТРЕМЛЁННОСТИ У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	17
Горбацевич А.В., Горбацевич А.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТАМИ	19
Дыбов В.Е., Тумышева Ж.К. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ МВД РОССИИ	22
Заржицкая М.А. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ МЕТОДОМ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ	24
Казимиров Е.П. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ	27
Ковачева И.А., Шупта О.А. ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ШКОЛЫ	29
Козлова Т.В. МОТИВИРОВАННОСТЬ СТУДЕНТОВ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	31
Щуко В.М. КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	34

Недосеков Ю. В. ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ И ПОИСК ИХ РЕШЕНИЯ	38
Круглицкая У.Ю., научный руководитель Недосеков Ю. В. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ФАКТОР ВОСПИТАНИЯ ЛИЧНОСТИ	40
Мавричева Д.А., научный руководитель Недосеков Ю. В. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ	42
Кочина Е.А., Астрейко Н.Н. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ	45
Кудин Я.И., Янович Ю.А. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К ПРЕДСТОЯЩЕЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	48
Листопад И.В, Алешкевич В.Л, Азарова Е.А, Лю Либо (КНР) УРОВНИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БЕЛОРУССКИХ И КИТАЙСКИХ МАЛЬЧИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ 7 13 ЛЕТ	51
Мухина Ю.Р., Горелкин С.И. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ	54
Пантюк И.В. ПОНИМАНИЕ ОСНОВНЫХ КАТЕГОРИЙ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТАМИ ГУМАНИТАРНОГО ПРОФИЛЯ	57
Пахарь П. В., Сошко Н. И. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ	59
Перова Г.М., Панкратова О.Н. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	61
Рукавицын Д.Б., Пустюльга С.Н., Романов К.Ю., Суетин С.В. ЦИФРОВИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ	63
Сак Ю.В., Городилин С.К., Строк А.Н. ПРИМЕНЕНИЕ АКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ	65
Сак Ю.В., Городилин С.К., Фридрих П.А. РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕН- ТОК, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ УСПЕШНОЕ ОВЛАДЕНИЕ ТЕХНИКОЙ ЛЫЖНИКА	68
Совпель Е.В., Бедик А.Е., Попкович Г.Н. ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОК К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В УВО	71
Матеша Д.С., научный руководитель Васильев.А.А. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ	74
Шилько А. А., научный руководитель Сучков А. К. ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО- НАПРАВЛЕННЫЙ ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ	77

Сучков А. К., Мартынова Е. И. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ С ЭЛЕМЕНТАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ	79
Серебряков А.И. ТУРИСТСКИЙ ПОХОД КАК СРЕДСТВО ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	82
Федосюк И.В., Платонова Е.П. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ИНСТИТУТЕ БИЗНЕСА БГУ С УЧЕТОМ СОВРЕМЕННЫХ ПОДХОДОВ И ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	85
Щуко В.М. ПРИМЕНЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	88
Шелешкова Т.А., Дударева И.М., Колошкина В.А. ДИАПАЗОН ВОЗМОЖНОСТЕЙ КАЛЛАНЕТИКИ В ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	92
Шлыкова П.Р., научные руководители Шеверновский В.В., Галлер В.Н. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ	94
Юраго О.Л., Храмова Т.А., Седова Н.Ф. ВНЕУРОЧНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ГРГУ ИМ.Я. КУПАЛЫ	96

СЕКЦИЯ №2

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, РЕАБИЛИТАЦИИ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Агейчик А.А., научный руководитель Шеверновский В.В. ИННОВАЦИОННЫЙ СПОСОБ В ИССЛЕДОВАНИЯХ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ	100
Алексеев А. А, Станский Н.Т., Серебряков А.И. ВЛИЯНИЕ ДВИЖЕНИЙ НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА	102
Антипова М.А., научный руководитель Валько О.В. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ФАКТОРА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, РЕАБИЛИТАЦИИ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ	105
Атрощенко А.П. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ	106
Ахрименя Е.И., Юраго О.Л. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ В ОРГАНИЗМЕ	109
Бородин А.Ю., Кухта К.С., научные руководители Галлер В.Н., Шеверновский В.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, РЕАБИЛИТАЦИИ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ	111
Бакатович М.В., Мишалова О.Л., научный руководитель Валько О.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ	113
Дударева И.М., Колошкина В.А., Шелешкова Т.А. ПРИМЕНЕНИЕ ЙОГИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ	114

Зайцев В.А.	117
ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ ОСНОВАМ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	
Калютич Е.А., Себастьянович В.Г., Сошко Н.И.	119
СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ	
Козлова Т.В.	122
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА	
Кузнецова Е.В., научный руководитель Шеверновский В.В.	125
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЛЕЧЕНИИ СКОЛИОЗА	
Лучинович Л.А.	126
РАИ – ПЕРСОНАЛЬНЫЙ АССИСТЕНТ АКТИВНОСТИ НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ФИТНЕС-ТРЕКЕРОВ	
Лучинович Л.А.	130
САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ БЕГОМ – ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ: ТЕХНИКА ПРАВИЛЬНОГО БЕГА	
Горшарук Е.И., Майорова А.С., научный руководитель Гичевский А.В.	133
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	
Мещерякова Е.В., научный руководитель Столбицкий В.В.	135
ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ	
Мискевич А.Ю., Васильев А.А.	137
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	
Новицкая А.И., Шараева А.А.	139
ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К РАЗЛИЧНЫМ ДЕТЕРМИНАНТАМ СОХРАНЕНИЯ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ	
Петрова З.А., научный руководитель Валько О.В.	141
РОЛЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЛЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ	
Плякина В. В.	143
СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Почтар М. С., Потрубейко Е. В., Зенкевич В. Н.	145
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЗЫКИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	
Сенченкова А.С., научные руководители Шеверновский В.В., Галлер В.Н.	147
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ХРОНИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ	
Валько О.В.	150
КОНЦЕПТУАЛИЗАЦИЯ ПОНЯТИЯ АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА	
Жавнерович Т.М., Полякова Т.Д.	152
ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА В ПЕРИОД СТАЦИОНАРНОГО ЛЕЧЕНИЯ ПНЕВМОНИИ АССОЦИИРОВАННОЙ ВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ COVID-19	
Красовская М.С., научный руководитель Васильев. А.А.	155
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, РЕАБИЛИТАЦИИ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ	

Максимова Н.В.	157
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	
Пашинская А.К., научный руководитель Валько.О.В.	159
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ	
Юрченко Е.М., Полякова Т.Д.	160
ПРОБЛЕМА ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА У ЖЕНЩИН И ЕЁ КОРРЕКЦИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ	
Черноусов Д.О., Васильев В. А.	163
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА БОЕВЫХ ИСКУССТВ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ И ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ	
Шеремет В.Д., научные руководители Шеверновский В.В., Галлер В.Н.	165
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ	

СЕКЦИЯ №3

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Бубен Т.К., Прокопчук А.В., Тур А.В., Минин А.С.	167
ФОРМИРОВАНИЕ ПАТРИОТИЗМА У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ МЕДИЦИНСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ С АКЦЕНТИРОВАННЫМ ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Вороненко А.И., Курганкина Н.С.	169
СЕМЕЙНОЕ НЕБЛАГОПОЛУЧИЕ КАК ФАКТОР ДЕСОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	
Гончарова А. В., Вашкевич В. И.	171
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ	
Гусарова Е.Ю., Симакин В.А.	174
МОТИВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ СТУДЕНТОВ СРЕДНИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	
Дударук Е.С., научный руководитель Казимиров Е.П.	176
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	
Еремейко А.В., Гульмантович Е.Л.	178
ГОЛОДАНИЕ В ПРОЦЕССЕ КОРРЕКЦИИ ФОРМ ТЕЛА ПОДРОСТКОВ	
Заика В.М.	180
ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ СПОРТСМЕНОВ-ИГРОВИКОВ	
Медвецкая Н.М.	181
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	
Немченя Д.А., научный руководитель Казимиров Е.В.	184
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	
Руденко О.И., Сергейчик В.А., научный руководитель Галлер В.Н.	187
ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА	
Садовникова В.В.	188
ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ НА ОСНОВЕ АЭРОБИКИ	
Серов Е.С., Гапонова А.Ю., Космина Е.А.	192
ВОЛОНТЕРСТВО КАК РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ЛИЧНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	
Скворода А.В., Дикан Е.В., Борейша Д.С., научный руководитель Руденик В. В.	195
ВЛИЯНИЕ ЙОГИ СМЕХА НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТА	

Шадурская А.О., научный руководитель Мартынова Е. И. ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТИ ЧЕРЕЗ БОЕВЫЕ ИСКУССТВА	197
Шатуха И.Г. ДИНАМИКА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ	199
Шеверновский В.В. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ СБЕРЕЖЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ	202
Шобик А.В., Астрейко Н. Н. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ ДИСГАРМОНИЙ СПОРТСМЕНА	204

СЕКЦИЯ № 4

УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА И СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

Гельвей Т.Г., научный руководитель Щуко В.М. ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ НА ПРИМЕРЕ БЕГА 30 НА МЕТРОВ	207
Никитина А.А. научный руководитель Щуко В.М. БЕГ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ КАК ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ	209
Вашкевич К.С. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ В ПРОЦЕССЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ	211
Строк А.Н., Сак Ю.В., Сошко Н.И. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ	212
Галлер В.Н. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН	214
Островский И.А., научный руководитель Галлер В.Н. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ	217
Гарбукова Е.А., Новицкий П.И., Новикова Т.Н. ФОРМИРОВАНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В КЛАССАХ ИНТЕГРИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР	219
Гуляева Е. Ю., научный руководитель Венкович Д.А. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ	221
Духовна А.А., Оленичев Д.В. СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ТЕННИСИСТОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	223
Дыбов В. Е., Опалев Д.О. РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ	225
Колошкина В.А., Дударева И.М., Трущенко В.В. ПИЛАТЕС КАК МЕТОД УЛУЧШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	228

Комиссарова Ю.О., Сайковская Т.Д., Тур А.В.	231
ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ, ПОДГОТАВЛИВАЮЩИХ К ВЫПОЛНЕНИЮ ИСПЫТАНИЙ ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА, НА РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТНИКОВ СЕКЦИИ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ	
Коник А.А., Бауэр К.Е.	233
ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ К ДЕЙСТВИЯМ СВЯЗАННЫМ С СИЛОВЫМ ЗАДЕРЖАНИЕМ	
Ерошенко А.Д., научный руководитель Недосеков Ю. В.	236
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ И СПОРТИВНО - МАССОВАЯ РАБОТА В УЧЕРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ	
Крещук Е.П., Загной Т.В.	238
ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ	
Мазаник А.В., Янович Ю.А.	241
К ВОПРОСУ О РОЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
Позняк Ж.А., Позняк В.Е.	243
ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ «МУЖСКИМИ» ВИДАМИ СПОРТА	
Потрубейко Е. В., Почтар М. С., Зенкевич В. Н.	246
СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ЭЛЕМЕНТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	
Пригожая Д.В., научный руководитель Венскович Д. А.	249
МОДЕРНИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	
Романов И.В., Васеха А.А., Литвинкович М.Д., Сидорович А.В.	251
СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ	
Романов И.В.	253
ОПРЕДЕЛЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕСЯТИБОРЦЕВ (КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ)	
Сидоров В.В.	257
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА	
Гаврилюк А.О., научный руководитель Щуко В.М.	259
АНАЛИЗ СКОРОСТНО- СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ	
Борейша Д.С., Скворода А.В., Дикан Е.В., научный руководитель Руденик В. В.	262
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Свирин А.Н.	264
ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СПЕЦИАЛЬНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ МЕТАТЕЛЬНИЦ МОЛОТА	
Стельмахов А.А., Новицкий П.И.	266
К ВОПРОСУ ОБ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОБЛЕМЫ АСИММЕТРИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ	
Строева И.В.	268
ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	
Сучков А. К.	271
ПРАКТИКООРИЕНТИРОВАННАЯ МОДЕЛЬ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	

Васильев А.А. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРАКТИЧЕСКОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	274
Дроздова В.Е., научный руководитель Чайченко М.В. ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ И НИЗКОИНТЕНСИВНЫХ НАГРУЗОК НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ В УВО	276
Шутова О.Н., Горелкин С.И. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА	279
Лешкевич Е.В., научный руководитель Шуко В.М. ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ И КАКИЕ КАЧЕСТВА ОН РАЗВИВАЕТ	282

**СЕКЦИЯ №5
ИСТОРИЯ СПОРТА И ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ
В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ И ЗА РУБЕЖОМ**

Пегов В.А. ОСОБЕННОСТИ ТЕЛЕСНОГО ВОСПИТАНИЯ В ДРЕВНЕМ РИМЕ	285
Пегов В.А., Матвеева А.В. СПОРТ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ «ТЕОРИИ ПРАЗДНОГО КЛАССА»	288
Гульмантович Е.Л., Бурлакова К.Н. ИСТОРИЯ СПОРТА И ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ И ЗА РУБЕЖОМ	291
Дударева Е.Ю., научный руководитель Мартынова Е. И. ФРАГМЕНТЫ ИСТОРИИ СПОРТА В АСПЕКТЕ ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ	293
Волков Н. В. научный руководитель Казимиров Е.П. ИСТОРИЯ СПОРТА И ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ И ЗА РУБЕЖОМ	295
Колмогорова Е.В. СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ГИМНАСТИКИ СПОРТИВНОЙ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ	297
Петкевич А.С., Давыдова Е.Ю. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ XI ЛЕТНИХ ОЛИМПЕЙСКИХ ИГР	299
Романов К.Ю. ИСТОРИЯ ФОРМИРОВАНИЯ РЕКОМЕНДАЦИЙ И МЕТОДОВ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ	302
Скуман Д.Е., Чистобаева В.В., научный руководитель Кудрявин Н.Е. ИСТОРИЯ СПОРТА И ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ И ЗА РУБЕЖОМ	305
Кротова Ю. А., научный руководитель Колошкина В.А. РАЗВИТИЕ БАСКЕТБОЛА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ	306
Хоменко А.Д., Никулин И.Н., Спирин М.П., Трунов А.С. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛА 3x3 ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В 2012-2021 ГОДЫ	308
Шматкова М. А., Вашкевич В. И. ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	310

СЕКЦИЯ № 6
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СПОРТЕ

Гичевский А.В. ПРОБЛЕМА ДОПИНГА В СПОРТЕ	313
Жизневская А.А., Кострыкина Е.Е. ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ В КАЧЕСТВЕ АДАПТОГЕНОВ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ	316
Недосеков Ю. В. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	319
Мараева К.С., научный руководитель Недосеков Ю. В. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СПОРТЕ	321
Маслак С.А. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ МАКСИМАЛЬНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ КИСЛОРОДА (МПК) СТУДЕНТОВ 1-2 КУРСОВ ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА ПО ТЕСТУ ЕРОФИТ-90	323
Казимиров Е.П. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА	324
Потапенко Р.Е., Арнаут Р.В. ФАСЕТОЧНЫЙ СИНДРОМ - КАК ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ БОЛЕЙ В СПИНЕ	326
Потапенко Р.Е., Арнаут Р.В. ПРЕИМУЩЕСТВА СОЧЕТАНИЯ КИНЕЗИОТЕРАПИИ И МАНУАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОДРОСТКА СПОРТСМЕНА, СТРАДАЮЩЕГО СКОЛИОТИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ И ОСТРЫМ ПАРАВЕРТЕБРАЛЬНЫМ БОЛЕВЫМ СИНДРОМОМ	329
Седоченко С.В., Савинкова О.Н. ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ОПТОКИНЕТИЧЕСКОГО НИСТАГМА НА УСТОЙЧИВОСТЬ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ В ВОДУ	333
Лукьянцев А.Д., научный руководитель Колошкина В.А. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СПОРТЕ	336
Сукач Е.С., Хаустова Е.С. ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРИМЕНЕНИЯ КЛИНИКО-ЛАБОРАТОРНОЙ ДИАГНОСТИКИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	339
Чуркина Е.А., научный руководитель Чурикова Л.Н. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ	340
Шадрин Д.И., Филатов В.В., Соколова П.М., Маль А.М. ОЦЕНКА СВОДОВ СТОП ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 7-8 ЛЕТ	344

ISBN 978-985-591-148-8



9

789855

911488