

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
И ПРОДОВОЛЬСТВИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

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



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ СОЦИУМЕ

МАТЕРИАЛЫ

Международной научно-практической конференции

г. Витебск, 19 мая 2023 г.

Текстовое электронное издание сетевого распространения

ISBN 978-985-591-181-5

© УО «Витебская ордена «Знак Почета»
государственная академия ветеринарной
медицины», 2023

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ СОЦИУМЕ

**МАТЕРИАЛЫ
Международной научно-практической конференции**

(г. Витебск, 19 мая 2023 г.)

Витебск
ВГАВМ
2023

УДК 796
ББК 75

*Материалы рекомендованы к опубликованию
редакционной коллегией УО «Витебская ордена «Знак Почета»
государственная академия ветеринарной медицины»*

ОРГКОМИТЕТ КОНФЕРЕНЦИИ:

Гавриченко Н.И. – ректор академии (*председатель*);
Белко А.А. – проректор по научной работе (*зам. председателя*);
Федотов Д.Н. – проректор по воспитательной работе;
Кабанов Ю.М. – заведующий кафедрой физического воспитания и спорта;
Колошкина В.А. – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта;
Гичевский А.В. – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта (*ответственный секретарь*);
Алисейко Е. А. – заведующий редакционно-издательским отделом.

Физическая культура и спорт в современном социуме [Электронный ресурс] материалы Международной научно-практической конференции, Витебск, 19 мая 2023 г. / УО ВГАВМ; редкол. : Н. И. Гавриченко (гл. ред.) [и др.]. — Витебск : ВГАВМ, 2023. — 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, и студентов учреждений высшего образования, Республики Беларусь, Российской Федерации, Республики Молдова.

**УДК 796
ББК 75**

ISBN 978-985-591-181-5

© УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», 2023

Научное электронное издание

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
В СОВРЕМЕННОМ СОЦИУМЕ**

МАТЕРИАЛЫ

Международной научно-практической конференции

(г. Витебск, 19 мая 2023 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 Е.А. Алисейко
Все материалы публикуются в авторской редакции.

Дата размещения на сайте 02.06.2023 г.
Объем издания 4 898 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

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 796.011.3

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ЧЕРЕЗ ВОВЛЕЧЕНИЕ В СТУДЕНЧЕСКОЕ СПОРТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ

Аникина Т.С., Аникин А.А.

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна, Российская Федерация

Анализ современных тенденций, связанных с ухудшением здоровья, понижением уровня двигательной активности, физического состояния и физкультурной образованности молодежи, невысоким уровнем интереса к занятиям спортом у студентов, носящих к тому же системный прогрессивный характер, в последние десятилетия привело к осознанию необходимости поиска путей выхода из сложившейся ситуации, где первостепенную роль специалисты и ученые определили студенческому спорту, его интеграции в общую структуру и сферы физического воспитания, физической культуры и спорта.

Ежегодно значительно сокращается число студентов, систематически посещающих занятия физической культурой, целенаправленно занимающихся спортом в секциях и т.д., что в свою очередь порождает еще больший дефицит их двигательной активности.

На сегодняшний день, общая система физического воспитания и спортивной работы студенческой молодежи в вузах находится в процессе модернизации и пока еще проходит этап развития. Связано это с тем, что согласно анализу степени реализации спортивного студенческого движения и его характеристик, система формирования и развития спортивного движения у студенческой молодежи нуждается в ее серьезном и значительном реформировании.

Вследствие этого в настоящее время поддержка процесса улучшения физической подготовки студентов, является одной из главных задач, которые ставятся перед учебными заведениями.

Ряд современных исследователей указывают на серьезную проблему снижения уровня развития и практически полное отсутствие реализации специально организованного студенческого спорта в учреждениях высшего профессионального образования. Данная ситуация объясняется следующими причинами:

- 1) не высокий уровень мотивации администрации учреждений высшего профессионального образования в развитии студенческого спорта, развития спортивных клубов и участия в соревнованиях небольшого количества студентов;
- 2) отсутствие механизмов, которые бы стимулировали работу преподавателей кафедр физического воспитания;
- 3) плохое состояние спортивной базы, несоответствие ее современным требованиям и аккредитационным нормам;
- 4) плохая обеспеченность необходимым инвентарем и оборудованием для проведения занятий по физическому воспитанию и спортом;
- 5) низкая заинтересованность и ответственность большей части региональных спортивных федераций по развитию спорта среди студенческой молодежи;

б) отсутствие реальной и повсеместной пропаганды физической культуры и спорта среди обучающихся в средствах массовой информации и т.д.

При этом необходимо учитывать, что основу физической подготовки составляют именно регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, в результате которых происходит формирование и совершенствование различных двигательных навыков и физических качеств.

Исторические аспекты появления первых институтов студенческого спорта связаны с организацией на базе высших и иных учебных заведений спортивных клубов, кружков, объединений, в первоначальном контексте, целью которых было физическое воспитание обучающихся. Дальнейшее развитие данных структурных подразделений было направлено не только на физическое воспитание студентов, но и на более углубленное изучение видов спортивной деятельности, формирования в сознании студентов, понимания важности здорового образа жизни и двигательной активности для комплексного личностного развития.

Развитие студенческого спорта в Вузах тесно связано с возрастанием запросов и расширением прав личности на занятия избранными видами спорта и участием в соревнованиях, с определением социального и правового статуса студенческого спорта и физкультурно-спортивном движении страны. Развитие массового студенческого спорта улучшает психологический климат в группах и кафедрах, улучшает здоровье и стремление к творчеству и позитиву. Популяризация здорового образа жизни посредством развития системы спортивных студенческих клубов позволит эффективно реализовывать приоритетные направления государственной молодежной политики в области физкультуры и спорта.

Вопросы развития студенческого спорта являются более чем актуальным в настоящее время, так как студенческий спорт можно смело назвать связующим звеном между массовым спортом и спортом высших достижений.

В целом, характеризуя современную систему студенческого спорта, можно утверждать, что она призвана решать ряд важных задач:

- выявлять и сортировать спортивные таланты на всех возрастных стадиях, относящихся к возрасту студенчества, либо развивать до соответствующих профессиональных показателей уровень спортивной подготовки студентов;
- продлевать спортивную карьеру молодых людей, стремящихся совмещать ее с желанием приобретения профессионального образования, профессии, социальных навыков;
- повышать популярность спорта и здорового образа жизни за счет постоянного пребывания спортсменов-студентов в общей спортивно-соревновательной среде;
- использовать различные аспекты развития для активной деятельности и занятий спортом с возможностью достижения серьезных результатов.

Необходимо так же проводить анализ использования свободного времени студенческой молодежи, изучать, как они проводят свой досуг и чем интересуются. Особенно это касается отрасли физической культуры, поэтому одна из главных социальных функций физической культуры в целом и у студенческой молодежи, является создание индустрии досуга и развлечений, для которой характерны основная эмоциональная направленность и интеллектуальное содержание.

Развивать спортивное студенческое движение целесообразно при помощи организации в высших учебных заведениях различных видов факультативных занятий с всевозможными практико-деятельностными компонентами физической культуры при реализации базового компонента, ориентированного на улучшение личной физической культуры.

Для формирования у студентов физической культуры необходимо развивать у них мотивационно-ценностное отношение к соблюдению здорового образа жизни и прививать им, так называемый, спортивный стиль. Решить проблему выработки у студентов позитивного отношения к занятиям спортом можно при помощи:

- организации спортивных секций по наиболее востребованным видам спорта и развитие студенческого спортивного движения в целом;

- улучшению материальной базы и разнообразного спортивного инвентаря, соответствующего современным требованиям;
- обеспечения методического планирования реализации спортивного развития студенчества;
- учета последних достижений педагогики, валеологии, медицины и других наук относительно вопросов физического развития молодежи;
- взаимодействие с предпринимателями и руководителями крупного и среднего бизнеса, с целью организации спонсорской поддержки;
- мотивирования студентов к регулярным занятиям спортом посредством их участия в спортивных акциях города, соревнованиях разного уровня.

Однако реализация указанных направлений и условий является недостаточной для полноценного и масштабного развития у студенческой молодежи спортивного движения. Современные реалии таковы, что сейчас необходимым условием является повышение престижа спорта в нашей стране в целом и среди молодежи, в частности, а также развитие спортивного движения в высшей школе. Спорт должен стать необходимой и естественной потребностью молодого поколения.

Подводя итог всему вышесказанному, можно заключить, что развитие студенческого спорта в настоящее время считается важным составляющим реализации плана и стратегии развития физической культуры и спорта, а также молодежной политики. Развитие студенческого спорта является одним из приоритетов в деятельности нашего министерства, более того, это направление отдельно и очень четко прописано в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года», утвержденной Правительством РФ. Поддержка российского студенческого спорта со стороны Правительства РФ, а также различных некоммерческих и коммерческих спортивных организаций призвана обеспечить значительный приток учащихся к занятиям спортом, созданию условий для физической подготовки студентов с целью их участия, как в соревнованиях международного уровня, так и на территории нашей страны.

Студенческая молодежь России всегда была мощным двигателем прогресса, который определяет перспективы развития страны в целом. Но сегодня это свое назначение молодежь способна выполнить только в условиях грамотно последовательно и эффективно организованной политики государства, нацеленной соответственно на развитие физического потенциала учащихся, совершенствование их спортивных достижений при активном включении физической культуры и спорта в повседневную жизнь студентов, заинтересованных в результативной деятельности в данной сфере.

Следует сказать главное, что студенческий спорт может стать всем интересен. Он может предоставить большое количество возможностей для реализации мотиваций и амбиций, как каждого спортсмена, так и высшего учебного заведения в целом. И несмотря на то, что в развитии студенческого спорта в РФ прослеживается положительная динамика, тем не менее, существует ряд проблем, с которыми он сталкивается, и последовательное решение которых позволит ему подняться на более высокий уровень и стать конкурентно способным на мировой арене.

Литература.

1. Аникина, Т.С. Формирование здоровьесберегающего поведения в среде студенческой молодежи / Т.С. Аникина, А.А. Аникин // Педагогическое образование и наука, 2022. – № 2. С. 150-152.
2. Нечаев, А.В. Анализ уровня физических качеств студентов педагогических специальностей «ГСГУ» / А.В. Нечаев // Педагогическое образование и наука, 2020. – № 2. С. 106-108.
3. Перова, Г.М. Оптимизация двигательного режима студентов гуманитарного вуза / Г.М. Перова, А.В. Нечаев // Педагогическое образование и наука, 2022. – № 2. С. 116-120.
4. 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.

5. Перова, Г.М. Формирование общей выносливости у студентов средствами спортивных игр / Г.М. Перова, И.А. Ковачева, А.В. Нечаев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2019. – № 1. – С. 16-17.

УДК 37.01

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ КАК ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ШКОЛЕ

Бурков Г.М., Теплоухов А.П.

Шадринский государственный педагогический университет,
г. Шадринск, Российская Федерация

В век глобальной интернетизации количество непрерывно возникающей новой информации превышает человеческие возможности её усвоения. Научный прогресс смещает центр тяжести нагрузки человека с физической сферы на психическую и умственную. Как никогда возрастает роль физической культуры в обеспечении жизнедеятельности человека [2].

Однако отношение большинства участников образовательного процесса к предмету «физическая культура», единственному, формирующему у учащихся жизненно необходимые физические качества, способствующему через разнообразную двигательную активность гармоничному физическому развитию и, как следствие, профилактике заболеваемости, оставляет желать лучшего. Поэтому одна из основных задач управления системой образования – приведение процесса обучения в соответствие с состоянием здоровья учащихся. А это невозможно сделать без модернизации образования в сфере физической культуры и физического воспитания, без изменения статуса предмета и учителя физической культуры.

Сегодня в России что ни образовательное учреждение, то инновационная экспериментальная площадка. Однако нигде не обеспечен мониторинговый контроль того, с какими показателями здоровья дети в начале года и какими они становятся в результате инноваций. Известно, что большинство инновационных образовательных учреждений ухудшают здоровье детей.

Стремление к усложнению учебных программ, которые стареют быстрее, чем нарастает объем информации, ведет к учебным перегрузкам, стрессам, негативно сказывается на здоровье учащихся. Процесс обучения становится фактором риска, тогда как в Законе Российской Федерации «Об образовании» здоровье человека отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования [3].

В условиях, когда на протяжении последних десятилетий сохраняется устойчивая тенденция ухудшения здоровья детей и подростков (увеличение заболеваемости по всем классам болезней, ухудшение физического развития, снижение уровня физической подготовленности на фоне выраженной гипокинезии и гиподинамии школьников), нельзя говорить о качественном образовании.

Эффективное использование возможностей предмета «физическая культура» способствует физическому развитию человека, совершенствованию двигательных качеств, укреплению его здоровья. На этот учебный предмет и следует перенести акцент с лечебных, оздоровительных, физиотерапевтических и других медицинских мероприятий, особенно характерных для инновационных учебных заведений, использующих их как способ снижения отрицательных влияний нетрадиционно организованного учебного процесса.

Преподаватель физической культуры, используя методику комплексной оценки физического развития и физической подготовленности, поможет ученику освоить простейшие тесты для самоконтроля здоровья, научит измерению, расчету и оценке индивидуальных достижений, отслеживанию их в мониторинге. Только такой личностно-ориентированный подход к учащемуся может сформировать мотивацию к занятиям физической культурой.

Здоровье нации – категория экономическая, политическая, определяющая социальную стабильность. От него зависит трудовой потенциал страны и ее обороноспособность. Только здоровые люди могут производить материальные блага, успешно учиться и стать работоспособными специалистами. Без них невозможен ни научно-технический прогресс, ни успехи в экономике и других отраслях хозяйствования [1].

Таким образом, в настоящее время сложилось противоречие между увеличением умственной нагрузки школьников, их хронической усталостью, гиподинамией на фоне низкого интереса к урокам физической культуры и потребностью общества в здоровом, активном подрастающем поколении.

Из вышеизложенного была сформулирована проблема исследования: каковы же наиболее эффективные способы (методика) организации мониторинга физического развития, физической и функциональной подготовленности учащихся в школе?

На основе выделенной проблемы была сформулирована тема нашей работы: «Мониторинг физического развития, физической и функциональной подготовленности учащихся как оценка эффективности образовательного процесса в школе».

Одной из важнейших социально-экономических проблем современности является отчетливое ухудшение здоровья детей и подростков, рост распространенности факторов риска, увеличение хронических и социально-значимых заболеваний (Баранов А.А.; Кучма В.Р.). Поэтому решение задачи сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, коррекции и восстановления нарушенных функций, оздоровления и профилактики заболеваний является чрезвычайно актуальным и, без сомнения, приоритетным направлением государственной политики в области здравоохранения и социального развития (Воронцов И.М.; Шарапова О.В.).

Одну из ведущих ролей в решении этой задачи, бесспорно, играет физическая культура. Однако, по мнению многих авторов, оздоровительная эффективность школьной физкультуры в последние годы заметно снизилась (Бальсевич В.К.; Лубышева Л.И.). Более того, занятия физкультурой в образовательных учреждениях, подчиненные сдаче нормативов, единообразие форм их проведения, отсутствие системы объективной оценки уровня здоровья, иногда и физической подготовленности, а отсюда и эффективности занятий, снижают мотивацию обучающихся и даже формируют негативное отношение к физической культуре целом (Прокопьев Н.Я.; Журавлева В.И.; Скрябин Е.Г.; Федоров А.И.). Необходим индивидуальный подход к выбору занятий, характеру, подбору объема и интенсивности физических нагрузок (Шлык Н.И.). В этом и поможет проведение мониторинга физического здоровья детей [4].

Основные задачи, которые должны решаться при проведении мониторинга выглядят следующим образом:

- выявление причинно-следственных связей между состоянием физического здоровья учащихся и воздействием факторов среды в учебном заведении;
- прогнозирование состояния здоровья учащихся;
- формирование в образовательном учреждении информационного фонда о состоянии физического здоровья детей;
- подготовка решений, направленных на укрепление физического здоровья учащихся, и их непосредственная реализация;
- информирование всех субъектов образовательного процесса (прежде всего процесса физического воспитания) о результатах, полученных в ходе мониторинга [1].

Итогом нашей работы является попытка реализации на практике комплексного педагогического контроля. Проведение мониторинга имеет непосредственное отношение к

качеству физкультурного образования, так как является системой сбора и использования такой информации, без которой невозможно построение управляемого, технологичного учебного процесса, способствующего нарастанию, а не потере здоровья ребенка, что в свою очередь, позволит ему успешно противостоять различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Проведение мониторинга физической подготовленности школьников оказывает положительное влияние на осуществление коррекции результатов;

Эффективность проведения мониторинга существенно повышается при анализе предварительных результатов, создании установки на проведение повторного тестирования;

Осуществленное исследование показало, что в дальнейшем для повышения эффективности проведения мониторинга во всех общеобразовательных учреждениях, всеми учителями физической культуры необходимо создание системы мониторинга (и его педагогического сопровождения), обеспечивающей реализацию всех функций управления школьным физическим воспитанием.

Литература.

1. Иванов, М.Г. *Об эффективности мониторинга* / М.Г. Иванов. – *Физическая культура в школе*, 2020. – №7. – С. 46-50.

2. Матвеев, Л.П. *Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. Культуры* / Л.П. Матвеев. – М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 117 с.

3. *Организация и контроль занятий специальной медицинской группы* / В.Л. Рахманский, Г.Н. Головина. – Курган: КГУ, 2020. – 85 с.

4. Солодков, А.С. *Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная.: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп* / А.С. Солодков. – М.: Олимпия пресс, 2005. – 528с.

УДК 378.147:037

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Валько О.В.

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

Одной из важнейших составляющих отечественного социально-гуманитарного образования является физическое образование, от организации которого во многом зависит здоровье будущих специалистов, их физическое развитие.

Нередко в физическом развитии личности отечественные и зарубежные авторы актуализируют лишь одну из ключевых составляющих физического образования – физическое воспитание, - не отмечая его другую важную компоненту – физическое обучение. Многие из них очень часто отождествляют физическое воспитание с самим процессом физическим образованием. Также большинство научных источников и учебников по «Теории и методике физического воспитания» рассматривают понятие «физическое образование» как составную часть физического воспитания. В этих источниках утверждается, что единственным способом получения физического образования является физическое воспитание, по которому судят об эффективности занятий физическими упражнениями. Такой упрощенный подход к определению понятия «физического образования» обусловлен общей трактовкой термина «образования», которая приводится в «Большом советском энциклопедическом словаре». Согласно ей, «образование есть процесс и результат усвоения систематизированных знаний, умений, навыков как необходимое

условие подготовки человека к жизни и труду» [1].

Приведенное определение понятие «образования» достаточно расплывчато. Это и другие подобные, дефиниции говорят о том, что в отечественной и зарубежной научной литературе до сих пор нет единства к определению таких педагогических понятий, как «образование», «обучение», «воспитание». В целом же, авторы согласны лишь в одном: образование нельзя отождествлять ни с обучением, ни с воспитанием. Что касается образовательного процесса, то там присутствуют две его важнейшие составляющие: обучение и воспитание, обладающие относительной самостоятельностью. Они диалектически сопряжены между собой: друг друга предполагают и обуславливают.

Обычно понятие «обучение», определяют как педагогический процесс организации и стимулирования активной учебно – познавательной деятельности учащихся по овладению научными знаниями, умениями и навыками, развитию творческих способностей. А вот внятного определения «воспитания», как одного из ключевых компонентов образовательного процесса в целом, так и не дано. В итоге образование в массовых школах, гимназиях, лицеях, колледжах, высших учебных заведениях преимущественно сведено к обучению.

Что же касается понятия «физического образования», то оно, как правило, отождествляется с понятием «физическое воспитание». Логико-методологические трудности в определении термина «физическое образование» во многом обусловлены также и неоднозначной трактовкой понятие «физическое», означающее объективную реальность, предметом изучения которой является физика – наука о законах природы. В этой связи, во избежание неоднозначного определения «физического образования», авторы, исследующие обозначенную проблему, предлагают заменить указанное понятие другими терминами, например: «двигательным образованием», «телесным образованием» [2], «образованием по физической культуре» [3].

Поэтому, опираясь на указанное положение научной методологии, оправданно будет использовать понятие «физическое образование», которое впервые было предложено П.Ф. Лесгафтом. Суть «физического образования», состоит в том, чтобы научиться «изолировать отдельные движения и сравнивать их между собой, сознательно управлять ими и приспособлять к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью и с настойчивостью, иначе говоря, приучаться с наименьшим трудом в возможно меньший промежуток времени сознательно проводить небольшую физическую работу» [4]. По существу П.Ф. Лесгафт включил в физическое образование и методы обучения физическим упражнениям, т. е. обучение по частям и в целом, о чем и говорит фраза: «изолировать отдельные движения и сравнивать их между собой...»

В настоящее время содержание понятия «физическое образование» в основном определяется как процесс обучения, и главным образом, в рамках физического воспитания. В учебнике «Теория и методика физического воспитания» для факультетов физической культуры педагогических институтов под редакцией Б. А. Ашмарина «физическое образование» понимается как процесс и результат овладения специальными систематизированными знаниями, физическими упражнениями, а также способами их самостоятельного изучения и использования в жизни [3]. Большинство исследователей, отождествляя физическое образование с физическим воспитанием, трактуют его как вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение двигательным навыкам учащейся молодежи и выработка у нее физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости [4].

На наш взгляд, редуцированное понимание многими авторами термина «физическое образование» можно объяснить тем, что они имеют одностороннее представление (вольно или нет) о природе человека: только как биологического индивида, которого необходимо обучить чисто двигательным навыкам и физическим упражнениям. Эти исследователи, упрощенно трактуя понятие «физическое образование», невольно упускают из вида тот факт, что для выработки физических качеств личности она должна обладать соответствующими духовно-психологическими ценностями – дисциплинированностью, ответственностью,

собранностью, силой воли, идейной убежденностью и др., которые автоматически, сами по себе, не формируются. Последние вырабатываются в совокупности с физическими качествами в процессе физического образования (и не только его) включающего в себя две ключевые составляющие: физическое обучение и физическое воспитание. Первая – призвана приобщать учащуюся молодежь к специализированным знаниям: анатомии, физиологии, морфологии, валеологии и другим знаниям; обучать индивидов двигательным навыкам и физическим упражнениям. Вторая – должна быть нацелена на выработку у обучающихся не только физических качеств, но и на планомерное формирование духовно-психологических и эмоционально-волевых ценностей. Эти составляющие представляют собой два взаимосвязанных, относительно самостоятельных, образовательных процесса. Они между собой переплетаются и друг друга взаимообуславливают [5].

Только с учетом этих двух важнейших компонентов физического образования можно усовершенствовать учебно-воспитательный процесс, в основе которого должно лежать физическое развитие будущих специалистов.

Литература.

1. Лубышева, Л.И. Концепция формирования двигательной культуры человека. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 160 с.
2. Абзалов, Р.А. Размышление о физкультурологии / Р.А. Абзалов // Теория и практика физической культуры, 1999. – 8. – С. 11-14.
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 280 с.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебн. пособие для студ. высш. учебн. завед. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – С.7.
5. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Сулов, Д.А. Тышлер. – М.: Спорт. Академия Пресс, 2001. – С 443

УДК 796

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ИНТЕНСИВНОСТЬЮ НАГРУЗОК И УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Васильев А.А.

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

Принцип оздоровительной ориентации является одним из основных в физическом воспитании, его основное значение заключается в достижении максимального оздоровительного эффекта от физической активности.

Оценка уровня физической подготовленности является обязательной при определении исходного уровня физической подготовки студентов, а также при оценке динамики развития основных физических качеств и качества учебного процесса. Проведение разноплановых тестов позволяет провести комплексную оценку состояния здоровья и степени развития основных физических качеств тестируемого, что в дальнейшем помогает определить основные направления планирования работы по физическому развитию и составление индивидуальных рекомендаций для студентов [2].

Так, например, 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 [1].

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 [2].

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 [3].

Важнейшими параметрами физической нагрузки являются ее интенсивность, продолжительность и частота, которые в совокупности определяют объем тренировочной нагрузки. Каждый из этих параметров играет самостоятельную роль в определении эффективности тренировки, но их взаимосвязь и взаимное влияние одинаково важны.

Влияние нагрузки определяется ее объемом и интенсивностью. Наиболее важным фактором, влияющим на эффективность тренировки, является интенсивность нагрузки. Оптимальные пороговые нагрузки напрямую зависят от типа тренировки (сила, скорость и мощность, выносливость, игра, техника и т.д.) и ее характера (непрерывный, циклический или повторяющийся интервал). Например, увеличение мышечной силы достигается за счет тренировок с высокими нагрузками (вес, сопротивление) с относительно небольшими повторениями в каждой тренировке. Примером прогрессивно возрастающей нагрузки в этом случае является метод максимального повторения, т.е. максимальная нагрузка, которую человек может повторять определенное количество раз. Оптимальное количество повторений - от 3 до 9, и по мере продвижения тренировки вес увеличивается для поддержания этого числа примерно на пороговом уровне стресса. Пороговой нагрузкой в

этом случае может быть величина веса (сопротивления), превышающая 70% от добровольной максимальной силы тренируемых групп мышц. Напротив, выносливость повышается за счет тренировок с большим количеством повторений при относительно низких нагрузках. При тренировке выносливости для определения пороговой нагрузки необходимо учитывать интенсивность, частоту и длительность нагрузки, а также ее общий объем [2].

Упражнения непосредственно связаны с расходом "рабочих потенциалов" (энергетических ресурсов) организма и усталостью. Последнее неизбежно связано с отдыхом, в котором протекают стрессовые восстановительные процессы. Таким образом, усталость от рабочей нагрузки приводит к восстановлению и повышению производительности.

Чрезмерные нагрузки приводят к усталости, которая проявляется во временном снижении работоспособности. Проводится различие между умственной и физической усталостью, но эта классификация является очень относительной. Физические упражнения, выполняемые с целью и интересом, вызывают положительные эмоции и меньше усталости. И наоборот, усталость возникает раньше, когда нет интереса к упражнению, хотя и нет признаков усталости. Психическая усталость характеризуется снижением производительности умственной работы, ослаблением внимания. Физическая усталость проявляется нарушением функции мышц: снижением скорости, интенсивности, координации и ритма движений. Недостаточный отдых или чрезмерные физические нагрузки в течение длительного периода времени приводят к переутомлению (хронической усталости). Чтобы избежать чрезмерной утомляемости, необходимо нормализовать ежедневный распорядок дня: искоренить лишние сны, уменьшить нагрузку, надлежащим образом чередовать виды деятельности и отдыха. Отдых может быть активным, пассивным или комбинацией [4].

Интервалы между занятиями зависят от уровня тренировочной нагрузки. Они предназначены для обеспечения полного восстановления производительности до исходного уровня или до фазы суперкомпенсации (перекompенсации). Тренировки в фазе неполного восстановления не допускаются для спортсменов-любителей, поскольку адаптивные возможности человека ограничены. Чем больше тренировочная нагрузка, тем дольше должны быть периоды отдыха. Так, при средних нагрузках (30-60 мин) интервал отдыха 48 часов обеспечивает полное восстановление функций. При низких нагрузках (15-30 мин) восстановление завершается в течение нескольких часов, так что тренировки можно проводить 5-6 раз в неделю. Однако ежедневный запуск с малыми интервалами нагрузки, например, менее эффективен, так как вызывает значительно меньше функциональных сдвигов в организме. Рационально организованный (активный и пассивный) отдых выполняет две основные функции в тренировке: обеспечивает восстановление работоспособности после тренировочных нагрузок, позволяя тем самым их повторное использование; является средством оптимизации эффекта от тренировок [1].

Принцип систематичности и устойчивости отражает необходимость систематического чередования физической активности и отдыха. Очевидно, что только система, устанавливающая постоянную связь между видами деятельности, может быть эффективной. Чрезмерные нагрузки и короткие перерывы между тренировками могут привести к превышению адаптивных возможностей организма и перетренировке. Упражнения и отдых следует чередовать таким образом, чтобы каждая последующая сессия следовала по стопам предыдущей, углубляя и закрепляя положительные физиологические изменения.

Отношение студентов к физической культуре и спорту – одна из актуальных социально-педагогических проблем. Реализация этой задачи должна рассматриваться с двудеиной позиции – как личностно значимая и общественно необходимая.

Физическое развитие человека создает условия для полноценной умственной работы. Физически здоровый человек лучше проявляет себя в продуктивной работе, справляется с тяжелыми нагрузками, меньше устает. Помимо осуществления физического развития, физическое воспитание должно пробуждать в человеке потребность и интерес к физической

активности и спорту, способствовать более глубокому пониманию психофизиологических основ физического развития и укрепления здоровья, а также духовного, нравственного и эстетического развития. В этом смысле физическое воспитание функционирует как многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на усиление потребности в занятиях физической культурой и спортом, понимание их психофизиологических основ, развитие физической силы и здоровья, а также развитие гигиенических навыков, привычек и здорового образа жизни.

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.–90 с.*
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. – 200 с.*
3. Наскалов, В.М. *Теоретические основы комплексного подхода к физическому воспитанию студентов / В.М. Наскалов // Вестн. Полоц. гос. ун-та. Сер. Е. Педагогические науки, 2005. – № 11. – 120 с.*
4. Акулич, Н.В. *Человек и его здоровье: учеб. пособие / Н.В. Акулич, Н.В. Мащенко. – Могилев: Могилев. гос. ун-т им. А.А. Кулешова, 2000. – 175с.*

УДК 796.011.3

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ВУЗА НА ОСНОВЕ ПОПУЛЯРНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ

Глачаева С.Е.

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет» (ГСГУ),
г. Коломна, Российская Федерация

В современной системе образования в области физической культуры и спорта занятия физкультурой не являются приоритетными среди студенческой молодежи. Особенно, если эти занятия строятся по традиционным и устаревшим программам и основываются на базовых видах спорта. Сейчас в тренде у молодёжи фитнес клубы, современные танцевальные студии или спортивные сообщества в соцсетях, где люди общаются и мотивируются к занятиям физической культурой посредством примера кумиров или своих знакомых. Также фитнес клубы привлекают клиентов своей многофункциональностью и оснащённостью спортивным оборудованием и инвентарём. Однако стоимость абонементов не всегда по карману студенческой молодежи, а стремление быть в форме и иметь красивую фигуру на сегодняшний день желают многие девушки и юноши. Альтернатива фитнес клубу могут стать физкультурные занятия в вузе в рамках программы, а также посещение спортивных и оздоровительных секций. На сегодняшний день в вузе «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлены на развитие целостной личности, гармонизацию ее духовных и физических сил, способности активизировать готовность полноценно реализовать себя в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности [4, с. 87].

Согласно ФГОС ВО 3+ в вузах около 1/3 часов отводится на самостоятельную работу, отсюда количество практических занятий с преподавателями выходит от двух до четырёх часов в неделю. Этого не хватает для обеспечения должного двигательного режима студента. А дополнительные посещения фитнес клубов и платных занятий в тренажерных и игровых залах чаще всего студенты не могут себе позволить по разным причинам (не только

финансовым). На сегодняшний день актуальным является методически обоснованный переход от традиционных форм проведения практических занятий по физической культуре к личностно-ориентированной оздоровительной или спортивной программе, доступной каждому студенту. Поэтому, в связи с крайней неоднородностью контингента занимающихся, следует переходить:

- от традиционных форм проведения практических занятий по физической культуре к личностно-ориентированной оздоровительной или спортивной программе;
- от обязательных учебных занятий к индивидуальному выбору вида физкультурной или спортивной деятельности самими студентами» [1, с.62].
- открытию спортивных и оздоровительных секций для дополнительных занятий на спортивной базе университета.

Цель исследования – проанализировать систему ведения физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в учебном процессе студентов и определить эффективные и более востребованные направления этой деятельности.

Организация и результаты исследования. В Государственном социально-гуманитарном университете (ГСГУ) г. Коломна Московской области кафедрой физической культуры реализуются элективные дисциплины по физической культуре по двум направлениям: «Спортивные игры» и «Оздоровительные виды гимнастики». Также на протяжении двух лет ведутся дополнительные секционные занятия в рамках проекта кафедры «ГСГУ – территория здоровья». В проекте задействованы студенты всех факультетов вуза. Данный проект объединяет в себе спортивно-массовую соревновательную деятельность, спортивные и оздоровительные секции.

Обобщая опыт работы за несколько прошедших лет, можно констатировать заметное снижение интереса к традиционным учебным занятиям по физической культуре (легкой атлетике, лыжной подготовке, гимнастике). В последние три года у первокурсников в начале их студенческой деятельности отмечается очень слабая техническая подготовка в игровых видах спорта: в волейболе, в баскетболе, следовательно, не имея определенных навыков в этих видах спорта, учебные занятия они начинают посещать без особого желания. Также не вызывает и особого интереса легкоатлетическая программа, крайне низкие показатели физической подготовленности в этом виде. Хочется отметить, что в последнее время наблюдается тенденция пассивного отношения студентов к беговым, прыжковым упражнениям учебной программы, не говоря уже об упражнениях на выносливость и силу. Мы полагаем, что причин такого отношения к занятиям несколько, а именно: традиционные и не современные методики проведения физкультурных занятий; значительное увеличение времени учебного занятия по сравнению со школьным уроком, отсюда студенту тяжело справиться с длительными физическими нагрузками (зная, что впереди еще пары по другим учебным дисциплинам); отсутствие тренировочного эффекта из-за малого количества занятий в неделю.

Проведенный анализ методических аспектов учебных занятий по физической культуре, а также «опрос студентов показал, что ведущими положительными мотивами посещения занятий по физической культуре для них являются: желание улучшить фигуру, хорошо выглядеть (в первую очередь, девушки) и укрепить своё здоровье – 68 %, получить знания, двигательные умения и навыки в избранном виде спорта или физкультурной деятельности – 15%, повысить уровень развития физических качеств и физической подготовки – 18%, и посещают занятия, чтобы получить зачет - 3%» [2, с.149]. Здесь можно выделить то, что около 70% студентов хотели бы получать методическое обоснование по избранному виду физкультурной деятельности в рамках элективных курсов и дополнительных занятиях в спортивных секциях.

Начиная с 2019 года в университете в учебной программе в рамках элективов по физической культуре студентам предоставляется возможность выбора занятий по спортивным играм: волейбол, футбол и баскетбол и по оздоровительным видам гимнастики: это атлетическая гимнастика в тренажерном зале и групповые фитнес-занятия на различных

современным направлениям. После введения в учебные планы этих видов занятий физкультурой уровень посещаемости увеличился на 40%. Преподаватели на своих учебных занятиях используют современные методики обучения и совершенствования техники в спортивных играх. В элективах по оздоровительным видам гимнастики применяются комплексы упражнений по различным направлениям фитнеса. Такие занятия отличаются разнообразием подходов в современных фитнес-технологиях, использованием различного фитнес-инвентаря (фитбол-мячи, степ-платформы, ленточные эспандеры, баланс-борды, гантели и бодибары и т.п.) и повышенным эмоциональным фоном. Из-за схожести с занятиями в фитнес-клубе у студентов появилась потребность в дополнительных занятиях, и это не только касается фитнеса. Много желающих дополнительно заниматься волейболом, футболом и баскетболом. Это объясняется в стремлении освоить технику популярных спортивных игр и повысить свое мастерство для дальнейшего участия в различных соревнованиях как внутри университета, так и за его пределами.

С 2021 года в ГСГУ начал полноценно реализовываться проект «ГСГУ – территория здоровья», который охватывает спортивную и оздоровительную секционную работу и спортивно-массовую. На сегодняшний день для студентов работают четыре секции в фитнес-направлении: это две секции фитнеса для девушек по современным фитнес-направлениям (степ, риптр, йога, пилатес, функциональный тренинг, фитнес-микс), одна секция атлетической гимнастики и секция по кросс-фиту. Для любителей спортивных игр – это три секции по волейболу (для разных уровней подготовленности спортсменов), по одно по футболу и баскетболу. Также есть спортивная секция по единоборствам и самообороне. Вся секционная работа ведется после учебных занятий по установленному на весь учебный год расписанию.

Для исследования эффективности реализации проекта «ГСГУ – территория здоровья» и элективных дисциплин в рамках учебных занятий мы провели социологический опрос студентов и протестировали их уровень физической подготовленности, сравнив его с исходными показателями и результатами тестирования студентов прошлых лет обучения по старым учебным программам. В проекте (в секционной работе) задействованы около 300 человек. По результатам тестирования физических способностей произошли значительные изменения за полтора года работы в проекте студентов, занимающихся в фитнес-группах и посещающих элективы по оздоровительным видам гимнастики по сравнению с их исходным уровнем физической подготовленности. В среднем прирост в силовых способностях составил около 32% у девушек и 38% у юношей, в координационных способностях у девушек увеличение произошло на 36% у юношей на 18%, гибкость выросла на 38% у девушек и 35% у юношей. Что касается показателей скорости и выносливости, то здесь прирост сравнительно не большой и в среднем составил 21%. У занимающихся в группах по спортивным играм значительно выросли показатели в технических приемах игры, в показателях выносливости и координации по сравнению с исходными. Если брать результаты тестирования студентов прошлых лет, то здесь картина тоже отличается от нынешней. На сегодня результаты по тестам выше и лучше. Уровень тренированности студентов, участвующих в проекте выше за счёт большего количества занятий в неделю и за счет повышенного интереса к избранному виду физической деятельности.

При анализе анкетного опроса участников проекта «ГСГУ – территория здоровья» мы выявили рост интереса у студентов к физической культуре и спорту в целом и самостоятельным и групповым занятиям в частности. Многие студенты отмечают положительный эмоциональный фон самих занятий и получение удовольствия от игровых тренировок и фитнес-занятий. Многие занимающиеся на 70% и более достигли поставленных перед собой целей в занятиях в спортивных секциях в рамках проекта.

Выводы. На сегодняшний день проект «ГСГУ – территория здоровья» оказался эффективен в совокупности с учебными занятиями в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту. Последовательное и систематическое проведение физкультурно-оздоровительных фитнес-занятий, спортивных секций, соревнований по

приоритетным для студентов видам спорта и физкультурно-массовых мероприятий является одним из факторов развития здоровьесберегающей компетентности студентов в процессе их обучения в высшем учебном заведении, а также является основным мотиватором к занятиям физической культурой и спортом.

Регулярные занятия в спортивных и оздоровительных секциях наряду с учебными занятиями в вузе даёт каждому студенту оценить собственные возможности, улучшить собственное здоровье, превратив его в жизненную ценность, ежедневные занятия физкультурой и спортом – в естественную потребность. Самое главное — это формирование мотивов, поведенческих стереотипов для сохранения и поддержания здорового образа жизни, мотивация на то, что систематические занятия физической культурой и спортом, активный отдых станут ежедневной потребностью каждого человека.

Литература.

1. Золотова, М.Ю. Эффективность применения оздоровительных фитнес-технологий в «Элективных дисциплинах по физической культуре и спорту» в вузе/ М.Ю. Золотова // *Современные здоровьесберегающие технологии*, 2018. – №2. – С 61-66.

2. 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.147-154.

3. Золотова, М.Ю., Погодина О.А., Маскаева Т.Ю., Васильева О.Б., Глачаева С.Е. Роль элективных дисциплин по физической культуре и спорту в формировании общекультурных компетенций бакалавра/М.Ю. Золотова, О.А. Погодина, Т.Ю. Маскаева, О.Б. Васильева, С.Е. Глачаева // *Теория и практика физической культуры*, 2019. – №11. – С.43-45.

4. Чайченко, М.В., Ковачева И.А. Содержание и организационные формы проведения элективных дисциплин по физической культуре и спорту в вузе / М.В. Чайченко, И.А. Ковачева // *Педагогическое образование и наука*, 2021. – № 2. –С. 87-91.

УДК 373.3

ПРИМЕНЕНИЕ НОВЫХ ФОРМ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ОСНОВЕ ИГРОВОГО КОМПОНЕТА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Золотова М.Ю.

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет» (ГСГУ),
г. Коломна, Российская Федерация

Современные преобразования средств подачи учебного материала на уроках физической культуры и во внеурочной физкультурно-оздоровительной деятельности являются на сегодняшний день актуальной темой. Интересы детей стремительно меняются наряду с развитием информационных и цифровых технологий в обществе. Если в конце XX века детей увлекали традиционные подвижные игры и двигательные развлечения, то сейчас интересы детей стремительно меняются. Отсюда использование на уроках физической культуры игр из программного материала снижает интерес детей к двигательной деятельности, что заставляет учителя искать новые, интересные и современные способы подачи материала на уроке. Двигательную деятельность учащихся на уроках физической культуры можно разнообразить путем включения в него творческого и познавательного компонентов. Особенно это актуально в начальной школе. Одним из прогрессивных направлений на сегодняшний день в практике физического воспитания можно выделить спортивные квесты. Квест (от англ. quest – поиск) – командная игра, которая объединяет в

себе игровые практики и направлен на достижение конкретной цели через выполнение заданий и решение задач. Формы квестов могут быть различные: образовательные веб-квесты; приключенческие или игровые квесты; спортивные квесты [1, с.48].

Применение на уроках физической культуры спортивных и тематических квестов способствует у обучающихся развитию физических качеств, формированию знаний и умений в области физической культуры, развитию межпредметных связей, раскрывает творческий потенциал ребенка и воспитывает ряд психологических качеств [4, с.13].

Цель исследования - обоснование эффективности использования квест-технологий на уроках физической культуры в школе, что позволит лучше решать задачи развития физических качеств младших школьников.

Задачи исследования:

1. Провести диагностику физической подготовленности учащихся старших классов.
2. Проверить эффективность применения спортивных квестов на уроках физической культуры в старших классах для развития силовых способностей обучающихся.

В своём исследовании мы использовали следующие научные методы: метод анализа и синтеза научной и методической литературы, диагностические методы, педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие дети младшего школьного возраста.

В начале эксперимента мы провели диагностику показателей физического и функционального развития учащихся 3-х и 4-х классов. В обследовании приняло участие 48 человек 9-10 лет, из них 21 мальчик и 27 девочек. Акцент был сделан на антропометрические показатели, уровень развития физических качеств.

В начале учебного года диагностика физической подготовленности показала, что у большинства учеников показатели по силовым и скоростно-силовым способностям находятся на низком уровне, а именно: низкий уровень преобладал у 56% от всего класса, средний уровень имели 34% и высокий уровень лишь у 10% детей. После входного тестирования мы сделали заключение, что уровень развития физических качеств у обследуемых детей не соответствует нормативным показателям для этого возраста. Результаты тестирования показали, что особенно отстают силовые скоростно-силовые показатели и выносливость, в меньшей степени показатели развития ловкости и гибкости [2, с.70]. Согласно современным требованиям по обновленным ФГОС урок физической культуры должен иметь четкую цель и задачи, опираться на теоретические основы знаний и иметь связь с предыдущими и последующими уроками и быть направлен на воспитание психологических и физических качеств обучающихся. Отсюда можно предположить, что использование квест-технологий на уроках физической культуры в начальной школе сделает урок нетрадиционным, даст возможность ученику развить и совершенствовать двигательные умения и навыки, а также проявить себя в нестандартных игровых ситуациях [3, с.41].

Спортивные квесты можно проводить в рамках одного урока, а также это может быть долгосрочным проектом на протяжении нескольких уроков физической культуры в течении четверти или триместра. Тематика квестов может быть разнообразная – от сказочных сюжетов до предметных (связанных с математикой, литературой, окружающим миром и т.д.). Сам квест основан на поиске и решении заданных задач согласно сюжету посредством выполнения серий физических упражнений различного характера, на станциях по типу круговой тренировки.

Нами была разработана серия квестов для учащихся третьих и четвертых классов. Квесты применялись на уроках физической культуры три раза в месяц в течении первого полугодия учебного года. Упражнения в квестах имели как общеразвивающий характер (на развитие физических качеств), так и специальных, согласно разделу программы. В составлении комплексов упражнений для станций акцент делался на развитие тех физических качеств, которые были выявлены как отстающие при входном тестировании.

В своих квестах мы все упражнения поделили на несколько групп:

- а) силовые упражнения с собственным весом
- б) специальные легкоатлетические беговые и прыжковые упражнения

- в) акробатические гимнастические упражнения и на равновесие
- г) упражнения в преодолении препятствий
- д) специальные игровые упражнения с элементами баскетбола, футбола
- е) гимнастические упражнения с фитнес-инвентарём.

После использования серии квестов, в конце полугодия была проведена повторная диагностика физической подготовленности учащихся, где прослеживается положительная динамика результатов. Высокий уровень увеличился и теперь составляет 12%, средний уровень - 46% и низкий уровень снизился до 42%. Таким образом можно сказать, что задачи выполнены, цели достигнуты. Помимо тестирования физической подготовленности у учащихся экспериментальных групп мы проверили знание программного теоретического материала, и сравнили их с результатами детей параллельных классов, где квест-технологии не применялись. Уровень знаний в области физической культуры и спорта в экспериментальной группе оказался заметно выше, дети показали более расширенные знания программного материала. Это говорит о положительном эффекте от познавательной составляющей квестов, сюжеты которых дали возможность учащимся расширить свой кругозор и получить дополнительные сведения из области физической культуры и спорта, окружающего мира и литературы.

В результате применения спортивных квестов на уроках физической культуры в младших классах у обучающихся был замечен прирост силовых и скоростно-силовых качеств, гибкости и координационных способностей. Помимо физической подготовленности использование тематических квестов на уроках физической культуры формируют у учащихся информационные компетенции, воспитывают командный дух, самоуважение и эмоционально-положительное отношение к себе, целеустремлённость и настойчивость в достижении целей, предполагают максимальную самостоятельность детского творчества.

На наш взгляд квест-технологии на уроках физической культуры развивают физические качества и делают урок более интересным и разнообразным, что положительно влияет на мотивацию детей к занятиям физической культурой и спортом. Также, тематические квесты положительно влияют на достижение метапредметных результатов и закрепляют знания учащихся по различным предметам.

Литература.

1. Ботяев, В.Л. Реализация квест-технологий на занятиях физической культурой в школе у обучающихся среднего школьного возраста/В.Л. Ботяев, Н.А. Сорока // Ученые записки университета Лесгафта, 2020. №4 (182). – С.48-54.
2. Глачаева, С.Е., Золотова М.Ю. Развитие коммуникативных навыков у детей младшего школьного возраста в рамках физкультурно-оздоровительной работы в школе/ С.Е. Глачаева, М.Ю. Золотова // Педагогическое образование и наука, 2021. – № 4. – С. 70-72.
3. Золотова, М. Ю. Веселая гимнастика для младших школьников / М. Ю. Золотова, Т. Ю. Маскаева // Физическая культура в школе. - 2012. - № 1. - С. 40-43.
4. Лечкина, Т.О. Технология «квест-проект» как инновационная форма воспитания/ Т.О. Лечкина // Наука и образование: новое время, 2015. – № 1 (6). – С. 12–14.

УДК 796.011.1

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Кабанова И.А., Терехова Н.В., Елифанов А.В.
ФГБОУ ВО «Государственный университет управления»,
г. Москва, Российская Федерация

Введение. Физическая культура играет важную роль в формировании здорового образа жизни, укрепляет и развивает организм, а также оказывает значительное влияние на психоэмоциональную устойчивость личности.

Для быстрого и однозначного определения параметров воздействия физических упражнений на психоэмоциональное состояние человека в наше время активно используются современные информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) [3; 4].

Большинство исследований свидетельствуют о благотворном влиянии физической культуры и спорта на психоэмоциональное состояние студентов, выраженном в улучшении показателей по различным методикам анализа состояния [1; 2].

Методы и организация исследования. В статье использовались такие методы, как: анализ литературы, педагогический эксперимент и методы статистического анализа. Нормальность распределения полученных экспериментальных данных по эксцессу и асимметрии позволила определить достоверность различий по t-критерию Стьюдента для попарно-связных вариантов.

Цель исследования. Определить влияние учебных занятий физической культурой на психоэмоциональное состояние занимающихся аэробикой и волейболом.

Организация исследования. Для определения психоэмоционального состояния занимающихся использовались следующие общеизвестные методики: тест САН (Самочувствие, активность, настроение) и АС (Актуальное состояние) [1, 2].

Опросник САН включает в себя три показателя: «Самочувствие» (мера общего физического и психического благополучия человека), «Активность» (мера физической активности человека) и «Настроение» (мера эмоционального состояния человека).

Опросник АС включает 5 шкал, отражающих различные характеристики. «Ак–АС»: «активация – деактивация» – интенсивность актуализированных мотивов; «То–АС»: «тонус: высокий – низкий» – работоспособность; «Са»: «самочувствие физическое: комфортное – дискомфортное» – телесный комфорт, физическое самочувствие; «Сп–АС»: «спокойствие – тревога» – уверенность или тревожность; «Во»: «возбуждение эмоциональное: низкое – высокое» – неуравновешенное поведение или невозмутимость [5].

Тестирование показателей функционального состояния нервной системы испытуемых проводилось в группах, занимающихся аэробикой (n=25, девушки) и волейболом (n=19, юноши) до и после физической нагрузки на учебном занятии по видам спорта. Исследования проводились при использовании средств ИКТ для удобного сбора информации и ее оперативной обработки. Обучающимся предлагалось отсканировать QR-код, в своем мобильном телефоне заполнить анкету под индивидуальным номером испытуемого, который предназначен для удобного объединения полученных данных. Ответы студентов попадали в Google Таблицы. Данные из полученных таблиц были скопированы в единый файл MS Excel и ранжированы по номерам испытуемых для соединения результатов до и после занятия.

Результаты исследования.

Показатели данных по методике САН у студенток, занимающихся аэробикой, улучшились по трём шкалам. До и после занятия показатель «Самочувствие», имеющий значение чуть выше среднего (M = 5,00 и 5,14), находится в пределах нормы (5,0-5,5 баллов), когда высокий результат по шкале «Настроение» (M = 5,38 и 5,52) превышает ее после занятия. При этом среднее значение показателя «Активность» (M = 4,70 и 4,94) приближается к нормальному значению после занятия физкультурой. Данные изменения свидетельствуют об общем улучшении психоэмоционального состояния.

Средние показатели шкал по методике АС в группе студенток, занимающихся аэробикой (Рисунок - 1), значительно увеличились по трём шкалам из пяти («То–АС», «Сп–АС» и «Во»). Это показатель благоприятного воздействия активных занятий аэробикой на психоэмоциональное состояние занимающихся.

По трём шкалам методики АС наблюдается незначительный рост показателей: «То–АС» (M = 49,16 и 49,53), «Сп–АС» (M = 48,89 и 49,68) и «Во» (M = 49,95 и 51,53).

Полученные результаты тестирования соответствовали закону о нормальном

распределении, поэтому достоверность различий результатов исследования определялась при помощи t-критерия Стьюдента для попарно связанных вариантов.

Данные, полученные по шкале «Сп–АС» у студенток учебных групп «Аэробика» имеют достоверно значимые различия ($t=2,37$; $p < 0,05$). Также выявлена тенденция увеличения показателей шкал «Активность» ($t=1,71$; $p < 0,05$) и «Во» ($t=1,64$; $p < 0,05$) у студенток этой же учебной группы.

В остальных показателях психоэмоционального состояния нервной системы среди обучающихся групп со спортивной направленностью аэробика и волейбол достоверно значимых изменений не обнаружено.

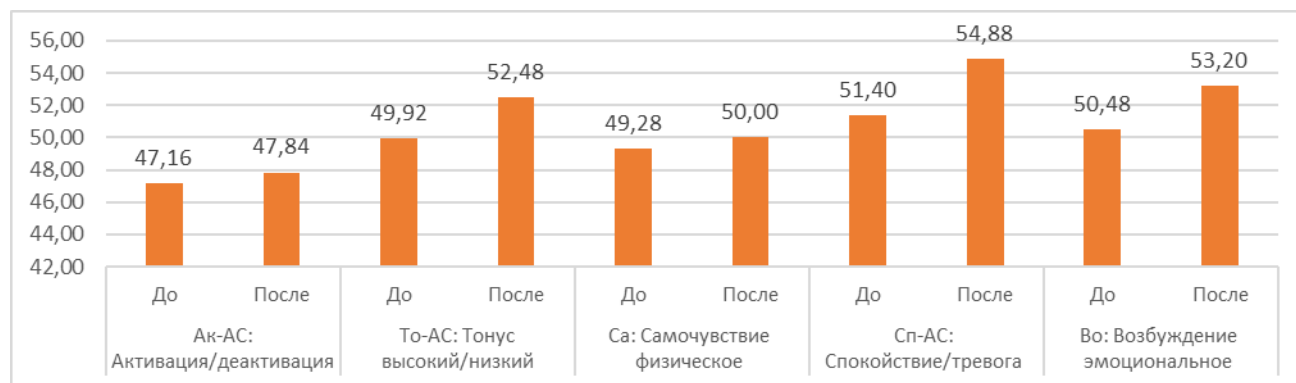


Рисунок 1 - Средние показатели данных по методике АС до и после занятия физической культурой со спортивной направленностью аэробика

В учебной группе занимающихся волейболом по всем показателям психоэмоционального состояния по методике САН прослеживается их снижение (Рис. 2).

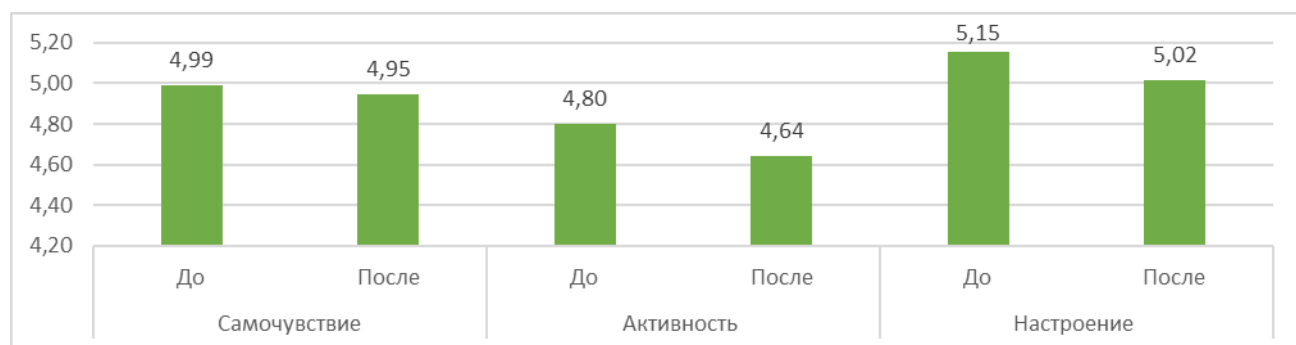


Рисунок 2 - Средние показатели данных по методике САН до и после занятия физической культурой со спортивной направленностью волейбол

Выводы. В результате проведенного исследования получены данные о позитивном влиянии активных занятий физической культурой на психоэмоциональное состояние испытуемых, выявлена тенденция увеличения показателей «Сп–АС», «Активность» и «Во» среди студенток, занимающихся аэробикой.

Отсутствие достоверно значимых различий по избранным методикам (САН, АС) в группах со спортивной направленностью волейбол требует дальнейших исследований.

Выбранный способ проведения исследования с применением средств ИКТ продемонстрировал эффективность их использования на учебных занятиях по физической культуре.

Литература.

1. Красникова, О. С. Влияние элективных занятий по физической культуре и спорту на психические состояния студентов неспортивных факультетов / О. С. Красникова, А. Ю. Пащенко, О. А. Чуенко // Перспективные направления в области физической культуры,

спорта и туризма: материалы XI Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартонск, 21 октября 2021 года. – Нижневартонск: Нижневартонский государственный университет, 2021. – С. 267-270.

2. Михайлова, С. В. Выявление уровня физической работоспособности студентов с помощью методики САИ / С. В. Михайлова, Л. Х. Насырова, Ю. Е. Крендаль // EUROPEAN RESEARCH: сборник статей X Международной научно-практической конференции: в 3 ч., Пенза, 20 мая 2017 года. Том Часть 2. – Пенза: "Наука и Просвещение" (ИП Гуляев Г.Ю.), 2017. – С. 161-163.

3. Пархоменко, Ю. В. Применение информационно-коммуникативных технологий на уроках физической культуры/ Ю.В. Пархоменко // Проблемы Науки, 2015. – №1 (31). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-informatsionno-kommunikativnyh-tehnologiy-na-urokah-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 26.03.2023).

4. Стариков, С. А. Информационные и коммуникационные технологии в педагогическом исследовании/ С.А. Стариков // Научные исследования в образовании, 2011. – №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/informatsionnye-i-kommunikatsionnye-tehnologii-v-pedagogicheskom-issledovanii> (дата обращения: 26.03.2023).

5. Опросник «Актуальное состояние» (ас) [Электронный ресурс] / StudFiles. – URL: <https://studfile.net/preview/6187225/page:15/> (Дата обращения: 09.04.2023)

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ЯВЛЕНИЕ КУЛЬТУРНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Казимиров Е.П.

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

Аннотация. Актуальность вопроса «спорт – явление культурной жизни» обусловлена тем, что в настоящее время жизненно необходимо рассмотрение деятельности человека как носителя конкретных этнокультурных, этнопсихологических традиций. Занятие спортом – состязания, конкуренция, стремление к максимальным результатам, постоянный рост требований к физическим возможностям, нравственным и морально-волевым качествам человека дает возможность человеку адаптироваться к сложным жизненным условиям.

Безусловно, спорт – явление культурной жизни. В нем человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами. Спорт – это собственно соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней. Он живет по определенным правилам и нормам поведения. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека. Поэтому часто говорят о спортивном характере людей, успешно проявляющих себя в состязаниях.

Здоровый образ жизни обладает широким позитивным спектром воздействия на различные стороны проявлений организма и личности человека. В поведении это проявляется в большей жизненной энергии, собранности, хорошей коммуникабельности; ощущений своей физической и психоэмоциональной привлекательности, оптимистичном настрое, умении обеспечить свой полноценный и приятный отдых, целостную культуру жизнедеятельности [1].

Состояние здоровья зависит от нормального функционирования всех органов и систем человека, а также наличия или отсутствия болезней, морфологических изменений организма обучаемого. Эти данные можно выявить во время медицинского осмотра (диспансеризации). Физкультурно-спортивная деятельность, в которую вовлечены студенты – один из

эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Возможности физической культуры в укреплении здоровья, коррекции телосложения и осанки, повышения общей работоспособности, психической устойчивости очень велики, но неоднозначны. Известно, что физическое развитие человека как процесс изменения и становления морфологических и функциональных свойств зависит от наследственности, и от условий жизни, а также от физического воспитания с момента рождения [5].

Таким образом, здоровый образ жизни, занятия физической культурой и спортом могут улучшить функционирование систем организма. Моральное удовлетворение приносят те занятия физической культурой и соревнования, на которых студенты достигают определенных результатов за счет систематических тренировок и честной борьбы с соперником. Поэтому в спорте нетерпимы любые проявления нечестности. Высокая социально-экономическая значимость физической культуры и спорта потребовала создать для этой сферы жизнедеятельности законодательные основы. Гарантируя права граждан заниматься физической культурой и спортом (в том числе спортом как профессией), объединяться в организации физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, физкультурно-спортивные общества, федерации по видам спорта, ассоциации, клубы и иные объединения. Государство признает и поддерживает Олимпийское движение в Беларуси, его деятельность координируется Олимпийским комитетом, который является неправительственной независимой организацией и официально представляет РБ во всех мероприятиях, проводимых международным Олимпийским комитетом. Система физической культуры направлена на то, чтобы организовать физическое воспитание населения с учетом интересов каждого человека, требований производства, образования и культуры белорусского народа [2,3].

Компоненты физической культуры, включенные в систему образования и воспитания, начиная с дошкольных учреждений, хорошо характеризуют основу физической подготовленности людей – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей. Их важными элементами являются: «школа» движений, система гимнастических упражнений и правила их выполнения, с помощью которых у человека формируются умения дифференцированно управлять движениями, способность координировать их в разных сочетаниях; система упражнений для рационального использования сил при перемещениях в пространстве (основные способы ходьбы, бега, плавания, бега на коньках, лыжах и др.), при преодолении препятствий и т.д.

Физическое развитие – биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.).

Физическое развитие тесно связано со здоровьем человека как ведущего фактора, который определяет не только гармоничное развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности, что составляет общее жизненное благополучие.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура связана с направленным использованием физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных в следствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Ее разновидностью является лечебная физическая культура, которая имеет широкий комплекс средств и методов, связанных с характером заболеваний, травм или других нарушений функций организма (перенапряжения, хроническое утомление, возрастные изменения и др.). Средства ее используются в таких режимах, как «щадящий», «тонизирующий», «тренирующий» и др., а формами проведения могут быть индивидуальные сеансы-процедуры, занятия урочного типа и др [4].

К фоновым видам физической культуры относят гигиеническую, включенную в рамку

повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками) и рекреативную физическую культуру, средства которой используются в режиме активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения и др.). Фоновая физическая культура оказывает оперативное влияние на текущее функциональное состояние организма, нормализуя его и способствуя созданию благоприятного функционального «фона» жизнедеятельности. Ее следует рассматривать как компонент здорового образа жизни. Она особенно эффективна в сочетании с другими компонентами физической культуры и прежде всего с базовой. В качестве средств физической культуры используются: физические упражнения, естественные силы природы (солнце, воздух, вода и их закаляющее воздействие), гигиенические факторы (личная гигиена, распорядок дня, гигиена сна, режим питания, трудовая деятельность, гигиена тела, спортивной одежды, обуви, мест занятий, отказ от вредных привычек). Их комплексное взаимодействие обеспечивает наибольший оздоровительный и развивающий эффект.

Благодаря профессионально-прикладной физической культуре создаются предпосылки для успешного овладения той или иной профессией и эффективного выполнения работы. На производстве это вводная гимнастика, физкультпаузы, физкультминутки, послерабочие реабилитационные упражнения и др. Содержание и состав средств профессионально-прикладной физической культуры, порядок их применения определяются особенностями трудового процесса.

Социальные функции спорта специфические, под которыми понимают объективно присущие ему свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества.

Функции спорта можно условно подразделить на специфические (свойственные только ему как особому явлению действительности) и общие. К первым относят соревновательно-эталонную и эвристически-достиженческую функции. Ко вторым в настоящее время причисляют функции, имеющие социально-общественное значение, т.е. личностно-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативная функция; эмоционально-зрелищная функция; функция социальной интеграции и социализации личности; коммуникативная и экономическая функция [5].

Соревновательно-эталонная функция. Основу специфики спорта составляет собственно соревновательная деятельность, суть которой заключается в максимальном выявлении, унифицированном сравнении и объективной оценке определенных человеческих возможностей в процессе состязаний, ориентированных на победу или достижение высокого, в личном плане, спортивного результата или места в соревновании. Эталонная функция наиболее ярко выражена в спорте высших достижений, однако в той или иной мере она свойственна и спорту в целом, в том числе массовому общедоступному через систему специально организованных соревнований.

Эвристически-достиженческая функция. Для спорта характерна творческая поисковая деятельность, сопряженная с познанием человеком своих возможностей, наряду с изысканием эффективных способов максимальной реализации и их увеличения. Эта функция наиболее полно выражена в спорте высших достижений, так как на пути к ним необходимо постоянно совершенствовать систему подготовки, искать новые средства, методы тренировки, новые образцы сложнейших элементов техники и тактических решений ведения спортивной борьбы.

Общие функции спорта. К социально-общественным прежде всего относят функцию личностно - направленного воспитания, обучения и развития. Спорт представляет большие возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Притягательная сила спорта, высокие требования к проявлению физических и психических сил представляют широкие возможности для личностно - направленного воспитания духовных черт и качеств человека. Существенно, однако, что конечный результат в достижении воспитательных

целей зависит не только и не столько от самого спорта, сколько от социальной направленности всей системы воспитания и развития. Таким образом, воспитательные возможности спорта реализуются не сами по себе, а посредством системы воспитательно - направленных отношений, складывающихся в сфере спорта. Так как спорт включен в социально-педагогическую систему, он является также действенным средством физического воспитания, а благодаря занятиям профессионально-прикладными видами спорта становится важнейшим компонентом и в трудовой деятельности [3].

Оздоровительно-рекреативная функция проявляется в положительном влиянии спорта на состояние и функциональные возможности организма человека. Особенно это ярко выражено в детском и юношеском спорте, где благотворное влияние занятий спортом на развивающийся и формирующийся организм неоценимо. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, прививаются навыки систематических занятий физическими упражнениями, формируются привычки личной и общественной гигиены. Спорт одновременно является и источником положительных эмоций, он нивелирует психическое состояние человека, позволяет снимать умственную усталость, дает познать «мышечную радость». Особенно велика его роль в деле ликвидации отрицательных явлений гиподинамии. Он является средством оздоровления, защиты от неблагоприятных последствий научно-технического прогресса, который несет в себе резкое уменьшение двигательной активности в трудовой деятельности и в быту. Спорт является одной из популярнейших форм организации здорового досуга, отдыха и развлечений. Особенно это ярко проявляется в массовом спорте, где не ставится цели достижения высоких спортивных результатов.

Эмоционально-зрелищная функция раскрывается в том, что спорт (многие его виды) несет в себе эстетические свойства, проявляющиеся в гармонии физических и духовных качеств человека, граничит с искусством. Особенно в этом плане привлекательны сложно координированные виды спорта, такие, как спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду и др. Красота человеческого тела, технически сложные и отточенные движения, праздничное настроение — все это привлекает истинных поклонников спорта. Популярность спорта как зрелища характеризуется эмоциональностью и остротой восприятия, затрагивающего личные и коллективные интересы множества людей, а также универсальностью «языка спорта», понятного практически каждому.

Функция социальной интеграции и социализации личности. Спорт является одним из мощных факторов вовлечения людей в общественную жизнь, приобщения к ней и формирования у занимающихся опыта социальных отношений. На этом основана его важная роль в процессе социализации личности. Специфические спортивные отношения (межличностные, межгрупповые, межколлективные) так или иначе вовлекаются в систему социальных отношений, выходящих за рамки спорта. Совокупность этих отношений составляет основу влияния спорта на личность, усвоения ее социального опыта, как в сфере спорта, так и в более широком масштабе [6].

Коммуникативная функция. Гуманизация общества в настоящий период развития человечества делает спорт фактором разветвления международных связей, взаимопонимания и культурного сотрудничества народов, упрочения мира на земле.

Экономическая функция. Спорт имеет большое экономическое значение, выражающееся в том, что средства, вложенные в развитие спорта, сторицей окупаются прежде всего в повышении уровня здоровья населения, повышении общей работоспособности, продлении жизни человека. Развитие науки о спорте, материально-технической базы, подготовка кадров — все это способствует развитию детского и юношеского спорта, массового спорта и спорта высших достижений.

Экономическое значение имеют также финансовые средства, получаемые от спортивных зрелищ, эксплуатации спортивных сооружений. Однако это малая толика того, что вкладывают государство и общественные организации в развитие спорта. Основная ценность нашего общества — это здоровье. И в этом аспекте роль спорта неоценима.

Спорт создал и новую культурную, в том числе художественную, среду, ибо спортивные сооружения (стадионы, дворцы спорта, манежи, площадки, треки, бассейны и т.п.) не только стали важными объектами архитектуры, но и оказали существенное влияние на всю организацию и планировку поселений. Большие надежды возлагаются на спорт и в плане нравственного совершенствования общества [7].

Конечно, никто не ожидал от спорта абсолютной чистоты и непогрешимости. Но были надежды, что дружеская расположенность участников соревнований, бескорыстность борьбы и ее благородные правила будут все в большей и большей мере определять спортивные отношения, а через них распространяться в качестве общечеловеческих ценностей и норм общения.

Заключение. Спортивная победа и ее творец - рекордсмен - воспринимаются в качестве национальных символов, и в наиболее чистом виде воплощают нравственные ценности патриотизма, верности долгу и чести. Остаётся привить эти качества массовому сознанию, ориентированному на спорт, внедрить их средствами воспитания. Тем самым будут решены многие проблемы социального, этического и эстетического плана. Пропаганда спорта в этом направлении действует очень старательно и далеко не всегда безуспешно, что, несомненно, следует поставить ей в заслугу. Но современный спорт вырос на иной почве, нежели античный, и не обнаруживает тенденции к потере своих функций, к исчезновению из пространства культуры как его древний предшественник. Наоборот, основные линии и формы развития современного спорта нашли в этом пространстве свое место и оказались весьма значительными в своем гуманистическом и эстетическом содержании.

Литература.

1. Смирнов, Н.Г. *Физическая культура как фактор социального развития личности в современном российском обществе: Автореферат канд. диссертации.* – СПб., 1995г. –С. 33-34.
 2. Виноградов, П.А. *Основы Законодательства Российской Федерации "О физической культуре и спорте" - долгую жизнь/ П.А. Виноградов// Теория и практика физической культуры, 1993. – № 8. –С. 54-66.*
 3. Гибер, Б.В. *Новый этап в физкультурном движении/ Б.В. Гибер. М.: –Л., 1990. –С. 41-42.*
 4. Кулинко, Н.Ф. *История и организация физической культуры. - М.: Просвещение, 1982. – С.76-78.*
 5. Виноградов, П.А. *Основы физической культуры и здорового образа жизни/П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Москва, 1996. – С. 156-157.*
 6. Виноградов, П.А., *Физическая культура и здоровый образ жизни/П.А. Виноградов. – Москва., 1990. – С. 121-123.*
 7. Жолдак В.И. *Социология физической культуры и спорта/В.И. Жолдак, Кн. I. Москва, 1992. – С. 46-48.*
- УДК 796

ОРГАНИЗЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Казимиров Е.П.

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

Аннотация. Приобщение студенческой молодежи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. На ряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой решающее значения имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью самостоятельной организованной двигательной активности помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

Мышцы составляют 40-45% массы тела человека. За время эволюционного развития функция мышечного движения подчинила себе строение, функции и всю жизнедеятельность других органов, систем организма, поэтому он очень чутко реагирует как на снижение двигательной активности, так и на тяжелые, непосильные физические нагрузки.

Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок – один из обязательных факторов здорового режима жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединённых термином «двигательная активность».

У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности. Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что реальное внедрение среди студентов самостоятельных занятий физическими упражнениями необходимо, но недостаточно. Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-активную деятельность. К объективным факторам относятся: состояние материальной спортивной базы, направленность учебного процесса по физической культуре и содержание занятий, а также уровень требований учебной программы. К субъективным: личность преподавателя, состояние здоровья занимающихся, эмоциональная окраска проведения учебных занятий.

Значимой причиной психологической переориентации студентов является повышение требовательности к физкультурно-спортивной деятельности, так как студенты старших курсов более критично оценивают содержательные и функциональные аспекты занятий и их связь с дальнейшей профессиональной деятельностью.

Если мотивы, побуждающие к самостоятельным занятиям, сформировались, то определяется цель занятий. Ею может быть: активный отдых, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, достижение спортивных результатов.

После определения цели подбирается направление использования средств физической культуры, а также формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности. Здесь можно выделить оздоровительно-рекреативные, обще-подготовительные, спортивные, профессионально-прикладные, гигиенические и лечебные направления.

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами. Существуют 3 формы самостоятельных занятий:

1. Утренняя гигиеническая.
2. Упражнения в течение дня.
3. Самостоятельные тренировочные занятия.

1. Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В комплексы включены упражнения дыхательные и на гибкость. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например – длительный бег до утомления). Она должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма, где выполнять водные процедуры необходимо с учетом правил и принципов закаливания.

2. Упражнения в течение дня выполняются в перерывах рабочего дня и учебных занятий. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют

поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10-15 минут через каждые 1-1,5 часа работы (учебы) оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности.

3. Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более, так как групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 часа. Занятия менее двух раз в неделю нецелесообразны, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок – вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна, натощак. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, то есть способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма. Специализированный характер занятий, то есть занятия избранным видом спорта, допускается только для квалифицированных спортсменов.

Наиболее доступными и полезными средствами физической тренировки являются ходьба и бег на открытом воздухе в условиях лесопарка. **Ходьба** – естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Она улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Интенсивность физической нагрузки при ходьбе легко регулируется в соответствии с состоянием здоровья, физической подготовленностью и тренированностью организма.

Бег – наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности. Рекомендуются следующие режимы интенсивности при беге: по самочувствию и по ЧСС, а выбор продолжительности бега зависит от подготовленности занимающихся. Начиная бег важно соблюдать самое главное условие – темп должен быть не высоким, но равномерным. Бег должен быть легким, свободным, ритмичным, естественным, без напряжения, что автоматически ограничивает скорость и делает его безопасным так как подходит только вам и никому больше.

Плаванием занимаются в летние периоды в открытых водоемах, а в остальное время – в закрытых или открытых бассейнах с подогревом воды. В начальный период занятий необходимо постепенно увеличивать время пребывания в воде от 10-15 до 30-45 минут и добиваться того, чтобы преодолевать за это время без остановок в первые пять дней 600-700 метров, во вторые – 700-800, а затем 1000-1200 метров. Для тех, кто плавает плохо, сначала следует проплыть дистанцию 25, 50 или 100 метров, но повторять ее 8-10 раз. По мере овладения техникой плавания и воспитания выносливости переходить к преодолению указанных дистанций. Оздоровительное плавание проводится равномерно с умеренной интенсивностью. Частота сердечных сокращений сразу после преодоления дистанции для возраста 17-30 лет должна быть в пределах 120-150 удар/мин.

Ходьба и бег на **лыжах** как самостоятельные индивидуальные занятия можно проводить на стадионах или в парках в черте населенных пунктов. В зимний период заниматься на лыжах каждый день хотя бы по одному часу. Минимальное количество занятий, которое дает оздоровительный эффект и повышает тренированность организма – 3 раза в неделю по 1-1,5 часа и более при умеренной интенсивности.

Езда на велосипеде, благодаря постоянно меняющимся внешним условиям, является эмоциональным видом физических упражнений, благоприятно воздействующим на нервную систему. Циклическое, ритмичное вращение педалей увеличивает и одновременно облегчает приток крови к сердцу, что укрепляет сердечную мышцу и развивает легкие. Езда на велосипеде хорошо дозируется по темпу и дальности дистанции. Хорошо иметь велосипедный спидометр, с помощью которого можно определять и регулировать скорость передвижения и расстояния.

Ритмическая гимнастика – комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой. В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и частей тела.

Атлетическая гимнастика – система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Развивает: силу, выносливость, ловкость, формирует гармоничное телосложение. Развитие вышеперечисленных способностей обеспечивается выполнением специальных силовых упражнений, как с отягощениями, так и на спортивных снарядах и тренажёрах.

Особенности самостоятельных занятий для **женщин**. Организм женщины имеет анатомо-физиологические особенности, которые необходимо учитывать при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. В отличие от мужского женский организм имеет менее прочное строение костей, меньшее общее развитие мускулатуры тела. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. Ряд характерных для организма женщины особенностей имеется и в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем. Все это выражается более продолжительным периодом восстановления организма после физической нагрузки, а также более быстрой потерей состояния тренированности при прекращении тренировок. Особенности женского организма должны учитываться в организации, содержании, методике проведения самостоятельных занятий.

Питание при самостоятельных занятиях строится с учетом специфики вида физических упражнений и индивидуальных особенностей занимающихся. Пища должна содержать необходимое количество основных веществ в сбалансированном виде в соответствии с рекомендуемыми нормами. Рацион должен быть максимально разнообразным и включать наиболее биологически ценные продукты животного и растительного происхождения, отличающиеся хорошей усвояемостью, доброкачественностью и безвредностью. В суточном режиме следует установить и строго придерживаться определенного времени для приема пищи, что способствует ее лучшему перевариванию и усвоению. Принимать пищу следует за 2-2,5 часа до тренировки и спустя 30-40 минут после ее окончания.

Питьевой режим. В случаях даже частичного обезвоживания организма водой могут возникать тяжелые расстройства в его деятельности. Однако избыточное потребление воды также приносит вред организму. Суточная потребность человека в воде – 2,5 литра, а у работников физического труда и у спортсменов она увеличивается до трех литров и более.

Гигиена тела способствует нормальной жизнедеятельности организма, улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей человека. От состояния кожного покрова зависит здоровье человека, его работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям. Кожа представляет собой сложный и важный орган человеческого тела, выполняющий многие функции: защиту внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, терморегуляцию. Загрязненность кожи, кожные заболевания ослабляют ее деятельность, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья человека.

Закаливание – система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды: холода, тепла, солнечной радиации, колебаний величины атмосферного давления и др. Основными гигиеническими принципами закаливания являются: систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств, сочетание общих (воздействующих на весь организм) и местных процедур, самоконтроль.

Одежда. Спортивная одежда должна быть изготовлена из тканей, обладающих следующими свойствами: гигроскопичность, вентилируемость, ветроустойчивость, теплозащитность и др. Обувь должна быть легкой, удобной, прочной, эластичной и хорошо защищать стопу от повреждений. Важно, чтобы спортивная обувь и носки были чистыми и

сухими во избежание потёртостей, а при низкой температуре воздуха – обморожения.

Заключение. Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия: производственно-трудовом, социально-экономическом, политическом, семейно-бытовом, духовном, оздоровительном, учебном – в конечном счете определяются уровнем здоровья.

Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью самостоятельной организованной двигательной активности помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

Литература.

1. Акопянц, М. Б. *Атлетическая гимнастика для всех* / М.Б. Акопянц, Б.А. Подпиваев. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 160 с.
2. Артанова, Л. Л. *Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. пособие для студ. высш. заведений, обуч. спец. «Физическая культура»* / Л. Л. Артамонова, О. П. Панцилов, В. В. Борисова – Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. – 389 с.
3. Барков, В. А. *Атлетизм для всех* / В. А. Барков, В. Н. Старченко. – Мн: Полымя, 1993. -151 с.
4. Бутин, И. М. *Лыжный спорт* / И. М. Бутин. – М.: Просвещение, 1983. – 336 с.
5. Макадун, М. В. *Атлетическая гимнастика для женщин* / М. В. Макадун, С. А. Мазуренко. – М.: Знание, 1990. -112 с.
6. Платонов, В. Н. *Сильнейшие плацы мира* / В. Н. Платонов, С. П. Фесенко. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 303 с.

УДК 796.4:373.2

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОПУЛЯРНОСТИ ЧИРЛИДИНГА СРЕДИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Колесникова Ю.Н.

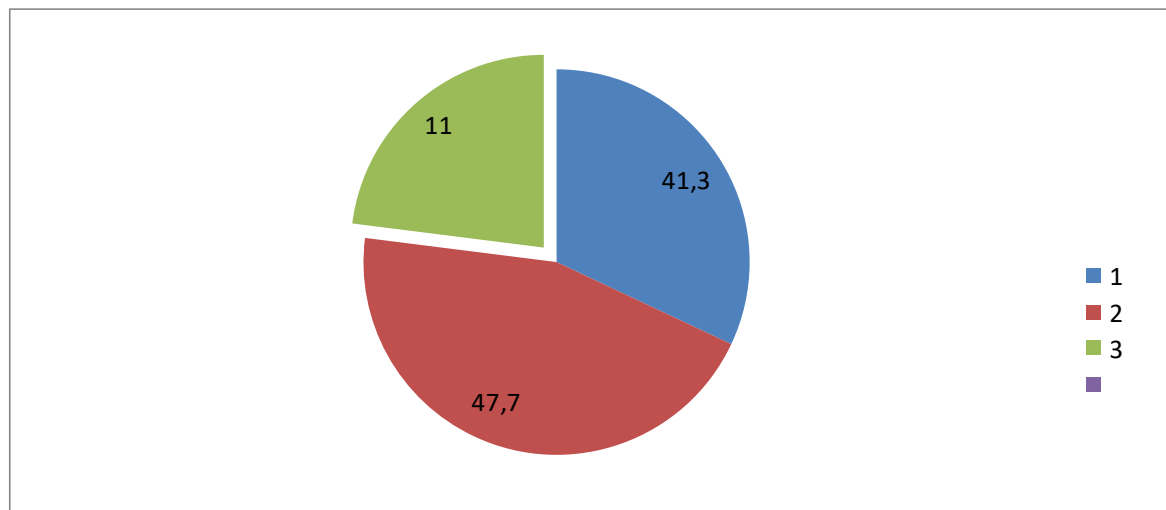
ГБДОУ детский сад №25 Калининского района Санкт-Петербурга,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

Чирлидинг в наши дни является одним из популярных видов физических упражнений. Его уникальность состоит в том, что, при отсутствии медицинских противопоказаний, им может заниматься практически любой ребенок, в том числе дошкольник. Чирлидинг во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, а также укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни. Двигательная активность координационного характера, музыкальное сопровождение, публичность и эмоциональность показательных композиций создают благоприятные предпосылки для физического и психического развития дошкольников и предполагает его использование и в практике работы с детьми, имеющими задержку психического развития [1].

Этот вид физических упражнений идеально подходит как для гиперактивных, излишне эмоциональных детей, так и для детей, ведущих малоподвижный образ жизни, часто болеющих, испытывающих сложности при общении со сверстниками. Чирлидинг – это не только атрибут соревнований, но и отдельное направление, сочетающее в себе выполнение танцевальных, гимнастических элементов и акробатических трюков, популярность которого с каждым годом растет [2,3].

С целью выявления отношения и мотивационных установок детей дошкольного возраста к занятиям чирлидингом нами был проведен опрос.

В процессе опроса мы установили (рисунок 1), что 41% детей положительно относятся к данному виду физических упражнений. 47,7% дошкольникам чирлидинг не только нравится, но они хотели бы им заниматься.



1. Положительное 2. Хотят заниматься чирлидингом 3. Отрицательное
Рисунок 1 – Отношение детей дошкольного возраста к чирлидингу

Только 11% респондентов этот вид физических упражнений не нравится. При этом количество мальчиков, интересующихся чирлидингом относительно невелико, так как считается, что этот вид спорта больше подходит для девочек. Именно они высказали к нему отрицательное отношение.

Наиболее значимым фактором, формирующим у них положительное отношение к чирлидингу и побуждающим к занятиям этим видом физических упражнений, является желание быть сильным и красивым (его отметили 33% опрошенных) (таблица 1).

Таблица 1 - Мотивационные установки детей дошкольного возраста к занятиям чирлидингом

Мотивационный фактор	%
Этим занимаются друзья	7
Нравится преподаватель	30
Хочу быть красивым, сильным	33
Получаю удовольствие от занятий	30

Тридцать процентов детей наиболее значимым фактором считают влияние преподавателя, столько же дошкольников – удовольствие от занятий. Примеру друзей следуют соответственно 7% респондентов.

Занятия чирлидингом играют значительную роль в приобщении дошкольников к занятиям физической культурой. Специальный подбор упражнений и специфика их выполнения позволяет почувствовать мышечное удовольствие, радость от выполнения двигательных действий и пробуждают желание продолжить систематические занятия данным видом физических упражнений. Мотивация может лежать в основе стремления начать заниматься конкретным видом физических упражнений, а в дальнейшем продолжить их, определив конкретную цель.

Литература.

1. Агеева, М. С. Результаты мониторинга физической подготовленности дошкольников с задержкой психического развития как ориентир использования чирлидинга в их адаптивном физическом воспитании [Электронный ресурс] / М. С. Агеева, С. Ю. Максимова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, 2019. – № 4. – С. 3-6.

2. Житько, А.Н. Чирлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения/А.Н. Житько // Мир спорта. 2008. – №11. – С. 36-38.

3. Янович, Ю.А. Организация учебно-тренировочного процесса по чирлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР-программы команд поддержки и методики их обучения /Ю.А. Янович, Т.В. Корнелюк, И.М. Дюмин. – Мн.: ГУ «РУМЦ ФВН», 2008. – 60 с.

УДК 796.011.3

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Крещук Е.П., Загной Т.В.

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

Каждый студент высшего профессионального образования, готовясь к трудовой деятельности, службе в армии должен иметь отменное здоровье и хорошее физическое развитие. Для организации и проведения учебного процесса по физическому воспитанию на высоком уровне и подготовке студента к сдаче государственных тестов нужно иметь доступные всем высокоэффективные средства для развития основных физических качеств.

Основной задачей работы является выбор средств доступных каждому занимающемуся независимо от уровня его развития. Эти физические упражнения должны укреплять, всесторонне развивать организм, исправлять физические недостатки. Чтобы реализовать идею «антропоцентричного» подхода в физической подготовке нагрузка планируется персонально каждому студенту с учетом его возможностей. Однако самостоятельные занятия на начальной стадии могут вызвать потерю интереса к физической работе. Поэтому будет целесообразно объединить занимающихся с одинаковой подготовленностью, такой подход сохранит интерес к достижению конечной цели. Степень воздействия нагрузки будет зависеть от объема и интенсивности выполненной работы.

Физическое качество выносливость является базовым, без которого сложно развивать физические навыки, ее наличие способствует длительному сохранению работоспособности. Выносливость повышает устойчивость к действию неблагоприятных условий внешней среды [1, 3, 4].

Проанализировав средства, применяемые для развития физических качеств, мы пришли к выводу, что наиболее доступными и эффективными для развития выносливости на занятиях студентов будут упражнения, которые можно использовать как на стадионе, так и в парке, сквере:

1. Медленный бег, чередуя его с ходьбой, продолжительностью 30–40 мин; ЧСС 130–150 уд/мин.

2. Бег в равномерном темпе, продолжительностью 30–60 мин; ЧСС 130–150 уд/мин.

3. Бег в равномерном темпе, чередуя с выполнением различных упражнений, длительностью 30–60 мин; ЧСС 130–150 уд/мин.

4. Бег на отрезках 200–400 м с интенсивностью 50%, время отдыха между пробежками 2–3 мин.

5. В зимний период, бег на лыжах в умеренном равномерном темпе, с интенсивностью 50%, 10–12 км.

Быстрота – это комплексное свойство человека. Составляющие скоростных возможностей – латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения и частота шагов.

Высокие скоростные показатели невозможны без соответствующего уровня скоростно-силовой подготовки. Поэтому, предлагая упражнения для развития скорости, мы планируем параллельно и упражнения скоростно-силовой направленности.

Основные беговые средства – это бег с максимальной скоростью:

1. Специальные беговые упражнения на отрезках 30 м.
2. Ускорение на отрезках 60–80 м.
3. Бег с ходу в полную силу на отрезках 20–50 м, отдых между пробежками 2–3 мин.
4. Бег в полную силу со старта на отрезках 20–30 м.

Упражнения скоростно-силовой направленности, используемые для развития скорости:

1. Многоскоки.
2. «Бег на одной ноге» с максимальной скоростью на отрезках 10–30 м.
3. Прыжки с разбега в длину и высоту.
4. Прыжки с места, тройной, пятерной.
5. Бег и прыжки по лестнице вверх.
6. Ходьба вперед и назад широкими выпадами.
7. Длительный бег на передней части стопы.

В государственных тестах необходимо пробежать челночным бегом 4х9 м, для чего нужно обладать не только высоким уровнем быстроты, но и ловкостью. Чтобы стать ловким, занимающийся должен повысить пространственную точность движений. Предложенные ниже упражнения воспроизводят необходимые движения и позы, создают двигательный опыт. Они могут выполняться вместе с упражнениями на скорость и скоростно-силовую направленность.

1. Прыжки с ноги на ногу вправо-влево на месте и с продвижением вперед.
2. Бег с высокого старта на отрезках 10–15 м.
3. Бег в $\frac{1}{2}$ силы на отрезке 10 м с активным торможением.
4. Челночный бег в $\frac{1}{2}$, и $\frac{3}{4}$ в полную силу.

Сила – это качество, необходимое человеку как для трудовой деятельности, так и для службы в армии, в связи с этим силовые упражнения играют большую роль в физическом воспитании. Наиболее доступны упражнения те, в которых будет отягощением вес собственного тела:

В упоре лежа передвижение на руках вправо-влево.

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, руки на возвышении, выполнять «до отказа».
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, руки на полу, выполнять «до отказа».
3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, ноги на возвышении, выполнять «до отказа».
4. Передвижение на руках в висе на перекладине, гимнастической лестнице
5. Подтягивание на низкой перекладине из положения лежа.
6. Подтягивание из виса 8–10 раз.
7. Подтягивание из виса «до отказа».
8. Поднимание туловища из положения лежа в сед укрепляет мышцы брюшного пресса.

Это упражнение обеспечивает нормальную работу внутренних органов. Наиболее приемлемые упражнения для укрепления мышц брюшного пресса:

1. Из виса поднять колени к груди.
2. Из виса поднять ноги к кистям рук.
3. Лежа на спине поднять туловище в положении сед.
4. Лежа на спине, руки вверх, поднять ноги и туловище до касания руками носков ног.

Получить наибольший эффект при развитии гибкости можно только от систематического и целенаправленного применения комплекса. На начальном этапе

подготовки надо избегать болевых ощущений. Развивать гибкость нужно ежедневно. Предлагаемые упражнения несложные и их можно выполнять в любом удобном месте:

1. Махи ногами вперед-назад, вправо-влево из различных исходных положений.
2. Наклоны вперед с захватом ног.
3. Из упора присев выпрямить ноги, не отрывая рук от пола.
4. Многократные наклоны вперед до касания пола ладонями.

Физические упражнения в сочетании с правильным режимом жизни, соблюдением гигиенических норм и требований, рациональным питанием, укрепляют здоровье и помогут достичь гармоничного развития.

В заключение можно отметить, что повышение уровня развития физических качеств – залог физической готовности к трудовой деятельности.

Использование предложенных упражнений повышает уровень физической подготовленности студентов.

Предложенные в статье средства, доступны занимающимся с разным уровнем подготовленности.

Литература.

1. Губа, В.Б. Легкая атлетика / В.Б. Губа, В.Г. Никитушкин, В.А. Галеев. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 224 с.
2. Будков, С.А. Пути повышения качества физического воспитания в ВУЗе/ С.А. Будков // Международная научно-практическая конференция «Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях». – Луганск, 2005. – С. 195–197.
3. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 234 с.
4. Круцевич, Г.Ю. Теория и методика физического воспитания / Г.Ю. Круцевич. – К.: Олимп, лит-ра, 2003. – 487 с.
5. Рыбковский, А.Г. Управление двигательной активностью человека (системный анализ) А.Г. Рыбковский. – Донецк: ДонГУ, 1998. – 300 с.

УДК 796.011.1

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ПРОЦЕССЕ ВУЗОВСКОГО ОБУЧЕНИЯ

Меркулова И.В.

Государственный университет управления, г. Москва, Российская Федерация

Аннотация. Современная система вузовского обучения студенческой молодежи нефизкультурных вузов является приоритетной в формировании физической культуры как общей культуры молодого человека, здорового образа и активного стиля жизни будущих специалистов. Анализ образовательной практики в вузе показывает, что наиболее актуальной является проблема формирования положительного и активного отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом [1,5].

Существенная роль в развитии личности студента принадлежит физическому воспитанию как целостному педагогическому процессу. Формирование физической культуры студента как общей и профессиональной культуры, являющейся важнейшей качественной характеристикой личностного развития, является приоритетным направлением в процессе вузовского обучения [2, 4].

В статье приведен анализ анкетного опроса студенческой молодежи ФГБОУ ВО

Государственный университет управления (ГУУ) об отношении к различным видам двигательной активности, выделены основные проблемы, проявляемые в ходе освоения студентами дисциплины «Физическая культура и спорт». Приводятся примеры основных предпочитаемых студентами видов двигательной активности во время занятий и во внеучебное время.

Ключевые слова: обучающиеся, физическая культура, двигательная активность, виды спорта, студенческая молодежь.

Актуальность исследования:

В современном мире на отношение молодого поколения к физической культуре в значительной мере влияют научно-технический прогресс, новые социально-экономические и некоторые другие условия жизнедеятельности. Уровень физкультурно-спортивной активности современной молодежи во многом определяет востребованность физической культуры и эффективность ее развития в обществе. В этой связи становится необходимым проведение анализа факторов, побуждающих студенческую молодежь, наиболее мобильную категорию общества, к физкультурно-спортивной деятельности [2, 3].

Позитивным влияние физических упражнений на развитие личности будет только в случае внутреннего побуждения, вызванного положительными эмоциями и интересом человека к физической культуре, вовлеченности в активную двигательную деятельность. Известно, что источником психосоматического комфорта и удовольствия человека может быть физкультурно-спортивная деятельность, при условии сформированного устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями на основе избранного вида спорта. Таким образом, следуя из вышеизложенного, весьма актуально выделение роли побудительных факторов, активизирующих спортивную деятельность студенческой молодежи [5].

Для наиболее объективного представления отношения, для выявления мотивов и потребностей, обучающихся к физкультурно-спортивной деятельности, нами проведены анкетные опросы. Интересным для нашего исследования представляется влияние на активность студентов субъективных и объективных факторов, таких как пол и возраст, курс обучения и профиль вуза [1, 2, 4].

Проблема исследования: Классические формы проведения занятий дисциплины «Физическая культура и спорт» теряют свою актуальность, посещаемость дисциплины падает, интерес к среде обучающихся вуза снижается.

Объект исследования - студенты 1-4 курсов Государственного Университета Управления.

Предмет исследования - процесс обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» студентов Государственного Университета Управления.

Цель исследования – разработать концепцию внедрения в практику вузовского обучения применения новых форм организации занятий при сочетании базовых и видов спорта и фитнес технологий.

Задачи исследования:

- выявить основные побудительные факторы студентов ГУУ к традиционным занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт»;
- определить основные направления для внедрения в практику обучения новых форм физической активности как в рамках занятий, так и в досуговое время.

Методы исследования: опрос (анкетирование), контент-анализ.

В эксперименте приняли участие 642 студента Государственного Университета Управления. Из них 181 респондентов – обучающиеся 1 курса, 232 – 2 курса, 160 – 3 курса и 69 – 4 курса. Женщины составили 71,8 % опрошенных остальные мужчины.

С целью выявления общего самочувствия студентов ГУУ, было предложено оценить своё физическое состояние от 1 до 10, где “1” – очень плохое, “10” – очень хорошее. Большинство респондентов оценивают своё физическое состояние выше среднего. Всего 76 опрошенных выбрали варианты ответов ниже “5”. Около 50 студентов считают, что их физическое состояние “очень хорошее”, а 154 респондента выбрали вариант ответа “7”, 134

человека оценили себя на “8” [3].

В понятие “Здоровый образ жизни” студенты ГУУ вкладывают несколько составляющих: регулярные занятия физической культурой и спортом, здоровое сбалансированное питание, здоровый режим сна и бодрствования, отказ от вредных привычек.

Наиболее популярный вид физической активности для студентов ГУУ – “Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, настольный теннис и др.)” (327 респондентов). Второй по популярности вариант – “Фитнес” – здесь 269 голосов, 198 студентов выбрали плавание как один из предпочитаемых видов активности. Всего 82 студента выбрали вариант “Бокс”, это самый непопулярный вариант ответа. Семь респондентов не выбрали ни один из вариантов (даже альтернативных), указав, что не любят спорт или не занимаются физической активностью вовсе.

Недельные затраты времени на занятия физической культурой и спортом у студентов ГУУ составляют: 1-2 часа тратят 38% опрошенных, 3-4 часа 31% респондентов, более 4 часов затрачивают 19% обучающихся, 12% указали, что таковых затрат не имеют. Из тех, кто указал, что не занимается вовсе, большинство (50 респондентов) – составили студенты 4 курса.

Для студентов ГУУ физическая культура в Университете – это, в первую очередь, занятия для укрепления здоровья (321 ответ) и способ быть в хорошей форме (298 ответ). Всего 145 респондентов выбрали вариант ответа “Способ получения новых умений в спорте”, а самый непопулярный ответ – “Путь к самореализации” – выбрали 69 человек. Не посещают занятия по физической культуре 114 опрошенных, 50 из которых – студенты 4 курса.

Общение с друзьями и освоение вида спорта – самые непопулярные доводы для занятия физической культуры в Университете. Улучшение физической подготовки и укрепление здоровья выбрали 19,3% и 18,1% опрошенных соответственно. Получение зачета – самый весомый довод для большинства опрошенных (44,5%), студенты посещают занятия по физической культуре лишь необходимое для получения зачета количество раз.

Основные причины, по которым студенты пропускают занятия это – “Высокая занятость (совмещаю учебу с работой и т.д.)” – 280 ответов, основном, это ответы студентов 3 и 4 курса. Более 150 респондентов выбрали такие варианты, как “Неудобное расписание” и “Отсутствие интереса к дисциплине”. Менее 50 опрошенных отметили плохую организацию занятий, чрезмерную нагрузку как причины, по которым они пропускают занятия физической культуре в Университете. Одновременно с этим, 253 респондента отметили, что их всё устраивает и они не пропускают занятия, что составляет 40% опрошенных.

В целом, студентам Государственного Университета Управления существующая форма проведения занятий по физической культуре нравится, так ответили 78% опрошенных, всего 9% опрошенных выразили недовольство.

Чуть более половины опрошенных занимаются спортом вне университета – 57,2%, большинство из них – студенты 2 и 3 курса (157 опрошенных). Остальные 42,8% студентов не занимаются спортом в свободное время.

В заключение следует отметить, что большинство студентов оценивают своё физическое состояние выше среднего и предпочитают спортивные игры и фитнес другим видам спорта. Для студентов ГУУ физическая культура в Университете – это, в первую очередь, занятия для укрепления здоровья и способ быть в хорошей форме. Многие стремятся освоить альтернативные виды физической активности и заниматься в стенах вуза, например, йогой, пилатесом, танцами и др. Лишь 12% студентов ГУУ не занимаются спортом и не посещают занятия по физической культуре, а более половины опрошенных занимаются спортом помимо обязательных занятий по дисциплине вуза. Однако стоит подчеркнуть, что основными причинами, по которым студенты пропускают занятия физической культуре – это высокая занятость, неудобное расписание и отсутствие интереса к дисциплине.

В целом, студентов Государственного Университета Управления существующая форма проведения занятий по физической культуре удовлетворяет и привлекает. В основном, у студентов приподнятое настроение при посещении занятий по физической культуре и спорту, однако более половины респондентов выразили мнение о индивидуальном графике посещений занятий по физической культуре, ссылаясь на желание заниматься спортом, принимать активное участие в соревнованиях в сочетании со своей трудовой и учебной деятельностью.

Литература.

1. Андрющенко, Л.Б. *Физическая культура и студенческий спорт в новых социально-экономических условиях: современный взгляд и точки роста* / Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимонова // *Теория и практика физической культуры*, 2018. – № 2. – С. 73-76.
2. Виленский, М.Я. *Субъектное развитие личности студента в процессе физического воспитания* / М.Я. Виленский // *Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сб. статей по материалам II междунар. науч. симпозиума; под ред. В.С. Макеевой.* – Орел, 2014. – Т. 1. – С. 156-163.
3. Меркулова, И.В. *Эффективность методики спортивно-оздоровительной тренировки студентов вуза в структуре годичного цикла профессионального образования: автореф. дис ... канд. пед. наук: 13.00.04* / Меркулова И. В. – Тула, 2011. – 20 с.
4. Пешкова, Н.В. *Управление развитием студенческого спорта в вузе как научно-педагогическая проблема* / Н.В. Пешкова // *Теория и практика физической культуры*, 2017. – № 9. – С. 89-91.
5. Сиверкина, Т.Е. *Оценка влияния занятий физической культурой и спортом на психологическое состояние студентов* / Т.Е. Сиверкина // *Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта.* – Чебоксары-Ташкент, 2023. – С. 786-790.

УДК 796.011.3

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ - ПЕРВОКУРСНИКОВ

Перова Г.М.

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна, Российская Федерация

В настоящий момент времени тематика оптимальной физической активности молодого поколения является по-прежнему важной. Общеизвестно, что грамотно составленный двигательный режим в течение дня является основой для сохранения уровня здоровья, повышения адаптационного потенциала, оптимизации иммунологического запаса организма человека. В этой связи, роль физической культуры в жизни подрастающего поколения нашей страны становится более насущной. Значимость занятий физическими упражнениями различной направленности в современном обществе непрерывно возрастает [3, с.105].

Данная проблема касается в основном студентов вузов, т.к. именно они представляют собой будущее, являются основным генофондом и основным трудовым ресурсом общественного строя. Студенчество занимает определенную группу в социуме, становятся постоянным предметом внимания специалистов в области медицины и образования. Это связано с тем, что состояние здоровья молодежи обуславливает дальнейшее развитие социальной и экономической системы любого государства [2, с.611].

Медико-биологические исследования за последние годы отмечают снижение уровня здоровья молодого поколения нашей страны. Статистические данные доказали, что 75% - 85% студентов вузов имеют различные нарушения здоровья. Обучаясь в высшей школе количество здоровых студентов, становится меньше от курса к курсу. Данная ситуация характерна для большинства вузов центральной части России.

Время обучения в вузе является довольно сложным для основной части молодежи. Именно этот период характеризуется физиологическими, психологическими, адаптационными перестройками молодого организма учащихся. С физиологической точки зрения 18-21 год представляет собой завершение переход от подросткового периода к юношескому. Старшие курсы обучения в вузе приходятся на первую пору зрелости. За полный период обучения в высшей школе механизм функциональной работы организма несколько раз меняется из-за физиологических перестроек органов и систем студентов. Основной упор в этот период делается на деятельность центральной нервной системы, т.к. именно она находится в постоянной подвижности и мобильности. Именно в данный момент времени так необходим грамотный медико-педагогический подход к каждому студенту. Преподавательскому и медицинскому составу рекомендуется более углубленно вести наблюдение и учет состояния физического и психического здоровья учащихся [4, с.110].

Физкультурное образование представляется основой для создания базы здоровой жизнедеятельности студенческого организма. В основном психофизическое состояние студента влияет на его работоспособность, процессы восстановления, умственный потенциал. Значительные показатели отклонения здоровья и физического развития определенным образом влияют на высокоэффективный процесс обучения в вузе. Проанализировав медицинские карты студентов первого года обучения ГСГУ можно констатировать, что: 24,5 % студентов имеют какие-либо хронические заболевания, из них 37,7 % обладают несколькими заболеваниями (основной диагноз и сопутствующий ему). Основными видами диагнозов являются:

- заболевания опорно-двигательного аппарата. К основным диагнозам относятся сколиозы и плоскостопия;
- отклонения в работе центральной - нервной системы. К основным диагнозам относятся вегето - сосудистая дистония;
- нарушение работы органов зрения. К основным диагнозам относятся миопия и близорукость.

Студенты с такими нарушениями, как правило, посещают специальную медицинскую группу и имеют рекомендации определенного характера к физкультурным занятиям. К данной категории студентов преподаватели кафедры физического воспитания нашего университета относятся с особой внимательностью и стараются в своей педагогической практике применить рекомендованные медиком комплексы специальных физических упражнений.

Студенты, имеющие некоторые незначительные отклонения здоровья или носящие временный и остаточный характер заболевания, предписаны к подготовительной медицинской группе. Такая категория учащихся имеет право не сдавать определенную медиками нормативную базу и некоторую часть основной физической нагрузки.

К основной группе студентов нашего вуза относится около 56% студентов первокурсников. Данные студенты не имеют противопоказаний к занятиям физкультурой и могут в полном объеме выполнять программную физическую нагрузку, сдавать практические тесты.

Цель исследования заключалась в определении физического и морфофункционального состояния студентов первых курсов основной медицинской группы ГСГУ.

Задачи исследования: установить степень физического развития студентов; выявить уровень двигательной подготовленности первокурсников.

Методика и организация исследования. Для решения поставленных задач эксперимента в сентябре учебного года (2021-2022 г.) нами была проведена работа со студентами первого

курса факультета иностранных языков и юридического факультета ГСГУ, в количестве 98 человек.

Показатели уровня физического развития мы оценивали измерением расчета индекса массы тела (ИМТ, $\text{кг}/\text{м}^2$). Оценка физической подготовленности студентов первого курса проводилась с помощью контрольных тестов, соответствующих программным требованиям.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведя тестирование основных физических качеств студентов, нами были выявлены следующие данные:

- по силовым тестам в соответствии с данными бально - рейтинговой системы 35,1 % юношей и 39,6% девушек показали результаты выше среднего. У 47,7 % юношей, 41,9% девушек показатели тестирования удовлетворительные; 17,2% юношей и 18% девушек не смогли уложиться в программные нормативы.

- показатели выносливости только у 17,8% юношей и 9,4% девушек выше удовлетворительной оценки. «Удовлетворительная» оценка у 26,8% юношей и 31,2% девушек. Остальная масса студентов первокурсников не сдала контрольные нормативы, характеризующие выносливость.

- скоростные качества: 29,7 % девушек и 28,1 % юношей справились на «отлично» и «хорошо»; у 41,3 % юношей и 32,8 % девушек - «удовлетворительно». 27,5% девушек и 30,4% юношей не справились с тестированием.

Выполнив скрининг физического развития студентов первых курсов, нами было обнаружено некоторые несоответствия роста - весовых показателей. Для диагностирования данных роста и веса нами был взят за основу тест индекса массы тела (ИМТ) по Кетле.

Нами выявлено, что у 27,8% девушек имеется недостаток массы тела; у 17,9% студенток обнаружен ИМТ, превышающий норму. 54,3% первокурсниц имеют нормальный вес. 19,2 % юношей имеют низкий показатель ИМТ; у 9,7 % юношей прослеживается избыточная масса тела; остальные 71,1% юношей не имеют отклонений от нормы.

Диагностировав ростовой индекс, мы пришли к заключению, что у 6,3% юношей и 8,2% девушек длина тела (региональный норматив) выше среднего. 32,6% юношей и 23,7% девушек обладают ростом ниже среднего. По данным показателям можно сделать вывод, что девушки относительно юношей более рослые.

Выводы. Проведя анализ скрининга студентов первокурсников, можно констатировать, что показатели физического развития и двигательной подготовленности студентов, поступивших на первый курс ГСГУ, идентифицируется ниже среднего. В связи с этим нами представляется необходимым непрерывно совершенствовать у студентов волевые, духовные, нравственные и физические качества средствами физкультурных занятий. Следует стремиться к осознанию учащимися необходимости занятий физическими упражнениями, которые должны стать неотъемлемым атрибутом режима дня.

Литература.

1. Грачева, Д.В. Сравнительный анализ результатов физического воспитания на основе традиционного и компетентностного подходов / О.В. Мамонова, Д.В. Грачёва, Д.А. Фарзалиев // Ученые записки университета им. 518 П.Ф. Лесгафта, 2019. –№ 10 (176). – С. 219-222.
2. Серикбаева, А.С. Медико-социальное исследование состояния здоровья студентов и амбулаторное их обслуживание/ А.С. Серикбаева, А.А. Айтманбетова, Г.Е. Аимбетова, Н.А.Талкимбаева, Г.Н. Ердесбай // Вестник КазНМУ, 2019. –№ 7. – С. 611–613.
3. Советханұлы, Д. Особенности формирования здорового образа жизни студентов средствами физической культуры / Д. Советханұлы, М.З. Ескалиев, Т.А. Ботагариев, Е.Т. Шанкулов // Теория и методика физической культуры, 2020. –№ 3 (61). – С. 104–111.
4. 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.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-БОКСА

Позняк Ж.А., Позняк В.Е.

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

Введение. Основной целью физического воспитания УВО является формирование у обучающихся устойчивой потребности в здоровом образе жизни, в укреплении здоровья, поддержке оптимального уровня физической подготовленности, подготовке к профессиональной деятельности. Ведущие специалисты утверждают, что физическая подготовленность есть результат физической подготовки и обращают внимание на отражение сформированных двигательных умений и навыков целевой деятельности, а также физическая подготовленность является неоспоримым фундаментом для человека в его дальнейшем совершенствовании личности. [2; 5, с. 7-9].

В учебно-методическом пособии «Бокс» А. Ф. Гетье высоко оценивал любительский бокс и отмечал: «боксерская тренировка одно из лучших средств для создания всесторонне развитого атлета. Тренировка по боксу охватывает всю мышечную систему занимающихся, и воспитывает ряд психических качеств: хладнокровие, упорство, решительность, смелость. По его мнению, занятия по боксу можно рекомендовать любому спортсмену вне зависимости от его вида спорта» [4, с. 3-5]. По данным ведущих специалистов базовая технико-тактическая подготовка по боксу не работает узконаправленно, а распространяется по следующим организационным формам: 1) олимпийский бокс; 2) спортивное совершенствование в боксе; 3) спортивный бокс регионального уровня; 4) арт бокс; 5) фитнес-бокс [1]. Иными словами, целью современного бокса становится внедрение в большие массы людей эффективнейшей системы физического развития, которая позволяет развивать и поддерживать функциональную форму занимающихся, не только по средствам спортивных тренировок, но и с помощью оздоровительных занятий. Для оздоровительных тренировок рекомендуется снижение нормативных требований, исключение соревновательной системы, применение неконтактного бокса [1].

Цель исследования – развитие скоростно-силовых способностей студентов Витебского государственного университета имени П.М. Машерова средствами фитнес-бокса.

Материал и методы. Педагогическое исследование проводилось на базе УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова» (ВГУ), в нем приняло участие 30 девушек первого курса биологического факультета основного и подготовительного учебного отделения.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, контрольное тестирование.

Результаты и их обсуждение. Согласно разработанной учебной программе «Физическая культура» (раздел Фитнес-бокс), учебные занятия по фитнес-боксу со студентами, представлены чередованием нагрузки, установленной в соответствии с применением переменного-интервального метода, посредством основных средств бокса (классического, французского и тайского), фитнеса и активного отдыха (общеразвивающие, дыхательные упражнения и др.). Содержание построено по раундам с перерывами между ними, длительность раундов соответствует времени от 1 мин до 1 мин 30 с + 1 мин отдыха, придерживается традиционной структуры урочного занятия, с групповой формой обучения, под музыкальное сопровождение, выступающего в качестве звуколидера, позволяющего регулировать в содержании занятия параметры физической нагрузки. Содержание учебных занятий может меняться в зависимости от поставленных педагогических целей, задач и

средств физического воспитания, что позволяет изменять нагрузку от малой до максимальной и воздействовать на организм студентов при помощи физического упражнения.

Для развития скоростно-силовых способностей применялись упражнения с преодолением собственного веса тела и внешним сопротивлением, выступает вес различных предметов (гантели, гимнастическая скакалка, палка). Регулирование параметров физической нагрузки в пределах средней интенсивности, возможности увеличения скорости выполнения упражнения осуществлялось, посредством подбора темпа музыкального сопровождения (основная часть: «аэробный пик» – 132-144 акц. /мин). Отметим, что темп выполнения упражнений при развитии скоростно-силовых способностей, по предложенной методике должен соответствовать темпу музыки, а для увеличения интенсивности и развития частоты движения действия можно выполнять по два на один счет. При этом контроль за изменениями музыкального темпа и частоты выполнения действий осуществляется преподавателем физической культуры.

Представляем несколько раундов из основной части учебного занятия фитнес-боксом, которые позволяют развивать скоростно-силовые способности. Предлагаемые упражнения могут видоизменяться относительно контингента занимающихся и возможности выполнения, а также потенциала преподавателей физической культуры.

Упражнение 1. Бег с серией прямых ударов руками в голову. Выполнение упражнения первых два музыкальных предложения на каждый счет, затем по два на один счет, с последующим повторением.

Упражнение 2. И. п. – левосторонняя стойка боксера. 1–2 – Step-touch влево и прямой удар левой рукой. 3–4 – то же, вправо. Вариант: Step-touch влево и прямой удар правой рукой (рисунок 1). Выполнение упражнения первых два музыкальных предложения на 2 счета, затем на каждый счет.



Рисунок 1

Упражнение 3. Open-step с боковыми ударами рук. То же, с продвижением вперед и назад. Перемещение выполнять на 8 тактов вперед, затем назад (рисунок 2).



Рисунок 2

Упражнение 4. Боковые удары руками во фронтальной стойке боксера. Ускорение (два удара в один такт).

Упражнение 5. И. п. – левосторонняя боевая стойка боксера. 1–8 – четыре поочередных удара коленом с продвижением вперед; 9–16 – то же, с продвижением назад.

И. п. – то же. 1–16 – шестнадцать ударов правым коленом; 17–32 – то же, другой ногой (рисунок 3). Выполнять удары на каждый музыкальный такт.



Рисунок 3

Упражнение 6. И. п. – левосторонняя стойка боксера. 1–4 – четыре step-touch влево и четыре прямых ударов левой рукой; 5–8 – четыре поочередных прямых удара вперед с правой, на месте; 9–16 – то же, вправо с правой. Выполнять счет 5–8 два удара на один счет (музыкальный такт).

Упражнение 7. И. п. – узкая стойка ноги врозь, руки в левосторонней стойке боксера. 1 – полуприсед; 2 – прямой фронтальный удар правой ногой; 3–4 – то же, другой ногой. Выполнять первые 16 повторений упражнения на 2 счета, затем на каждый счет (рисунок 4).



Рисунок 4

Упражнение 8. И. п. – стойка ноги врозь, руки в левосторонней стойке боксера. 1 – присед; 2 – и. п.; 3 – выпад левой назад; 4 – приставляя левую, и. п.; 5 – 8 – то же, с правой. То же, но выполняя скрестный выпад (рисунок 5).



Рисунок 5

После внедрения предложенных учебных занятий было проведено контрольное тестирования скоростно-силовых способностей студентов. В результате был получен статистически значимый прирост показателей в прыжке в длину с места с $171,00 \pm 18,68$ до $177,47 \pm 16,29$ ($p < 0,05$), что подтверждает положительное воздействие данного вида двигательной активности на скоростно-силовые способности занимающихся [3].

Заключение. Таким образом, проведённый педагогический эксперимент позволил доказать развитие скоростно-силовых способностей студентов Витебского государственного университета имени П.М. Машерова средствами фитнес-бокса. Использование данной фитнес-программы в физическом воспитании УВО позволит не только привлечь обучающихся к учебным занятиям по физической культуре, но и сформировать убежденность у студентов в пользе физических упражнений и устойчивой потребности в самостоятельных занятиях.

Литература.

1. Бокс. Теория и методика: учебник / Ю. А. Шулика [и др.]; под ред. Ю. А. Шулики, А. А. Лаврова. – Краснодар: Неоглория; М.: Совет. спорт, 2009. – 768 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. — М.: Спорт-Человек, 2021. — 520 с.
3. Позняк, Ж. А. Повышение эффективности физического воспитания студентов

средствами фитнес-бокса (на примере учреждения высшего образования) / Ж. А. Позняк // *Зборнік навуковых прац Акадэміі паслядыпломнай адукацыі*. – Минск, 2020. – Вып. 18. – С. 320–335.

4. Харлампиев, А. Г. Бокс – благородное искусство самозащиты: сборник / А. Г. Харлампиев, А. Ф. Гетье, К. В. Градополов. – М.: Фаир-Пресс, 2007. – 501 с.

5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 11-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. – 480 с.

УДК 796.011.1 [378]

ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Позняк В.Е.*, Позняк Ж.А.*, Каныгина А.В.**

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

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

Введение. Формирование здорового образа жизни среди студенческой молодежи – это важное направление образовательной системы, поэтому необходимо способствовать формированию здорового образа жизни с применением различных средств физической культуры и спорта. Неоспорим тот факт, что с наступлением информационного века студенты все больше ведут малоподвижный образ жизни, все труднее их привлечь в двигательную активность [2, 3]. В результате, задачей кафедр физического воспитания становится заинтересовать студента в приобретении привычки к формированию здорового образа жизни.

Цель исследования – изучение отношений студенческой молодежи к формированию здорового образа жизни (ЗОЖ).

Материал и методы. Педагогическое исследование проводилось на базе УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова» (ВГУ), и УО «Витебский государственный медицинский университет» (ВГМУ) в нем приняло участие 560 студентов, обучающихся на 1-4 курсах.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, анкетирование при помощи онлайн-сервиса google forms, методы математической статистики

Результаты и их обсуждение. Ответы на вопросы показали, что 96,9 % ВГУ и 95,4 % студентов ВГМУ выражают важность уделять внимание своему здоровью. При этом удовлетворены уровнем своего здоровья будущие педагоги 65,6 %, а будущие врачи на 35,3 %, при этом не удовлетворены – 17,9 % (ВГУ) и 41,2 % (ВГМУ), желают улучшить – 78,5% (ВГУ) и 88,2% (ВГМУ). Невнимание к своему здоровью студенты объясняют нехваткой времени (58,5 % – педагоги, 68,6 % – медики), отсутствием силы воли (35,9 % – педагоги, 27,5 % – медики), неумением организовывать режим дня (39 % – педагоги, 45,1 % – медики), недостатком знаний по формированию ЗОЖ (54, 4 % – педагоги; 7,8 % – медики).

При этом студенты выбирают двигательную активность, ведущим компонентом из составляющих ЗОЖ. Однако необходимо обратить внимание, что всего лишь около 50 % респондентов считают важным посещение учебной дисциплины «Физическая культура». В тоже время около половины студентов занимаются физическими упражнениями только на учебных занятиях по физической культуре и не принимают активную позицию в отношении самостоятельных занятий.

Вместе с тем хочется отметить ту половину молодежи, которая все-таки находит время на посещения фитнес клубов, тренажерных залов и др., а некоторые и просто бег на свежем воздухе. В результате получено из всех студентов 35,2 % занимаются самостоятельно физическими упражнениями, 23 % – аэробикой и фитнесом, 5 % – плавание, остальные респонденты не всегда находят время на постоянную двигательную активность.

Нами был поднят вопрос, для чего необходимо заниматься физическими упражнениями, студенты выбрали в первую очередь – сохранение и укрепление психического и физического здоровья, на втором месте – повышение уровня физической подготовленности и на третьем месте – получение удовольствия от занятий физическими упражнениями (рисунок 1).

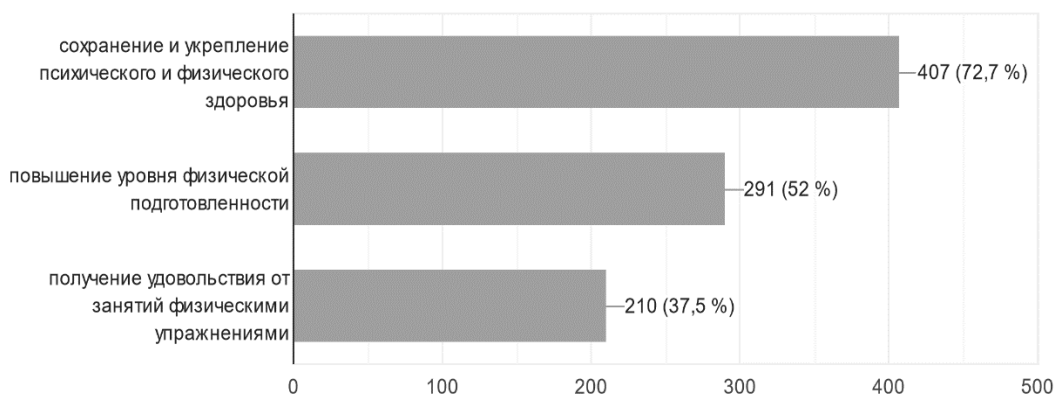


Рисунок 1 – Мотивы студентов для занятий физическими упражнениями

В век информационных технологий нас заинтересовал вопрос отношения студентов к внедрению информационных технологий в образовательный процесс по учебной дисциплине «Физическая культура», на что были получены следующие ответы: студенты готовы к применению мобильных приложений 63,2 %, применение онлайн-платформы – 29,6 %, а также заинтересованы в применении электронного паспорта здоровья – 27,3 %, получать информацию с университетского сайта о спортивно-массовых мероприятиях – 19,1 % (рисунок 2).

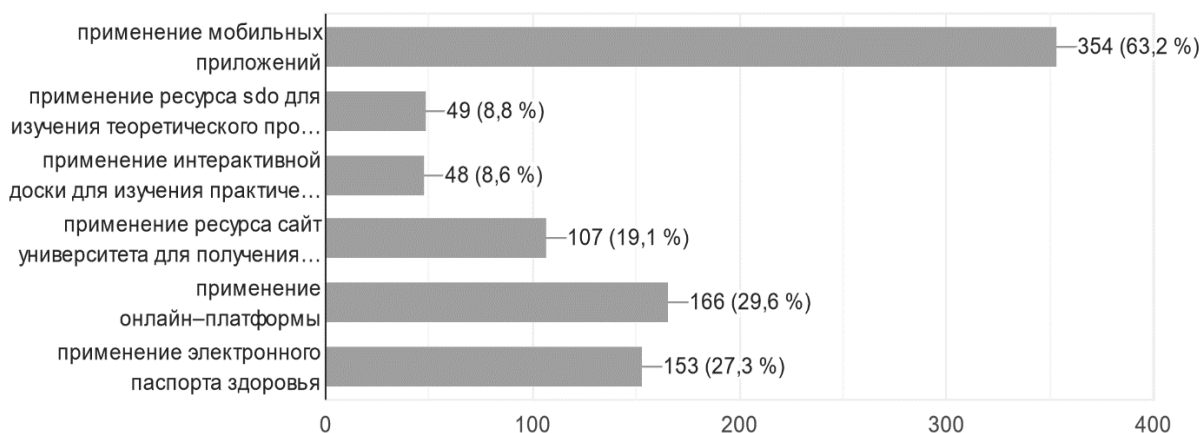


Рисунок 2 – Отношение студентов к рациональному применению информационных технологий в образовательном процессе по учебной дисциплине «Физическая культура»

Вместе с тем только 43,8 % респондентов применяют мобильные приложения для занятия двигательной активностью (рисунок 3).

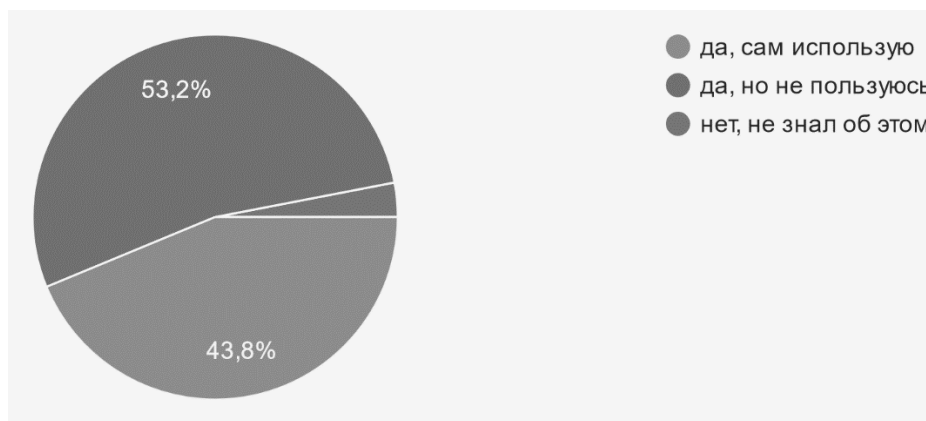


Рисунок 3 – Ответ на вопрос «Знаете ли Вы, что мобильные приложения могут использоваться для занятия спортом»

При этом, хочется отметить, что самое доступное мобильное приложение «Шагомер – счетчик шагов» используют 60 % опрошенных, 20,7 % иногда, 19,3 % не используют.

Выясняли и причины недостаточной популярности мобильных приложений при занятиях физическими упражнениями, были получены следующие три наиболее многочисленных ответа: недостаточный уровень научно-методической разработанности данного вопроса – 34,5 %; недостаточный уровень навыков самостоятельного использования мобильных приложений при организации физического воспитания – 38,6 %; слышали о возможности их применения, но не пробовали их в работе – 33 %.

Заключение. Таким образом, исследование знаний в области здорового образа жизни студенческой молодежи показало, что студенты заинтересованы в укреплении и сохранении своего здоровья, пути решения различны. При этом необходимо отметить, что внедрение современных средств, в том числе и мобильных приложений в образовательный процесс по учебной дисциплине «Физическая культура» позволит повысить удовлетворенность от учебных занятий, и тем самым сформирует привычку к регулярной двигательной активности и вовлечения себя в ЗОЖ [1, 4]

Литература.

1. Позняк, Ж. А. Основы методики организации учебных занятий фитнес-боксом в рамках дисциплины «Физическая культура» со студентами первого курса УВО / Ж. А. Позняк // Наука – образованию, производству, экономике : материалы 74 Регион. науч.-практ. конф. преподавателей, науч. сотр. и аспирантов, Витебск, 18 февр. 2022 г. / Витеб. гос. ун-т ; редкол.: Е. Я. Аришанский (гл. ред.) [и др.]. – Витебск, 2012. – Т. 1. – С. 421–423. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/31757> (дата обращения 21.01.2023).
2. Терентьев, О. В. Здоровье человека как объект философского-аксиологического анализа: автореф. дис. ... канд. филос. наук: 09.00.01. – М., 2008. – 26 с.
3. Фурманов, А. Г. Формирование здорового образа жизни: пособие / А. Г. Фурманов, В. А. Горовой. – Мозырь: УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2012. – 201 с.
4. Шкирьянов, Д. Э. Управляемая самостоятельная работа студентов по учебной дисциплине «Физическая культура» с использованием мобильного приложения ТАБАТА / Д. Э. Шкирьянов, А. К. Сучков, А. В. Гичевский // Веснік Магілёўскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А. А. Куляшова. Сер. С, Псіхалага-педагагічныя навукі, 2021. – № 1 (57). – С. 67–72. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/26822> (дата обращения 21.01.2023).

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МАЛЬЧИКОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ

Пяста П.О., Новицкий П.И., Новицкая А.И.

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

Физическое воспитание является неотъемлемой частью общей системы воспитания, обучения и лечения детей с отклонениями в развитии. Одним из отражений состояния здоровья, гармонического и всестороннего развития детского организма, а соответственно и эффективности физического воспитания детей выступают показатели их физического развития. К основным из них и наиболее изученным, относятся вес и рост тела, окружность грудной клетки.

Общеизвестны проблемы с состоянием здоровья, физической подготовленностью и физическим развитием детей с интеллектуальной недостаточностью [1]. Однако постоянное совершенствование образовательного процесса по физическому воспитанию данной категории детей, новые разработки по планированию учебного процесса и осуществлению педагогического контроля [1, 2] постепенно меняют ситуацию и неуклонно действуют в направлении решения педагогических проблем в этой сфере. Актуальными остаются исследования, позволяющие контролировать (мониторить) текущую ситуацию с состоянием здоровья и физического развития детей с интеллектуальной недостаточностью, исследований, предоставляющих исходный материал, связанный с такими данными для принятия последующих практических решений.

Цель исследования – изучить антропометрические данные мальчиков младшего школьного возраста с интеллектуальной недостаточностью.

Исследования проводились на основе антропометрических данных (вес и рост тела, окружность грудной клетки), предоставленных школами города Витебска и области.

В настоящей публикации анализируется возрастное развитие этих показателей у 42 мальчиков младшего школьного возраста (7 – 11 лет), с интеллектуальной недостаточностью. Оценка уровней развития роста и веса тела, окружности грудной клетки проводилась с использованием центильных таблиц [3]. В качестве уровней, соответствующих значениям нормального физического развития, изучаемых показателей в конкретном возрасте принимались «средний уровень», «выше среднего» и «ниже среднего». Соответственно, остальные уровни («очень высокий уровень», «низкий» и «очень низкий») рассматривались, как выходящие за рамки нормативных возрастных значений.

Анализ результатов статистической обработки данных физического развития мальчиков младшего школьного возраста показало, что наряду со значительным количеством детей, имеющих «средний» «выше среднего» «ниже среднего» уровни развития всего тела, роста и окружности грудной клетки (от 42,86% до 64,29%), не менее существенное количество наблюдаемых (от 35,71% до 57,15%) имели уровень «очень высокий» «низкий» и «очень низкий» уровни развития этих показателей (см. Таблица 1).

Соотношение результатов измерений, существенно отклоняющихся от уровней нормативного развития у разных антропометрических показателей, отличается (рисунок).

Наиболее распространенным показателем с уровнями развития, «очень высокий», «низкий» и «очень низкий» оказалась окружность грудной клетки (57,15%). Не менее высокую распространённость на таких же уровнях получили результаты измерения длины тела (роста) у детей.

Наблюдаемые у этой группы детей отклонения данных показателей от возрастных уровней, характеризующих нормотипичное антропометрическое развитие ребёнка в

конкретном паспортном возрасте, указывает на имеющиеся проблемы как в физическом развитии в целом, так и связанных с ними показателей.

Таблица – Уровни показателей физического развития мальчиков младшего школьного возраста с интеллектуальной недостаточностью (возраст 7-11 лет)

Уровни физического развития	Вес тела		Рост		Окружность грудной клетки	
	n=42	100%	n=42	100%	n =28	100%
Очень высокий, высокий	8	19,05%	11	26,19%	8	28,57%
Выше среднего	6	14,29%	8	19,05%	4	14,29%
Средний	11	26,19%	11	26,19%	5	17,86%
Ниже среднего	10	23,81%	6	14,29%	3	10,71%
Низкий	5	11,9%	1	2,38%	4	14,29%
Очень низкий	2	4,76%	5	11,9%	4	14,29%

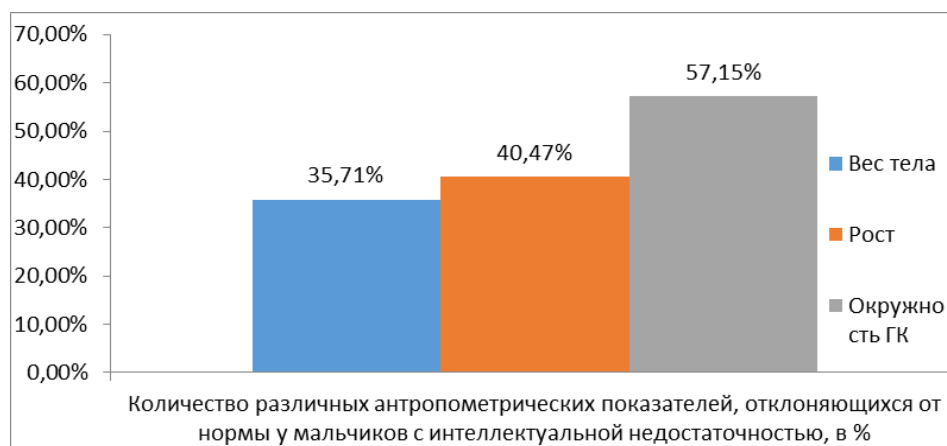


Рисунок - Количество различных антропометрических показателей, отклоняющихся от нормы у мальчиков с интеллектуальной недостаточностью, в %

Например, проблемы с возрастными показателями развития грудной клетки, могут говорить о возрастных проблемах в развитии респираторной системы организма, не соответствующие значения длины и веса тела – негативно отразятся в весовом индексе детей и соответственно на дисгармоничности их физического развития.

Таким образом, результаты анамнеза антропометрических показателей (длина тела, вес, окружность грудной клетки) показали, что существенная часть обследованных мальчиков с интеллектуальной недостаточностью (от 35,7% до 57,1%), имеют уровень развития этих основных показателей физического развития не соответствующие нормативным значениям паспортного возраста. Наиболее частые отклонения от возрастных норм наблюдается в показателе – окружность грудной клетки (регистрировалось у 57,15% мальчиков).

Литература.

1. Новицкий, П.И. Методические аспекты решения проблемных задач адаптивного физического воспитания учащихся умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточности / П.И. Новицкий // Вестник Витебского государственного университета, 2021. – №4 (113). – С. 68 – 71.

2. Новицкая, А.И. Оценка возрастно-половых показателей развития скоростно-силовых способностей у учащихся с интеллектуальной недостаточностью / А.И.Новицкая, П.И.Новицкий // Проблемы физкультурного образования: материалы VI Международного научного конгресса 6-8 апреля 2021 года / [под ред. А.В. Сыроева и др.]. - Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2021. – С.192-197.

3. Мельник, В.А.Таблицы оценки физического развития школьников города Гомеля: метод. рекомендации для педиатров, научных сотрудников, клинических ординаторов, аспирантов, студентов медицинских вузов / В. А. Мельник, Н. В. Козакевич, А. А. Козловский; под общ. ред. В. А. Мельника. – Гомель: ГомГМУ, 2012. – 32 с.

УДК 378. 037.1

ХАРАКТЕРИСТИКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ К ДЕЙСТВИЯМ В РУКОПАШНОМ БОЮ

Строк А.Н., Сак Ю.В.

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

Теоретической и научно-методической базой подготовки военнослужащих к рукопашному бою служат основные положения общей и военной педагогики, современные теории и концепции обучения, принципы обучения и воспитания, представления об их методах. Они достаточно полно изложены в соответствующих учебниках и педагогических пособиях.

При рассмотрении частных методик подготовки к рукопашному бою мы ориентируемся на ассоциативно-рефлекторную теорию, теорию поэтапного формирования умственных действий, программированное обучение, проблемное обучение, некоторые концепции алгоритмизации обучения [1].

Обучение рукопашному бою представляет собой накопление необходимых знаний, формирование соответствующих навыков в приемах и действиях, умений, качеств на основе создания различных систем ассоциаций, начиная от простых и заканчивая сложными. Процесс образования ассоциативных систем включает в себя чувственное восприятие необходимой информации, осмысливание ее, запоминание, закрепление путем упражнений (целенаправленного, многократного осмысленного повторения приемов и действий) и применения на практике [2].

Согласно рассматриваемой теории действия, выполняемые человеком некоторое количество раз, с какой-либо определенной внешней формой, постепенно вербализуются, т.е. переходят во внутреннюю структуру сознания. Можно полагать, что многократное выполнение какого-то действия по рукопашному бою, с ориентировкой вначале на его внешнюю форму и сочетанием с внешнеречевым выражением этого действия, способствует более быстрому его усвоению и прочному закреплению, как в двигательной, так и в мыслительной сфере. При этом осуществляется постепенный переход данного действия во внутренний план психики и психомоторики обучаемого. Использование положений теории поэтапного формирования умственных действий предполагает также на первом этапе обучения любому приему построение некоторой ориентировочной основы: усвоение сущности этого приема, выбор ориентиров, т. е. создание представлений о том, как, в каком порядке необходимо выполнять операции, составляющие данный прием (иногда это записывается на специальных карточках). Ориентировочная основа должна определять оптимальный путь достижения поставленной учебной цели. Подобным же образом могут разучиваться комбинации из отдельных, усвоенных ранее приемов и действий.

Программированное обучение в подготовке к рукопашному бою применяется достаточно эффективно. Сущность его составляют несколько положений [2]:

- оптимизация учебного материала, т. е. тщательный выбор приемов и способов обучения, избавление от ненужных повторов;

- разделение программного материала на определенные дозы (порции) и разработка оптимальной последовательности их усвоения в соответствии с внутренней логикой данного материала, сочетанием действий нападения, защиты и защитно-ответных действий (эти операции завершаются составлением соответствующей «обучающей программы», которая включает в себя ряд «методических алгоритмов», определяющих ход учебных действий, обеспеченных постоянным четким управлением с контролем и самоконтролем);

- акцентирование внимания на наличии четкой обратной связи в системе обучающей программы (с упомянутым выше постоянным контролем и самоконтролем за усвоением соответствующих приемов рукопашного боя в необходимой последовательности и сочетаниях);

- повышение самостоятельности обучаемых, более высокая индивидуализация их обучения за счет быстрого продвижения более способных, увеличения плотности занятий; широкое использование современных технических средств обучения, программированных учебных пособий (содержащих инструкции о порядке прохождения учебного материала и методические советы), применение кино- и видеотехники и др.

Программированное обучение рукопашному бою предполагает: начинать его с четкой постановки задач как конечных, так и промежуточных; переходить к освоению нового программного материала только после твердого усвоения предшествующей технической базы (так как последующая строится на ее основе); акцентировать внимание на наиболее оптимальных способах усвоения учебных вопросов и активизировать активность в обучении и тренировке [3].

В последнее время, кроме достаточно жестких алгоритмических предписаний, применяются также предписания полуалгоритмические и полуэвристические, позволяющие более самостоятельное варьирование дидактическими средствами в решении поставленных учебных задач, с учетом индивидуальных особенностей обучаемых и ситуационных факторов. При обучении рукопашному бою они применимы в основном на этапе тренировки, подготовки к единоборствам с малоизвестным противником, тем более, это следует сказать в отношении эвристических предписаний, где рекомендации даются лишь в самом общем виде с расчетом на самостоятельный поиск оптимальных дидактических решений (где построение четкого методического алгоритма затруднено).

Проблемное обучение также включается в подготовку к рукопашному бою. Его цель - развитие логичности, критичности, самостоятельности мышления, активности в решении задач при лимите времени и необходимой информации, что так важно и в учебных и в боевых реальных схватках. Это развивающее обучение, основанное на оптимальном сочетании репродуктивной и продуктивной учебной деятельности [4].

Выделяется ряд видов проблемного обучения: проблемные изложения заданий; предъявление учебных задач, частично решаемых поисковым методом; создание проблемных ситуаций, требующих самостоятельного поиска решения при наличии противоречивых доводов; постановка проблем, решение которых возможно лишь путем применения исследовательских методов.

В обучении рукопашному бою применение проблемного метода должно сочетаться с программированным обучением и приемами алгоритмизации.

Таким образом, частные методики обучения атакующим и защитным действиям в рукопашном бою, достижение соответствующих физической, тактической и психологической готовности обучаемых должны строиться на основных закономерностях педагогической науки, ее принципах обучения и воспитания, с учетом дидактических требований к ее методам.

В аспекте воспитывающего обучения, достижения задач морально-волевой

подготовки следует ориентироваться на принципы: воспитывающего обучения, научности; воспитания в процессе воинской деятельности; воспитания в коллективе и через коллектив; индивидуального подхода в воспитании; воспитания с опорой на положительное; сочетание высокой требовательности с уважением личного достоинства подчиненных и заботой о них; единства, согласованности и преемственности воспитательных воздействий.

Обучение технике и тактике рукопашного боя, развитие необходимых физических и психических качеств осуществляются на основе принципов сознательности и активности; наглядности, систематичности и последовательности в обучении; доступности обучения, прочности знаний, навыков и умений, коллективизма и индивидуального подхода.

Литература.

1. Инструкция о порядке организации и проведения физической подготовки в Вооруженных Силах Республики Беларусь – Минск: МО РБ, 2014. – 228 с.
2. Русинов, К.А. Рукопашный бой: учеб. пособие / К.А. Русинов, А.Ю. Яковлев. – Минск: МО РБ, 2006. – 248 с.
3. 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. 1. – 185 с.
4. 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.

УДК 378.016:796

КОМПЛЕКТОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ АГРАРНОГО ПРОФИЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-НАПРАВЛЕННОЙ И ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ СОСТАВЛЯЮЩИМИ

Сучков А. К.

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

Введение. Целью учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждениях высшего образования является формирование у обучающихся социально-личностных компетенций (знаний, умений и опыта, необходимых для решения практических и теоретических задач), способствующих укреплению (сохранению) здоровья и достижению физической готовности к будущей профессиональной деятельности. Руководством для деятельности кафедр физического воспитания и спорта в этом направлении является типовая учебная программа «Физическая культура» [1], разработанная на основании Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» [2] и нормативно-правовых документов, регламентирующих работу учреждений высшего образования. «На основании типовой программы кафедры физического воспитания и спорта учреждений высшего образования разрабатывают учебные программы по физической культуре с учетом имеющейся материально-технической базы, кадрового потенциала и направленности учреждения высшего образования. Учебные программы отражают специфику профиля учреждения образования, специальности, собственных научно-методических предпочтений и профессионального опыта профессорско-преподавательского состава» [1, с. 5].

Цель исследования – повышение практикоориентированности учебных программ «Физическая культура» в учреждениях высшего образования аграрного профиля.

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. По определению Л.П. Матвеева, предназначением физического воспитания является «реализация (на основе полноценного использования факторов физической культуры) возможностей оптимального физического развития людей, всестороннего совершенствования свойственных каждому человеку физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечение на этой основе *подготовленности каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим общественно важным видам деятельности*. При конкретизации данной кардинальной цели учитываются как *индивидуальные интересы свободного, неограниченного развития личности, так и практические нужды общества*. При этом практическая ориентация цели исходит в первую очередь из объективных требований, предъявляемых к физическому развитию и *физической подготовленности человека в основной сфере его жизнедеятельности – в сфере труда*» [3, с. 8]. Основываясь на вышесказанном, поиск прогрессивных, соответствующих настоящему времени решений образовательных задач следует осуществлять исходя из общих требований к формированию социально-личностных компетенций выпускника, определяемых принципами гуманизации, фундаментализации, компетентностного подхода, социально-личностной подготовки, междисциплинарности и интегративности социально-гуманитарного образования, к которому относится учебная дисциплина «Физическая культура». Главенствующим из вышеназванных принципов является принцип гуманизации, основываясь на котором, необходимо в большей мере предоставлять обучающимся право выбора вида спорта для достижения физической готовности к предстоящей производственной деятельности. Наряду с предоставлением такого выбора, учебная дисциплина «Физическая культура» не должна утрачивать «прикладности», в полной мере обеспечивая тем самым физическую готовность выпускника не к абстрактной, а избранной конкретной трудовой деятельности. Достижение такой физической готовности обусловлено принципом компетентностного подхода к образовательному процессу – усилением его практикоориентированности. Следовательно, в процессе учебных занятий по «Физической культуре» в учреждениях высшего образования совершенствованию профессионально значимых физических качеств следует отдавать приоритет. Однако, как показывает практика, средства развития профессионально значимых физических качеств, могут быть невостребованными в студенческой среде, тогда как популярные виды спорта, зачастую, не отвечают требованиям процесса достижения профессиональной физической готовности будущих специалистов. Вследствие этого мотивация к практикоориентированным учебным занятиям по «Физической культуре» снижается, отрицательно влияя на формирование уровня физической подготовленности обучающихся. Для организации образовательного процесса на основе интеграции вышеуказанных принципов гуманизации и компетентностного подхода следует комплектовать учебные программы по «Физической культуре» для обучающихся в учреждениях высшего образования профессионально-направленной и личностно-ориентированной составляющими [4].

Профессионально-направленная составляющая учебной программы «Физическая культура» может выражаться в определении приоритетов в развитии физических качеств. Анализ проведенного нами анкетирования выпускников учреждений высшего образования аграрного профиля разных лет показал, что и в современных условиях развития сельскохозяйственного производства специалистам требуется достаточно высокий уровень развития физических качеств, а наиболее профессионально значимыми из них являются выносливость и сила. Это согласуется с мнением авторов, проводивших исследования в 80-е годы прошлого столетия (рисунок).

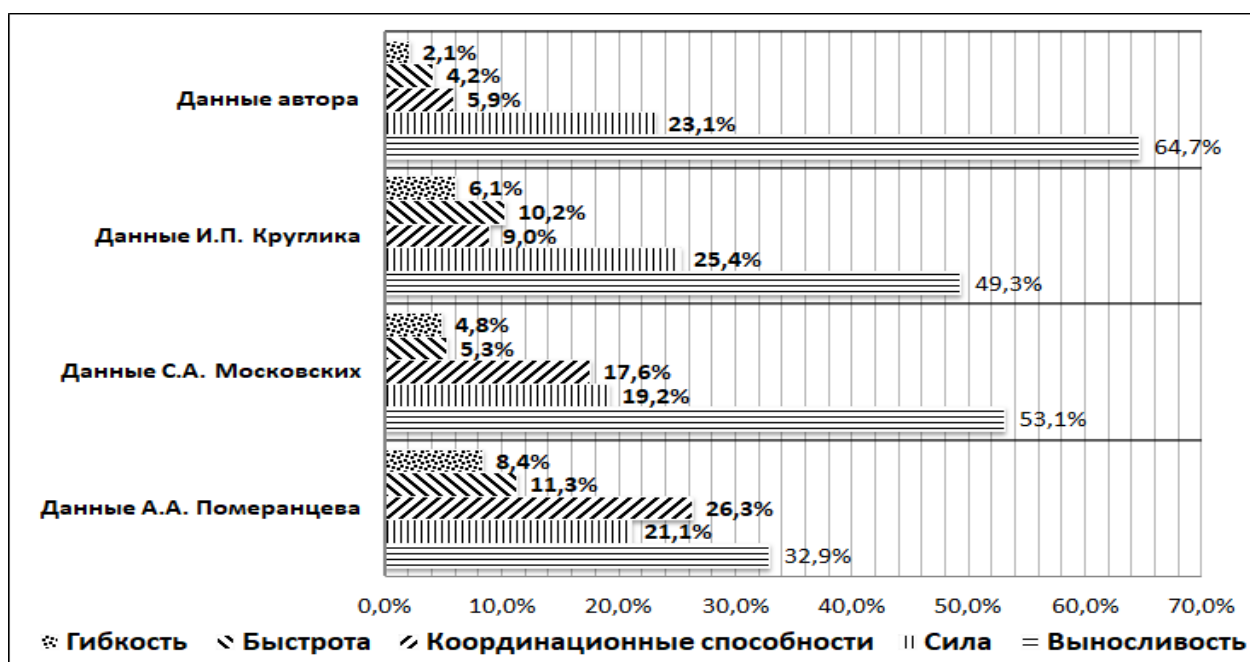


Рисунок – Диаграммы удельного веса физических качеств работников сельского хозяйства

Как видно из приведенных диаграмм, исследователи разных лет – А.А. Померанцев (1986), С.А. Московских, Н.Г. Деминцев (1986) [5], И.П. Круглик (1988) [6] и А.К. Сучков (2017) [7] указывают, что наиболее важными физическими качествами для успешной работы в сельском хозяйстве являются, прежде всего – выносливость, а также сила.

Личностно-ориентированная составляющая учебной программы «Физическая культура» может выражаться в определении приоритетов обучающихся при предоставлении им выбора средств физического совершенствования (видов спорта). Традиционным вопросом ежегодно проводимого кафедрой физического воспитания и спорта учреждения высшего образования «Витебская государственная академия ветеринарной медицины» анкетирования первокурсников является – «Каким видом спорта Вы предпочли бы заниматься во время учебы в академии?». Обработка анкет позволяет нам расставить 15 видов спорта в порядке их популярности: 1) футбол; 2) волейбол; 3) баскетбол; 4) борьба; 5) бокс; 6) плавание; 7) настольный теннис; 8) аэробика; 9) легкая атлетика; 10) атлетическая гимнастика; 11) гиревой спорт; 12) лыжи; 13) стрельба; 14) туризм; 15) шахматы.

Логично предположить, что построение образовательного процесса по физической культуре на основе приоритетного развития профессионально-значимых физических качеств, а также учитывающее рейтинг видов спорта для каждого конкретного учреждения образования будет способствовать эффективной подготовке специалистов.

Заключение. Комплектование учебных программ по «Физической культуре» для обучающихся в учреждениях высшего образования аграрного профиля профессионально-направленной и личностно-ориентированной составляющими является одним из направлений совершенствования процесса формирования здоровых, физически подготовленных, высококлассных специалистов сельского хозяйства. При этом личностная ориентация в выборе средств физкультурно-спортивной деятельности, оптимально соответствующая требованиям учебной программы, обеспечивает эффективное повышение уровня физической подготовленности обучающихся на основе приоритетного развития физических качеств, профессионально-значимых для работников агропромышленного комплекса.

Литература.

1. Физическая культура: типовая учебная программа для учреждений высшего

образования / В. А. Коледа [и др.]. – Минск, 2017. – 33 с.

2. Закон Республики Беларусь от 04.01.2014 № 125-3 «О физической культуре и спорте»: [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=H11400125>. Свободный.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543с.

4. Сучков, А.К. Создание модели профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся учреждений высшего образования аграрного профиля в группах спортивной борьбы / А. К. Сучков // Веснік Мазырскага дзяржаўнага педагагічнага ўніверсітэта імя І. П. Шамякіна. – 2022. – № 2 (60). – С. 62–69.

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

6. Круглик, И. П. Организация физкультурного образования на факультетах повышения квалификации в сельскохозяйственных институтах: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И. П. Круглик; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1990. – 24 с.

7. Сучков, А. К. Повышение уровня физической подготовленности студентов посредством вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура» (на примере учреждений высшего образования аграрного профиля): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.К. Сучков; Белорусский гос. ун-т физ. культ. – Минск, 2018. – 30 с.

УДК 378.016:796

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ПОПУЛЯРНЫХ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ ВИДОВ СПОРТА НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ В СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ

Сучков А. К., Мартынова Е. И.

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

Введение. В образовательном процессе по учебной дисциплине «Физическая культура» предусмотрено распределение студентов учреждений высшего образования по четырем учебным отделениям: основному, подготовительному, специальному и спортивному [1]. «Специальное учебное отделение формируется из числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья постоянного либо временного характера, а также проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Комплектование учебных групп специального отделения осуществляется с учетом пола, характера заболеваний студентов, уровня их физического и функционального состояния. При комплектовании учебных групп и при проведении занятий рекомендуется учитывать показания и противопоказания к применению физических упражнений.» [2, с. 17]. Таким образом, студенты специального учебного отделения имеют различные ограничения для занятий физической культурой. Вследствие этих ограничений, их физическая готовность к практической деятельности по избранной специальности (включая производственные практики) достигается более сложным путем, основанном на индивидуальном подходе, включающем подбор специальных строго-регламентированных упражнений и мотивацию занимающихся [3]. Кроме этого, как показывает практика организации занятий в специальном учебном отделении, зачастую в одной группе занимается смешанный контингент обучающихся. Причинами этого может быть дефицит специалистов, нехватка мест занятий, инвентаря и др. Учебная программа «Физическая культура» [2] в отдельных случаях допускает комплектование учебных групп по уровню функциональной

подготовленности студентов. В каждой из таких «смешанных» групп, вместе с индивидуальным подходом, который ограничивают жесткие временные рамки учебного занятия, необходима мотивация занимающихся на выполнение упражнений ярко выраженного оздоровительно-восстановительного характера. Одной из составляющих эффективности мотивации является использование популярных у студентов, доступных в применении средств физической культуры (видов спорта). Однако, интеграция элементов подготовки по востребованным в студенческой среде видам спорта в образовательный процесс специального учебного отделения осложнена тем, что определенные физические упражнения противопоказаны студентам с отклонениями в состоянии здоровья в период обострения их заболеваний и выполняются с ограничениями в стадии ремиссии. Исходя из этого, следует разрабатывать методики, применение которых учитывало бы ограничения в занятиях физическими упражнениями всех занимающихся студентов.

Цель исследования – повышение эффективности образовательного процесса в специальном учебном отделении посредством включения элементов популярных в студенческой среде видов спорта.

Материал и методы. В нашем исследовании мы применяли педагогические методы, соответствующие намеченной цели: анализ литературы, опрос (анкетирование, беседы, интервью), педагогическое наблюдение. 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. Повышение эффективности образовательного процесса в специальном учебном отделении возможно посредством включения элементов популярных в студенческой среде видов спорта на основе разработанных методик, применение которых учитывало бы ограничения в занятиях физическими упражнениями (видами спорта) всех занимающихся в группе студентов. Грамотное применение таких методик опытными специалистами сможет обеспечить повышение (поддержание) уровня физической подготовленности студентов специального учебного отделения. Обязательным условием при проведении таким образом организованных практических занятий является соблюдение следующих методических правил:

- строгий учет заболеваний и ограничений каждого студента;
- строгий индивидуальный регламент нагрузок;
- умеренная интенсивность упражнений;
- исключение жестких интервалов отдыха;
- исключение упражнений с натуживанием и резкими движениями;
- невысокая моторная (двигательная) плотность занятий;
- достаточный для восстановления отдых между отдельными нагрузками.

При включении элементов популярных в студенческой среде видов спорта как соответствующего раздела учебной программы «Физическая культура» для обучающихся в специальном учебном отделении следует также учитывать объемы и содержание всех программных разделов. В таблице 1 приведем разработанное нами примерное годовое распределение тренировочных средств.

Таблица 1 – Краткий план-график

Периоды		Тренировочные средства
Первый семестр	Сентябрь	<i>Популярный вид спорта</i>
		Беговые упражнения, оздоровительный бег
	Октябрь	<i>Популярный вид спорта</i>
		Спортивные и подвижные игры
	Ноябрь	<i>Популярный вид спорта</i>
		Спортивные и подвижные игры

Второй семестр	Декабрь	Популярный вид спорта
		Лыжная подготовка
	Февраль	Популярный вид спорта
		Плавание (при имеющейся возможности)
	Март	Популярный вид спорта
		Спортивные и подвижные игры
	Апрель	Популярный вид спорта
		Спортивные и подвижные игры
	Май	Популярный вид спорта
		Беговые упражнения, оздоровительный бег

Далее, в таблицах 2 (популярный вид – аэробика) и 3 (популярный вид – единоборства) приведем фрагменты разработанных нами методик. Предлагаемые нами варианты организации и проведения учебных занятий студентов специального учебного отделения базируются на следующих составляющих:

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

Таблица 2. – Методическая карта выполнения упражнений оздоровительной аэробики (сокращенно)

Краткое описание	Метод тренировки	Дозировка на одном занятии и периодичность		
		1-й год	2-й год	3-й год
1. Упражнения базовой аэробики	Вариативно-слитного упражнения	20-25 мин 2 раза в неделю	25-30 мин 2 раза в неделю	30-35 мин 2 раза в неделю
2. Упражнения партерной аэробики	Вариативно-слитного упражнения	10 мин 2 раза в неделю	15 мин 2 раза в неделю	20 мин 2 раза в неделю
3. Упражнения аэробики на фитболах	Вариативно-слитного упражнения	15 мин 1 раз в неделю	20 мин 1 раз в неделю	25 мин 1 раз в неделю
4. Упражнения стретчинга	Вариативно-слитного упражнения	5-10 мин 2 раза в неделю	5-10 мин 2 раза в неделю	5-10 мин 2 раза в неделю

Таблица 3. – Методическая карта выполнения упражнений в стойке (сокращенно)

Краткое описание	Метод тренировки	Дозировка на одном занятии и периодичность		
		1-й год	2-й год	3-й год
1. Подводящие упражнения для бросков подворотом	Стандартно-повторного интервального упражнения	6 повт. 1 раз в неделю	8 повт. 1 раз в неделю	10 повт. 1 раз в неделю
2. Подводящие упражнения для переводов рывком	Стандартно-повторного интервального упражнения	6 повт. 1 раз в неделю	8 повт. 1 раз в неделю	10 повт. 1 раз в неделю
3. Совершенствование	Сопряженного	3×30 с	3×45 с	3×60 с

техники ударов руками (без контакта)	упражнения	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
4. Совершенствование техники ударов ногами (без контакта)	Сопряженного упражнения	3×30 с 2 раза в неделю	3×45 с 2 раза в неделю	3×60 с 2 раза в неделю

Заключение. Для применения элементов подготовки по востребованным видам спорта в специальном учебном отделении мы используем данные наших лонгитюдных исследований, проводимых в УВО ВГАВМ, начиная с 2011 г. и по настоящее время. Как правило, в группах, где используются тренировочные средства популярных видов спорта, практически нет пропусков по неважным причинам. Следовательно, такой подход к организации образовательного процесса является фактором мотивации студентов к посещению учебных занятий, формируя у них тем самым осознанную потребность в физическом совершенствовании.

Литература.

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543с.
2. Физическая культура: типовая учебная программа для учреждений высшего образования / В. А. Коледа [и др.]. – Минск, 2017. – 33 с.
3. Сучков, А.К. Использование элементов подготовки по спортивным единоборствам в образовательном процессе специального учебного отделения учебной дисциплины «физическая культура» / А. К. Сучков, Е.И. Мартынова // The scientific heritage – 2022. – № 100. – Р. 56–59.

УДК 796.01

ПОКАЗАТЕЛИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ КВАЛИФИКАЦИИ

Тарасевич Н.Р.

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

Многочисленные исследования в области спортивной морфологии показывают, что для достижения больших успехов в спорте одного трудолюбия и самоотдачи недостаточно. Необходимо обладать целым комплексом качеств, создающих спортсмену преимущества для занятий спортом в определенной специализации [1, 2]. К числу таких качеств можно отнести антропометрические показатели, которые, в свою очередь, влияют на функциональные возможности организма [3].

Необходимо также помнить, что изучение пропорций тела у спортсменов в связи со спортивной специализацией также позволяет установить характерные черты строения тела, которые могут способствовать достижению высоких спортивных результатов при работе в конкретном амплуа [5]. Таким образом, академическую греблю можно отнести к таким видам спорта, достижение успеха в котором напрямую зависит от структурных параметров организма.

Цель исследования – определить показатели телосложения спортсменов, специализирующихся в академической гребле, в зависимости от их квалификации.

Методы и организация исследования.

В исследовании приняли участие 228 спортсменов в возрасте от 13 до 17 лет, которые занимаются академической греблей. Девушки имели следующие спортивные разряды:

юношеские разряды (n=151), взрослые разряды (n=22), кандидаты в мастера спорта (n=35), мастера в спорте (n=20).

Структурные параметры измерялись с помощью стандартного набора антропометрических инструментов по общепринятым методикам [4].

Математическая обработка результатов проводилась при помощи пакета программ Microsoft Excel и SPSS Statistics 27 с использованием общепринятых методов статистики.

Метод индексов позволяет оценивать физическое развитие по отношению отдельных антропометрических признаков и с помощью простейших математических выражений. Он широко пользуются для оценки многих функциональных показателей и возможностей спортсмена.

Индекс Пинье (ИП) – это показатель, который характеризует тип телосложения и отражает пропорциональное состояние между окружностью грудной клетки, длиной и массой тела. Рассчитывается по следующей формуле:

$$\text{ИП} = \text{Рост}_{\text{стоя см}} - (\text{Вес}_{\text{кг}} + \text{ОГК}_{\text{см}}),$$

где ОГК – окружность грудной клетки в фазе спокойного выдоха.

Оценка результата:

меньше 10 – крепкое телосложение (гиперстеник);

от 10 до 20 – хорошее телосложение (нормостеник);

от 21 до 25 – среднее телосложение (нормостеник);

от 25 до 36 – слабое телосложение (астеник);

более 36 – очень слабое телосложение (астеник).

Результаты и обсуждение.

На рисунке представлены показатели телосложения спортсменок, которые занимаются академической греблей и имеющие различную спортивную квалификацию.

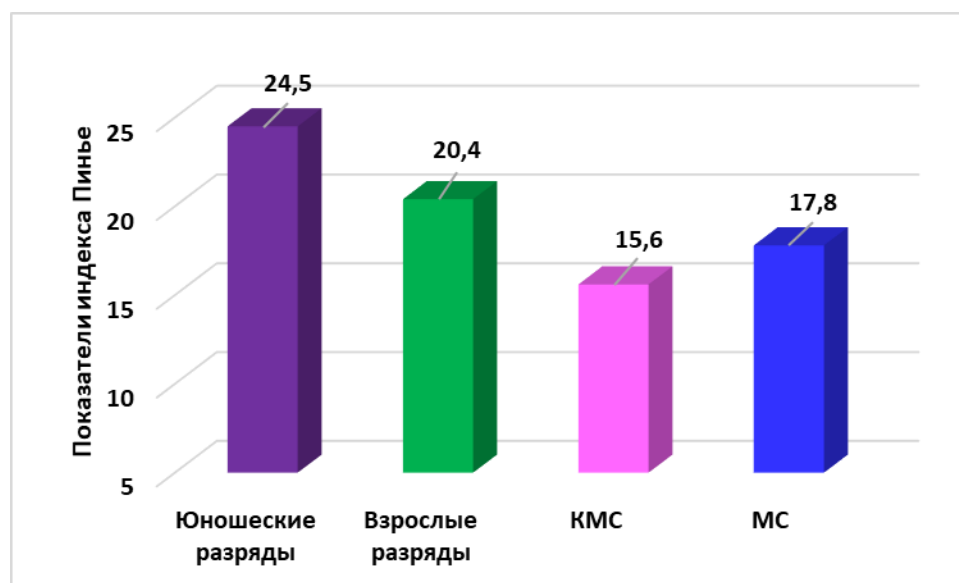


Рисунок - Показатели телосложения спортсменок, занимающихся академической греблей

Из рисунка видно, что у девушек, специализирующихся в академической гребле и имеющих разряды КМС и МС ($15,6 \pm 1,21$ и $17,8 \pm 1,40$ соответственно), индекс Пинье значительно ниже, чем у девушек, которые имели юношеские и взрослые разряды ($24,5 \pm 1,14$ и $20,4 \pm 1,32$ соответственно). Таким образом, анализ индекса Пинье показал, что спортсменки, с высокой спортивной квалификацией, характеризуются более крепким телосложением, чем девушки с юношескими и взрослыми разрядами. Полученные данные могут быть использованы, как на стадии отбора более перспективных спортсменок, так и при их профилизации.

Литература.

1. Губа, В. П. Конституциональный подход – основа раннего отбора и ориентации в спорте / В. П. Губа // *Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы: тез. докл. Междунар. конгр.* – М., 1998. – С. 284–285.
2. Мандриков, В. Б. Зависимость проявления морфологических признаков маскулинизации спортсменов от типа конституции / В. Б. Мандриков, Е. В. Зубарева, Е. С. Рудаскова, Г. А. Адельшина // *Вестник Волгоградского государственного медицинского университета*, 2014. – Вып. 1 (49). – С. 40–43.
3. Олейник, Е. А. Сравнительный анализ антропометрических показателей студенток-спортсменок циклических видов спорта / Е. А. Олейник // *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*, 2013. – № 3 (97). – С. 154–159.
4. Рудаскова, Е. С. Спортивная морфология: рабочая тетрадь / Е. С. Рудаскова. – Волгоград: ВГАФК, 2013. – 53 с.
5. Саваровский, А. Б. Изменение функций организма под влиянием занятий спортом: сб. науч. ст. / А. Б. Саваровский // *Наука и здоровье*. – №1. – М., 2021. – 136 с.

УДК 37.01

ОРГАНИЗАЦИЯ КРУГЛОГОДИЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ ТУРИСТОВ-ВОДНИКОВ В ШКОЛЕ

Теплоухов А.П., Власов Н.В.

Шадринский государственный педагогический университет,
г. Шадринск, Российская Федерация

Водный туризм является действенным и одним из общедоступных средств физического воспитания, позволяющим широко удовлетворять потребности людей в отдыхе, смене впечатлений и физических нагрузок.

В нашей стране самодеятельный водный туризм занимает важное место в программах по физическому воспитанию в общеобразовательных школах, профессионально-технических колледжах и училищах, средних специальных учебных заведениях, ВУЗах, а также в спортивных клубах коллективов производственных предприятий.

Долгое время туризм отождествлялся с упражнениями рекреационного характера, практически отсутствовали работы, посвященные исследованиям спортивного туризма как вида спорта.

В теории физической культуры туризм относится к ее фоновым видам, в частности к рекреативной физической культуре, представленной в режиме расширенного отдыха [3].

В последние годы отмечается бурное развитие водного туризма в нашей стране, кроме того, возросла сложность совершаемых путешествий. В таких условиях нормальное развитие водного туризма требует организации и налаживания глубоко продуманной планомерной работы по бучению и подготовке туристов-водников. Из необходимых воднику навыков можно выделить решающие, овладение которыми в наибольшей степени способствует безаварийности водных путешествий. Это прежде всего специальные навыки, связанные с преодолением конкретных препятствий на бурной воде. Уровень современных требований к специальной подготовленности водника, определяющейся сложностью предпринимаемых путешествий (в связи с естественным стремлением проходить все более и более сложные новые маршруты, а на известных маршрутах проходить сложнейшие участки, считавшиеся прежде непроходимыми), нередко оказывается столь многогранным и высоким, что отвечать ему могут лишь регулярно и планомерно тренирующиеся группы, составленные из

всесторонне подготовленных туристов [2].

Задаче обеспечения правильной полноценной подготовки водников в наибольшей степени отвечает организация круглогодичных тренировок, значительная часть которых проводится на открытой воде как стоячей, так и бурной. В процессе таких тренировок совершенствуются технико-тактические навыки, а также решаются важнейшие смежные задачи, такие, как организация страховки и самостраховки на воде, отработка деталей снаряжения, навыки коллективных действий. Можно утверждать, что правильная организация регулярных тренировок туристских коллективов оказывается ключевым звеном в деле создания мобильных, хорошо и всесторонне подготовленных дисциплинированных туристских групп, в деле повышения уровня водного туризма.

В настоящее время сложилось противоречие между необходимостью повышения качества организации круглогодичной тренировки туристов-водников и недостаточной методической разработанности данного вопроса.

Актуальность проблемы позволила сформулировать тему нашего исследования: **«Организация круглогодичной тренировки туристов-водников в школе».**

В нашей работе мы выяснили, что основным фактором, определяющим структуру годичного цикла, тренировка, - является объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодового [3].

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз: 1) приобретения; 2) относительной стабилизации; 3) временной утраты состояния спортивной формы. Фазы развития спортивной формы являются естественной основой периодизации годичной тренировки. Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты. В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться [1].

Общие закономерности годичной периодизации относятся ко всем видам спорта, однако реализуются они по-разному. В спортивном туризме реализуются различные варианты периодизации годичного цикла подготовки туристов. Эти варианты связаны, во-первых, с видами туризма, во-вторых, с календарными сроками спортивных походов и их количеством в годичном цикле.

Водный туризм является одним из наиболее технически сложных видов туризма, поэтому подготовка туристов – водников имеет свои особенности.

Одной из особенностей водного туризма как вида спорта является достаточно жестко регламентированная последовательность в совершении спортивных походов определенной сложности похода. Эта последовательность «от простого к сложному» определяется правилами и связана с необходимостью обеспечить определенную безопасность спортивных туристских походов. Кроме того, регламентируется возраст участников и руководителей спортивных походов. К особенностям спортивного туризма относятся также определенные ограничения на зачет походов для присвоения спортивных разрядов и званий. Например, в календарном году засчитывается не более четырех походов, в том числе не более трех походов [2].

Тренировочный процесс туристов-водников строится на основе многолетнего

(перспективного) и годовичного (оперативного) планирования.

Подготовка туристов-водников проводится по примерным программам, которые утверждены Туристско-спортивным союзом России.

Круглогодичный цикл тренировок должен обеспечивать общее повышение работоспособности и высокую спортивную форму туристов-водников перед стартами ответственных соревнований: чемпионатами по туризму, первенствами по туристской технике.

Годовой план учебно-спортивной работы строится в соответствии с целями и подготовленностью спортсменов. Такой план должен способствовать рациональному распределению времени и сил для решения задач подготовки группы к сложному водному походу.

План подготовки туристов-водников состоит из 4 периодов, специфика и длительность которых определяются сменой времен года и спецификой текущих учебно-спортивных задач.

1-й период - переходный, начинается по окончании основного летнего похода (ориентировочно можно принять, что период начинается 1-го сентября) и продолжается до конца октября, когда становятся нецелесообразными или невозможными по погодным условиям тренировки на открытой воде [4].

Тренировки в этот период проводят на стоячей воде. Главная учебная задача тренировок - восстановление правильной техники, которая часто страдает в результате длительной работы на бурной воде, где на первый план ставится не техническая чистота движений, а их быстрота, сила и своевременность.

2-й период - подготовительный (ноябрь-март). Главная задача периода - повышение общей физической подготовленности (ОФП) туристов, на основе которой будет строиться дальнейшая тренировочная работа. В этот период (в его второй половине) ведется работа по обучению новичков элементам техники гребли на тренажерах.

3-й период - приобретение спортивной формы (апрель-июнь). Главная задача периода - достижение уровня специальной и физической подготовки, необходимого для успешного проведения сложного водного путешествия. Период состоит из двух циклов.

Первый (6 недель) начинается с появлением возможностей переноса тренировок на открытую воду. Работа ведется на тренировочной трассе, главная задача - совершенствование навыков управления лодкой, подбор и «скатывание» новых экипажей.

Второй цикл (4 недели), задача которого освоение приемов страховки и самостраховки на воде, связан с возможностью тренировок на реках с выраженным течением в условиях, позволяющих без ущерба для здоровья людей отрабатывать такие приемы, как буксировка перевернутой лодки и ее экипажа, эскимосский переворот и другие приемы постановки на киль перевернутой лодки, плавание в спасжилете и т. д. Завершается период сборами на бурной воде или тренировочным походом длительностью до 2-х недель.

3-й период - сохранение спортивной формы (июль-август). Состоит из двух циклов:

Первый цикл - непосредственная подготовка к основному путешествию года. В связи с работой по подготовке снаряжения допустимо уменьшить число тренировок в этом цикле до двух в неделю. Тренировки целесообразно проводить на несложной воде, чтобы не допустить эмоционального утомления участников похода. Во время тренировок на воде в этом цикле широко используют задания с элементами соревнования, игры и экспериментирования — это позволяет сохранять морально-волевую подготовку туристов на высоком уровне.

Второй цикл - водное путешествие (3-4 недели) как итог годичной подготовки. Содержание этого цикла выходит за рамки данного руководства [1].

Кроме рекомендуемых планов, могут составляться более детальные планы тренировок по этапам, месяцам, неделям тренировочного цикла. Планы детализации имеют большое значение для подготовки сборных команд к участию в чемпионате России по туризму. Такие планы используются в основном для спортсменов высшего разряда. При этом для сборных

команд (мастеров спорта и кандидатов) рекомендуется недельный цикл из 5-6 тренировочных дней. Для спортсменов 1-го разряда можно рекомендовать в недельном цикле 4 занятия, для младших разрядов 2-3 раза в неделю. Планы детализации тренировок могут служить хорошей основой для составления конспекта занятий. В нем указываются основные задачи занятия, место проведения, содержание, объем и интенсивность, организационно-методические указания [4].

Литература.

1. Аппенянский, А.И. *Физическая тренировка в туризме* / А.И. Аппенянский – Москва: ЦРИБ «Турист», 2009. – 169 с.
2. Курилова, В.И. *Туризм* / В.И. Курилова. – Москва: Просвещение, 1998. – 218 с.
3. Усков, А.С. *Практика туристских путешествий* / А.С. Усков. – Москва: ЦРИБ «Турист», 2014. – 124 с.
4. Федотов, Ю.Н. *Спортивно-оздоровительный туризм* / Ю.Н. Федотов. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2021. – 233 с.

УДК 796.011.24

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Шеверновский В.В.

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

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования культуры здоровья студента. Хорошее здоровье, красивое тело, красивые движения – результат правильного физического развития. Здоровье студенческой молодежи является необходимым условием успешной учебной деятельности в вузе, а значит и его профессиональной пригодности. В университете, наряду со здоровыми студентами, поступают лица, имеющие различные отклонения в состоянии здоровья. При проведении медицинского обследования они, как правило, направляются в специальную медицинскую группу. По данным различных авторов, 30% студенческой молодежи относятся к специальной медицинской группе, а в ряде высших учебных заведений этот процент значительно выше (до 50%) [1].

Учеба в университете предъявляет высокие требования, как к психическому, так и к физическому состоянию студентов. Несбалансированный режим труда и отдыха, малоподвижный образ жизни оказывают негативное влияние на их здоровье, поэтому в вузе очень важно сочетать учебно-воспитательный процесс с системой обучения. Это способствует поддержанию должной физической работоспособности и умственной активности, сохранению и укреплению здоровья.

Основной целью физического воспитания студентов специальной медицинской группы является формирование физической культуры личности и ее способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, содействие правильному всестороннему физическому развитию и закаливанию организма, психологической и физической подготовки к будущей профессиональной деятельности [2].

В основе занятий физическими упражнениями с использованием средств закаливания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинской группе, лежат три основных принципа:

1. Принцип заключается в оздоровительной и лечебно-профилактической

направленности использования средств физической культуры. Для студентов специальной группы этот принцип является главенствующим, ему подчинен выбор средств физической культуры. Он пронизывает все особенности методики и организации занятий. Важность этого принципа объясняется намного большим объемом оздоровительных задач при работе с контингентом специальных групп.

Преподаватель физического воспитания, работающий с этими группами, должен знать особенности влияний физических упражнений и средств закаливания на больной организм, уметь выбрать необходимые для лечения определенных заболеваний средства и методы физической культуры, оценить эффективность их влияния на организм [1].

Эффективная реализация принципа оздоровительной направленности физического воспитания должна обеспечить практически во всех случаях, после любого и перенесенных заболеваний, полная функциональное восстановление организма и хорошую подготовленность студентов к предстоящей трудовой деятельности.

2. Принцип физического воспитания студентов специальных медицинских групп состоит в дифференцированном подходе к использованию средств физической культуры в зависимости от характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных патологическим процессом.

При любых занятиях физическими упражнениями используемые нагрузки дифференцируют в зависимости от возраста, пола и физической подготовленности. В занятиях со специальными группами, помимо этого, фактором, определяющим количественные и качественные особенности физических нагрузок и возможности закаливания, становится заболевание, характеризующее своеобразие и выраженность патологических изменений в организме [3]. Эти особенности определяют потребности каждого студента в конкретных средствах и методах физического воспитания.

Дифференцированный подход к физическому воспитанию студентов с учетом морфофункциональных нарушений в организме, заключается в подборе специальных упражнений, которые способны обеспечить сниженную нагрузку для ослабленного патологическим процессом органа при достаточно высоких нагрузках для других функциональных систем.

Таким образом, использование качественно различных физических упражнений, отличающихся от других динамической структурой двигательного акта, может стать фактором целенаправленного регулирования степени напряжения, приходящегося на различные функциональные системы организма.

3.. Принцип, который должен соблюдаться в процессе физического воспитания студентов специальной группы, заключается в профессионально-прикладной направленности проводимых занятий. Проводя занятия по физическому воспитанию со студентами, перенесшими ранее заболевания, преподаватель должен не только обеспечить быстрое восстановление поврежденных органов и систем, но и все функциональные системы организма к тому, чтобы они могли обеспечить высокую трудоспособность будущего специалиста [5].

Множество профессий, различающихся по психофизиологическим характеристикам и условиям труда, требует дифференцированного подхода к решению задач профессионально-прикладной физической подготовки. Однако при всей специфичности задач, определяемых различными требованиями каждый из профессий, основу профессионально-прикладной физической подготовки составляет разностороннее развитие физических и психических качеств, а также двигательных навыков – общая физическая подготовка (ОФП) студентов.

Учебные занятия по физическому воспитанию со студентами специальных медицинских групп должны проводиться систематически, не менее 3-5 раз в неделю с равными интервалами между ними. Вопрос о содержании, особенностях методики и проведения учебных занятий в этих группах решает кафедра физического воспитания в зависимости от местных условий.

Во врачебно-педагогической практике обычные исследования в покое не могут вскрыть

существенных отклонений от нормы в деятельности сердца и сосудов. Для этого применяют так называемые функциональные пробы сердечно-сосудистой системы, которые являются одними из способов определения уровня тренированности студентов: помогают выявить приспособляемость организма к физическим нагрузкам, а также состояние мышцы сердца, кровеносных сосудов, вегетативной нервной системы.

Рациональное и эффективное проведение учебно-тренировочных занятий обеспечивается систематическим проведением самоконтроля. Врачебный контроль и врачебно-педагогические наблюдения не дают желаемого результата, если они не будут дополнены самоконтролем [4].

Самоконтроль – это система наблюдений занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием, физической подготовленностью, переносимостью физических нагрузок, влиянием на организм занятий физическими упражнениями. Самоконтроль позволяет своевременно выявлять неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм.

Преподавателю данные самоконтроля дают возможность вносить обоснованные коррективы в методику тренировки, а спортивному врачу – применять большой арсенал средств для предупреждения перенапряжения [1].

Использование контрольных упражнений и проб (тестирования) помогает преподавателям определить, как состояние отдельных функциональных систем, так и комплексное функциональное состояние организма.

В практике нет универсальных тестов, позволяющих дать исчерпывающий ответ на все вопросы оценки здоровья, функционального состояния и тренированности. Поэтому очень важно выбрать наиболее информативные пробы.

Функциональные пробы – это различные дозированные нагрузки и возмущающие действия, которые позволяют оценить функциональное состояние организма в зависимости от формы движения, длительности и ритма работы.

В настоящее время используют различные функциональные пробы с разной дозированной нагрузкой (например, 20 приседаний, 2-х или 3-х минутный бег на месте и др.). Однако для определения уровня функционального состояния студентов они должны отвечать следующим требованиям:

- нагрузка пробы должна соответствовать анатомо-физиологическим особенностям студентов;

- проба должна выявлять приспособляемость организма к физическим напряжениям;

- проба должна быть проста и пригодна в любых условиях деятельности педагога.

Для определения интенсивности выполняемых упражнений и контроля за переносимостью физических нагрузок используется анализ чистоты сердечных сокращений в покое и после физических нагрузок с построением графика изменения ЧСС в зависимости от мощности физической нагрузки и уровня функционального состояния студента [2].

Выводы: при работе со специальными медицинскими группами особое внимание должно уделяться эффективности проводимых занятий.

1. Должны прорабатываться практически все группы мышц, избегая при этом утомления.

2. Необходим контроль за физическими возможностями студентов и проведением их самоконтроля.

3. Проведение занятий со студентами основной, подготовительной групп и групп СМГ и ЛФК для развития дыхания, укрепления здоровья и повышения работоспособности.

4. Освоение методов контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания повышает заинтересованность, активность студентов, воспитывает сознательное отношение к занятиям.

Литература.

1. *Адаптивная физическая культура: Учебное пособие для поступающих в высшее физкультурное учебное заведение/ под общ. Ред. Н.Н. Чесновакова. – М.: РГАФК, факультет до вузовской подготовки, 2001. – 113 с.*
2. *Лечебная физическая культура: Справочник/ Под ред. проф. В.А. Епифанова. – 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Медицина, 2004. – 592с.*
3. *Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина/ В.А. Епифанов. –М., 1998. – С.23-26; 77-78.*
4. *Колос, В.М. Оздоровительная физическая культура учащихся и студентов: учебное пособие/ Колос В.М.–Минск: БГУИР, 2001. –154с.*
5. *Коваленко, В.А. Физическая культура: учебное пособие/ В.В. Коваленко. - М.: АСВ, 2000.– 432с.*

УДК 796.011.1:378

АНАЛИЗ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМИ МЕДИЦИНСКИМИ ГРУППАМИ ЗДОРОВЬЯ

Шеверновский В.В.

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

Студенческая молодёжь – надежда нового века, именно она будет решать актуальные проблемы человечества, наиболее острыми из которых являются ухудшение состояния окружающей среды, падение темпов рождаемости, наркомания, алкоголизм, что непременно скажется на физическом, психическом и нравственном здоровье.

Через внимание к глобальным потребностям и понимание единства человека и природы молодёжь столетия должна прийти к признанию необходимости познания себя, сохранения и укрепления, прежде всего, собственного здоровья с учётом уровня социально-экономической жизни.

Одним из важнейших направлений оздоровления студентов является пропаганда, привитие принципов здорового образа жизни, как в семье, так и в учреждениях образования. В данном возрастном периоде молодёжи (16-23 года), когда ещё формируется поведенческий стереотип, возможны те или иные коррекции поведения, влияющие на характер умственной и физической нагрузки и, в конечном итоге, направленные на раннюю первичную профилактику заболеваний.

В последнее время проблема здоровья студентов привлекает внимание всё большего числа исследователей в разных областях, что связано со значительным его ухудшением. Развитию патологических состояний в период обучения в вузе способствуют такие факторы, как выраженное психоэмоциональное и умственное напряжение, необходимость адаптации к новым условиям проживания, формирование межличностных отношений вне семьи [1,2].

В связи с этим динамические исследования психофизиологического состояния позволяют разработать в перспективе индивидуальные оздоровительные психологические рекомендации поведения человека в зависимости от влияния наследуемых, социальных и экологических факторов.

При анализе психофизиологического статуса важно учитывать группу здоровья, которая определяется из суммарной оценки уровней физического, нервно-психического развития, степени резистентности и реактивности организма, функционального состояния органов и систем, наличия или отсутствия хронических заболеваний, врождённых пороков развития. Данная оценка позволила объединить молодых людей со сходным состоянием в три основные группы здоровья и в дальнейшем использовать эту классификацию для

определения группы (основная, подготовительная и специальная) на занятиях по физической культуре [3].

Целью исследований явилось определение психофизиологического статуса студентов различных групп здоровья первого курса.

Анализ результатов проведён у студентов, занимающихся по разным программам физической культуры в связи с различным уровнем здоровья.

По результатам уровня притязаний все обследованные были разделены на две группы: 1 – группа с адекватной самооценкой (средний уровень притязаний), 2 – группа с неадекватной самооценкой (очень низким, низким, высоким и нереально повышенным уровнем притязаний). Практически все студенты основной и подготовительной групп вошли в группу с адекватной самооценкой, а студенты специальной группы – в группу с неадекватной самооценкой, что согласуется с литературными данными о том, что слишком высокая мотивированность (большая разница между уровнем притязаний и возможностями организма) также ухудшает деятельность, как и чрезмерно низкая, снижающая заинтересованность человека в результатах своей деятельности. С другой стороны, не вызывает сомнений тот факт, что до определённой степени адекватная самооценка способствует дополнительной мобилизации функциональных резервов организма и повышает устойчивость студентов к воздействию интенсивных учебных нагрузок. В свою очередь благополучие в здоровье способствует формированию адекватной самооценки. При неадекватной самооценке происходит скрытое истощение функциональных систем, и, в конечном итоге, ухудшается состояние здоровья, к тому же имеющиеся отклонения в здоровье могут провоцировать неадекватную самооценку. Итак, психологическая самооценка и здоровье обуславливают друг друга, а интегральным критерием адаптации являются работоспособность и мотивированность студентов к обучению.

Кроме того, уровень здоровья, безусловно, сказывается на удовлетворённости жизнью. Чем здоровее студенты, тем большую открытость в общении они демонстрируют, тем адаптированнее их поведение к новым условиям.

Уровень здоровья студентов и их психоэмоциональное состояние, по-видимому, имеют определённые взаимосвязанные компоненты, что и было убедительно доказано результатами наших исследований. Снижение качества жизни оказывает существенное влияние на психоэмоциональный статус, уровень мотиваций, личностные притязания. Так, например, такие психологические качества жизни, как подвижность, реакция на окружающую обстановку, скорость принятия решений, темп жизни оказались достоверно выше у студентов, занимающихся в основной и подготовительной группах. Студенты, имеющие существенные отклонения в состоянии здоровья, имеют и более низкие адаптивные возможности. То есть, проведённая индивидуально-групповая типизация по уровню здоровья сопоставима с вероятностными моделями поведения и характерологическими особенностями личности обучающихся студентов.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что нарушения здоровья являются фактором, вызывающим некоторые изменения психоэмоциональных реакций студентов, проявляющиеся не только в учебной деятельности, но и в повседневной жизни.

Использованные критерии здоровья оказались достаточными для выявления корреляционных зависимостей адаптивных возможностей и психофизиологических данных.

Рейтинги суммарных ответов студентов основной группы позволили выделить три подгруппы студентов с различными резервными возможностями организма. На шкале адаптационных возможностей обозначились три варианта: студенты, имеющие средние, ниже средних и выше средних адаптационные резервы. Так, в основной группе средние резервы имеют 36,2 % студентов, 29,9 % – ниже и 33,9 % – выше средних. В специальной медицинской группе большее число студентов (43,5 %) имеют средние возможности, 34,8 % – выше средних и 21,7 % – ниже средних.

Таким образом, влияние такого значимого фактора, как снижение уровня физического

здоровья, необходимо учитывать при прогнозировании адаптивных психофизических резервов. Полученные данные позволяют говорить о правомерности использования существующей классификации групп здоровья для анализа психофизических особенностей и выработке соответствующих рекомендаций.

В последние годы в связи с новшествами в системе высшего образования, с введением компьютеризации значительно вырос объём информации, что повлекло за собой усиление воздействия раздражающего фона на личность. Основными структурными элементами такого фона являются: недостаточность времени для усвоения материала, завышенная или заниженная самооценка, нерациональный расход времени, несоответствие мотивации индивидуальным возможностям студента, недостаточная физическая подготовка.

Отягощающим при этом является изначальное нарушение в состоянии здоровья, что и без того оказывает негативное влияние на психоэмоциональное состояние. В этих условиях информационный поток усугубляет ситуацию, приводит к истощению компенсаторно-приспособительных механизмов.

Наши результаты свидетельствуют о том, что у студентов специальной медицинской группы психофизическое состояние существенным образом отличается от контрольных значений, полученных у студентов основной медицинской группы.

У студентов специальной медицинской группы имеются достаточно выраженные конфликтные внутренние состояния между отдельными жизненно важными для них мотивационными побуждениями и самоограничением. Структура отношений к реальным жизненным различным ситуациям в определённой степени подчинена и настроена на необходимость постоянного учёта наличия системообразующего фактора. Таким фактором хронические отклонения в состоянии здоровья служат основанием для отнесения студента в специальную группу здоровья. Полученные результаты работы свидетельствуют о том, что студенты специальной медицинской группы нуждаются в специализированной психофизиологической поддержке и требуют к себе особого внимания.

Касаясь аспектов адаптации студентов с различными группами здоровья к возрастающим информационным нагрузкам, следует отметить, что избежать избытка информации в современных условиях невозможно. Поэтому необходимо создать условия для предотвращения «адаптационного шока» не только в рамках выбранного учебного заведения, но и в семье. Они должны включать: акцентированность «базового образования» на профессиональную направленность; психофизиологическое тестирование, позволяющее дифференцировать студентов с пограничными состояниями и создать условия для коррекции; соответствующую группе здоровья физическую подготовку наряду с общеукрепляющим воздействием, что способствует психоэмоциональной разгрузке студента.

Литература.

1. Коломинский, Я.Л. Экспериментальное исследование межличностных отношений в коллективе/Я.Л. Коломинский //XVII Международный психологический симпозиум. – № 35. – М., 1996. – 130 с.
2. Климов, В.И. Студенты - группа риска по невротическим состояниям/ В.И. Климов // Сборник тезисов Международной научно-практической конференции. – М., 1999. – 80 с.
3. Лосева, И.В. Инновационные методы контроля знаний по дисциплине «Физическая культура»: Учебное пособие/ И.В. Лосева, Л.Б. Андрющенко. – М.: Изд-во РГАУ-МСХА имени К. А. Тимирязева, 2009. –200 с.

СЕКЦИЯ №2

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ КОМПОНЕНТОВ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

УДК 796.011.2

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОР ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАЦИИ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ (на примере ГУО «Средняя школа № 25 г. Бобруйска»)

Абрамова В. Г., Чабан Т. М., Смольникова В. И.

ГУО «Средняя школа № 25 г. Бобруйска», г. Бобруйск, Республика Беларусь

**“Здоровье любой нации — это залог ее устойчивого развития и процветания!”
(А. Лукашенко, Президент Республики Беларусь)**

Важнейшей социальной задачей государственного значения и масштаба в Республике Беларусь является формирование стиля здорового образа жизни у населения. Здоровый образ жизни — это стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья населения, это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности, продление творческого долголетия. Следует отметить, что наиболее значимой социальной группой в вопросе пропаганды и информирования о важности активного и здорового образа жизни является молодежь: дети, подростки школьного возраста. Именно в этот период происходит формирование системы ценностей человека, становление его в морально-нравственном плане, закрепление здоровья. Как показывает статистика, молодежь остается наиболее подверженной негативному влиянию вредных привычек.

Последствия Чернобыльской катастрофы испытывает на себе уже не одно поколение белорусов. С каждым годом растёт число учащихся, страдающих какими-либо эндокринными заболеваниями. Отсутствие физической активности, несбалансированное питание вредными продуктами, недостаточное пребывание на свежем воздухе — всё это влияет на здоровье человека, а тем более на здоровье учащегося и его растущий организм. Мы живём в век информационных технологий, во время существования огромного количества заводов и фабрик, которые есть в каждом городе, но, к сожалению, не у всех людей есть возможность сменить место проживания, чтобы оказаться в более благоприятных экологических условиях. Именно поэтому, следует придерживаться здоровых правил для охраны собственного организма. Один из главных приоритетов государственной политики Беларуси — сохранение и укрепление здоровья нации, поскольку это ключевое условие для реализации потенциала страны. Именно здоровье — это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и учебе, обеспечивающая гармоничное развитие личности.

Всестороннее развитие физической культуры и спорта - один из приоритетов социальной политики нашего государства. В республике Беларусь действует Государственная Программа развития физической культуры и спорта. Ее цель - дальнейшее развитие физической культуры и спорта как составляющей социальной политики нашего государства, направленной на укрепление здоровья нации. Основными задачами Программы являются: дальнейшее развития физической культуры и спорта, повышение эффективности функционирования системы физического воспитания населения, усиление массовости

физкультурно-оздоровительного движения в стране и т.д.

Государственная политика в области физической культуры и спорта направлена на укрепление здоровья нации, физическое развитие, повышение творческого долголетия и продление жизни каждого гражданина страны. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют правильному формированию растущего организма детей и подростков, повышению их функциональных возможностей.

Современная наука давно доказала, что здоровье человека лишь на 15 – 20 % зависит от генетической предрасположенности, 10 – 15 % приходится на качество работы учреждений здравоохранения, 20 – 25 % – на состояние окружающей среды. Главную же роль (50 – 55 %) играют условия и образ жизни самого человека.

В то же время, активный и здоровый образ жизни во всем мире ведут менее 30 % молодежи, а более 60 % и вовсе практически не занимаются физической культурой. Важнейшим аспектом является **здоровый образ жизни** – такая организация учебы, труда, отдыха, творческого самовыражения, отправления культурных и физиологических потребностей человека, которые обеспечивают ему выполнение биосоциальных функций, физическое и психическое здоровье, активное долголетие и, в конечном счете, гармоничное развитие личности во всех возрастных периодах. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, выбирать соответствующую будущую профессию, достигать задуманных целей, преодолевать трудности, развивать гармоничную и здоровую личность. Крепкое здоровье, разумно сохраняемое, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую, полноценную и активную жизнь.

Шестой школьный день в нашем учреждении образования это – “День здорового образа жизни”, когда проходят мероприятия, посвященные Дню здоровья. Для учащихся I-4 классов была проведена игра-викторина «Здоровье в моде!», учащиеся 5-8 классов стали участниками игры “Слабое звено” на тему “Здорово здоровым быть”. Педагоги напомнили учащимся, что такое здоровый образ жизни, для чего нужно его поддерживать, о вредных привычках. Учащиеся делали зарядку, участвовали в конкурсах «Загадки на виды спорта», «Здоровый человек - это...», «Правильное питание - залог здоровья», разгадывали кроссворд «Здоровье», был организован конкурс плакатов на тему: «С физкультурой мы дружны – нам болезни не страшны!», создавали видеоролики «Здоровый образ жизни – альтернативы нет!», обсуждали презентации «Чтоб здоровым, сильным быть надо здоровье сохранить!», перечисляли белорусских спортсменов и дополняли в каком виде спорта они прославились.. Такие мероприятия остаются надолго в памяти учащихся, с интересом они ждут шестого школьного дня и новых спортивных достижений.

Команда школы в составе учителя Букиной Т. А. и учащихся Козловского И., Коновалова Н., Полозкова И., Уласенко И., Чайка П. приняла участие в городском молодежном велокарнавале «Стиль жизни», посвящённом Году исторической памяти. Команда продемонстрировала не только стремление к здоровому образу жизни, но и креативный подход к городскому челленджу, спортивную волю к победе, выдержку и выносливость.

Мы провели анкетирование среди учащихся всех классов ГУО ««Средняя школа № 25 г. Бобруйска» по теме: “Что значит спорт в жизни человека?” Самые интересные ответы учащихся мы хотели бы привести в нашем докладе:

✓Спорт — это неотъемлемая часть здорового образа жизни, им занимаются ради собственного удовольствия и ради пользы для здоровья;

✓Спорт — это хорошее физическое здоровье и отличная координация;
✓Спорт требует непрерывной напряженной работы, что приводит в тонус организм и мышцы нашего тела;

✓Это хороший способ укрепить сердечно-сосудистую систему во время работы на выносливость и силу;

✓Спорт — это правильная и хорошая координация, позволяет мне лучше сосредотачиваться на определенных вещах;

✓Спорт — это хорошая физическая форма. Многие ребята жалуются, что у них нет достаточно времени для тренировок, из-за чего они прибавляют лишние килограммы;

✓Спорт — это, прежде всего, самодисциплина и воспитание воли;

✓Спорт — это снятие стресса и депрессии.

Анкетирование учащихся показало, что они осознают всю значимость занятий физической культурой и ее роль в сохранении здоровья, как главной ценности человека.

Учащиеся старших классов разработали сценарий для классного часа, который апробировали под руководством своих классных руководителей.

Классный час для старшеклассников: “Мой выбор – ЗОЖ!”

Цель: формирование мотивации здорового образа жизни у учащихся, воспитание убежденности и потребности в нем.

Задачи:

• Пропагандировать здоровый образ жизни. • Воспитывать активную жизненную позицию в положительном отношении к здоровью, как величайшей ценности. Оборудование: мультимедиа, выставка книг по ЗОЖ, газета, плакаты о ЗОЖ.

Ход мероприятия: Ведущий: у нас две команды, какая из них быстрее назовет 10 правил ЗОЖ и обоснует их значимость, чтобы не только сохранить, но и улучшить свое здоровье?

1. Грамотное питание! Позаботьтесь о том, чтобы в вашем рационе было достаточное количество белков, жиров и углеводов, не забывайте о клетчатке.

2. Вода, вода и еще раз вода! Человеку для нормального существования требуется выпивать не менее 1,5-2 л воды в сутки. Не жидкости вообще, а именно воды.

3. Физические нагрузки! Речь идет о регулярных приятных занятиях, таких как катание на велосипеде или легкая гимнастическая разминка. Особенно эффективна энергичная ходьба не менее 20-30 минут в день.

4. Свежий воздух! Необходимо позаботиться о том, чтобы в ваши легкие поступало как можно больше свежего и чистого воздуха.

5. Комфортные условия для отдыха и работы. Обязательно организуйте пространство вокруг себя самым лучшим образом: позаботьтесь о чистоте и гигиене помещений, окружите себя радующими глаз предметами.

6. Режим дня! Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время, так вы будете ощущать себя гораздо бодрее и энергичнее, чем при полном отсутствии всякого расписания.

7. Снижение уровня стресса! С настроением неразрывно связано состояние нашей нервной системы и внутренних органов. Избегайте участия в конфликтах и агрессивных спорах и т.д.

8. Отдыхайте! Переутомление не добавит вам здоровья, а только наоборот. Обязательно находите время для отдыха!

9. Нет вредным привычкам! От пагубных привычек страдают красота и здоровье.

10. Регулярно посещайте врача! Всегда обращайтесь к врачу, если вас что-то беспокоит. Любое заболевание легче предупредить или вылечить на начальных стадиях. Подведение итогов. Просмотр ролика «Мы за ЗОЖ». Награждение команд.

Заключение. Каждый человек обязан заботиться о своем здоровье. Без этого важного жизненного фактора трудно представить полноценную жизнь счастливого современного человека. Формирование здорового образа жизни зависит исключительно от воли и желания каждого. Полное благополучие: физическое, умственное и духовное, напрямую влияет на здоровье и полноценное исполнение социальных функций и является, на наш взгляд, важнейшей составляющей здорового образа жизни.

Роль здорового образа жизни в современной жизни неоспорима. Человек здоровый до глубокой старости остается молодым и активным, полноценным для общества. Здоровье нации – высшая ценность государства Республики Беларусь.



Литература.

1. Амосов, Н.М. Раздумье о здоровье / Н.М. Амосов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
2. Панкратьева, Н.В. Здоровье – социальная ценность: Вопросы и ответы / Н.В. Панкратьева, В.Ф. Попов, Ю.В. Шиленко. – М.: Мысль, 1989. – 236 с.
3. Фурманов, А.Г. Здоровый образ жизни. 15 уроков по профилактике вредных пристрастий: метод. пособие / А.Г. Фурманов, Ю.Н. Князев. – Минск: Тесей, 2003. – 60 с.

УДК 37.014.5(470)

ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД И ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЦУР В ПОДГОТОВКЕ КАДРОВ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ (из опыта работы УО «БГУОР»)

Бельский П.Д., Матвейчик Е. Н., Боева С.Ф., Смольникова В.И.
УО «Бобруйское государственное училище олимпийского резерва»,
г. Бобруйск, Республика Беларусь

За годы независимости Беларусь прочно закрепилась среди лидеров международного олимпийского движения и входит в двадцатку сильнейших спортивных держав мира. Спорт в нашей стране выполняет целый ряд социально значимых миссий. Это фундамент здоровья нации, школа мужества и общества, кузница наилучших человеческих качеств, одна из важнейших форм воспитания юного поколения.

Наше училище – уникальное учебное заведение, объединяющее в себе государственное образовательное учреждение и центр подготовки спортивного резерва в национальные команды Республики Беларусь. Учреждение Образования «Бобруйское государственное училище олимпийского резерва» за тридцатилетнюю историю существования по количеству подготовленных олимпийских призеров занимает третье место среди подобных учреждений и прочно удерживает свои позиции: подготовлено 7 Заслуженных мастеров спорта Республики Беларусь 33 Мастера спорта Республики Беларусь международного класса, более 335 Мастеров спорта Республики Беларусь. В историю белорусского спорта вошли

имена выпускников училища Олимпийских чемпионов: Андрей Арямнов, Александр и Андрей Богдановичи, бронзовый призер Олимпиады 2008 Андрей Михневич, бронзовый призер Олимпийских игр 2000 года в Сиднее Геннадий Олешук, многократный чемпион паралимпийских игр 2016 года в Рио де Жанейро Игорь Бокий, серебряный призер Олимпийских игр 2016 года в Рио де Жанейро Дарья Наумова, серебряный призер Олимпийских игр 2020 в Токио Ирина Курочкина, бронзовый призер Олимпийских игр 2020 в Токио Ванесса Колодинская и многие другие.

Одним из важнейших аспектов общего процесса подготовки спортивного резерва в УО «БГУОР» является воспитательная работа, главная цель которой — создание целостного пространства для духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся, способствующего их личностному росту, оказание социально-педагогической поддержки воспитания и становления нравственного, инициативного, творческого, активного гражданина Республики Беларусь, с четко выраженной, позитивной гражданской позицией, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны.

В 2015 году Генеральная Ассамблея ООН при рассмотрении «Повестки дня в области устойчивого развития на период до 2030 года» утвердила Цели устойчивого развития. Инициативу поддержали многие страны, в том числе и Республика Беларусь. Наше учебное заведение присоединилось к реализации ЦУР на региональном уровне. Результатом, подтверждающим эффективность работы в данном направлении, служат многие реализованные проекты:

Цель №3 «Обеспечение здорового образа жизни и содействие благополучию для всех в любом возрасте». Обеспечение здорового образа жизни относится к основным приоритетам социальной политики училища. Большое внимание уделяется физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе, поддержке молодежи и помощь в достижении максимальных спортивных результатов, пропаганде здорового образа жизни.

УО «БГУОР» располагает собственной спортивной базой: игровой спортивный зал; специализированный зал бокса с восстановительным центром, методическим кабинетом, залом общей физической подготовки; специализированный зал тяжелой атлетики с восстановительным центром, методическим кабинетом; специализированный зал для метаний; зал борьбы; три тренажерных зала общей физической подготовки; тир для стрельбы из лука. На территории училища располагаются: воркаут площадка, кольцевая дорожка для бега и ходьбы, беговая дорожка, сектор для метания диска, стационарные сектора для толкания ядра.

В рамках проведения спортивно-оздоровительных мероприятий под лозунгом «Мы за здоровый образ жизни» ежегодно проводятся информационно-образовательные акции «Я не курю и это здорово!», «Сигарету? – я не курю!» направленные на популяризацию здорового образа жизни и профилактику табакокурения как фактора риска развития онкологических заболеваний. Волонтеры УО «Бобруйское государственное училище олимпийского резерва» раздавали буклеты о вреде курения, предлагали надуть воздушный шар, чтобы проверить свои легкие, меняли сигареты на конфеты. Конфеты также вручали учащимся в обмен на правильные ответы викторины «Что вы знаете о вреде курения?». В фойе транслировались ролики, пропагандирующие здоровый образ жизни. Учащиеся фотографировались с хэштегами: «#Я не курю!», «#Время бросить курить», «#Курение вредит». В стенах училища стартовала республиканская интернет-акция «Скажи нет наркобизнесу!»

Главным аспектом устойчивого развития, в которую училище вносит достойный вклад, является **Цель №4 «Обеспечение всеохватного и справедливого качественного образования и поощрение возможности обучения на протяжении всей жизни для всех».** Функцией УО «Бобруйское государственное училище олимпийского резерва» является создание путем координации усилий всех субъектов образовательного процесса воспитывающей среды для формирования разносторонне развитой, нравственно зрелой, творческой личности учащегося, личностного, профессионального, социального становления будущего тренера, спортсмена высокой квалификации, гражданина, готового достойно

представлять Республику Беларусь на международной спортивной арене.

В нашем училище повышают свое спортивное мастерство учащиеся по 13 видам спорта: тяжелая атлетика, легкая атлетика, гребля на байдарках и каноэ, борьба вольная, борьба греко-римская, бокс, гимнастика спортивная, дзюдо/самбо, плавание, стрельба из лука, гандбол, футбол, хоккей с шайбой. Спорт — это наша идеология. Поднятие Государственного флага, исполнение Государственного гимна в честь наших спортсменов укрепляют авторитет Беларуси на международной арене, но главное - пробуждают в сердцах наших воспитанников чувство гордости за Родину. Каждый год приходит новое пополнение, которое принимает «присягу Олимпийца», звучит Гимн училища. Ежегодно проводится знаковое мероприятие «На пути к Олимпу»- чествование **“топ-10** спортсменов года” администрация и представители бобруйского горисполкома благодарят учащихся за высокие спортивные достижения, проявленную волю к победе, стойкость и целеустремленность в прошедшем году. Вручаются грамоты, медали, ценные призы и подарки.

Для учащихся, проживающих в общежитии, была организована игра-викторина об истории олимпийского движения, олимпийской символике, талисманах «Мы олимпийцы», а также проведен круглый стол «Жизнь, отданная спорту».

В УО “БГУОР” успешно реализуется “Концепция развития профессиональной ориентации молодежи в республике Беларусь”. Она направлена на создание целостной системы профориентационной работы, которая должна опираться на глубокое знание основных факторов, определяющих формирование устойчивой профессиональной направленности, психологической готовности к деятельности в условиях рыночных отношений, мотивации к профессиональной деятельности обучающихся.

Цель №13 Борьба с изменением климата. Изменение климата представляет собой наиболее серьезный кризис нашего времени, и оно происходит еще быстрее, чем мы предполагали. Наш принцип: “Думать глобально, действовать локально!” В этой связи хотелось бы поподробнее остановиться на участие УО "БГУОР" в республиканской добровольной акции "Аднавім лясы разам!". Акция проходила осенью этого года по инициативе Министерства лесного хозяйства и направлена на восстановление лесов в Могилевской области, которые наиболее пострадали в этом году в результате сильных ураганных явлений. Учащиеся под руководством администрации УО “БГУОР” присоединились к благой инициативе, занимаясь высадкой саженцев ели, сосны и березы в бобруйском районе, недалеко от местности, где шли жестокие бои в июле 1941 года. После короткого инструктажа по технике безопасности закипела работа. Чтобы дело спорилось, трудились по слаженному алгоритму: одни подносили рассаду, другие готовили ямки, третьи высаживали молодняк, внося свой вклад в будущее страны, чтобы наши потомки дышали чистым воздухом. Леса – богатство нашей страны, поэтому участие в восстановлении лесного фонда очень важное и ответственное для нас дело.

Цель 11: Обеспечение открытости, безопасности, жизнестойкости и экологической устойчивости городов и населенных пунктов. Значимым событием для наших учащихся в этой сфере стал областной проект: «#Мая_Зямля_Прыдняпроўе».

Цель проекта обусловлена необходимостью продвижения регионов Могилевской области, малых и средних городов, как способа сохранения уникального социокультурного наследия Приднестровского края и создание положительного имиджа Могилевщины на республиканском и международном уровнях. Идеей уникального проекта прониклись также педагоги училища, которые в свою очередь смогли вызвать интерес у учащихся, увлечь их поисковой деятельностью и желанием постичь историю своей малой родины. Ребята проделали огромную работу по изучению знаковых объектов родного края, исследовали историю названия улиц и площадей города Бобруйска, памятников и мест боевой славы, объектов аграрно-промышленного комплекса. Участие в областном проекте способствовало формированию социально зрелой и профессионально компетентной, ответственной, открытой инновациям, приверженной высоким нравственным идеалам и традиционным национальным ценностям личности, ценностного отношения к природному и культурному

наследию родного края.

Очень популярным оказался челлендж, где ребята начинали познавать свою родину с названия улиц, на которой они живут. Им понравилось создавать видеоролики, рассказывать о своем населенном пункте, где они родились, представлять свои маленькие мини-экскурсии по тем объектам, которые они определили сами: кто-то рассказывал о культовых объектах ЮНЕСКО, кто-то о спортивных объектах, а кто-то сделал презентацию о актуальности здорового образа жизни вследствие возрастания и изменения характера нагрузок на организм человека в связи с увеличением рисков техногенного, экологического, психологического характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Одной из основных экологичных альтернатив решить проблему загрязнения воздуха в городах — езда на велосипеде. В этом году велопробег посвящен Году исторической памяти. Не случайно отправной точкой маршрута стала Братская могила советских воинов, погибших в годы Великой Отечественной войны при освобождении Бобруйска «Вечный огонь». Старт колонны велосипедистов от мемориала «Вечный огонь», финиш – возле Бобруйской крепости, у Братской могилы советских военнопленных, уничтоженных фашистами. Здесь учащиеся отдали долг памяти, возложили венки и цветы к мемориалу. В преддверии Дня Победы и в канун Дня труда мы чтим тех, кому обязаны счастьем жить и работать на родной земле. Олимпийский девиз «Citius, altius, fortius!» - запечатлен на ступеньках УО «БГУОР». А это значит - «Быстрее, выше, сильнее!» За успешное выполнение целей устойчивого развития, за процветающую родную Беларусь!



Литература.

1. <https://president.gov.by/ru/belarus/social/sport>
2. <https://president.gov.by/ru/belarus/social/sport/healthy-lifestyle>
3. <https://bobr.by/news/sport/173937>
4. https://kodeksy-by.com/zakon_rb_o_fizicheskoy_kulture_i_sporte.htm
5. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/ru/sustainable-development-goals>
6. <https://www.bobruin.by/novosti/novosti-bobrujska/164453-adnavim-lyasy-razam>

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ КОМПОНЕНТОВ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

Гончарук Я. А., Бахмутов Е. А., Гончарук С. В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
г. Белгород, Российская Федерация

Современный человек все больше отказывается от физической деятельности и переходит к умственной. За последний век выросла значимость высшего образования, научной сферы, медицины, инженерии и программирования, что позволило выйти человечеству на новый этап социального развития. Однако вместе с плодотворной умственной деятельностью повысилось число патологий, связанных с неправильным образом жизни. В современном мире многие люди, для которых характерна научная деятельность, с юности ведут сидячий образ жизни и злоупотребляют быстрыми перекусами, не следя за своим рационом. Именно эти факторы приводят к ухудшению здоровья и последующему развитию патологий иммунной, эндокринной, нервной системы, а также развития патологий опорно-двигательного аппарата.

Одной из наиболее важных задач, по соблюдению здорового образа жизни, является правильное физическое развитие и здоровье человека. Регулярная физическая активность укрепляет здоровье человека, помогает держать тело в тонусе и благотворно влияет на нервную систему. Современный человек постоянно подвергается стрессу, связанному с учебой, работой, личными отношениями. Именно стресс дезорганизует деятельность человека, что приводит к различным психоэмоциональным нарушениям (депрессия, эмоциональная неустойчивость, неврозы, тревожность). Часто последствия стресса проявляются в быстрой утомляемости. Нервная система отвечает за восприятие различных раздражителей, исходящих из внешней и внутренней среды, а также регулирует деятельность всех органов, объединяя их в единую систему- организм. Учеными доказано, что физические нагрузки приводят к функциональному совершенствованию ЦНС, улучшению нервной регуляции, что связано с всплеском нервных импульсов, поступающих в нервную систему от нервных узлов, расположенных в различных органах и тканях. Чем больше, а главное регулярнее, человек подвергает свой организм физической нагрузке, тем больше расширяются функциональные возможности всего организма.

При систематизированных тренировках положительные изменения наблюдаются не только в ЦНС, но и в периферической нервной системе. Риск развития заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной системы уменьшается в двое, нормализуется артериальное давление, происходит стабилизация сердечного ритма, а дыхание становится более глубоким, что позволяет организму больше насыщаться кислородом.

Было выявлено снижение риска развития аденокарциномы пищевода, рака почек, молочной железы и желудка, а также различных патологий прямой кишки у лиц с высокой физической активностью в диапазоне от 12% до 25%. Мелани Хингл в своих исследованиях вывела, что 30-60 минут равнозначной физической активности, является безопасной рекомендацией для минимизации различных патологий.

Знаменитый греческий философ Гиппократ сказал: «Мы есть то, что мы едим.» Правильное питание, совмещенное с физическими нагрузками, сокращает риск развития многих хронических заболеваний. Продукты, составляющие основу рациона, должны содержать антиоксиданты и микроэлементы: селен, витамины D и B12, необходимый компонент для синтеза Hb и основной структурный элемент фактора Касла, а также клетчаткой. По данным клинических исследований, ряд этих веществ способны снизить частоту возникновения рака молочной железы, рака предстательной железы и

колоректального рака на 60%, рака легких на 40-50%. Фолиевая кислота и витамины группы В снижают концентрацию в крови гомоцистеина, избыток которого приводит к развитию болезни Альцгеймера. К продуктам богатые фолиевой кислотой относятся: свежие фрукты, спаржа, зеленые листовые овощи, брюссельская капуста, брокколи, орехи. Также диетологами высоко оценивается включение в рацион бобовых орехов, корнеплодов, оливкового масла, которые являются источником метаболически активных жирных кислот и способствуют снижению потребления жирных кислот. Апельсины, лимоны, грейпфруты являются источником аскорбиновой кислоты, оказывающая иммуностимулирующие и антиоксидантное воздействие на организм, что способствует снижению заболеваемости инфекционными заболеваниями, а также возникновения рака пищевода, из-за воздействия аскорбиновой кислоты на сосудистую стенку слизистой оболочки кишечника.

Совокупность регулярной физической активности и правильного питания позволяет снизить влияние стрессовых и тератогенных факторов на организм человека, а также уменьшить риск развития приобретенных заболеваний, что позволяет улучшить качество жизни. Здоровый образ жизни — это не лекарство, спасающее от любого недуга, а методическая, осознанная работа над собой и своим организмом, которая направлена на поддержание здоровья, а в следствии и счастливой, продолжительной жизни.

Литература.

1. Бачинин, В.А. *Лечебная физическая культура*/ В.А.Бачинин. – М.: «Дрофа», 2005, - 171с.
2. Большаков, А.В. *Актуальные проблемы физкультуры*/ А.В.Большаков. –М.: «Знание», 2007,- 295с.
3. Васильева, З.Л. *Оздоровительный и профилактический эффект физкультуры*/З.Л. Васильева. – М.: «Просвещение», 2005, - 154с.
4. Добрынина, В.И. *Влияние физической культуры на организм человека*/ В.И. Добрынина. – СПб.: «Питер - М», 2005, – 388с.

УДК 373.3

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ОСНОВЫ ЕГО ФОРМИРОВАНИЯ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Дроздова В. Е.,

студентка педагогического факультета ГОУ ВО МО Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна, Российская Федерация

Чайченко М.В.

Доцент, кандидат педагогических наук ГОУ ВО МО Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна, Российская Федерация

В данной работе речь идет о формировании у обучающихся основ здорового образа жизни. В работе раскрыты теоретические основы по данному направлению исследования.

Ключевые слова: начальная школа, здоровье, младшие школьники, здоровый образ жизни.

Актуальность проблемы формирования здорового образа жизни вызвана снижением уровня здоровья современных детей. Динамический анализ показателей здоровья детей в России за последние два десятилетия свидетельствует о сохраняющейся тенденции ухудшения физического, психического и нравственного здоровья. От начальной школы до окончания средней школы количество детей с нервно-психическими расстройствами увеличивается с 6% до 12%, с близорукостью - с 4% до 12%; с нарушениями осанки - от 2% до 16%. Большую часть из них составляют школьники с отягощенными хроническими

заболеваниями.

Ученые-медики установили, что 50% преждевременных заболеваний, травм и смертей происходят из-за нездорового образа жизни. Опыт и данные исследований свидетельствуют о том, что комплексная работа по формированию здорового образа жизни в школе может улучшить знания, отношение и поведение учащихся, связанные со здоровьем.

Цель исследования: теоретическое обоснование форм и методов, способствующих эффективному формированию здорового образа жизни младших школьников

Задачи исследования:

1. Раскрыть сущность понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни»
2. Охарактеризовать опыт применения здоровьесберегающих технологий в формировании здорового образа жизни

Результаты исследования и их обсуждение: не существует единого определения понятия здоровья. Согласно проведенным А.М. Луговой исследованиям, здоровье — это естественное состояние организма человека. Оно характеризуется его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием заболеваний.

Н.М. Амосов определял здоровье как сумму резервных возможностей основных функциональных систем организма [1].

В.М. Котова – активный участник работы по оздоровлению подрастающего поколения. Со здоровьем человека, улучшением условий его жизни в целом и повышением благосостояния она связывает возможности развития индивида и общества. Значительное место в работах В.М. Котовой занимает проблема сохранения и укрепления здоровья прежде всего детей. В авторской работе под названием «Здоровые дети» ею было рассмотрено содержание программы, которая направлена на решение представленных выше задач через систему культурно-гигиенических, медико-биологических, общественных и психологических мероприятий [2].

Понятие «здоровье» нельзя отделить от понятия «образ жизни». Определение образа жизни с точки зрения его содержания – сложный процесс, предопределенный личностными ценностями, мотивами поступков и стилем жизнедеятельности. Поэтому общепризнано, что образ жизни оказывает непосредственное влияние на здоровье человека.

Как отмечает Л.А. Харитоновна, под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной деятельности человека с целью укрепления резервов организма, а также обеспечение успешной работы в социальной и профессиональной сферах независимо от политических, экономических или социальных ситуаций [5].

По мнению В.И. Дубровского, «Здоровый образ жизни - это система разумного поведения человека (умеренность во всём, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек) на фундаменте национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде» [3].

Важно с самого раннего возраста воспитывать в детях положительное отношение к своему здоровью, с пониманием того, что здоровье является важнейшей ценностью, данной человеку природой. В.И. Макарова, Г.Н. Дегтева, Н.В. Афанасенкова говорят о том, что психофизиологические особенности младших школьников позволяют сформировать у них основу здорового образа жизни. Именно в этом возрасте детей приучают к соблюдению режимов, выполнению гигиенических процедур, повышению двигательной активности [4].

Проблема здоровьесберегающего образования, ее различные аспекты исследуются не только в теории, но и в образовательной практике. Таким образом, разрабатываются содержание, методы, методики воплощения здоровьесберегающего образования.

Мы изучили опыт учителей, работающих в 15-ой школе г. Коломна. В процессе исследования педагогического опыта мы обнаружили, что многие учителя проводят образовательные мероприятия по формированию здорового образа жизни для своих учеников.

Данная деятельность направлена на развитие у обучающихся основных знаний и умений, наличие которых способствует сохранению здоровья и формированию основ здорового образа жизни. Культура здоровья включает в себя знания о различных аспектах здоровья, способах его сохранения и развития, устойчивых мотивах к ведению здорового образа жизни.

Нами выявлено, что здоровьесберегающее обучение детей осуществляется посредством классных и внеклассных мероприятий. На занятиях обучающиеся приобретают конкретные знания и навыки, связанные со здоровым образом жизни, посредством предметов, спецкурсов, программ и факультативов, включенных в образовательный стандарт. Для организации физкультурно-оздоровительной работы осуществляется привлечение учащихся и родителей к участию во внеклассных групповых спортивных мероприятиях, направленных на пропаганду здорового образа жизни. Это различные конкурсы, викторины, спортивные праздники "Веселые старты", "Папа, мама, я - спортивная семья", "День здоровья", "Малые Олимпийские игры".

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся в 15-ой школе осуществляется за счет снятия статического напряжения во время учебных занятий с помощью физкультминуток и динамических пауз (музыка, танцы, игры) и увеличения двигательной активности.

Наряду с приемами повышения двигательной активности для младших школьников проводятся игровые перемены с музыкальным сопровождением. Учебный процесс включает в себя оздоровительные игры, психогимнастику, методы физического воспитания, оздоровительную работу, психолого-педагогическую коррекцию в виде занятий групповой релаксацией, контроль выдачи домашних заданий, особенно для младших школьников. Во время учебно-воспитательного процесса учащиеся имеют возможность делать точечный массаж и самомассаж.

Для поднятия настроения, приобретения положительных эмоций классные руководители организуют в своей работе:

- театральную деятельность;
- музыку и пение;
- живопись и рисование;
- сказко - и цветотерапию.

Кроме этого, происходит социально-психологическое сопровождение учебного процесса. Изучается уровень готовности ребенка к школе, анализируется уровень адаптации первоклассников, анализируются особенности развития. Выявляются черты характера младших школьников, определяется психоэмоциональное состояние ребенка.

Таким образом, мы приходим к **заключениям**:

1. Здоровье и благополучие детей и молодежи должны быть фундаментальной ценностью общества. Неотложные проблемы в области здравоохранения и социальные проблемы подчеркнули необходимость сотрудничества между семьями, школами, учреждениями в применении комплексного подхода к укреплению здоровья детей в школах.

2. В литературе понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» рассматривались многими специалистами с разных сторон, но все они имеют близкий по значению смысл. Кроме того, эти понятия неотделимы друг от друга, так как общепризнано, что образ жизни оказывает непосредственное влияние на здоровье человека.

3. В школах активно используются здоровьесберегающие технологии, которые помогают сохранять и укреплять здоровье обучающихся и прививать им потребность ведения здорового образа жизни.

Литература.

1. Амосова, Ю. Е. Основы здорового образа жизни / Ю. Е. Амосова. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2017. –119 с.
2. Данилина, И. С. Здоровый образ жизни в современной школе / И. С. Данилина. –

Москва: М.: Изд-во Астра, 2020. – 147 с.

3. Дубровский, В. И. Здоровый образ жизни / В. И. Дубровский. – М.: Риторика, 2018. – 115 с.

4. Макарова, В. И. Подходы к сохранению здоровья детей в условиях интенсификации образовательного процесса / В. И. Макарова, Г. Н. Дегтева, Н. В. Афанасенкова // Российский педиатрический журнал, 2021. – № 3. – С. 73.

5. Харитонова, Е.Н. Физкультурно-спортивная деятельность как фактор повышения эффективности учебного процесса в школе / Е.Н. Харитонова // Физическая культура: воспитание образование, тренировка, 2020. – № 4. – С. 76-79.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Зайцев В.А.

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

В статье физическая культура как один из определяющих компонентов укрепления здоровья и профилактики заболеваний рассматривается тема физической активности и её включения в здоровый образ жизни человека. Также объясняется польза физической активности для организма.

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из условий успешного социального и экономического развития. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Необходимо со школы осознать, что здоровье человека – главная ценность жизни. Надо самому быть здоровым и везде и всегда быть пропагандистом здорового образа жизни. Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. Его нельзя ни купить, ни приобрести, ни за какие деньги, его нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять [1].

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

Основными элементами физической культуры, как составляющей здорового образа жизни, являются: двигательная культура, культура телосложения и культура здоровья. В основные показатели личностной физической культуры входят: отношение человека к своему здоровью как ценности, степень проявления этого отношения и его характер (произвольный или декларативный); уровень знаний о физическом здоровье, средствах и методах его сохранения и укрепления; средства, используемые для укрепления и сохранения здоровья, умение их применять; ценности здоровья соответствующие общественным образцам, нормам, идеалам; стремление оказать помощь другим людям в рамках деятельности по оздоровлению и физическому воспитанию [2].

Структура здорового образа жизни – целостное единство предметно – вещного природного, социокультурного и духовного компонентов социально творимого информационного, энергетического и пластического обеспечения оптимальной жизнедеятельности человека и общества. Структура ЗОЖ включает духовное, социокультурное и правовое пространство развития и деятельности родового человека, экологическую и предметно-вещную среду обитания индивида, что, в свою очередь, зависит

от экономических, промышленно-производственных, агрокультурных, коммуникационных факторов. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание, плодотворный труд и т.п. Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания [1].

Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда. Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей. Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни. Лицам, страдающим хроническими заболеваниями, нужно соблюдать диету. Немаловажное значение оказывает на здоровье и состояние окружающей среды. Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда приносит желаемые положительные результаты. Закаливание – мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. В России закаливание издавна было массовым. Польза закаливания с раннего возраста доказана громадным практическим опытом и опирается на солидное научное обоснование. Широко известны различные способы закаливания – от воздушных ванн до обливания холодной водой. Полезность этих процедур не вызывает сомнений. С незапамятных времен известно, что ходьба босиком – замечательное закаливающее средство. Зимнее плавание – высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания [3].

Эффективность закаливания возрастает при использовании специальных температурных воздействий и процедур. Основные принципы их правильного применения должны знать все: систематичность и последовательность; учет индивидуальных особенностей, состояния здоровья и эмоциональные реакции на процедуру. Еще одним действенным закаливающим средством может и должен быть до и после занятий физическими упражнениями контрастный душ. Контрастные души тренируют нервно-сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки, совершенствуя физическую терморегуляцию, оказывают стимулирующее воздействие и на центральные нервные механизмы. Опыт показывает высокую закаливающую и оздоровительную ценность контрастного душа как для взрослых, так и для детей. Хорошо действует он и как стимулятор нервной системы, снимая утомление и повышая работоспособность. Закаливание – мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Эффект закаливания недолговечен, он длится

только во время закаливания организма и недолго после него, поэтому закаливание должно быть постоянным и последовательным, им следует заниматься ежедневно. Утверждение здорового образа жизни – важная общегосударственная задача. Всеми силами способствовать ее решению – долг всех людей, каждого жителя нашей страны [1].

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. Виноградов П.А. *Физическая культура и здоровый образ жизни* / П.А. Виноградов // *Физическая культура и здоровый образ жизни Москва, 1990.* – С. 36–38.
2. Воронов Н.А. *Основы здорового образа жизни современного человека* / Н.А. Воронов // *Вестник современных исследований, 2018.* – С. 120-122.
3. Пономарев Г.Н. *Физическая культура в системе профессионального образования: стратегия развития в XXI веке* / Г.Н. Пономарев // *Культура физическая и здоровье, 2006.* – № 3 (9). – С. 24-27.
4. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. *Физиологические основы двигательной активности.* – М.: *Физкультура и спорт, 1991.* – 224с.

УДК 796

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Зайцев В.А.

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

Физическая культура - часть культуры 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 физического развития. Физкультура — это выполнение различных упражнений и комплекса других мероприятий, цель которых — укрепить корсет тела и улучшить общее состояние здоровья. Основные средства достижения целей – упражнения на различные группы мышц и спортивные игры. Также используются:

- силы природы (вода, солнечные лучи, воздух и другая окружающая среда);
- пищевой режим (регулярное и правильное питание);
- гигиена (чистота тела, воздуха и одежды, в которой проводятся занятия);
- отдых и восстановление организма после тяжёлых нагрузок (рекреация) [1].

Составной частью методики обучения физической культуре является система знаний по проведению занятий физическими упражнениями. Без знания методики занятий физкультурными упражнениями невозможно четко и правильно выполнять их, а, следовательно, эффект от выполнения этих упражнений уменьшится, если не совсем пропадет. 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.

Повышение устойчивости человека к различным неблагоприятным факторам окружающей среды — основная задача современной медицины. В этом именно и заключается её профилактическая направленность. И.И. Брехман писал: "Именно здоровье

людей должно служить главной "визитной карточкой" социально-экономической зрелости, культуры и преуспевания государства". Вот почему все вопросы обеспечения, формирования, сохранения и укрепления здоровья должны красной нитью пронизывать каждый из аспектов деятельности государства [2].

Физическая культура в поддержании и укреплении здоровья.

Весомое значение в жизни человека занимает физическая культура, представляющая собой средства для всестороннего физического развития. Способ достижения гармонии человека один - систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности. Главное в физической культуре — это физические упражнения, объединяющие специально подобранные комплексы мышечных движений, применяемые для общего укрепления организма, физического развития, в занятиях спортом, с целью приобретения необходимых в жизни навыков. Физические упражнения используются для восстановления здоровья больных и ослабленных людей, это, как правило, лечебная физическая культура. Она широко используется при комплексном лечении в больницах, поликлиниках, санаториях. Набор физических упражнений и режим их использования должен быть сугубо индивидуальным для каждого человека в зависимости от его пола, возраста, профессии, семейного положения, режима работы, типа конституции, имеющегося двигательного опыта и т.д. Тем не менее, есть некоторые общие подходы, которые необходимо учитывать в этом вопросе.

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья — это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями. Если имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, упражнения, требующие существенного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца. Не следует заниматься сразу после болезни. Нужно выдержать определенный период, чтобы функции организма восстановились, - только тогда физкультура принесет пользу. При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. У вас всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон. При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, а вы будете в хорошей форме на протяжении длительного времени. К средствам физической культуры также в целях закаливания организма и повышения эффективности физических упражнений относят использование естественных факторов природы-солнца, воздуха и воды. Физическая культура применяется в форме гимнастики, различных видов спорта, туризма, подвижных и спортивных игр и др. Регулярные занятия физической культурой и спортом во всех возрастах повышают естественную сопротивляемость организма неблагоприятным влиянием окружающей среды, инфекциям. Научные наблюдения доказывают, что те, кто систематически занимаются физическими упражнениями с соблюдением правил личной гигиены, реже болеют, лучше работают, дольше живут [1].

Физические упражнения влияют не изолированно на какой-либо орган или систему, а на весь организм в целом. Однако совершенствование функций различных его систем происходит не в одинаковой степени. Особенно отчетливыми являются изменения в мышечной системе. Они выражаются в увеличении объема мышц, усилении обменных процессов, совершенствовании функций дыхательного аппарата. В тесном взаимодействии с

органами дыхания совершенствуется и сердечно-сосудистая система. Занятия физическими упражнениями стимулирует 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 этом улучшаются такие показатели физического развития, как экскурсия грудной клетки, жизненная ёмкость легких. При проведении занятий в условиях холода совершенствуется терморегуляционная функция, понижается чувствительность к холоду, уменьшается возможность возникновения простудных заболеваний [2].

Помимо благоприятного воздействия холодного воздуха на здоровье отмечается повышение эффективности тренировок, что объясняется большей интенсивностью и плотностью занятий физическими упражнениями. Физические нагрузки должны нормироваться с учетом возрастных особенностей, метеорологических факторов.

Выдающийся физиолог И.М. Сеченов еще в середине XIX в. ввел понятие "активный отдых". Суть его заключается в том, что при наступающем утомлении переключение на другой вид деятельности обеспечивает более быстрое восстановление работоспособности утомленных нервных центров, чем в условиях пассивного отдыха. Например, при умственном утомлении выполнение сходных по структуре физических упражнений, отличающихся эмоциональностью (в частности танцы), способствует более быстрому восстановлению, чем пассивный отдых. Отдельного разговора заслуживает вопрос о физической культуре работников умственного труда. Это обусловлено спецификой влияния этого вида профессиональной деятельности на организм человека. В частности, умственный труд характеризуется следующими особенностями:

- напряжение мыслительных процессов с высокой динамичностью и силой возбуждающих- тормозных процессов в ЦНС;
- неравномерность нагрузки, необходимость принимать срочные и нестандартные решения, возможность возникновения конфликтных ситуаций;
- не регламентированный график, периодически возникающие возрастания степени нервно-эмоционального напряжения;
- напряжение отдельных анализаторов и внимания;
- сложность взаимоотношений с окружающими;
- большой и плотный поток информации, напряжение памяти, внимания, восприятия и воспроизведения новой информации;
- низкая двигательная активность [3].

Упражнения динамического циклического характера оказываются более эффективными для поддержания умственной работоспособности. Физическая активность может быть реализована как в виде выполнения кратковременных комплексов несколько раз в течение дня, так и в одном продолжительном занятии. В самостоятельных занятиях помимо средств общего воздействия (повышающих физическую подготовленность, а через нее - и умственную работоспособность) следует использовать упражнения направленного и специального действия для данного человека и выполняемого им вида профессиональной деятельности. К ним следует отнести упражнения для мышц зрительного аппарата, для релаксации, коррекции позы, дыхательные и др. Физкультурные паузы ставят целью компенсировать неблагоприятные влияния условий работы и проводятся приблизительно в середине первой и второй половине рабочего дня. В комплекс из 5-8 упражнений включают движения, корригирующие осанку, активизирующие деятельность внутренних органов, на крупные мышечные группы, стимулирующие мозговой кровоток и т.д. Физкультминутки призваны оказать местное воздействие на наиболее утомленные части тела и группы мышц и проводятся непосредственно на рабочем месте через каждые 40-60 минут в течение 2-3 минут. Это могут быть вращения головой, плечами, смена позы, диафрагмальное дыхание, для мышц зрительного аппарата, кистей др. В обеденный перерыв до приема пищи

необходимо сменить обстановку, походить, а после приема пищи выполнить релаксирующие упражнения. Непосредственно перед возобновлением работы можно выполнить несколько легких упражнений. В вечернее время правильно организованная двигательная активность (например, прогулка) будет способствовать хорошему качеству последующего сна и адекватному восстановлению мышечной работоспособности человека, связанного с умственной профессиональной деятельностью.

Три главных принципа для выполнения комплекса физических упражнений.

1. Тренируйтесь через день или хотя бы три раза в неделю. 2. Тренируйтесь непрерывно в течение 20 минут. 3. Тренируйтесь энергично, но следите за своим дыханием. Минздрав определил минимальную норму недельного объема двигательной активности студента - десять часов.

Надо помнить, что занятия физической культурой - не разовое мероприятие, не воскресник и не месячник, это целеустремленное, волевое, регулярное физическое самовоспитание на протяжении всей жизни. **Польза от занятий физкультурой.** Физкультура развивает тело и положительно влияет на все системы организма человека. Умеренные физические нагрузки способствуют: - предупреждению дегенеративных изменений двигательной функции (остеохондроза, артроза, артрита); -улучшению функционирования сердца; -стимуляции выработки гормонов и повышению скорости обменных процессов; -увеличению объема лёгких; -стимуляции выработки гормонов и повышению скорости обменных процессов; -повышению работоспособности [3].

Заключение. Кому из молодых людей не хочется быть сильным, ловким, выносливым, иметь гармонично развитое тело и хорошую координацию движений? Хорошее физическое состояние - залог успешной учебы и плодотворной работы. Физически подготовленному человеку по плечу любая работа. Далеко не всем людям дарует эти качества природа. Однако их можно приобрести, если дружить с физической культурой и приобщиться к ней с детского возраста. Как сказал Гиппократ: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.» Начиная каждое утро с зарядки, правильно питайтесь, больше гуляйте и закаляйтесь. Совсем скоро вы заметите, что стали здоровее, выносливее и сильнее.

Литература.

1. *Физическая культура студента: Учебник / Под. ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2007. – 230 с.*
2. *Физическая культура: Учебник / Под. ред. Ю.И. Евсеева. – Ростов-н/Д: Феникс, 2009. – 270 с.*
3. *Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам / Под ред. В.Ю. Волкова и В.И. Загоруйко. – СПб.: Питер, 2004. – 155 с.*

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ КОМПОНЕНТОВ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Казимиров Е.П.

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

Физическая культура - область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности. Физическая культура является частью культуры, которая представляет 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.

Организм человека получает все необходимые для полноценной жизнедеятельности вещества из внешней среды. При этом человек получает не только полезные ему вещества, но и множество раздражителей, к которым можно отнести влажность, солнечную радиацию и другие производственные вредные воздействия, мешающие жить здоровой счастливой жизнью. Поэтому, для того чтобы организм человека мог довольно быстро адаптироваться к любым негативным окружающим факторам и вовремя мог реагировать на воздействия внешней среды, ему необходимо много энергии, сил, совместно с усиленной функцией иммунной системы [1].

Физические упражнения нужно рассматривать не только как отдых, хобби и развлечение, но и как средство, обеспечивающее сохранность здоровья. Так, если к сбалансированному питанию добавить физические упражнения, то можно улучшить качество своего здоровья, своего тела и, что немало важно, свое внутреннее состояние, психическое здоровье.

Человек, который регулярно выделяет время на спорт, становится более выносливым, чем тот, кто не делает даже малейшей физической нагрузки, например, вечерняя прогулка. Даже обычная прогулка может очень повлиять на здоровье человека, особенно если гулять регулярно, достаточно будет 30-60 минут в день. Поэтому спорт — это не только бег, поднятие тяжелых гантелей и тому подобное, но и просто ходьба. Человек, постоянно занимающийся физической активностью, может выполнить большую часть работы, чем человек, который ведет малоподвижный образ жизни. Нехватка физической нагрузки зарождает многие болезни. Например, может происходить нарушение обмена веществ в организме, наблюдаться снижение иммунитета, увеличивая риск простудных или инфекционных заболеваний. Чтобы максимально оптимизировать деятельность всех систем организма, необходимо включить в свою жизнь комплекс физических нагрузок. Физические нагрузки активизируют обменные процессы в мышцах, связках и сухожилиях, что предотвращает появление ревматизма, артрозов, артритов и других дегенеративных изменений во всех звеньях, которые обеспечивают двигательную функцию [2].

Последствия стресса или невроза помогают устранить физические упражнения. Это происходит за счёт переключения эмоционального возбуждения на двигательные действия: прогулка, катание на велосипеде, роликах, танцы. Это всё снижает уровень эмоционального напряжения и влияние стресса на организм. Физическая культура является основным средством, задерживающим возрастное ухудшение физических качеств и снижение адаптационных способностей организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности, неизбежных в процессе старения. Поэтому, чтобы поддерживать организм в тонусе, необходимо выполнять физические упражнения.

Для благоприятной работоспособности человека в любой сфере деятельности очень важно, чтобы в его жизни присутствовала оздоровительная система, помогающая разгрузить и укрепить центральную нервную систему, восстановить и сбалансировать двигательный аппарат. Формирование красивой, правильной осанки напрямую взаимосвязано с физическими нагрузками. Сидячий образ жизни нарушает обменные процессы в организме и ухудшает качество осанки. Различные виды гимнастических упражнений, помогают улучшить опорно-двигательный аппарат: кости, связки и сухожилия становятся прочнее.

ЛФК - медицинская дисциплина, применяющая средства физической культуры с целью лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также профилактики заболеваний. ЛФК предусматривает сознательное и активное выполнение больными соответствующих физических упражнений. В процессе занятий больной приобретает навыки в использовании естественных факторов природы с целью закаливания, физических упражнений - с лечебными и профилактическими целями. Это позволяет считать занятия лечебной

физической культурой лечебно-педагогическим процессом [1].

В лечебной физической культуре для профилактики и лечения заболеваний и повреждений используют следующие средства: физические упражнения (гимнастические, идеомоторные, спортивно-прикладные, то есть производимые мысленно, упражнения в посылке импульсов к сокращению мышц), природные факторы (солнце, вода, воздух), лечебный массаж. Помимо того, используют дополнительные средства: трудотерапия и механотерапия. Трудотерапия - возобновление нарушенных функций с помощью селективно подобранных трудовых процессов. Механотерапия — это восстановление утраченных функций с помощью специальных аппаратов. Её применяют для предупреждения контрактур (тугоподвижности в суставах).

Лечебный массаж (классический, сегментарно-рефлекторный, точечный) применяют как для лечения, так и предупреждения заболеваний (например, гигиенический массаж, который выполняется в комплексе утренней гигиенической гимнастики).

Средства лечебной физической культуры, используемые в спортивной практике и для профилактики заболеваний, относятся к средствам лечебно-оздоровительной физической культуры. ЛФК показана почти при всех заболеваниях и травмах, при отсутствии противопоказаний. Противопоказания носят абсолютный и относительный (временный) характер. Нельзя применять ЛФК в острый период заболевания, при общем тяжелом состоянии больного, при высокой температуре, болях, опасности кровотечения, интоксикации, при резком снижении адаптационных возможностей. Абсолютное противопоказание – наличие злокачественных новообразований. Лечебная физическая культура использует при лечении больных одну из важнейших эволюционно развитых биологических функций организма - движение. Однако для лечения используют не просто движение, а специально подобранные, методически оформленные и должным образом организованные движения - физические упражнения [3].

Здоровье относится к универсальному, имеющему и материальный и духовный аспекты, феномену. Здоровый человек, более производителен, соответственно и востребован. Как и чем поддерживать свою работоспособность, как сохранить свое здоровье? Таким средством, может и должна стать физическая культура. Так как физическая культура – это неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятием физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно. Физическая культура - сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Физическая культура оказывает благотворное влияние на нервно-эмоциональную систему, продлевает жизнь, омолаживает организм, делает человека красивее. Пренебрежение же к занятиям физкультурой приводит к тучности, потере выносливости, ловкости и гибкости. Утренняя зарядка является важнейшим элементом физической культуры. Однако она полезна только при условии ее грамотного применения, которое учитывает специфику функционирования организма после сна, а также индивидуальные особенности конкретного 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 [3].

Заключение. Физические нагрузки доказывают свою эффективность как в

профилактике различного рода заболеваний, так и в укреплении и поддержании здоровья организма. Это делает целесообразным введение занятий по физической культуре сначала в детских садах, школах, а затем средних и высших учебных заведениях, так как физические нагрузки с ранних лет — это и есть первый шаг к достижению цели - здоровья нации.

Литература.

1. Холодов, Ж.К. *Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кухнецов. – 20е изд., испр. и доп. – Москва: Издательский центр Академия, 2003. – 480 с.*
2. Купчинов, Р.И. *Физическое воспитание: учебное пособие для студентов подготовительных учебно-тренировочных групп учреждений, обеспечивающих получение высшего образования / Р.И. Купчинов. – Минск: ТетраСистемс, 2006. – 349 с. 3 экз.*
3. Евсеев, Ю.И. *Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – 3-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 384 с.*

УДК 796.011.3

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ШКОЛЫ

Ковачева И.А.

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

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.

В исследовании приняли участие 32 педагога (31 женщина и 1 мужчина), работающих в общеобразовательных учреждениях. 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. Но и до введение дистанционного обучения педагоги интересовались тем, как можно поменять здоровьесберегающие технологии в школе и их работы могут особенно пригодиться в данный момент времени.

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, гибкость, быстрота.

Если рассматривать структуру применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе школы, то следует выделить ряд критериев, которые необходимо соблюдать при реализации здоровьесбережения на уроках.

В исследовании была использована: анкета для оценки выявления компетенций применения здоровьесберегающих технологий у педагогов общеобразовательных учреждений. Процедура проведения анкетирования: онлайн на платформе Online Test Pad была предложена анкета, состоящая из 24 вопросов

В большей части вопрос 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.

На основе ответов на первый вопрос анкеты: *«По вашему мнению, теоретико-методологические основы здоровьесберегающих технологий можно связать с именами:»*, в котором было 4 варианта ответа, с возможностью выбора только одного из них, большая часть педагогов (51.61%) знают, что именно В. А Сухомлинский и В.Ф. Базарный заложили теоретико-методологические основы здоровьесберегающих технологий, но есть и учителя, которые не знают этого (48.39%), что говорит о недостаточной осведомлённости педагогов общеобразовательных учреждений по теоретическим основам здоровьесберегающих технологий.

На основе ответов на двенадцатый вопрос анкеты: *«Какие здоровьесберегающие мероприятия Вы проводите на занятиях (укажите – систематически, эпизодически, не использую)?»*, в котором было 10 вариантов ответа с возможностью выбора нескольких из них, можно сделать вывод, что самыми популярными здоровьесберегающими мероприятиями при реализации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий являются: смена видов деятельности, гимнастика для глаз и методы эмоциональной разрядки. Самыми же неиспользованными являются: дыхательная гимнастика и использование разных каналов восприятия. Как и в прошлой схеме самым неиспользованным мероприятием является дыхательная гимнастика, но 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. На основе ответов на девятнадцатый вопрос анкеты: *«Оцените, пожалуйста, по пятибалльной системе (где - 1 - практически нет сил, а 5 - утомление быстро проходит после отдыха) степень Вашей усталости, утомления»*, в котором было 5 вариантов ответа с возможностью выбора одного из них, была построена следующая диаграмма

Из полученных данных можно сделать вывод, что 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 закономерности указывает на прямую зависимость между уровнем усталости учителя и его желанием реализовывать здоровьесберегающие мероприятия на своих занятиях.

На основе теоретической части исследования и с учётом результатов анкетирования педагогов общеобразовательных учреждений был разработан алгоритм деятельности учителя по сохранению здоровья учащихся.

Своеобразие педагогической профессии состоит и в том, что она по своей природе имеет гуманистический, коллективный и творческий характер. За педагогической профессией исторически закрепились две социальные функции – адаптивная и гуманистическая («человеко-образующая»), поэтому следует обратить внимание, что система образования в целом является одним из ключевых показателей социально-экономического развития государства. При стремлении и желании занять ведущие позиции на мировой арене государство обязано заботиться о грамотности и образованности населения, формируя тем самым высоко интеллектуальный человеческий потенциал страны. В то же время для России проблема формирования интеллектуального потенциала, ориентированного на модернизацию и инновационное развитие экономики, сегодня уже не гуманитарная задача, а основной вопрос обеспечения национальной безопасности.

Здоровьесбережение – это целая система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования: учащихся, преподавателей, библиотеки, медпункта и т.д.

Современные тенденции системы здоровьесберегающего образовательного пространства диктует 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» – Текст: электронный // ГАРАНТ.РУ: информационно-правовой портал. – URL: <https://base.garant.ru/70291362/>

2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413) (с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.) Текст: электронный // ГАРАНТ.РУ: информационно-правовой портал. – URL: <https://base.garant.ru/70188902/8ef641d3b80ff01d34be16ce9baf6e0/>

3. Актуальные проблемы здоровьесбережения и медицинской профилактики в современном педагогическом процессе: материалы Всероссийской научно-практической конференции / РостГМУ. – Ростов-на-Дону: АкадемЛит (Издатель ИП Ковтун С.А.), 2020. – 272 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ КОМПОНЕНТОВ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Кудрявин Н.Е.

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

**«Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в
области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями,
гимнастикой» Платон.**

Наши ценности формируют новую культуру. От того, какое мы принимаем решение, с кем и о чём общаемся, какие ценности через себя создаём — всё это является нашим вкладом. Вкладом нашего поколения в историю отдельного города, историю отдельной страны, историю мира в целом. То, что мы сделаем, будет влиять на поколения, которые придут после нас. Те ценности, которыми мы сейчас оперируем, повлияют на более молодое поколение, они будут учиться на нашем опыте, на наших словах, на наших идеях. В современном мире сформировалась закономерность новых проблем, связанных со здоровьем населения, вследствие ускорения темпов экологических, социальных, климатических, экономических, технологических и других изменений, которые происходят в мире. Особую тревогу вызывает состояние здоровья школьной, студенческой и рабочей молодёжи, так как от них зависит будущий потенциал нашей страны. Физическое воспитание является важнейшим элементом в системе воспитания человека. В связи с этим определены векторы развития и направления работы физического воспитания молодёжи. В центре внимания ценностное отношение молодёжи к своему здоровью, поддержка молодежных инициатив и формирование мотивации ведения здорового образа жизни [1].

Занятия физической культурой в высших учебных заведениях являются структурным элементом в системе духовного и физического развития студенческой молодёжи, они дают возможность проявлять социальную активность. Поэтому, в качестве первоначальной ступени в формировании здорового образа жизни необходимо рассматривать процесс воспитания адекватного отношения к собственному здоровью и занятиям физической культурой. Формирование мотивации здорового образа жизни у студентов требует определенных усилий. Поскольку эффект этих усилий проектируется на будущее и не каждый студент в состоянии решить эту задачу самостоятельно, необходима нацеленность системы вузовского образования на формирование у студентов мотивационно — ценностного отношения к здоровому образу жизни. Образовательно — воспитательный процесс в высшем учебном заведении должен формировать ценности ведения здорового образа жизни, а также направлен на воспитание культуры здоровья у молодёжи [4].

Студенчество — наиболее социально-активная категория населения, проявляющая свои интересы в самых различных областях. Нужно хорошо понимать новое поколение, его дух и ценности. Необходимы новые эффективные формы формирования мотивационно - ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни студенческой молодёжи, которые являются будущим нашей страны [2,3].

О сформированности физической культуры личности можно судить по тому, как и в какой форме проявляются у студентов личностные отношения к физической культуре и её ценностям. Студентам, которые убеждены в ценностной значимости и необходимости использовать физическую культуру для развития и реализации возможностей личности, присуща основательность знаний по физической культуре. Для студента важно владеть умениями и навыками физического самосовершенствования, использовать средства физической культуры для реабилитации при высоких нервно-эмоциональных нагрузках.

Молодые люди должны обладать творческой инициативой и использовать современные формы занятий физическими упражнениями для активного отдыха и проведения досуга и развлечений. Студенческая молодежь должна владеть информацией о вредных привычках, разрушающих здоровье человека. В последнее время все большую актуальность приобретает проблема сохранения психического здоровья подрастающего поколения. В этой связи молодых людей необходимо вооружать знаниями об образе жизни. Необходимо осуществлять пропаганду здорового образа жизни средствами массовой информации в образовательной среде высшего учебного заведения. Меры, направленные на предупреждение употребления алкоголя, табака, наркотиков среди студентов, должны представлять собой систематические мероприятия, и являться составной частью учебных программ [5].

После окончания обучения в высшем учебном заведении молодёжь проявляет самостоятельную инициативу и самореализовывается в различных сферах. Поэтому уместно утверждать, что физическая культура выступает как составная часть общей и профессиональной ментальности студента, и как важнейшая, качественная характеристика его личностного профессионального роста. Ведь наше завтра — это то, что мы делаем сегодня!

Литература.

1. Иванников, В. А. Волевая регуляция и здоровый образ жизни / В. А. Иванников, В. Н. Шляпников // Матер. научно-практич. конгресса III Всерос. форума "Здоровье нации — основа процветания России". — М., 2007. — Ч. I. — С. 64-66.
2. Беспалова, Т.А., Царева Н.М., Павленкович С.С., Спиридонова Е.А. Проблемы здоровья молодого поколения. Журнал научных статей Здоровье и образование в XXI веке, 2010. — Т.12. — №2. — С.148-149.
3. Горбунов, Ю. Я. Исследование волевой активности в структуре индивидуальности спортсмена // Ю.Я. Горбунов // Теория и практика физической культуры, 2002. — №7. — С. 67-70.
4. Царева, Н.М., Царева Ю.А. Аспекты здоровья студенческой молодёжи // Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования. Сб. науч. ст. Всероссийской научно-практической конференции. Елабуга, 2015. — С.255-258.
5. Ларина, О.В. Организация двигательной активности, как одно из условий здорового образа жизни // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: сборник статей по материалам IV международной, межвузовской, учебно-методической и научно-практической конференции. Саратов: Издательство: ООО «Центр социальных агроинноваций СГАУ», 2016. — С. 25-29.

УДК 796.05

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК КОМПОНЕНТ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Марина И. А, Балгурин А. Н.

УО «Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой»,
г. Новополоцк, Республика Беларусь

Студенчество — это самостоятельная социальная группа, которая всегда являлась объектом особого внимания. За последние десятилетия отмечается тревожная тенденция ухудшения здоровья молодых людей и их физической подготовленности. Это связано не

только с изменениями, которые произошли в экономике, экологии, условиями труда и быта населения, но также с недооценкой оздоровительной и воспитательной деятельности, происходящей в обществе, что и нашло отражение на гармоничном развитии личности молодежи. На сегодняшний день здоровье нации вызывает беспокойство в связи с увеличением количества потребителей наркотиков, алкоголя, табака, токсикомании, низким уровнем двигательной активности молодежи. А как мы знаем, в общем комплексе условий, определяющих уровень здоровья современного студенчества, первостепенное значение имеет их здоровый образ жизни

Проблема укрепления здоровья студентов носит стратегический характер для государства и общества. Задачей высших учебных заведений является подготовка физически здоровых специалистов, способных долго сохранять работоспособность и творческую активность. Хорошее здоровье в совокупности с социальной зрелостью являются необходимыми условиями получения высшего профессионального образования, так как овладение науками сегодня требует от студентов ВУЗов больших умственных, физических и психоэмоциональных затрат. Анализ научной литературы, посвященной проблеме здоровья студенческой молодежи, показывает, что за последние годы она стала еще более актуальной.

Состояние здоровья студентов во многом зависит от образа жизни. В связи с этим повышенное внимание обращается на организацию здорового образа жизни студентов.

В течение всей жизни на человека оказывают влияние самые разнообразные факторы внешней и внутренней среды организма. Всемирной организацией здравоохранения было выделено более 200 факторов, которые оказывают самое значительное, существенное влияние на современного человека. Особого внимания заслуживают первые три из указанных. Это – гиподинамия (недостаток движения), неправильное питание (и прежде всего, избыточный вес) и вредные привычки (употребление алкоголя, никотина, наркотиков и других химических веществ). Четвертое место занимает неблагоприятная экологическая обстановка во многих странах мира.

Неблагоприятное влияние первых трех факторов есть результат неправильного поведения самого человека, недостаточного воспитания, отсутствия у него простых и ясных знаний о разрушающем действии на здоровье каждого фактора в отдельности. Если первые три фактора зависят непосредственно от самого человека, от его мировоззрения, культуры и поведения, то решение экологических проблем зависит от совместных усилий многих стран.

Таким образом, здоровый образ жизни – это поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, направлено на сохранение и укрепление здоровья и основано на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены [3].

Оптимальная двигательная активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни. Она делает человека не только физически более привлекательным, но и существенно улучшает его здоровье, позитивно влияет на продолжительность жизни, в первую очередь, активной ее части. Риск развития у него опасных для жизни заболеваний сосудов сердца и мозга, сахарного диабета, рака, является достоверно более низким [4].

По данным медиков регулярная двигательная активность обеспечивает снижение риска внезапной смерти, в первую очередь, ранней, острых сосудистых заболеваний сердца и мозга, артериальной гипертензии, сахарного диабета, психических нарушений. Состояние здоровья человека напрямую связано с уровнем его двигательной активности [1,2].

Нами было проведено социологическое исследование, с целью определить отношение студентов к здоровому образу жизни, двигательной активности, а также состояния здоровья студентов. Анкета содержала вопросы различной направленности, и большинство вопросов предполагало несколько вариантов ответов.

В анкетировании приняло участие 77 студентов гуманитарного факультета, 40 студентов специальности «Физическая культура» (далее ф/к), 37 студентов специальности «Дошкольное обучение» (далее д/о) Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой.

Анализ результатов анкетирования показал, что большинство студентов специальности

«Физическая культура» (68,3%) оценивают свое здоровье как хорошее, 29,3% – как удовлетворительное. В то же время 58,5% студентов специальности «Дошкольное обучение» определили свое здоровье как удовлетворительное, а 41,5 % – как хорошее; 24,4% студентов специальности «Физическая культура» и 53,7% студентов специальности «Дошкольное обучение» дают определение понятию «здоровый образ жизни» и называют его главные составляющие компоненты; имеют общее представление об этом понятии 58,5% студентов специальности «Физическая культура» и 39% студентов специальности «Дошкольное обучение».

Анализ ответов на вопрос «Что необходимо для ведения здорового образа жизни?» показал, что у студентов обеих специальностей недостаточно знаний о том, что необходимо для ведения здорового образа жизни, т. к. 34,2% студентов специальности «Физическая культура» и 48,5% студентов специальности «Дошкольное обучение» выбрали вариант ответа «наличие соответствующих знаний».

Также важными факторами, по мнению студентов, являются желание (ф/к – 41,5%, д/о – 95%) и сила воли (ф/к – 34,2%, д/о – 70,8%), наличие денежных средств – (ф/к – 17,1%, д/о – 48,5%).

Оценивают свой двигательный режим как достаточный для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья 56,1% опрошенных студентов специальности «Физическая культура» и 65,9% студентов специальности «Дошкольное обучение», считают недостаточным – 34,2% (ф/к) и 34,1% (д/о), оставляют этот вопрос без внимания 9,7% (ф/к); 34,2 % студентов специальности «Физическая культура» и 70,8 % студентов специальности «Дошкольное обучение» считают, что в результате занятий физкультурно-спортивной деятельностью у них повысилась работоспособность, улучшилось самочувствие; 34,2% студентов специальности «Физическая культура» и 22 % специальности «Дошкольное обучение» считают, что они стали реже болеть. У 36,6% студентов специальности «Физическая культура» и 39% студентов специальности «Дошкольное обучение» улучшились показатели физического развития.

В целом по университету наблюдается тенденция снижения показателей физической подготовленности студентов. Основными причинами такого спада являются низкие физические данные абитуриентов, поступающих в университет, недостаточная мотивация студентов на физкультурно-спортивную деятельность.

Таким образом, проведенными исследованиями установлено, что уровень двигательной активности студентов специальности «Дошкольное обучение» значительно ниже, чем у студентов специальности «Физическая культура», показатели здоровья которых гораздо выше, чем у студентов специальности «Дошкольное обучение», что, вероятно, напрямую связано с более активными занятиями физической культурой. Также в ходе работы выяснено, что у студентов недостаточно соответствующих знаний для ведения здорового образа жизни.

Молодые люди не всегда располагают необходимыми знаниями и убеждениями, чтобы осознанно выбирать определенный образ жизни. Иногда им мешают вредные для здорового образа жизни традиции и укоренившиеся в быту той или иной семьи привычки поведения. Поэтому необходимо обеспечить студентам благоприятные условия для выбора и поддержания такой линии поведения, такого образа жизни, которые способствуют укреплению здоровья. Двигательная активность имеет тесную связь с состоянием здоровья студентов, поэтому необходимо уделять больше внимания важности двигательной активности как компонента здорового образа жизни.

Литература.

1. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 240 с.
2. Дубровский, В. И. Валеология. Здоровый образ жизни / В. И. Дубровский. – М.: Кнопка,

2001. – 560 с.

3. Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. В. Марков. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 320 с.

4. Павловский, С. В. Динамика состояния здоровья студентов УО «ПГУ» / С. В. Павловский, Н. И. Апасюхина // Вестник Полоцкого государственного университета, 2009. – № 5. – С. 117–122.

УДК 796.016

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПОСРЕДСТВОМ ФИТНЕС- АЭРОБИКИ

Мартынова Е.И., Сучков А.К.

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

Введение. В настоящее время студенческая молодежь стремится использовать все разнообразие форм двигательной активности в соответствии со своими предпочтениями, стилем жизни, современным образом мышления и своим социальным статусом, вопреки устоявшимся традиционным формам преподавания учебной дисциплины «Физическая культура» с унифицированными показателями – контрольными и зачетными нормативами.

Академические занятия по физической культуре в совокупности с другими формами физического воспитания в УВО призваны обеспечить необходимые условия для наиболее полного удовлетворения студентами потребности в двигательной активности. Однако, вследствие плохой посещаемости студентами, эффективность учебных занятий в целом – низкая. Одной из причин этого является недостаточная привлекательность для студентов содержания занятий, а также тех средств, которые традиционно используются при их организации. Авторы проводимых исследований физического воспитания в учреждениях высшего образования отмечают, что для повышения интереса студентов к академическим занятиям по физической культуре рекомендуется в большем объеме в состав традиционно используемых средств включать популярные среди студенческой молодежи системы физических упражнений и виды спорта (А.И. Давиденко, 2005; Ю.А. Тимошенко, 2006; Ю.Н. Аллянова, 2007; О.А. Иваненко, 2010).

Основная часть. В последнее время стало доброй традицией обеспечивать физическое воспитание обучающихся в учреждениях высшего образования новыми формами повышения их двигательной активности. Фитнес-программы, интегрированные в образовательный процесс по физической культуре, обладают значительным оздоровительным потенциалом, создают положительный эмоциональный фон учебных занятий, способствующий мотивации обучающихся к целенаправленному освоению ценностей физической культуры, что подтверждают многочисленные исследования специалистов физической культуры [1, 2].

Основной тренировочной базой аэробики являются комплексы общеразвивающих упражнений, которые в обязательном порядке выполняются под ритмичную музыку, в различном темпе, с многократным повторением движений без длительных пауз, с танцевальными переходами от одних упражнений к другим [3].

С. В. Добровольская указывает на то, что музыкальное сопровождение рассматривается не как фон занятий, а как активный его элемент. В настоящее время накоплен большой экспериментальный материал, подтверждающий положительное влияние музыки при занятиях физической культурой [4].

И.Ф. Калинина [5] в своих исследованиях обосновывает эффективность использования

комплексного подхода к занятиям оздоровительной аэробикой с обучающимися учреждений высшего образования, способствующего оздоровлению и повышению уровня физической подготовленности студентов. Автор экспериментально доказывает, что организация занятий по блоковому принципу значительно повышает эффективность учебно-тренировочного процесса, мотивирует студентов к учебным занятиям, формирует осознанную потребность в здоровом образе жизни.

А.Г. Лукьяненко в своей работе [6] указывает, что занятия оздоровительной аэробикой, улучшают объективные показатели здоровья обучающихся, их субъективное самочувствие, способствуют достижению хороших физических кондиций. Студентки с удовольствием посещают учебные занятия по фитнесу. На них, помимо улучшения показателей состояния своего здоровья, они приобретают уверенность в собственных силах, чувство собственной значимости, расширяют свой кругозор в области физической культуры, преодолевают страх и стеснительность на фоне обеспокоенности своей фигурой.

В публикации Т.С. Лисицкой, Л.В. Сидневой [7] представлены результаты проведенных ими исследований, по итогам которых авторы рекомендуют более широко использовать фитнес-аэробику в образовательном процессе по физической культуре в учреждениях общего среднего и высшего образования, повышая тем самым оздоровительное и воспитательное воздействие фитнес-аэробики на формирование здоровой, всесторонне развитой личности.

Согласно ежегодно проводимым нами на кафедре физического воспитания и спорта УО ВГАВМ опросов, фитнес является одним из эффективных и востребованных у студенток видов физических упражнений. По мнению студенток, обучающихся на факультете ветеринарной медицины и биотехнологическом факультете, тренировочные средства фитнеса являются наиболее популярной системой физических упражнений, позволяющей повышать их двигательную активность во внеучебное время и привлекательность учебных занятий по физической культуре.

Анализ данных проведенного нами анкетирования в 2022–2023 учебном году показал, что наиболее популярными видами фитнес-программ является аэробика и ряд ее разновидностей: классическая – 97%, степ – 95%, фитбол – 87%, аква-аэробика – 84%, йога – 82%, калланетика – 64%, пилатес – 62%, шейпинг – 60%, с резиной – 55%, с гантелями – 51%, со скакалкой – 36% (Рисунок 1).

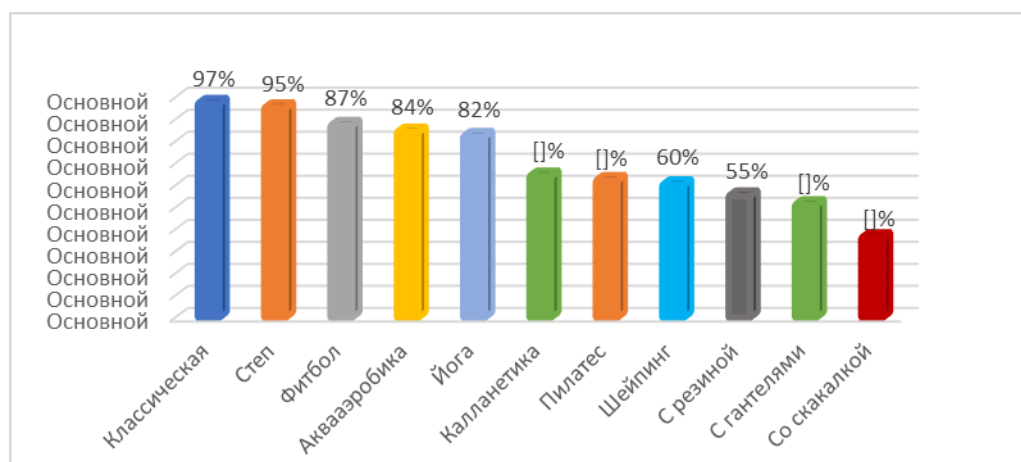


Рисунок 1 - Виды аэробики

В результате анкетирования студенток УО ВГАВМ выявлено, что основными мотивами занятий оздоровительной аэробикой является снижение веса – 94%, коррекция фигуры – 89%, общение со сверстниками – 86%, увеличение двигательной активности – 76%, укрепление здоровья – 73%, снятие стресса – 65%, развитие физических качеств – 63%, улучшение функциональных возможностей – 61% (Рисунок 2).

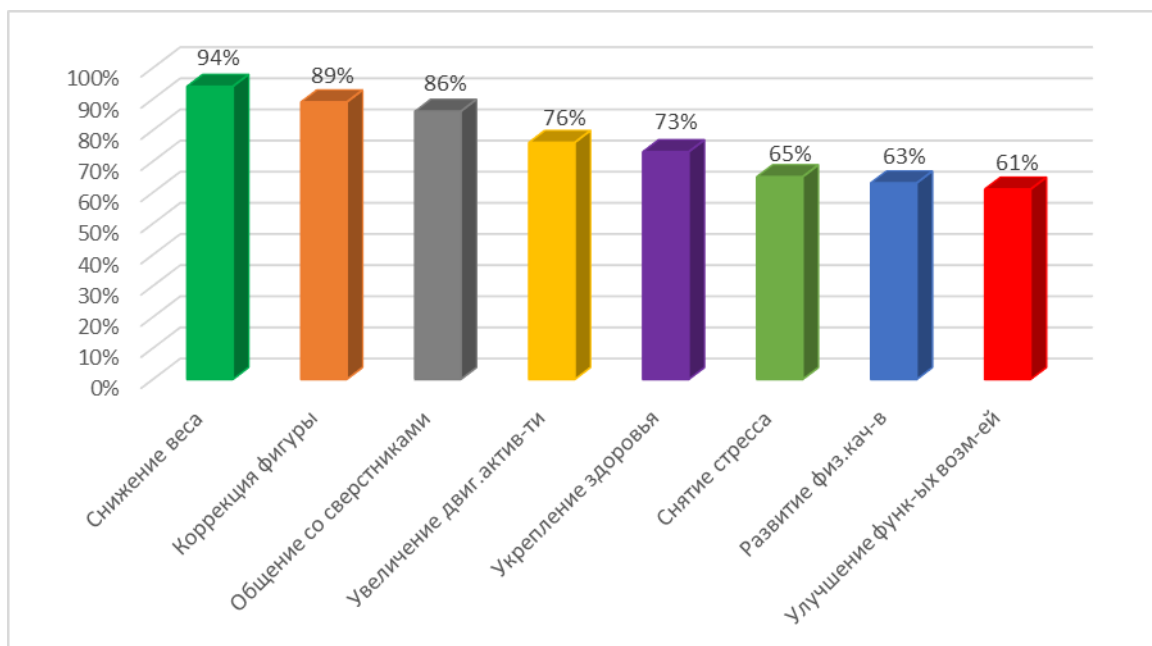


Рисунок 2 - Мотивация к занятиям оздоровительной аэробикой

Результаты анкетирования показали, что оздоровительные виды аэробики, такие как классическая, фитбол, калланетика, степ-аэробика и другие являются наиболее популярными видами физкультурно-оздоровительной деятельности среди студенток академии. Желание заниматься в секции, либо на учебных занятиях выражают не только ранее занимавшиеся девушки, но и те студентки, которые не занимались этим видом физкультурно-оздоровительной деятельности. Наши данные свидетельствует о том, что повышение физического развития и физической подготовленности студенток УВО возможно путем использования различных видов оздоровительной аэробики.

Заключение. Анализ научно-методической литературы и данные собственных наблюдений и практического опыта показали, что оздоровительная аэробика является с одной стороны средством физического совершенствования обучающихся на занятиях по «Физической культуре» в разных учебных отделениях, а с другой стороны – составляющей достижения студентами профессиональной физической пригодности. Поэтому важными задачами учебной дисциплины «Физическая культура» является формирование устойчивых мотивов к поддержанию высокой физической и функциональной работоспособности на фоне крепкого здоровья и творческого долголетия, воспитание осознанной необходимости в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Литература.

1. Бондаренко, Е.В. Развитие гибкости и силовых способностей на занятиях аэробикой / Е.В. Бондаренко // Теория и практика физической культуры, 2006. – №9. – С. 37 – 38.
2. Трофимова, О.В. Совершенствование физического воспитания студенток вуза на основе углубленного изучения фитнес-аэробики: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.В. Трофимова. – Чебоксары, 2010. – 194 с.
3. Лисицкая, Т. С. Аэробика. Теория и методика / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М., Федерация аэробики России, 2002. – 232 с. (т.1), 216 с. (т.2).
4. Добровольская, С. В. Индивидуальный подход к нормированию нагрузок различной направленности на занятиях оздоровительной аэробикой со студентками: дис. ... канд. пед. наук / С. В. Добровольская. – Минск, 2005. – 127 с.
5. Калинина, И.Ф. Комплексный подход к проведению занятий оздоровительной аэробикой со студентками высших заведений: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.Ф. Калинина. – М., 2007. – 140 с.
6. Лукьяненко, А.Г. Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания

учащихся колледжа: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Г. Лукьяненко. – М., 2002. – 23 с.

7. Лисицкая, Т.С. Аэробика. Теория и методика: в 2 т. Т. 1 / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.

УДК 796.011.3

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА С ПРИМЕНЕНИЕМ АВТОМАТИЗИРОВАННОГО КОМПЛЕКСА «МЕДИСКРИН»

Маскаева Т.Ю.

Российский университет транспорта (МИИТ),
г. Москва, Российская Федерация

В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года указано о необходимости дальнейшего совершенствования дисциплины «Физическая культура» в системе среднего и высшего профессионального образования [5]. Одним из важных элементов в организации физического воспитания является педагогический контроль. По мнению ряда специалистов, совершенствование технологий контроля за физическим состоянием учащихся способно повысить эффективность процесса физического воспитания [1,3,6]. На современном этапе развития общества компьютерные технологии всё чаще используются в оздоровительной физической культуре и спортивной практике для индивидуализации физической нагрузки и планирования тренировочного процесса [1]. Применение современных систем диагностики предоставляет новые возможности для контроля за состоянием здоровья учащихся в процессе занятий физическими упражнениями. Несмотря на то, что в последние годы повысился интерес исследователей к здоровью человека и внедрению автоматизированных систем в практику физического воспитания учащихся, принимая во внимание низкий уровень здоровья современных студентов, вопрос применения новых технологий для контроля физического состояния студентов остаётся актуальным. Автоматизированный комплекс Медискрин относится к современным средствам диагностики, скрининговая эффективность которого была доказана в процессе проведения исследования аппаратных средств для оценки состояния здоровья детей и подростков [7]. В практике физического воспитания и спорта метод Медискрин успешно зарекомендовал себя как технология функционального контроля за спортсменами и при мониторинговых исследованиях учащихся [4,7]. К преимуществам метода Медискрин можно отнести возможность обследования респондентов по месту их нахождения, высокую пропускную способность, возможность выявления рисков в состоянии здоровья учащихся.

Цель настоящего исследования: оценить физическое состояние студентов 1 курса по показателям физического развития, физической подготовленности и результатам скрининга здоровья с помощью компьютерной экспресс-диагностики автоматизированного комплекса «Медискрин».

Методы и организация исследования.

В исследовании приняли участие 117 студентов Российского университета транспорта в возрасте 17-19 лет (65 юношей и 52 девушки). Все студенты перед исследованием прошли медицинский осмотр.

Для определения уровня физического развития и функциональной подготовленности использовались известные методики, позволяющие определить соответствие возрастно-половым нормам развития организма учащихся. Физическая подготовленность включала контрольные упражнения, входящие в зачётные нормативы учебной программы по физической культуре.

Оценка состояния здоровья респондентов определялась автоматизированным

комплексом Медискрин с помощью электроизмерительного прибора - «умного сенсора» - МДС-03, который осуществлял электродерматологию (измерение показателей электропроводности в БАТ кожи по методу Накатани). Результаты измерений заносятся в компьютерную программу для обработки, анализа, заключений и рекомендаций для каждого индивида.

Статистическая обработка результатов осуществлялась при помощи методов математической статистики с определением среднего арифметического значения (M), ошибки средней ($\pm m$), среднеквадратического отклонения (σ). Использовались пакеты программы Statistica - 6,0.

Результаты и их обсуждение

Эффективное управление процессом физического воспитания возможно только при наличии достаточного объёма информации о физическом состоянии учащихся, уровень которого определяется комплексом соматометрических и функциональных показателей, состоянием здоровья.

Оценка физического развития респондентов позволила констатировать, что средние величины антропометрических показателей (рост и вес) у юношей и девушек находятся в пределах возрастной нормы.

В то же время, наблюдение показало, что соотношение массы и длины тела (индекс Кетле) у лиц обоего пола находится ниже нормативных значений. Показатели ёмкости лёгких у юношей приближены к нижней границе нормы, а у девушек находятся ниже нормативных величин, кроме того, параметры силового индекса у девушек соответствуют низкому уровню, в пределах 32% (при норме 40-50). Для оценки функционального состояния у респондентов определялся пульс в состоянии покоя. Оптимальные значения пульса у лиц данной возрастной группы составляют 60-90 уд\мин [2]. В результате исследования, показатели ЧСС соответствовали норме лишь у 50,7% юношей и 48,1% девушек; пульс выше 100 ударов в минуту наблюдался у 12,3% юношей и 13,4 % девушек. Полученные результаты свидетельствуют о детренированности организма и низкой двигательной активности испытуемых.

Уровень физической подготовленности студентов представлен в таблице. К среднему уровню были отнесены результаты, выполненные студентами на «удовлетворительно» и «хорошо», высокий уровень соответствовал оценке «отлично», низкий уровень – худшие результаты на 1 и 2 балла, соответственно.

Таблица - Уровень физической подготовленности студентов 1 курса РУТ (МИИТ), %

№	Контрольные упражнения	Юноши (n=65)			Девушки (n=52)		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Сгибание рук в упоре лёжа	46	23	31	54	26	18
2	Сед из положения лёжа на спине согнув ноги за 30 сек.	38	45	16	36	43	21
3	Прыжок в длину с места, см.	34	38	28	57	31	12
4	12-минутный бег (Тест Купера)	41	53	6	46	54	–
5	Наклон вперёд из положения стоя	28	43	29	12	48	40

Оценка физических качеств по результатам контрольных упражнений показало отклонение от нормативных требований: силовой выносливости мышц плечевого пояса у 46% юношей и 54% девушек; силовой выносливости мышц брюшного пресса – у 38%

юношей и 36% девушек; скоростно-силовой подготовленности – у 34% юношей и 57% девушек; общей выносливости - у 41% юношей и 46% девушек.

Исследование функционального состояния организма посредством системы Медискрин позволяет с помощью комплекса диагностических критериев определить компенсаторные и патологические процессы в организме. Оценка энергетического уровня является интегральным показателем, определяющим качество жизни учащихся. Энергетический запас в пределах индивидуальной физиологической нормы отмечен у 75,3% юношей и 63,4% девушек. Снижение энергетического уровня (ниже 25 мкА) выявлено у 36,6% девушек и 24,7% юношей. Состояние гипоэнергетики характеризуется тенденцией к астенизации, снижении защитных сил организма. Низкие показатели энергетики субъективно сопровождаются ощущением слабости, повышенной утомляемостью, низкой работоспособностью. Метаболические процессы организма в пределах индивидуальной нормы наблюдались у 27,6% юношей и 23,1% девушек. Психоземotionalное состояние находится у большинства респондентов в состоянии дисбаланса (80,7% девушек и 56,9% юношей). Регуляция костно-мышечной системы и опорно-двигательного аппарата в пределах нормы констатировалась у 44,2% девушек и 56,9% юношей.

Таким образом, проведённое исследование позволило констатировать неудовлетворительное физическое состояние студентов 1 курса по показателям физического развития, физической подготовленности, функционального состояния организма.

Для повышения мотивации студентов на сохранение и повышение здоровья следует вовлекать студента в процесс контроля за собственным здоровьем и физическим состоянием на базе информации, которая может быть представлена при помощи современных автоматизированных систем диагностики, таких как «Медискрин».

Литература.

1. Димова, А.Л. Контроль состояния здоровья обучающихся на базе компьютеризированных диагностических комплексов и систем / А.Л. Димова // Мир науки, культуры, образования. – 2018. - № 6 (73). – С.51-53.

2. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.

Михайлов, Н.Г. К вопросу оценки культуры здоровья в системе непрерывного физического воспитания / Н.Г. Михайлов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 2012. – № 9 (91). – С. 105-110.

3. Москатова, А.К. «Спортскрин» – система полифункционального контроля готовности спортсменов к экстремальной деятельности / А.К. Москатова, Ю.В. Байковский // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта, 2009. – № 1 (15). – С. 27-30.

4. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р // Консультант Плюс: [сайт]. – URL: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html/> (дата обращения: 12.04.2023).

5. Родионова, А.Г. Индивидуализация процесса подготовки студентов-баскетболистов на основе результатов физического состояния с использованием аппаратно-компьютерных комплексов / А.Г. Родионова, Е.Е.Яворская, Ю.А. Кретов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 2017. – № 1 (143). – С. 177-181.

6. Сотникова, Е.Н. Мониторинг здоровья детей в образовательных учреждениях: пути реализации / Е.Н. Сотникова, П.И. Храмов // Актуальная проблема внедрения здоровьеразвивающей педагогики: материалы Международного симпозиума «Образование в Европе для гармоничного развития учащихся» (12-15 октября 2010 года, г. Москва). – М., 2011. – С. 255-258.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ, КАК ЧАСТЬ КУЛЬТУРНЫХ ЦЕННОСТЕЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Маслак С.А.

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

Введение. В последние годы проблема низкого уровня физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи нашей страны стала предметом повышенного внимания государства и поставила широкий спектр научным исследованиям в данной области. Причины данной проблемы кроются в малоподвижном образе жизни, отсутствии системного полноценного двигательного режима, повышенными психофизиологическими перегрузками студентов. Изменения, которые происходят в организме в результате инертного образа жизни, повышают риск появления различных отклонений в состоянии здоровья подрастающего поколения. Результаты медицинских обследований, проводимые в Вузах в последние годы, свидетельствуют о снижении количества студентов, отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам в сторону специальных медицинских групп. К тому же сознательное отрицательное отношение к занятиям физическими упражнениями, не соблюдение здорового образа жизни, ещё больше ведёт к ухудшению их физического здоровья. В современном обществе физическая культура, являясь одной из составных частей общей культуры, не оказывает должного влияния на воспитание студенческой молодежи. Для многих студентов посещение занятий по физической культуре служит лишь поводом для получения зачета по данному предмету, а не самоцелью быть здоровыми, физически развитыми.

Цель работы. Изучить отношение к занятиям физическими упражнениями, к здоровому образу жизни и причины оказывающие влияние на мотивацию посещения предмета физическая культура студентами медицинского университета.

Материалы и методы. Основными методами, которые мы использовали в нашем исследовании явились: изучение и обобщение литературных источников по данной проблеме, теоретический анализ, анкетный опрос студентов первых курсов ВГМУ, статистическая обработка. Для решения поставленных задач мы провели анкетирование студентов первых курсов, в котором приняло участие 64 человека. Данные опроса представлены в таблице-1.

Таблица 1 – Отношение студентов к здоровому образу жизни

№	Вопросы анкеты	Придерживаетесь	Не придерживаетесь
1	Придерживаетесь ли вы основам здорового образа жизни	37%	63%
2	Следуете ли вы правильному режиму труда и отдыха	26.3%	73.7
3	Соблюдаете ли вы правила здорового режима питания	40.4	59.6%
4	Соблюдаете ли вы режим полноценного сна	7%	93%

Из результатов опроса видно, что около 37% опрошенных студентов соблюдают или придерживаются основ здорового образа жизни, ещё меньше респондентов стараются следовать правильным критериям режима труда и отдыха. В основном это студенты,

проживающие дома с родителями. Присутствие полноценного 8-часового сна отмечается лишь у 7% опрошенных. Несмотря на такие данные все же большинство студентов уверены, что «физкультура и спорт» занимает не последнее место в повседневной жизни. Вторым вопрос, который задан респондентам, был следующим: «Каковы причины влияющие на мотивацию посещения занятий физическими упражнениями?» Результаты опроса представлены в таблице – 2.

Таблица 2 – Основные мотивы занятий физической культурой и спортом

№ п\п	Основные мотивы	Количество в %
1.	Желание улучшить своё самочувствие	41%
2.	Желание повысить уровень физического здоровья	13%
3.	Желание снять стрессовое состояние	9%
4.	Желание снять утомление после учебных занятий, повысить работоспособность	16%
5.	Желание получить заряд бодрости, улучшить настроение	27%
6.	Желание повысить свои знания в теоретическом и методическом плане в области физической культуры	19%

Результаты опроса показывают, что направленность интересов и потребностей в занятиях физкультурно-спортивной деятельностью у основной массы студенческой молодежи характеризуется желанием лишь практической реализации своих личных проблем текущего дня (желание улучшить своё самочувствие, снять утомление, повысить настроение). Лишь небольшая часть студентов ставит перед собой осознано задачи освоения практических знаний и умений, направленных на развитие и саморазвитие физической культуры личности. Причинами снижения заинтересованности физкультурно-спортивной деятельностью кроме большой загруженности занятиями по основным предметам является отсутствие желания, интереса к занятиям, нехватка достаточного количества качественного инвентаря, что делает занятия скучными, не интересными. Однако важно, чтобы эти занятия соответствовали фундаментальным потребностям и устремлениям занимающихся, способствовали их самореализации и саморазвитию. Подводя итог нашего исследования, можно сделать следующие выводы:

Выводы. 1. Данные нашего исследования подтверждают, что уровень двигательной активности студентов первых курсов медицинского университета находятся на низком уровне. 2. Основной задачей кафедры физической культуры является повышение уровня функциональных и адаптивных возможностей организма студентов. 3. Более активно приобщать студенческую молодежь к занятиям физическими упражнениями, к соблюдению здорового образа жизни.

Литература.

1. Васильков, В.Г. *Физическое воспитание, как средство целостного развития личности студента вуза: Дис. Канд. Пед.наук. СПб, 2003. 174*
2. Маслак, С.А.; Васильков П.С. *Оценка познания студентами здорового образа жизни и их стремления к физическому совершенствованию: Наука – образованию, производству, экономике: материалы XVII (64) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов. Том 2, г.Витебск: ВГУ им.П.М. Машерова, 2012. – С.244.*
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.*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ КОМПОНЕНТОВ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Недосеков Ю.В.

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

Здоровье относится к универсальному, имеющему и материальный и духовный аспекты, феномену. Здоровый человек, более производителен, соответственно и востребован.

Как и чем поддерживать свою работоспособность, как сохранить свое здоровье? Таким средством, может и должна стать физическая культура. Так как физическая культура – это неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятием физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно [1].

Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Составной частью методики обучения физической культуре является система знаний по проведению занятий физическими упражнениями. Без знания методики занятий физкультурными упражнениями невозможно четко и правильно выполнять их, а, следовательно, эффект от выполнения этих упражнений уменьшится, если не совсем пропадет. 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. Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью.

В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.) [2].

Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т. е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту.

Наиболее адекватным выражением количества произведенной мышечной работы является величина энергозатрат. Минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составляет 12-16 МДж (в зависимости от возраста, пола и массы тела), что соответствует 2880-3840 ккал. Из них на мышечную деятельность должно расходоваться не менее 5,0-9,0 МДж (1200-1900 ккал); остальные энергозатраты обеспечивают поддержание жизнедеятельности организма в состоянии покоя, нормальную деятельность систем дыхания и кровообращения, обменные процессы и т. д. (энергия основного обмена) [3].

В экономически развитых странах за последние 100 лет удельный вес мышечной работы как генератора энергии, используемой человеком, сократился почти в 200 раз, что привело к снижению энергозатрат на мышечную деятельность (рабочий обмен) в среднем до 3,5 МДж. Дефицит энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности

организма, составил, таким образом, около 2,0--3,0 МДж (500-750 ккал) в сутки. Интенсивность труда в условиях современного производства не превышает 2-3 ккал/мин, что в 3 раза ниже пороговой величины (7,5 ккал/мин) обеспечивающей оздоровительный и профилактический эффект. В связи с этим для компенсации недостатка энергозатрат в процессе трудовой деятельности современному человеку необходимо выполнять физические упражнения с расходом энергии не менее 350-500 ккал в сутки (или 2000-3000 ккал в неделю).

Физическая культура оказывает благотворное влияние на нервно-эмоциональную систему, продлевает жизнь, омолаживает организм, делает человека красивее. Пренебрежение же к занятиям физкультурой приводит к тучности, потере выносливости, ловкости и гибкости. Утренняя зарядка является важнейшим элементом физической культуры. Однако она полезна только при условии ее грамотного применения, которое учитывает специфику функционирования организма после сна, а также индивидуальные особенности конкретного 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 [4]. 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.

Физические упражнения — это движения или действия, используемые для физического развития человека. Это средство физического совершенствования, преобразования человека, развития его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности. Физические упражнения являются основным средством всех видов физической культуры. Они, действуя на головной мозг, вызывают чувство бодрости и радости, создают оптимистическое и уравновешенное нервно-психическое состояние.

Физкультурой следует заниматься с раннего детства и до глубокой старости. Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры неразрывно связан с повышенной двигательной активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ [3].

Двигательная активность имеет огромное значение, как для преодоления двигательного дефицита (гиподинамии), так и для сохранения и укрепления здоровья. Недостаток двигательной активности приводит к нарушению в организме человека нервно-рефлекторных связей, заложенные природой, следствием чего является расстройство деятельности сердечно – сосудистой и других систем, нарушение обмена веществ и развитие различных заболеваний.

Физический труд и любительский спорт – прекрасные средства физической культуры для профилактики и укрепления здоровья. Они хорошо подходят людям с сидячей работой, а также работникам умственного труда. Основное требование – нагрузки должны быть посильными и ни в коем случае не перенапрягаться.

Закаливание также является одним из элементов физической культуры. Ему принадлежит существенная роль в профилактике простудных и многих инфекционных заболеваний. К закаливающим процедурам относятся: ежедневные обтирания тела прохладной водой или приём душа, обливание, купание с последующим растиранием, воздушные и солнечные ванны.

В процессе закаливания в первую очередь укрепляется нервная система. Под действием внешних раздражителей деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма постепенно перестраивается, приводя к расширению компенсаторных функциональных возможностей организма человека. Основными принципами закаливания

являются постепенность, систематичность, учёт индивидуальных особенностей человека, комплексное использование солнца, воздуха и воды [5].

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 воспитание у занимающихся глубокого понимания роли и значения проводимых самостоятельных занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма.

Тренировочный процесс предлагает: соответствие физических нагрузок по возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность) занимающихся; постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия; правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха; повторение различных по характеру физических нагрузок и систематически регулярно на протяжении более длительного времени (недель, месяцев, лет).

Таким образом, правильно подобранные и оптимально спланированные физические нагрузки способствуют поддержанию на высоком функциональном уровне всех физических систем, обеспечивают достаточную общую и специальную работоспособность, делают жизнедеятельность человека более экономичной и, наконец, предупреждают развитие в организме многих патологических процессов.

Каждый здравомыслящий человек хочет прожить свою жизнь долго и счастливо. А вот здоровье не купишь и не получишь в дар. И никакой интернет – магазин подарков в этом не поможет. Поэтому нужно делать все, чтобы сохранить его, пока не стало, слишком поздно [4].

Обыкновенно вследствие неправильного образа жизни у человека появляются нервные расстройства, разные болезни, проблемы на работе и дома. А ведь нужно просто задуматься: все ли возможное мы делаем для сохранения своего здоровья? Ведь зачастую поход к врачу можно избежать, если правильно выстроить свой образ жизни.

Кроме того, не стоит забывать, что помимо физического здоровья важно и духовное состояние человека. Поэтому воспринимайте жизнь с позитивом, любите близких, дарите им приятные подарки и радуйтесь вместе с ними.

Будьте доброжелательны, по возможности спокойны и рассудительны, поскольку раздражительность и ежедневная суета могут нанести вашему сердцу непоправимый вред и привести к нервным расстройствам.

Малоподвижный образ жизни – одна из многих бед современного человечества. Мы не в силах изменить мир, но мы в силах изменить свою жизнь. Только в комплексе все эти меры приведут к отличному самочувствию и прекрасному внешнему виду.

Литература.

1. Ильинич, В. И. *Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов* / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. – 336с.
2. Кураמיшина, Ю. Ф. *Теория и методика физической культуры: Учебник* / Ю. Ф. Кураמיшина // М.: Советский спорт, 2010. – 120 с.
3. Мельников, П. П. *Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров)*. - М.: Кно Рус, 2013. – 240 с.
4. Овчаренко, Э. В. *Культура и спорт. Сборник студенческих работ* / под ред / Э. В. Овчаренко. –Москва: Студенческая наука, 2012. – 2299 с.
5. Смагин, Н. И. *Физическая культура – как основополагающий фактор укрепления здоровья* / Н. И. Смагин. — Текст: непосредственный // Педагогическое мастерство: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Москва, февраль 2014 г.). – Москва: Буки-Веди, 2014. – С. 206-208.

ТЕХНОЛОГИИ ДОПОЛНЕННОЙ И ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ – ИННОВАЦИОННЫЕ СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

Пантюк И.В.

Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь

Применение иммерсивных технологий в воспитательном процессе является одной из составных частей образовательной деятельности. В статье рассмотрен опыт организации образовательных экскурсий в учреждения, экспозиции которых оборудованы современными техническими интерактивными информационными средствами: музеи, образовательные центры безопасности жизнедеятельности МЧС Беларуси. Использование инновационных технологий дополненной и виртуальной реальности при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека» позволяет формировать культуру безопасности и здоровый образ жизни молодежи.

Ключевые слова: *технологии дополненной и виртуальной реальности, культура безопасности жизнедеятельности, здоровый образ жизни, молодежь.*

В настоящее время в педагогической практике отмечается растущий интерес к применению в образовательном процессе иммерсивных технологий дополненной и виртуальной реальностей, позволяющих воздействовать на перцептивную, ментальную и когнитивную сферу обучаемых. Дополненная реальность (от англ. Augmented Reality, AR) – это не отдельно созданный искусственный мир, а дополнительные сведения о естественном мире и восприятии окружающей среды. Виртуальная реальность (от англ. Virtual Reality, VR) – созданный техническими средствами мир, передаваемый человеку через его ощущения, имитирует воздействие и реакции на воздействие [5]. Использование иммерсивных технологий в образовании рядом авторов рассматривается как перспективный инструмент создания техногенной образовательной среды. Так, Сотниковым А.М. с соавторами проведен анализ применения известных методов дополненной и виртуальной реальностей для осознанного обучения школьников и студентов [6]. Коннова З.И., Семенова Г.В. выделили достоинства и недостатки этих технологий для визуализации учебного материала при изучении иностранным языкам в ВУЗе [2].

В работах Амельчакова И.Ф., Елизаренко Е.И., Е.В.Клыковой приведены примеры положительного опыта использования возможностей многовидовых учебно-научных полигонов, специализированных аудиторий, компьютерных классов, интерактивного типа Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина. Сделан вывод, что использование иммерсивных технологий в образовательном процессе способствует глубокому погружению обучающихся в различные ситуации будущей профессиональной деятельности, безопасной отработке практических навыков действий, повышению качества образования [1].

Цель исследования – оценить инновационные интерактивные технологии дополненной и виртуальной реальности при обучении учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека».

Методы исследования: анализ, обобщение, формализация.

Культура безопасности жизнедеятельности (КБЖ) является составной частью общей культуры, характеризующая уровень подготовки в области безопасности и осознанную потребность в соблюдении норм и правил безопасного поведения [3, с. 2]. Уровень знаний, умений и навыков по основным аспектам безопасности приобретаются человеком первоначально в семье, потом - в образовательных учреждениях дошкольного, среднего, среднего специального, высшего

и непрерывного образования.

В 54 высших учебных заведениях Республики Беларусь студенческая молодежь приобретает знания в области безопасности жизнедеятельности здорового образа жизни в рамках учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека». Дисциплина охватывает широкий спектр знаний в области чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, в области гражданской, пожарной, транспортной, химической, радиационной безопасности, экологии и природопользования, энергетики, безопасности в быту и поддержания здорового образа жизни. Основная цель учебной интегрированной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека» - формирование культуры безопасности жизнедеятельности будущих специалистов, основанной на системе социальных норм, ценностей и установок, обеспечивающих сохранение их жизни, здоровья, работоспособности в условиях постоянного взаимодействия со средой обитания.

В соответствии с учебной программой общий курс дисциплины состоит из 30 лекционных, 30 практических (семинарских) занятий, 8 часов контролируемых, в том числе 2 часа аудиторных и 6 часов - дистанционных занятий с использованием электронных информационных технологий. В образовательной деятельности эффективным средством усвоения учебного материала дисциплины являются различной направленности технологии: коммуникативные, проектные, проблемно-ориентированные, исследовательские, информационные, сетевые и другие современные средства управления, поддержки и контроля знаний студентов. При проведении семинарских занятий наиболее традиционно преподаватели используют развивающие технологии (студенческие конференции, дискуссии, дебаты, ситуативные задачи, мозговой штурм и др.). На практических занятиях важно приобрести навыки и умения по организации обеспечения безопасности жизнедеятельности при чрезвычайной ситуации природного или техногенного характера.

Профессорско-преподавательским составом кафедры экологии человека Белорусского государственного университета накоплен определенный опыт образовательных экскурсий: Музей истории медицины, Государственный музей природы и экологии Республики Беларусь, Музей пожарного и аварийно-спасательного дела Республики Беларусь, Информационный центр атомной энергии, Музей огня Минского Городского управления МЧС и Республиканский образовательный центр безопасности МЧС Республики Беларусь [7].

Организация внеаудиторных экскурсий в рамках учебной программы преследует не только образовательные, но и воспитательные задачи по формированию безопасного мировоззрения, ответственного поведения, приобретения навыков самостоятельного логического мышления. Знакомясь с материалами экспозиций, студенты получают более углубленные знания о традициях, истории и современных технологий в области пожарно-спасательного дела, культуры безопасности жизнедеятельности и сохранного поведения здоровья при чрезвычайных ситуациях.

При посещении Музея медицины Беларуси студенты знакомятся с традициями народной медицины и достижениями в области медицинской науки. Экспозиция музея оборудована PR-кодами, с помощью которых студенты получают более подробную информацию о методах организации и оказания помощи, связанные с безопасностью и здоровьем, заставляют задуматься об индивидуальных ценностях здоровья, ответственности личной и общественной безопасности [7].

Особый интерес студенты проявляют во время экскурсий в музейных экспозициях, оборудованных звуком, светом и 3D- экспонатами. По эмоциональному восприятию такие мероприятия влияют на эстетическую составляющую воспитательного процесса. При посещении музея пожарного и аварийно-спасательного дела Республики Беларусь студенты имеют возможность не только ознакомиться с историей становления пожарно-спасательной службы страны, но на тренажерах-симуляторах могут войти в роль авиационного спасателя [8].

Тренажеры позволяют оценить труд и особые личностные качества спасателей, чья работа связана с риском для собственной и во имя жизни других людей. О таких качествах студенты узнают при посещении Пожарной части. Экскурсии, как правило, проводят сами спасатели, имеющие практический опыт работы при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного

характера [19].

Самым современным инновационным высокотехнологичным оборудованием с 3D-визуализацией, тренажерами-симуляторами, интерактивными образовательными зонами с элементами «дополненная реальность и виртуальное пространство» настоящее время обладают Центры безопасности жизнедеятельности Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь. В настоящее время активно осуществляют свою образовательную деятельность 7 Центров безопасности жизнедеятельности МЧС, расположенных в различных регионах страны: г. Гомеле (2015 г.), г. Барань Витебской области (2017 г.), г. Лида Гродненской области (2017 г.), г. Столине Брестской области (2018 г.), г. Могилеве (2018 г.), г. Борисове Минской области (2019 г.), Республиканский Центр в Миске (2021 г.). Основное направление деятельности Центров – повышение качества обучения населения, детей, молодежи основам безопасного поведения в обществе путем погружения в виртуальную среду, имитирующую угрожающую реальность [4]. Основная цель образовательных Центров – с помощью инновационных технологий и тренажеров-симуляторов обучить население правильным действиям, практическим навыкам при возникновении чрезвычайных ситуаций [4].

Студенты 1 курса специальности «культурология» одни из первых посетили Республиканский образовательный центр безопасности МЧС Республики Беларусь, аналогов которого нет в других странах СНГ. На 40 интерактивных обучающих площадках представлены чрезвычайные ситуации, имитирующие опасности на транспорте, при пожарах, стихийных бедствиях, при радиационной угрозе и криминальной опасности и другие [9].

Мы проанализировали оценки итоговой успеваемости 4-х курсов студентов разных специальностей: «дизайн коммуникативный», «прикладная информатика», «современные иностранные языки (преподавание)», «культурология». На образовательном портале Белорусского государственного университета размещены ситуативные, тестовые задания в соответствии с учебной программой. Нами установлено, что у 75 % студентов уровень успеваемости выше у тех, кто не пропускал образовательные экскурсии и посетил Республиканский образовательный центр безопасности МЧС.

Таким образом, организация образовательных экскурсий в учреждения, экспозиции которых оборудованы современными технологическими средствами дополненной и виртуальной реальности, позволяет повысить качество усвоения учебного материала по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности человека». В каждом регионе страны для формирования культуры безопасности жизнедеятельности и осознанных навыков безопасного поведения в рамках практических занятий есть возможность пройти интерактивное обучение основам безопасности и закрепить свои знания на практике. Применение иммерсивных технологий в воспитательном процессе является одной из составных частей образовательной деятельности в формировании культуры безопасности жизнедеятельности, способствует приобретению практических навыков сохранного поведения здоровья, актуализирует информацию и восприятие угроз реального мира.

Литература.

1. Амельчаков, И.Ф. *Использование иммерсивных технологий в подготовке обучающихся (на примере Бел ЮИ МВД России имени Д.И. Пutilина)*/И.Ф. Амельчаков, Е. И. Елизаренко, Е.В.Клыкова // *Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России*, 2022. – № 1 (93). – С. 193-197.
2. Коннова, З.И. *Технологии, дополненной и виртуальной реальностей: инновации в обучении иностранным языкам в вузе* / З.И. Коннова, Г. В. Семенова // *Научный результат. Педагогика и психология образования*, 2021.- Т.7.- № 23.- С. 53-67.
3. *Национальный стандарт Российской Федерации «Безопасность в чрезвычайных ситуациях: Культура безопасности жизнедеятельности. Общие положения», ГОСТ Р. 22.3.07. 2014. М.: Стандартинформ. 2014. –5 с.*
4. *О Центрах безопасности [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://mchs.gov.by/tsentr-bezopasnosti-mchs/o-tsentre/> Дата обращения: 31.01.2023.*

5. Сергеев, С.Ф. Образование в глобальных техногенных средах: возможности и ограничения // Вестник Московского университета имени Ю.И.Витта. Серия 3. Педагогика. Психология, 2021. – № 1. – С. 21– 30.

6. Сотников, А. М., Тычков А. Ю., Золотарев Р. В., Николаева М. А., Петкилева А. А. Дополненная и виртуальная реальность в образовании как инструмент осознанного обучения // Вестник Пензенского государственного университета, 2021. № 4. С. 117-122.

7. Пантюк, И.В. Экологические экскурсии – средство формирования культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни студенческой молодежи // Журналистика и география. – Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Воронеж: Факультет журналистики; Факультет географии, геоэкологии и туризма ВГУ, 18–19 марта 2022 г. – Т. 2. – С. 196-203.

8. Посещение музея пожарного и аварийно-спасательного дела МЧС Беларуси [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://fsc.bsu.by/ru/poseshhenie-muzeya-pozharnogo-i-avarijno-spasatel'nogo-dela-mchs-belarusi/> Дата обращения: 31.01.2023.

9. Посещение Образовательного центра безопасности МЧС Беларуси [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://fsc.bsu.by/ru/poseshhenie-obrazovatel'nogo-centra-po-bezopasnosti-mchs-belarusi/> Дата обращения: 31.01.2023.

10. Посещение Пожарной части № 13 Московского РОЧ МЧС [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://fsc.bsu.by/ru/poseshhenie-pozharnoj-chasti-13-moskovskogo-rochs-2/> Дата обращения: 31.01.2023.

УДК 797.26

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СБОРНОЙ РОССИИ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ ТОКЮ 2020 ПО ПРЫЖКАМ В ВОДУ

Попова И.Е.*, Ширинова В.А.**

* «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, Российская Федерация

** «Воронежский государственный университет инженерных технологий»,
г. Воронеж, Российская Федерация

Аннотация. В статье представлены результаты анализа достижений прыгунов в воду на Олимпиаде в ТОКЮ 2020.

Ключевые слова: прыгуны в воду, Олимпиада ТОКЮ 2020.

Введение. Актуальность работы заключается в том, что в результате значительного увеличения требований к спортсменам сложно-координационных видов спорта вследствие усложнения программ, повышения объема тренировочных нагрузок, необходим детальный анализ результатов каждого участника сборной России для исключения ошибок при подготовке к будущим стартам и улучшения спортивных результатов [1].

Прыжки в воду. Прыжки в воду - один из водных видов спорта. Он включает прыжки с трамплина (1 и 3 м) и вышки (5, 7,5 и 10 м), а также синхронные прыжки с этих снарядов. Во время прыжка спортсмены выполняют ряд акробатических действий (обороты, винты, вращения) Соревнования состоят из серии прыжков, победитель определяется по лучшей сумме баллов.

Прыжки в воду - элегантный и эстетичный вид спорта, в котором за кажущейся легкостью стоит колоссальная ежедневная работа. Занятия начинаются у детей с 5 лет. За свою спортивную карьеру они проходят сложный путь, в котором есть взлеты и падения, радость и грусть, победы и поражения. В этом и состоит прелесть профессионального спорта. Азарт и адреналин на соревнованиях, уверенность в себе - все это достигается путем долгих и изнурительных тренировок. Каждый спортсмен проходит этот путь ради главной своей цели - участия в Олимпийских играх. Наш вид спорта совершенно непредсказуемый.

Плохо выполнить прыжок могут даже самые именитые спортсмены, что предает интерес и увлеченность зрителям и поклонникам данного вида спорта [2, 3].

Олимпиада TOKYO 2020. Летние Олимпийские игры 2020 - тридцать вторые летние Олимпийские игры, которые прошли с 23 июля по 8 августа 2021 года в Токио, Япония. Эти игры изначально должны были пройти в 2020 году, но из-за пандемии, вызванной COVID-19, состоялись на год позже.

При этом Игры сохранили приставку «2020» в маркетинговых целях. Это были первые Олимпийские игры, перенесённые, а не отменённые в связи с чрезвычайными обстоятельствами, а также первые в истории Олимпийские игры, прошедшие в нечётный год, и первые, проведённые без зрителей на стадионах, не смотря на сложную эпидемиологическую ситуацию и все преграды. Токио смогло подарить людям всего мира праздник, незабываемые эмоции и спортсменам, и зрителям, которые наблюдали с разных частей света за своими кумирами, радовались и негодовали вместе с ними.

Талисман Олимпиады 2020 года получил название Мирайтова. Имя состоит из японских слов «мирай» (будущее) и «това» (вечность).

Впервые за 127 лет в Токио прозвучал новый девиз Олимпийских игр: «Быстрее, Выше, Сильнее, Вместе».

Вместо «России» на Олимпиаде выступала команда Олимпийского комитета России. Причём на латинице наша сборная называлась ROC (Russian Olympic Committee).

Российские спортсмены вышли на церемонию открытия с белым флагом, на котором изображен логотип Олимпийского комитета РФ. Гимна России также не было. Его заменил фрагмент из концерта для фортепьяно с оркестром № 1 Петра Чайковского. Эту мелодию знает каждый россиянин, да и у многих иностранцев она также ассоциируется с нашей страной.

Прыжки в воду на Олимпийских играх в TOKYO 2020. Соревнования по прыжкам в воду на летних Олимпийских играх 2020 прошли с 25 июля по 7 августа 2021 года в Токийском центре водных видов спорта. Было разыграно 8 комплектов наград: по четыре у мужчин и у женщин.

От России на соревнования было заявлено 7 спортсменов. Из 8 дисциплин у россиян были лицензии только на 6. У девушек не получилось завоевать лицензии на синхрон с вышки 10 м и на синхрон с трамплина 3 м. Российским прыгунам удалось завоевать одну медаль в синхроне у мужчин с трамплина 3 метра.

Бронзовая медаль. Единственную медаль российской сборной принесли Александр Бондарь и Виктор Минибаев в синхронных прыжках с 10 м. Ребята отпрыгали свою программу достойно и в сложнейшей борьбе завоевали бронзовую медаль. Ребята шли к своей мечте долго и упорно, много трудностей было на их пути.

Виктор Минибаев — опытный российский спортсмен, добившийся высоких результатов в прыжках в воду. Кроме Олимпийских игр у Виктора Минибаева множество медалей с таких крупных соревнований как чемпионаты Европы, кубки мира, универсиады. Для Виктора это была третья Олимпиада. На Олимпийских играх в Лондоне Виктор был близок к медали в индивидуале с вышки 10 м. Однако в силу неопытности (ему на тот момент было 20 лет) сделал в программе несколько ошибок и стал тогда лишь 4. В Рио-де-Жанейро у него была провальная Олимпиада, где он не смог пройти в полуфинал. Многие думали, что на этом он и закончит свою карьеру, но Виктор решительно начал готовиться к Токио. В индивидуальном прыжке с вышки 10 м спортсмен в упорнейшей борьбе занял 5 место, немного уступив своему коллеге Бондарю, занявшему четвертое место. Выступая в синхроне Минибаев и, Бондарь уверенно шли к мечте об Олимпийской медали. Прыгали слаженно, чисто, достойно. Упорство их не подвело, тому подтверждение бронзовая медаль олимпийских игр.

Александр Бондарь – родился на Украине и до 2015 года выступал за эту страну. Для Александра это вторая Олимпиада. В Лондоне 2012 он наделал много грубых ошибок. С того времени спортсмен усердно работал и сейчас считается одним из лучших прыгунов мира. В

2015 Бондарь по личным причинам переехал в Россию. И с 2015 успешно выступает за Россию. Однако в 2016 Александр еще не мог выступать за нашу страну на Олимпиаде в Рио-де-Жанейро, так как еще не имел российского гражданства. Но успешно выступал на множестве других международных стартах. Он не терял форму и совершенствовал свои навыки. В Токио Александр выступал прекрасно и занял четвертое место в индивидуале и третье в синхроне с вышки 10 метров.

Упущенный шанс. Евгений Кузнецов - уроженец Ставрополя. В прыжках в воду уже 27 лет. За эти годы стал одним из самых титулованных спортсменов мира. В коллекции его медалей золотые, серебряные и бронзовые медали чемпионатов мира, чемпионатов Европы, универсиад, а также серебряная Олимпийская медаль, привезенная из Лондона в 2012 году. Для него это была третья олимпиада, где он показал достойный уровень и боролся за медали в своих дисциплинах.

Никита Шлейхер воспитанник училища Олимпийского резерва г. Пенза. Переехав в Казань, стал представлять Татарстан. Успешно представляет Россию и завоевывает медали на различных международных стартах. Уникальностью является то, что Никита специализируется как на вышке, так и на трамплине. На Олимпиаду в Токио он поехал выступать трамплин 3 метра и синхрон с трамплина 3 метра.

Евгений Кузнецов и Никита Шлейхер опытные спортсмены. Прыгают вместе уже 3 года. Ребята до последнего прыжка шли третьими. Как говорится медаль в кармане. Но последний прыжок программы все изменил. Из-за неудавшегося наскока Никита не выкрутил прыжок, прыгнул его на 0 баллов, и ребята сразу лишились шанса на медаль. В этом виде спорта ошибаются даже сильнейшие спортсмены. В индивидуальных программах Никита не смог пробраться в финал, а Евгений боролся в финале, но сделав несколько небольших ошибок, стал пятым.

Девушки вышка 10 метров. Юлия Тимошина родилась 23 января 1998 года в Москве в спортивной семье. О чем очень часто упоминают комментаторы при трансляции важнейших соревнований. В этом спорте Юлия буквально с младенчества. Опыт выступления на крупных соревнованиях у спортсменки огромный. Для неё это была вторая Олимпиада. В Токио она показала себя достойно, выступала стабильно, эстетично и уверенно.

Анна Конаныхина - самая юная спортсменка сборной команды России на Олимпийских играх. В своем юном возрасте она добилась больших успехов в прыжках в воду. Для неё сезон перед Олимпийскими играми был успешным. Она показала себя уверенной, стабильной спортсменкой. Только запрыг в Токио не задался. На таком важном старте, сложно справиться с волнением и легко допустить ошибку. К сожалению, Анна не смогла встать в стойку на руках с первого раза. За такую погрешность снимается по 2 балла с каждого судьи. После Анна боролась, за попадание в полуфинал. Однако не смогла до конца справиться со своими эмоциями.

Девушки трамплин 3 метра. Единственной представительницей России у девушек с трамплина 3 метра была Мария Полякова. Мария успешно справилась со своей задачей попасть в финал и стала одной из 12 лучших спортсменок мира с трамплина 3 метра.

Главный тренер сборной. За каждой командой выступающих стоит еще множество людей, без которых невозможно представить успешного выступления спортсменов. Команда тренеров, врачей, массажистов и психологов - главная опора спортсменов.

Главным тренером сборной России по прыжкам в воду на данный момент является Светлана Борисовна Моисеева. После неудачного выступления команды в Рио-де-Жанейро 2016 она взяла бразды правления в свои руки. В одном из своих интервью она сказала: «Не важно, из какого ты города. Важно, насколько сильно хочешь добиться результата». С тех пор сборная команда значительно набрала форму и успешно выступает на соревнованиях. Она же является тренером бронзового призера в Токио 2020.

Предолимпийский период. Период перед Олимпиадой сложен для каждого спортсмена, имеющего лицензию на Олимпиаду. Сборная России готовилась к Олимпиаде

на различных сборах. Прямо перед Олимпиадой был сбор в самом Токио. Такой сбор был очень сложный морально. Спортсменов на автобусе возили от места проживания до бассейна и обратно. Из-за эпидемиологической ситуации не было возможности прогуляться и отвлечься. Однако этот сбор помог привыкнуть к снарядам и к соревновательной атмосфере. До этого сборная провела множество сборов на Озере Круглом, в Сочи и т.д. Это позволило спортсменам подойти к Олимпиаде в лучшей спортивной форме.

Заключение. Анализ спортивной деятельности ведущих прыгунов в воду России позволил заключить, что сборная России по прыжкам в воду в недостаточной степени реализовала свой потенциал. Однако все ребята боролись упорно и показывали достойный результат, выполняя свои лучшие попытки.

Литература.

1. *Водные виды спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 022300 - Физ. культура и спорт: Рек. М-вом образования РФ / ред. Булгакова Н.Ж. - М.: Academia, 2003. - 315 с.*

2. *Наследие Олимпийских игр: сравнительный анализ / общ. ред. и пер. З.М. Кузнецовой. - М.: Флинта, 2016. - 504 с.*

3. *Распопова, Е.А. Прыжки в воду: учебник для вузов физической культуры / Е.А. Распопова. - М.: Физкультура, образование, наука, 2000. - 301 с.*

УДК 796.015:61-057.87

СРАВНЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВГМУ И СТУДЕНТОВ ВГАВМ 1 КУРСОВ

Романов И.В.¹, Маслак С.А.¹, Колошкина В.А.²

¹УО «Витебский государственный ордена «Дружбы народов медицинский университет»,

²УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

На современном этапе программа обучения студентов становится сложнее, так как возрастает количество новой информации. Это делает учебную деятельность все более интенсивной и напряженной. Физическая культура и спорт являются одним из наиболее значимых факторов укрепления и сохранения здоровья. Следовательно, возрастает потребность в физических упражнениях с целью сохранения и повышения работоспособности, активного отдыха на протяжении обучения в университете [2].

Период обучения в учреждении высшего образования является основополагающим для формирования специалиста в выбранной им области. При этом наравне со специальными студента получают в образовательном процессе университета обязательные фундаментальные знания и умения, в том числе и в области физической культуры. Это позволяет совершенствовать физическую подготовку студенческой молодежи и обеспечивать деятельность в интересах разностороннего физического развития, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности. Высокий уровень физического здоровья (УФЗ) становится фундаментом для дальнейших достижений и результатов работы будущего специалиста в области медицины. Таким образом, можно без всякого преувеличения сказать, что высокий уровень физического здоровья для студентов является необходимым процессом их жизнедеятельности [1].

Цель исследования – сравнить уровень физического здоровья студентов ВГМУ и студентов ВГАВМ, обучающихся на 1 курсе.

Материал и методы. Для достижения поставленной цели использовались следующие *методы исследования*: анализ научно-методической литературы, контрольное тестирование

уровня физического здоровья, антропометрия, индексы и функциональные пробы, математико-статистические методы. В исследовании приняли участие студенты ВГМУ первых курсов основного и подготовительного отделений набора 2022 года в количестве 78 человек (юноши n=37 чел., девушки n=41 чел.) и студенты ВГАВМ первых курсов основного и подготовительного отделений набора 2022 года в количестве 86 человек (юноши n=45 чел., девушки n=41 чел.).

Результаты и обсуждение. В рамках первого исследования мы определили уровень физического здоровья (УФЗ) согласно требованиям типовой учебной программы «Физическая культура» (№ ТД-СГ. 014/тип., 2008) у студентов основного и подготовительного учебных отделений (таблица 1). Для оценки уровня физического здоровья существует очень простой, достоверный и доступный метод измерения уровня здоровья – экспресс-метод профессора Г. А. Апанасенко. Оценка в баллах, полученная этим методом, полностью коррелирует с аэробной производительностью [1]. Для определения уровня физического здоровья УФЗ студентов был сделан замер следующих показателей: масса тела; рост; жизненная емкость лёгких (ЖЕЛ); сила кисти (ДМК); частота сердечных сокращений (ЧСС); артериальное давление систолическое (САД); проба Мартине-Кушелевского (20 приседаний за 30 с). Данные УФЗ были внесены и подсчитаны программой MicrosoftExcel 2013.

Таблица 1 – Сравнительная характеристика УФЗ студентов-первокурсников ВГМУ и ВГАВМ (%)

Уровень	Юноши ВГМУ	Юноши ВГАВМ	Девушки ВГМУ	Девушки ВГАВМ
Низкий	4,42	6,2	10,26	8,4
Ниже среднего	27,27	18,2	13,8	16,5
Средней	54,98	62,5	35,75	37,4
Выше среднего	8,84	9,4	37,52	33,6
Высокий	4,2	3,7	2,47	4,1

Из таблицы 1 видно, что уровень УФЗ студентов-медиков и студентов-ветеринаров практически одинаковый как у юношей, так и у девушек.

В ходе сравнения УФЗ также было проведено исследование по распределению в медицинские отделения (основное отделение (ОО), подготовительное отделение (ПО), специальное отделение (СО)) студентов-первокурсников ВГМУ (таблица 2) и ВГАВМ (таблица 3).

Таблица 2 – Распределение студентов-первокурсников ВГМУ 2022 г по медицинским отделениям (%)

Факультеты	Студенты (ОО)	Студенты (ПО)	Студенты (СО)
Лечебный	35,01	37,09	27,90
Фармацевтический	36,28	34,51	29,21
Стоматологический	34,00	38,00	28,00
Педиатрический	28,57	30,61	40,82
Среднее значение	33,47	35,05	31,48

Таблица 3 – Распределение студентов-первокурсников ВГАВМ 2022 г по медицинским отделениям (%)

Факультеты	Студенты (ОО)	Студенты (ПО)	Студенты (СО)
Ветеринарной медицины	38,9	36,6	24,5
Биотехнологический	39,2	42,1	18,7
Среднее значение	39,05	39,35	21,6

Из таблицы 2 и таблицы 3 видно, что студентов-медиков СО почти на 10 % больше, чем студентов-ветеринаров СО, и на 5 % меньше ОО и ПО.

Выводы. Таким образом, уровень физического здоровья студентов-медиков и студентов-ветеринаров находится преимущественно на среднем и низком уровне как у девушек, так и у юношей. Количество студентов-медиков основного отделения и подготовительного отделений на 5 % меньше по сравнению со студентами-ветеринарами, и приблизительно на 10 % количество студентов ВГМУ специального отделения больше, чем студентов ВГАВМ.

По результатам исследований можно сделать вывод о том, что количество студентов ВГМУ и ВГАВМ основного и подготовительного отделений находится на достаточно низком уровне. Причинами этого являются малая двигательная активность, нерациональное питание, незаинтересованность в развитии культуры тела [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 796.03

ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Рютина В.М., Перова Г.М.

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна, Российская Федерация

На современном этапе развития общества проблема охраны здоровья студентов высшего звена обучения является одной наиболее актуальной. Определенный социальный статус, специфическое состояние умственной деятельности, образа жизнедеятельности студенческой молодежи имеют отличительную особенность от других категорий населения. Поэтому усилия педагогического и медицинского персонала, направленные на сохранение и

укрепление здоровья, вызывают необходимость поиска оптимальных путей управления индивидуальным образом жизни студенчества.

Актуальность данной проблемы характеризуется значительным снижением качества жизни некоторого количества населения. В первую очередь это касается наиболее социально незащищенных групп, к которым относится и студенческая молодежь. Снижение уровня физической активности изменил ситуацию с приоритетным направлением здорового образа жизни, увеличил нагрузку на врачебную помощь и ее профилактическую направленность. Такая тенденция малоподвижного режима привела к некоторой социальной фрустрации учащейся молодежи, повышению роста заболеваемости.

Помимо некоторого рода сложностей в общественной жизни, для поддержания хорошего здоровья студентов большое значение имеет образ жизни, связанный с приобретением опыта самостоятельной жизнедеятельности. Изменения в бытовой сфере, низкий уровень материального состояния приводят к ухудшению или полному отказу от некоторых принципов здорового существования. Данные факторы приводят к рискам в состоянии здоровья, к инфекционным и хроническим заболеваниям студентов.

Приведенные нами сведения заставляют актуализировать проблематику здоровья молодого поколения. Одну из главных ролей в сохранении и укреплении здоровья призвана сыграть регулярная физическая нагрузка. Физическое воспитание в целом, имеет множество эффективных методов, средств и приемов оздоровления организма человека. Проблема заключается в низкой физкультурной грамотности студенчества и отсутствие у них навыков ведения здорового образа жизни. Общеизвестно, что именно систематические занятия любым видом двигательной активности может повысить эффективность выздоровления организма и снижает риск заболеваемости.

Целью исследования являлось изучение воздействия физической нагрузки на организм студента, как фактора укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

Методика и организация исследования. В процессе изучения материала проведен анализ научных данных, разработанных Всемирной организацией здравоохранения, ведущими специалистами университетов, их обобщение и методы описания. Нами на основе представленных исследований образовательных организаций описаны наиболее распространенные и доступные в бытовом использовании физические упражнения для восполнения дефицита двигательного режима студентов высшей школы.

Результаты исследования и их обсуждение. Изучив литературные источники, можно констатировать факт того, что занятия физическими упражнениями имеют множество преимуществ, начиная от элементарного удовольствия и заканчивая улучшением здоровья и общего самочувствия. Регулярная физическая активность помогает в лечении и профилактике различных видов заболеваний, значительно снижая вероятность возникновения и развития сердечных болезней, гипертонии, диабета, инсульта, других серьезных заболеваний, а также играет важную роль в профилактике психических расстройств. Ежедневные физические упражнения необходимы студентам для улучшения умственного и трудового обучения в рамках вуза. Систематическая физическая активность приводит к стабильной работе всего организма, способствуя укреплению здоровья [2, с.104].

Известно, что правильно организованные и четко структурированные программы физических упражнений могут эффективно улучшить повседневную функциональность и мобильность, одновременно устраняя слабость организма студента. Регулярные упражнения повышают мышечную силу, укрепляют костные ткани, способствуют сохранению эластичности, улучшают кровоснабжение. Занятия физической культурой могут снизить риск получения случайных травм и устойчивость к ним, особенно по мере взросления человека [1, с.129].

Нами рассмотрен вопрос о том, каким же образом можно сделать физические упражнения частью привычного образа жизни? Анализируя литературные источники, нужно в первую очередь обратить внимание на тип упражнений, которые требуется выполнять. Все они имеют свои характерные черты, цели и разное воздействие на организм, поэтому важно

правильно подобрать упражнения с учетом индивидуальных особенностей, а также выполнять их комплексно, постепенно увеличивая или уменьшая нагрузку в зависимости от состояния организма. К примеру, такие простые на первый взгляд действия как ходьба, плавание, езда на велосипеде, бег трусцой и танцы полезны для улучшения функционирования дыхательной системы, выносливости, ускорения метаболизма, укрепления иммунитета, здоровья сердца и лёгких. Важно помнить, что перед выполнением основной нагрузки необходимо провести разминку [3, с.110].

Применяя различные виды физической активности в повседневной жизни, можно выработать очень полезную привычку, которая принесёт множество положительных результатов. Физические упражнения на постоянной основе вместе с правильным питанием смогут предотвратить развитие различных отклонений в состоянии здоровья. Кроме того, физические упражнения способствуют лучшему снабжению кислородом всего организма. Студенты, регулярно занимающиеся спортивной деятельностью более устойчивы к негативным эмоциям, различным переменам в жизни. Также физическая нагрузка способствует хорошему сну, уменьшает стресс и беспокойство, стимулирует мозговую активность и повышает работоспособность.

Регулярные физические упражнения оказывают положительное воздействие не только на физическое состояние, но также способствуют интеллектуальному развитию. Занятия физической культурой позволяют восстановить устойчивость нервной системы, в результате чего возрастает уровень общей выносливости и продуктивности человека, что, несомненно, важно в условиях современной жизнедеятельности. Следовательно, люди, которые придерживаются грамотно составленного двигательного режима, намного реже сталкиваются с различного вида заболеваниями, что позволяет им обеспечить себе долгую и благополучную жизнь [4, с.42].

Проанализировав все вышесказанное, нами сделаны некоторые доводы относительно формирования культуры здоровой жизнедеятельности студентов высшей школы. Так, предполагается, что привлечение студентов к различным формам спортивной, физкультурной или оздоровительной работе в университете поможет воспитанию у них культуры здоровой жизнедеятельности. Именно многообразие форм физкультурных и оздоровительных мероприятий смогут мотивировать студентов к регулярной здоровой активности во время обучения в вузе.

Также нами предполагается, что грамотно составленная психологическая работа педагогического состава университета поможет в создании положительных предпосылок к физкультурной деятельности студентов и переосмыслит их апофатическое отношение к занятиям физическими упражнениями. К данным мероприятиям можно отнести: просмотры фильмов об известных спортсменах; проведение внутри факультета и вуза colloquium о пользе занятий физическим воспитанием; встречи с профессиональными тренерами; проведение студенческих семинаров по физической культуре.

Все эти мероприятия помогут студентам оптимизировать уровень собственных теоретических знаний в области физической культуры и соответственно повысить мотивацию к регулярной двигательной практике.

Выводы. Таким образом, адекватная физическая действенность помогает в профилактике и лечении различных заболеваний, уменьшает симптомы депрессии и тревожности, улучшает мышление, обучение и рассуждение, обеспечивает здоровый рост и развитие студентов, а также улучшает общее состояние их организма. Следовательно, привлечение студенческой молодежи в активную физкультурную жизнь университета поможет каждому из них оптимизировать действия для повышения уровня собственного здоровья и поможет поддерживать высокий уровень жизнедеятельности.

Литература.

1. Аникин, А.А. Функциональная готовность студентов-первокурсников "ТСГУ" к успешной сдаче норм комплекса "ГТО" /А.А. Аникин, Т.С. Аникина// *Инновационные формы и*

практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи. – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2019. – С. 128-130.

2. *Енченко, И.В. Сравнительный анализ уровня физической активности в Европе и Российской Федерации / И.В. Енченко, Н.М. Егорова. – DOI: 10.14529/hsm200412 // Человек. Спорт. Медицина, 2020. – № 20 (4). – С. 103–110.*

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.*

4. *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 796.035

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ 10-11 ЛЕТ

Симанович Х.Н.

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

Аннотация. *В статье рассмотрено влияние занятий аквааэробикой на физическое состояние детей 10-11 лет. Представлены результаты динамики показателей физического развития детей 10-11 лет.*

Ключевые слова: *аквааэробика, физическое состояние, дети 10-11 лет.*

Физическое развитие растущего организма является основным показателем состояния здоровья ребенка. Как совокупность признаков, характеризующих состояние организма на разных возрастных этапах, уровень физического развития (наряду с рождаемостью, заболеваемостью, смертностью) является одним из важнейших показателей социального здоровья населения.

Исследования таких авторов, как Булгакова Н.Ж. (1994), Лисицкая Т.С. (2004), Полухина Т.Г. (2003), Шутова Т.Н. (2019) показали, что двигательная активность в условиях водной среды является эффективным средством повышения физического развития и физического здоровья занимающихся [1,3,4].

Аквааэробика — это вид аэробики, предусматривающий выполнение упражнений в воде и сочетающий в себе физические нагрузки на все основные группы мышц, чем обусловлена высокая эффективность занятий [2, с.3]. Во многих научных исследованиях в области аквааэробики наблюдается изучение возрастного диапазона занимающихся от 18 до 65 лет, однако, следует отметить недостаток научно обоснованных данных о влиянии занятий аквааэробикой на физическое состояние детей 10-11 лет

Цель исследования – изучить влияние занятий аквааэробикой на физическое состояние и физическое развитие детей 10-11 лет.

Результаты исследования. Исследование проводилось на базе государственного учреждения образования «Средней школы №45 г. Могилева», с целью определения влияния занятий аквааэробикой на физическое состояние детей 10-11 лет. В эксперименте приняло участие 20 детей 10-11 лет. Занятия аквааэробикой проводились 2 раза в неделю по 45 минут на мелкой части бассейна на протяжении 9 месяцев (сентябрь–май). Методика регламентировалась следующими параметрами: общая продолжительность – 36 недель (сентябрь – май). Количество четвертей – 4. Количество факультативных занятий за 9 месяцев – 72, в месяц – 8, в неделю – 2. Общий объем нагрузки – 54 часа, в месяц – 6 часов, в неделю – 1 час 30 минут.

Программа аквааэробики включала: в I четверти – обучение и совершенствование техники плавания, разминка на суше и в воде, упражнения у бортика, упражнения на задержку дыхания, прыжки в воду, подвижные игры в воде. Во II четверти – ознакомление с базовыми элементами аквааэробики, упражнения в ходьбе, прыжковые упражнения, упражнения из водного поло, стретчинг, упражнения на расслабление. III четверть – повышение физической нагрузки на организм занимающихся детей 10-11 лет за счет увеличения количества упражнений, комбинаций и связок аквааэробики, их разнообразия и повышения сложности выполнения посредством соединения упражнений в блоки, элементы водного поло, плавание (кроль на груди, кроль на спине). IV четверть – проведение полноценных комплексов занятий по аквааэробике, которые включали 4 комплекса: 1. комплекс силовой направленности; 2. комплекс координационной направленности; 3. комплекс общей направленности (развитие выносливости); 4. комплекс «Плавание и подвижные игры». На протяжении всего занятия было музыкальное сопровождение, благодаря которому задавался темп выполнения упражнений.

Для измерения физического состояния занимающихся в исследовании были использованы следующие антропометрические данные: рост (см), вес (кг), жизненная емкость легких (ЖЕЛ) л, ЧСС (уд/мин), АД с (мм. рт. ст), кистевая динамометрия (кг).

В период полового созревания наблюдается дисгармоничность двигательных навыков. Поэтому у детей в этот период наблюдается угловатость, неловкость, резкость движений из-за интенсивно нарастающей массы мышц, иннервация которых отстает от потребностей. Поэтому для развития мышечной системы в этот период нужны физические упражнения, которые следует строго дозировать.

Измерения антропометрических данных проходило в 2 этапа: начало (сентябрь) и конец учебного года (май). Данные представлены в таблице ниже.

Таблица – Динамика показателей физического состояния учащихся 10-11 лет

Функциональные пробы	Показатели физического состояния (n = 20)				
	До	σ	После	σ	p
Вес, кг	40,9	$\pm 6,47$	41	$\pm 5,26$	$\geq 0,05$
Рост, см	148	$\pm 0,06$	151	$\pm 0,06$	$\geq 0,05$
ЖЕЛ, л	1,87	$\pm 0,23$	2,04	$\pm 0,17$	$\leq 0,05$
ЧСС, уд/мин	77	$\pm 2,43$	76,9	$\pm 1,97$	$\geq 0,05$
АДс, мм.рт.ст	118	$\pm 2,74$	117,9	$\pm 1,65$	$\geq 0,05$
Кистевая динамометрия, правая рука, кг	18,7	$\pm 3,72$	20,4	$\pm 2,99$	$\leq 0,05$

Примечание: p – достоверность различий по t-критерию Стьюдента (для зависимой группы); σ – сигма; n – количество испытуемых.

Путем анализа данных, полученных на момент начала и конца эксперимента, удалось установить, что по всем показателям физического состояния произошли изменения в сторону качественного повышения. Так, благодаря занятиям аквааэробикой наблюдается недостоверное увеличение показателя веса занимающихся с 40,9 кг до 41 кг – 1%, показателей роста с 148 см до 151 см – 2%, АД с со 118 мм. рт. ст до 117,9 мм. рт. ст (при $p \geq 0,05$) и достоверное увеличение показателей ЖЕЛ с 1,87 л до 2,04 л – 9%, кистевой динамометрии с 18,7 кг до 20,04 кг – 7% (при $p \leq 0,05$).

Таким образом, проанализировав полученные данные в течении учебного года, можно сказать, что аквааэробика имеет комплексное воздействие на все стороны здоровья, благоприятно влияют на физическое состояние и физическое развитие детей 10-11 лет. Об этом свидетельствует достоверное улучшение рассматриваемых показателей физического состояния детей.

Литература.

1. Булгакова, Н.Ж. Обоснование методики занятий аквааэробикой /Н. Ж Булгакова,

И.А. Лысова *Здоровье и физическое состояние население России на рубеже XXI века.* Москва, 24-25 ноября 1994. – М., 1994. – С. 15-17.

2. Василец, В.В. *Аквааэробика: учебно-методическое пособие* / В.В. Василец. – Пинск: ПолесГУ, 2016. – 41 с.

3. Полухина, Т. Г. *Классификация и типология упражнений в аквааэробике, как основа для разработки технологии обучения: автореф. дис. ... канд. пед. наук* / Т. Г. Полухина. – М., 2003. – 41 с.

4. Шутова, Т. Н. *Аквафитнес: учебное пособие* / Т. Н. Шутова, А. В. Шаравьёва. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2019. – 64 с.

УДК 796/799

ВЛИЯНИЕ СОБЛЮЖДЕНИЯ РЕЛИГИОЗНОГО ПОСТА НА НЕКОТОРЫЕ БИОХИМИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СПОРТСМЕНА

Сорокина Е.Ю.¹, Кобелькова И.В.^{1,2}, Коростелева М.М.^{1,3}

¹ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», г. Москва, Российская Федерация

²Академия постдипломного образования ФГБУ ФНКЦ ФМБА России,
г. Москва, Российская Федерация

³ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов»,
г. Москва, Российская Федерация

Введение: религиозные ограничения могут вызывать значительные изменения химической структуры рациона питания за счет иного ассортимента продуктов. Представляется актуальным изучить, как сознательное самоограничение может влиять на пищевой статус спортсмена.

Целью данной работы явилось изучение возможной модификации рациона питания и некоторых биохимических показателей на фоне соблюдения религиозного поста.

Материалы и методы. Фактическое питание изучали частотным методом, с использованием компьютерной программы «Анализ состояния питания человека» (версия 1.2.4 ГУ НИИ питания РАМН 2004 г.). Адекватность потребления основных пищевых веществ оценивали в соответствии с методическими рекомендациями МР 2.3.1.0253-21 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» для мужчин в возрасте 18-29 лет с высоким уровнем физической активности (IV группа). Определение общего холестерина (ОХ) проводилось с помощью автоматического биохимического анализатора Konelab 60i Thermo Fisher (Швеция). Уровень сывороточного железа определяли в сыворотке крови натошак с помощью автоматического биохимического анализатора Сапфир 400 (Япония). Получено информированное согласие на участие в обследовании.

Результаты и обсуждение. Мужчина, баскетболист, 21 год, к.м.с., рост – 188 см, масса тела - 82 кг, ИМТ = 23,2 кг/м². На момент обследования была поставлена цель: снизить содержание жировой и нарастить мышечную массу тела.

Необходимость соблюдать религиозные ограничения привела к формированию среднесуточного набора продуктов, пищевая ценность которого значительно отличается от традиционной вне периода поста, но не достигает оптимальной [1].

Во время соблюдения поста спортсмен исключил из питания мясные и молочные продукты. Основу рациона стали составлять продукты растительного происхождения, с высоким содержанием жареного арахиса (до 400 г/сут, что обеспечивало поступление жира до 208 г/сут), кукурузных хлопьев (300-400 г), пирожков с овощной начинкой, жареных во фритюре, и немолочного напитка на растительной основе (до 500 мл). Из продуктов животного происхождения спортсмен употреблял рыбу, преимущественно жареного

морского окуня.

Такой ассортимент пищевых продуктов обеспечил высокую долю белка - 17% от энергетической ценности (ЭЦ) рациона, вклад жиров несмотря на снижение их содержания оставался повышенным 35-39% от ЭЦ. Потребление углеводов увеличилось в 1,5 раза, однако, не оставалось недостаточным (48% от ЭЦ) (таблица 1).

Таблица 1 – Энергетическая и пищевая ценность рациона питания спортсмена-баскетболиста в период и вне поста

Показатель	Во время поста		Вне поста		МР 2.3.1.0253-21	
		% от ЭЦ		% от ЭЦ		% от ЭЦ
ЭЦ	3359±385		3179±282		3800	
Белок, г	142±4	17	162±21	20	114	12-15
Жир, г	131±34	35	179±25	50	127	<30
Углеводы	403±24	48	240±36	30	551	56-58

На фоне нерационального питания выявлена повышенная концентрация холестерина в сыворотке крови спортсмена 5,42 ммоль/л не смотря на снижение потребления общего жира в течение предшествующих нескольких недель, что может свидетельствовать о стойких изменениях метаболических процессов.

Таблица 2 - Некоторые биохимические показатели спортсмена-баскетболиста

Показатель	Результат	Референсные значения
Холестерин, ммоль/л	5,42	2,93-5,1
Триглицериды, ммоль/л	0,66	0-1,7
Цинк, мкмоль/л	11,6	10-18
Креатинин, мкмоль/л	83	62-115
ЛПНП, ммоль/л	3,45	0-3,8
ЛПВП, ммоль/л	1,56	0,92-2,06

Ранее нами было установлено, что на фоне интенсивных физических нагрузок (3 тренировки в сутки) у членов сборной команды РФ по академической гребле отмечалось снижение концентрации, холестерина, триацилглицеридов, ЛПНП и ЛПВП, что, вероятно, связано с их интенсивным использованием в качестве субстратов для окисления и недостаточным потреблением с пищей [2].

В данном примере, за предшествующий месяц энерготраты спортсмена снизились, закончились соревнования, сократилось число тренировок до 1 в сутки, все это привело к изменению интенсивности метаболических процессов при физической деятельности. Кроме того, при завершении карьеры в профессиональном спорте и при сохранении неоптимального пищевого поведения, эти нарушения липидного профиля могут привести к формированию сердечно-сосудистой патологии.

Анализ результатов генотестирования полиморфизмов, ассоциированных с алиментарно-зависимыми заболеваниями, показал, что для данного спортсмена существует высокий риск развития ожирения, нарушения липидного обмена и остеопороза (таблица 3) [3].

Таблица 3 – Профиль некоторых генетических полиморфизмов, связанных с питанием

Полиморфизм	rs2228570 VDR	rs9939609 FTO	rs1801133 MTHFR	rs4994 ADRB3

Аллель	AG	AT	CT	CT

Заключение. Таким образом, учитывая генетическую предрасположенность к развитию ряда алиментарно-зависимых заболеваний, следует обеспечить энергетическую ценность рациона, адекватную фактическим нагрузкам, учитывать период тренировочного макроцикла, скорректировать качественный состав липидного компонента, ограничив квоту насыщенных жирных кислот, увеличить потребление молочных продуктов. Желательно регулярно контролировать биохимические показатели крови, состав тела и плотность костной ткани, проводить мероприятия по снижению травматизма во время игр и тренировок.

Представляется актуальной разработка специализированной пищевой продукции для спортсменов, соблюдающих религиозных постов, направленной на коррекцию наиболее часто встречаемых отклонений от принципов оптимального питания в эти периоды (дефицит железа, витаминов группы В, белка).

Спортсмен получил консультацию, в ходе которой были предложены индивидуальные рекомендации по коррекции выявленных нарушений рациона.

Литература.

1. Kobelkova I. M. Korostelova, M. Kobelkova *Impact of fasting on the health and performance of the athletes "Science in Sports . Current Issues"*. – №2 (6), 2022. – С.194-205.
2. Коростелева, М.М. Результаты изучения некоторых антропометрических характеристик, фактического питания, пищевого статуса и суточных энергозатрат спортсменов сборной по академической гребле/М.М. Коростелева, И.В. Кобелькова и др., *Наука и спорт: современные тенденции*, 2021. – Т. 9. – № 3. – С. 22-32. DOI: 10.36028/2308-8826-2021-9-3-22-32
3. Сорокина, Е.Ю. Частота встречаемости генетических полиморфизмов, ассоциированных со спортивной успешностью, у спортсменов игровых видов спорта высших достижений/Е.Ю. Сорокина, Н.Н. Денисова., Э.Э. Кешабянц // *Спортивная медицина: наука и практика*, 2021. – Т. 11. – № 1. – С. 5-10.

УДК 796.67.66.19-963

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ С ИСПЬЗОВАНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ СТАТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Трущенко В.В.

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

Венскович Д.А.

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

Колошкина В.А.

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

Вольная борьба является одним из видов спортивных единоборств, которая способствует всестороннему физическому развитию жизненно важных двигательных способностей, умений и навыков, воспитанию нравственных и волевых качеств, таких как целеустремленность, решительность, настойчивость, трудолюбие, умение в нужный момент «собраться» для решения поставленной задачи [1,2].

Вольная борьба по своей специфике относится к ациклическим видам спорта, в котором тактические и технические действия выполняются в непрерывно изменяющихся

условиях схватки противоборствующих соперников. В этих условиях спортсмен должен в совершенстве владеть техникой выполнения приемов и формирования навыков большой вариативности; обладать значительной «взрывной» динамической силой, сохранять длительные мышечные напряжения, связанные с проявлением максимальных динамических и статических усилий; мгновенно оценивать свои действия и действия соперника и оперативно принимать, и реализовывать оптимальные решения по ходу схватки [3,4]. Учитывая эти особенности, перед специалистами и тренерами встают вопросы необходимости постоянного совершенствования методики спортивной тренировки для выявления средств и методов развития специальной выносливости, проявляемой в статической и динамической работе и изучения реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма спортсмена в условиях единоборства [5,6].

Цель работы – изучение влияния упражнений статической направленности на развитие двигательных способностей студентов борцов вольного стиля 17-18-летнего возраста.

Материалы и методы. Исследования проводились со студентами борцами вольного стиля в возрасте 17-18 лет в школе борьбы Витебского областного спортивного клуба федерации профсоюзов Беларуси. Для проведения педагогического эксперимента были сформированы две группы: контрольная (n=15) и экспериментальная (n=15). Педагогический эксперимент длился с сентября 2020 по сентябрь 2021 года. Учебно-тренировочные занятия со спортсменами контрольной (КГ) и экспериментальной групп (ЭГ) проводились 5 раз в неделю по 2 часа. В ходе эксперимента в экспериментальной группе на каждой тренировке применялись статические упражнения в сочетании с упражнениями на расслабление, в тренировку спортсменов контрольной группы эти упражнения не включались. Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, тестирование уровня физической подготовленности (для определения уровня развития быстроты использовался челночный бег 4х9м (с); «взрывной» силы – прыжок в длину с места (см); силовой выносливости – подтягивание на перекладине (к-во раз); статической силы и выносливости к статическим усилиям – вис на перекладине на согнутых руках (с), вис углом на гимнастической стенке (с); гибкости – наклон вперед сидя на полу (см); способности к сохранению равновесия тела – проба Ромберга (с), математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Вольная борьба представляет собой комбинацию силовой и скоростно-силовой мышечной работы, выполняемой в статическом и динамическом режимах. Причем, доля статической работы может превышать динамическую по ходу схватки. Учитывая это, в педагогических исследованиях необходимо использовать тесты, позволяющие оценить статические нагрузки в специфических условиях борцовского поединка, а также определить эффективность воздействия упражнений статического характера на развитие двигательных способностей борцов. Среди тестов, определяющих статическую выносливость и статическую силу борцов, в наших исследованиях использовались следующие тесты: вис на перекладине на согнутых руках, для оценки силовой выносливости и статической силы мышц плечевого пояса, плеча, предплечья и кисти и вис углом на гимнастической стенке, для оценки силовой выносливости и статической силы мышц живота; кроме этого определялся уровень развития быстроты, гибкости, способности к сохранению равновесия тела и силовой выносливости.

До начала эксперимента между КГ и ЭГ по показателям, определяющим уровень физической подготовленности борцов (таблица 1), статистически достоверных различий выявлено не было (по всем тестам $p > 0,05$).

В ходе педагогического эксперимента борцы контрольной группы в течение года кроме технико-тактической подготовки использовали на тренировках методику комплексного развития двигательных способностей. При этом не акцентировалось внимание на развитие какой-либо одной или нескольких двигательных способностей. В экспериментальной группе было увеличено количество упражнений статического характера, в тренировке оно

составляло до 30% от общего объема упражнений.

Таблица 1 - Достоверность различий по показателям уровня физической подготовленности студентов-борцов вольного стиля контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группами до начала эксперимента (сентябрь 2020)

Группы Тесты	КГ $\bar{x} \pm m$	ЭГ $\bar{x} \pm m$	P
Челночный бег 4х9 м, с	9,13 ± 0,71	9,01 ± 0,67	>0,05
Прыжок в длину с места, см	215,60 ± 19,80	211,37 ± 18,53	>0,05
Подтягивание на перекладине, к-во раз	10,32 ± 0,91	11,54 ± 0,97	>0,05
Вис на перекладине на согнутых руках, с	34,17 ± 2,69	32,20 ± 2,38	>0,05
Вис углом на гимнастической стенке, с	43,24 ± 3,72	45,36 ± 3,91	>0,05
Наклон вперед, сидя на полу, см	5,85 ± 0,41	6,03 ± 0,44	>0,05
Проба Ромберга, с	31,51 ± 2,11	33,17 ± 2,57	>0,05

Приводим некоторые специально-подготовительные упражнения с элементами статических напряжений, используемые в экспериментальной группе в ходе эксперимента.

Упражнения на сопротивление. Главная задача применяемых упражнений – подготовить борца оказывать сопротивление в различных статических и статодинамических положениях, которые встречаются в борцовском поединке.

Упражнения для ног. 1. Стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи, поднять вперед прямую ногу до взаимного скрещения и отводить ногу партнера с сопротивлением в сторону. 2. Сидя на ковре (лицом друг к другу), упереться руками в ковер, вытянуть ногу, поднять ее вверх до взаимного скрещения голеней и отводить ногу партнера с сопротивлением в сторону. 3. Сидя напротив друг друга, в упоре сзади рук в ковер. Левая (правая) нога у обоих борцов полусогнута и упирается стопой одна в другую. Нажимать на ногу партнера с сопротивлением, стараясь ее согнуть, а свою выпрямить. 4. То же упражнение выполняется двумя ногами. 5. Борцы лежат на спине левым боком вдоль друг друга в противоположные стороны. Поднять двоим левую ногу вверх, зацепить одну за другую голень и давить на ногу партнера вниз, стараясь перевернуть его через голову. То же, с другой ноги.

Упражнения для рук. 1. Встать вполборота лицом друг к другу, обоим выставить правую ногу вперед, взяться кистями правой (левой) руки друг друга в замок, а другую руку положить на пояс. Один из борцов толкает от себя вытянутую вперед руку, другой – сопротивляется. 2. Встать лицом друг к другу, ноги врозь, взяться обеими руками за кисти рук партнера. Попеременное сгибание и разгибание рук партнера с сопротивлением. 3. Встать на левое колено лицом друг к другу. Правые ноги борцов согнуты в колене под прямым углом и, соприкасаясь коленями, направлены друг на друга. Руки борцов локтями расположены в упоре на согнутых под прямым углом коленях, кисти партнеров в замок друг с другом. Отводить руку партнера максимально в сторону не снимая локоть с колена. То же, с другой ноги и руки. 4. Упор лежа на руках в противоположных направлениях, ноги врозь, упереться друг в друга правым (левым) плечом. Толкать партнера в сторону до потери равновесия.

Упражнения с сопротивлением группой. Борцы из одной шеренги берутся руки в замок в локтях, становятся лицом к борцам, находящимся в другой шеренге, и подходят к ним вплотную. Упираясь грудью, стараются вытолкнуть друг друга за определенную черту. Борцы могут выполнять то же упражнение, встав спиной друг к другу.

Упражнения с сопротивлением с применением снарядов. 1. Один из партнеров держит за концы эстафетные палочки. Второй берется за другие концы и вырывает их из рук партнера любым способом. 2. Сидя на ковре напротив друг друга, упираясь стопами в

партнера и взявшись прямыми руками за палку, перетягивать партнера за палку на свою сторону. 3. Перетягивание каната или шеста. Отнимание набивного мяча любым способом, стоя и лежа.

Игры с сопротивлением

«Бой всадников». Две пары борцов выстраиваются вдоль черты. Каждая пара делится на «всадников» и «лошадей». «Всадники» садятся верхом на «лошадей». По сигналу «всадники» стаскивают друг друга с «лошадей».

Борьба в кругу. Два борца стараются вытолкнуть друг друга из круга диаметром 3-4м. Стоять на обеих ногах. Положение рук произвольное.

«Петушиный бой». Борцы находятся друг напротив друга на одной ноге, руки за спиной. Прыгая и толкая друг друга плечом, стараются сбить партнера на обе ноги.

Баскетбол с набивным мячом. Две команды по 5-8 человек. Вес мяча 5кг. Играют на ковре. Бегать с мячом можно любое количество шагов и передавать мяч броском своим партнерам. Отнимать мяч можно любым способом, стараясь свалить противника на ковер.

Борьба за обхват. Сущность борьбы заключается в том, чтобы первому обхватить туловище партнера спереди и соединить руки на спине.

Борьба за захват. Необходимо первым захватить партнера за запястье руки, или за ногу, или за шею.

Упражнения с гирей и штангой

Поза конькобежца. Гиря удерживается в позе, напоминающей положение спортсмена при беге на коньках. Ноги согнуты в коленных суставах под углом 90-110°, туловище несколько наклонено вперед, спина прямая, руки сзади на поясице, гиря подвешена на поясичном ремне. Для принятия данной позы борец становится на подставки высотой 30-40см. Вес удерживаемого груза – 30-40% от максимального результата в приседании со штангой на плечах. Например, если максимальный результат равен 60кг, то отягощение в статическом упражнении составит 18-24кг. Допустимая продолжительность выполнения статического упражнения с таким весом составляет 35-45с. При выполнении упражнения дыхание не задерживать.

Подсед в позе ножницы. Это упражнение соответствует подъему штанги на грудь из положения подседа в ножницы. Нога, стоящая впереди, согнута в коленном суставе под углом 50-60°, другая нога прямая, туловище выпрямлено, руки на поясе или опущены вниз. Для принятия такой позы борец становится на подставки высотой 30см. Вес подвешенного груза составляет 30-40% от максимального результата в толчке при взятии на грудь в ножницы или в полуподсед. Это упражнение не вызывает задержку дыхания, его продолжительность может составлять 30-40с.

Удержание груза руками в положении лежа на спине.

И.п. – горизонтально лежа на спине. Штанга удерживается руками, согнутыми в локтевых суставах под углом 90-110°. Можно удерживать груз на прямых руках. Масса используемого груза определяется по результату в жиме лежа и составляет 40-50% от максимальной в этом упражнении. Рекомендуются удерживать статическую позу с такой нагрузкой 15-20с. При выполнении упражнения дыхание не задерживать.

Удержание груза ногами в положении лежа на спине. И.п. – горизонтально лежа на спине, ноги прямые или согнутые под углом 90-110°, удерживают штангу массой 70-80% от максимального результата в приседании со штангой на плечах. Статическую позу с такой дозировкой целесообразно удерживать без задержки дыхания 25-30с.

Удержание груза напряжением мышц спины. И. п. – лежа вниз лицом, закрепив ноги под рейкой гимнастической стенки (большая часть тела находится на весу), удерживая штангу на плечах хватом сверху. В этой позе борец удерживает штангу на спине в течение 5-6 с. Для спортсменов 16-17 лет масса груза составляет 25-30% от собственной массы тела. Это статическое упражнение может выполняться с задержкой дыхания на 5-10 с. Если борец легко выполняет упражнение с данной нагрузкой, то рекомендуется для усложнения увеличивать не время удерживания данной позы, а массу штанги. Таким образом, время

статического напряжения остается в пределах 5-10 с.

Таблица 2 - Достоверность различий по показателям уровня физической подготовленности студентов-борцов вольного стиля в контрольной и экспериментальной группах в начале (сентябрь 2020 г.) и в конце (сентябрь 2021 г.) эксперимента

Группы Тесты	контрольная группа (КГ)		экспериментальная группа (ЭГ)	
	в начале эксперимента $\bar{x} \pm m$	Р	в начале эксперимента $\bar{x} \pm m$	Р
	в конце эксперимента $\bar{x} \pm m$		в конце эксперимента $\bar{x} \pm m$	
Челночный бег 4х9м, с	9,13 ± 0,71	>0,05	9,01 ± 0,67	>0,05
	8,90 ± 0,69		8,54 ± 0,58	
Прыжок в длину с места, см	215,60 ± 19,80	>0,05	211,37 ± 18,53	<0,05
	220,31 ± 22,17		229,40 ± 25,81	
Подтягивание на перекладине, к-во раз	10,32 ± 0,91	>0,05	11,54 ± 0,97	<0,05
	12,11 ± 1,14		16,65 ± 1,58	
Вис на перекладине на согнутых руках, с	34,17 ± 2,69	>0,05	32,20 ± 2,38	<0,05
	38,20 ± 3,18		50,51 ± 4,93	
Вис углом на гимнастической стенке, с	43,24 ± 3,72	>0,05	45,36 ± 3,91	<0,05
	47,64 ± 4,03		60,36 ± 5,54	
Наклон вперед сидя на полу, см	5,85 ± 0,41	>0,05	6,03 ± 0,44	>0,05
	6,30 ± 0,47		6,94 ± 0,50	
Проба Ромберга, с	31,51 ± 2,11	>0,05	33,17 ± 2,57	>0,05
	34,77 ± 2,73		36,24 ± 2,98	

Удержание груза напряжением мышц живота. И. п. – лежа на спине, удерживая штангу на груди. Упражнение выполняется аналогично предыдущему. Статическая поза может поддерживаться и при задержке дыхания, но не более 6с. 16-летние борцы выполняют данное упражнение с грузом, масса которого равна 20-25% от собственного веса.

Вис углом на перекладине. Удержание прямых ног под углом 90° по отношению к туловищу. В первые дни тренировок можно медленно поднимать прямые ноги до угла в 90°, а затем медленно опускать их. Постепенно динамическое выполнение этого упражнения заменяется статической позой – удержанием прямых ног в висе под углом 90°. Продолжительность выполнения данного упражнения не превышает 10-15с для 16-17-летних борцов.

Как показали проведенные исследования (таблица 2) в контрольной и экспериментальных группах по результатам всех тестов произошло улучшение исследуемых показателей в конце эксперимента. Так, в контрольной группе результат в челночном беге улучшился на 2,5% (с $\bar{X}=9,13$ с до $\bar{X}=8,90$ с), в прыжке в длину с места – на 2,1% (с $\bar{X}=215,60$ см до $\bar{X}=220,31$ см), в подтягивании на перекладине – на 14,8% (с $\bar{X}=10,32$ до $\bar{X}=12,11$), в висе на перекладине на согнутых руках – на 11,8% (с $\bar{X}=34,17$ с до $\bar{X}=38,20$ с), в висе углом на гимнастической стенке – на 9,2% (с $\bar{X}=43,24$ с до $\bar{X}=47,64$ с), в наклоне вперед сидя на полу – на 7,1% (с $\bar{X}=5,85$ см до $\bar{X}=6,30$ см), при выполнении пробы Ромберга – на 9,4% (с $\bar{X}=31,51$ с до $\bar{X}=34,77$ с). Однако, улучшение показателей всех тестов оказалось статистически

недостоверным ($p > 0,05$). В экспериментальной группе в конце эксперимента улучшение исследуемых показателей составило: в челночном беге – 5,2% (с $\bar{X}=9,01$ с до $\bar{X}=8,54$ с), в прыжке в длину с места – 7,8% (с $\bar{X}=211,37$ см до $\bar{X}=229,40$ см), в подтягивании на перекладине – 30,7% (с $\bar{X}=11,54$ до $\bar{X}=16,65$), в висе на перекладине на согнутых руках – 36,2% (с $\bar{X}=32,20$ с до $\bar{X}=50,51$ с), в висе углом на гимнастической стенке – 24,8% (с $\bar{X}=45,36$ с до $\bar{X}=60,36$ с), в наклоне вперед сидя на полу – 13,1% (с $\bar{X}=6,03$ см до $\bar{X}=6,94$ см), в пробе Ромберга – 8,5% (с $\bar{X}=33,17$ с до $\bar{X}=36,24$ с). Рост результатов в экспериментальной группе оказался статистически достоверным ($p < 0,05$) в прыжке в длину с места, подтягивании на перекладине, в висе на перекладине на согнутых руках и в висе углом на гимнастической стенке, в отличие от челночного бега, наклона вперед сидя на полу и в пробе Ромберга, где улучшение результатов было статистически недостоверным ($p > 0,05$).

Такая же динамика наблюдается между контрольной и экспериментальной группами в конце эксперимента (таблица 3). Различия между КГ и ЭГ статистически недостоверны ($p > 0,05$) по показателям челночного бега, наклона вперед сидя на полу, пробы Ромберга; статистически достоверны ($p < 0,05$) по показателям прыжка в длину с места, подтягивания на перекладине, виса на перекладине на согнутых руках, виса углом на гимнастической стенке.

Таблица 3 - Достоверность различий по показателям уровня физической подготовленности борцов вольного стиля 16-17 лет между контрольной (КГ) и экспериментальной группами (ЭГ) в конце эксперимента (сентябрь 2021 г.)

Группы Тесты	КГ $\bar{x} \pm m$	ЭГ $\bar{x} \pm m$	p
Челночный бег 4х9м, с	8,90 ± 0,69	8,54 ± 0,58	>0,05
Прыжок в длину с места, см	220,31 ± 22,17	229,40 ± 25,81	<0,05
Подтягивание на перекладине, к-во раз	12,11 ± 1,14	16,65 ± 1,58	<0,05
Вис на перекладине на согнутых руках, с	38,20 ± 3,18	50,51 ± 4,93	<0,05
Вис углом на гимнастической стенке, с	47,64 ± 4,03	60,36 ± 5,54	<0,05
Наклон вперед, сидя на полу, см	6,30 ± 0,47	6,94 ± 0,50	>0,05
Проба Ромберга, с	34,77 ± 2,73	36,24 ± 2,98	>0,05

Соотношение роста результатов тестов (в %) в конце эксперимента между КГ и ЭГ (рис.1) составило: в челночном беге 2,5% к 5,2%, в прыжке в длину с места – 2,1% к 7,8%, подтягивании на перекладине – 14,8% к 30,7%, висе на перекладине на согнутых руках – 11,8% к 36,2%, висе углом на гимнастической стенке – 9,2% к 24,8%, наклоне вперед сидя на полу – 7,1% к 13,1%, пробе Ромберга – 9,4% к 8,5%. По всем тестам (кроме пробы Ромберга) показатели борцов экспериментальной группы были выше аналогичных показателей борцов контрольной группы.

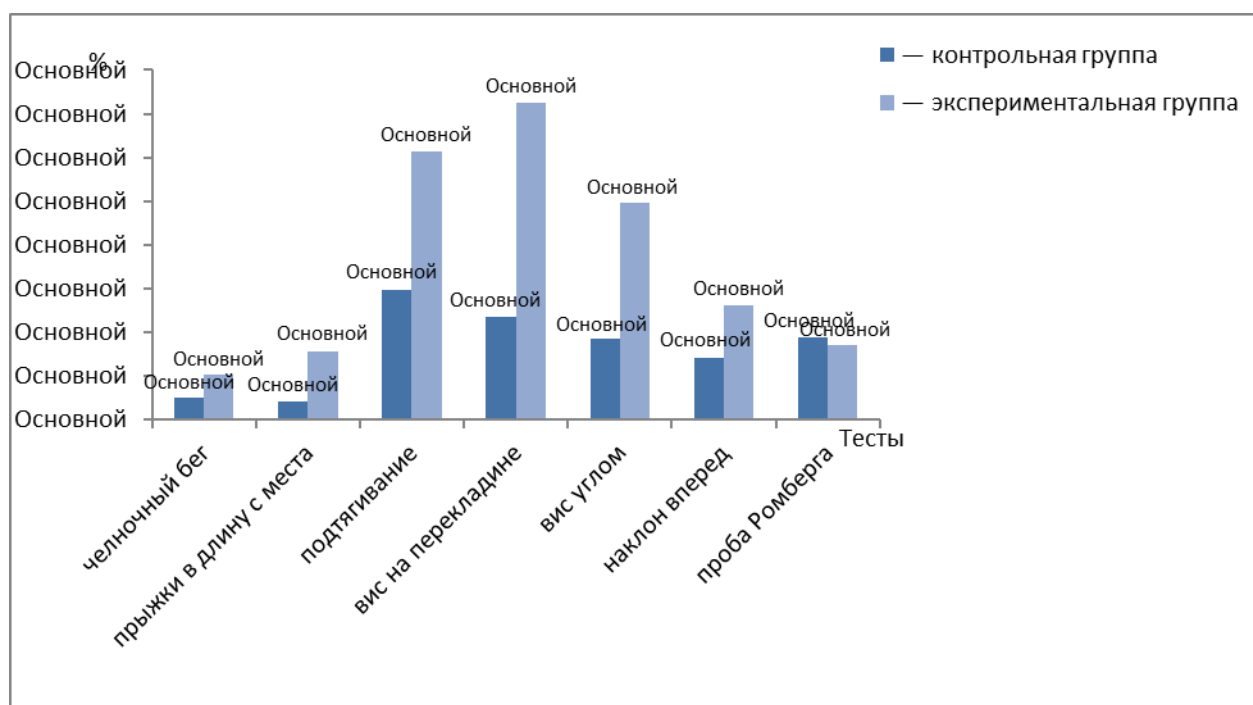


Рисунок 1 – Процентное соотношение роста результатов тестов между контрольной и экспериментальной группами в конце эксперимента (сентябрь 2021 г.)

Закключение. Результаты проведенных исследований показывают эффективность применения упражнений статической направленности в учебно-тренировочном процессе, выраженной в статистически достоверном ($p < 0,05$) улучшении исследуемых показателей в конце эксперимента. Использование методики акцентированного применения упражнений статической направленности в учебно-тренировочном процессе студентов борцов вольного стиля 17-18 летнего возраста способствует улучшению у них показателей силовой выносливости, «взрывной силы», статической силы и выносливости к статическим усилиям, что непосредственно оказывает влияние на качество и эффективность их подготовки.

Литература.

- 1.Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/ Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988. – 31с.
- 2.Игуменов, В.М. Спортивная борьба / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – С. 23-32.
- 3.Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы/И.И. Алиханов //. – М.: ФиС, 1986, – 303с.
- 4.Спортивная борьба / под ред. Г.С. Туманяна. – М.: ФиС, 1985. – 24-27с.
- 5.Начальный этап в многолетней подготовке борцов / под ред. Пилюяна Р.А. – МОГИФК, 1991. – 83с.
- 6.Тенденция развития спортивной борьбы в начале третьего тысячелетия / под ред. Левицкий А.Г., Тараканов Б.И. – СПб.: СПбГ АФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – 174 с.

УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ**Трущенко В.В.**УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. Любой тренировочный процесс является сложным структурированным действием, направленным на достижение определенного спортивного результата в конкретный временной период [1,2]. Учет периодов подготовки, физиологических особенностей организма спортсменов, уровня развития их двигательных способностей - одни из тех факторов, которые надо учитывать в подготовке спортсменов любой специализации, в т.ч. и в подготовке бегунов на средние дистанции [3-5]. Годичный тренировочный процесс спортсменов-бегунов на средние дистанции различен по величине тренировочной нагрузки, режиму тренировочного процесса и отдыха, методам применения упражнений и средствам, применяемым для развития специальной выносливости. Исследования проводились со спортсменами различной квалификации ($n = 28$) обоих полов специализирующимися в беге на средние дистанции (800 м, 1500 м). В ходе проведения исследования использовались следующие методы: теоретический анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, анализ результатов тренировочного процесса, пульсометрия, спирометрия, электрокардиография, статистические методы обработки полученных результатов.

Материалы и методы. Развитие специальной выносливости бегунов на средние дистанции может проходить по двум направлениям (методам): 1) совершенствование специальной выносливости с использованием средств для развития основных двигательных способностей и, 2) последовательное применение специальных упражнений. Метод последовательного развития специальной выносливости у бегунов на средние дистанции получил широкое распространение. Применение данного метода позволяет в короткий срок многим бегунам достигать высоких спортивных результатов. В нем конкретно определены периоды тренировки с различными режимами применения специальных упражнений, направленностью, величиной и характером тренировочных нагрузок.

Основываясь на общепринятой периодизации тренировочного процесса в тренировке нами, использовался этапный метод развития специальной выносливости для спортсменов, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции. Годичный тренировочный цикл традиционно был разделен на 3 основных периода (подготовительный, соревновательный, переходный).

После соревновательного периода спортсменам предлагался переходный период, продолжительность которого определялась в зависимости от количества соревнований, а также от применяемого отдыха между ними, квалификации спортсменов, стажа тренировочного процесса данной группы спортсменов, длительности периода соревнований для спортсменов высокой квалификации. Продолжительность этого периода составляла 15 - 20 дней, для спортсменов II-III разрядов 30 - 45 дней. Основная направленность тренировочного процесса соответствовала задачам активного отдыха.

В режиме подготовки данного периода не применялись специальные упражнения, контрольные упражнения, прикидки, соревнования, ударная тренировочная нагрузка. Основной задачей каждой тренировки была максимальная активизация восстановительных процессов при минимальных затратах энергетических ресурсов для ликвидации остаточных явлений утомления и создания необходимого уровня основных обеспечивающих систем и возможности в дальнейшем выполнять большую тренировочную нагрузку. Исключались все упражнения, применение которых вызывало появление высокого уровня кислородного долга. В тренировочном процессе применялись длительный бег умеренной интенсивности на местности, упражнения общефизической подготовки (прыжки и прыжковые упражнения,

метания, гимнастические упражнения), упражнения из других видов спорта (плавание, гребля, велоспорт). Стимулирующее воздействие в этом периоде подготовки оказывали игры и игровые упражнения, повышающие эмоциональную насыщенность тренировок.

В начальном периоде активного отдыха значительное время отводилось пассивному отдыху, без которого невозможно эффективно решить основные задачи этого периода тренировки. В первой неделе данного периода пассивный отдых увеличивался на 50 - 60%. Закономерным явлением для периода активного отдыха является увеличение массы тела спортсменов на 2 - 3 кг и более, увеличение частоты сердечных сокращений, снижение спортивных результатов на основных дистанциях. Применение такого режима тренировочного процесса перед основным подготовительным периодом подготовки способствует созданию благоприятного фона для начала применения специальных упражнений, развивающих выносливость.

В начале подготовительного периода использовались средства для развития беговой выносливости, направленные на улучшение функциональных возможностей организма тренирующихся спортсменов. Основным методом тренировки является равномерный. Основные средства: кросс на местности, повторный бег на длинных отрезках с пониженной скоростью, переменный бег на средних и коротких отрезках с пониженной скоростью (не выше 50% от максимальной) в объеме в 1,5 - 2,0 раза превышающем основную дистанцию; контрольный бег на коротких отрезках в объеме основной дистанции; ударная объемная тренировка, применяемая 1 раз в две недели.

Продолжительность периода развития беговой выносливости для спортсменов высокой квалификации составляла 3,5 - 4 месяца. Длительность этого периода зависит от характера и продолжительности периода активного отдыха, подготовленности, квалификации и состояния здоровья спортсменов. В тренировочном процессе данного периода подготовки имеется постоянная тенденция к увеличению продолжительности равномерного бега на местности и длительности тренировок. Происходит повышение общего объема тренировочной нагрузки с тенденцией повышения интенсивности к концу периода. К концу этого периода наблюдается незначительный рост спортивных результатов, увеличивается устойчивость к большим тренировочным нагрузкам и их переносимость, наблюдается снижение веса тела на 1 - 2 кг, уменьшается частота сердечных сокращений, появляются другие признаки повышения тренированности спортсменов. В процессе периода развития беговой выносливости спортсмены 3-4 раза участвуют в соревнованиях или применяют контрольный бег на дистанции, длиннее их основной. На протяжении данного периода подготовки решается задача увеличения интенсивности компенсаторных реакций для длительного сохранения «устойчивого состояния» в процессе тренировок и соревнований на этих дистанциях.

Результат соревнований у бегунов на средние дистанции имеет два слагаемых: скорость восстановления в процессе бега и возможность длительной работы в аэробных условиях. При этом, сохранение устойчивости координации движений и согласованности функций организма в условиях высокого уровня кислородного долга на протяжении выполнения всего упражнения – важные условия для проявления специальной выносливости в беге на средние дистанции. Последняя задача решается в следующем периоде подготовительной подготовки – периоде развития специальной выносливости. Продолжительность данного периода зависит от квалификации спортсменов, интенсификации тренировочного процесса, характера предыдущего этапа подготовки, длительности предыдущего периода развития беговой выносливости, уровня подготовленности и состояния здоровья спортсменов. У спортсменов высокой квалификации он находится в пределах 1 - 1,5 месяца, для спортсменов II - III разрядов – 0,5 - 1,0 месяца. Основные средства: кросс темповой, переменный бег с запланированной и повышенной скоростью на коротких и средних отрезках, повторный бег с повышенной скоростью, и с пониженной и запланированной на длительных отрезках, контрольный бег со скоростью 70 - 75% от максимальной на отрезках 100 - 600м, соревнования на смежных и основных

дистанциях. В этом периоде тренировочного процесса значительно повышаются требования к организму тренирующихся спортсменов, а, следовательно, необходим более тщательный, чем в других периодах тренировки, контроль за состоянием здоровья.

Характерным для данного периода тренировки является сначала стабилизация, а затем уменьшение общего объема и повышение интенсивности тренировочного процесса. Большинство тренировок, как правило, проходят на фоне неполного восстановления с высоким уровнем кислородного долга. Масса тела спортсменов имеет тенденцию к снижению, частота сердечных сокращений уменьшается. Спортсмены после этого периода подготовки хорошо переносят большие тренировочные нагрузки высокой интенсивности. Большой удельный вес в тренировочном процессе спортсменов занимает переменный и повторный метод (60 - 70% от общего недельного цикла). Один раз в 2 недели применяются скоростная ударная тренировка. После этого периода подготовки спортсмены достигают высокого уровня специальной подготовленности, обладают высоким уровнем компенсаторных механизмов и приспособлением к длительной интенсивной работе в условиях высокого уровня кислородного долга. Но длительная тренировочная нагрузка, применяемая на фоне выполненного восстановления, вызывает большие затраты энергетических ресурсов и использование резервных запасов организма спортсменов. В этих условиях, как правило, спортсмены не показывают высоких спортивных результатов.

Пополнение энергетических ресурсов, повышение резервных возможностей организма спортсменов при сохранении высокого уровня компенсаторных функций и возможности выполнения длительной работы на выносливость – основные задачи периода набора или становления спортивной формы. Продолжительность этого периода зависит от квалификации спортсменов, уровня развития тренированности, состояния здоровья, применяемых средств для улучшения спортивной формы. Для спортсменов высокой квалификации он находится в пределах 2 - 3 недель, для спортсменов низкой квалификации – 3 - 5 недель. У молодых спортсменов он более продолжителен. Основной метод тренировки – комбинированный. С целью сохранения высокого уровня компенсаторных механизмов применяются упражнения, характерные для периода развития беговой выносливости; повышение приспособления организма к неблагоприятным условиям осуществляется за счет основных упражнений периода развития специальной выносливости. Контрольные упражнения выполняются на укороченных отрезках с соревновательной скоростью. Особое внимание уделяется отработке финиша, повышается удельный вес упражнений, развивающих скоростные способности.

Указанный режим тренировки позволяет пополнить израсходованные в предыдущем периоде энергетические ресурсы, а применяемые стимулирующие упражнения – ускорить процессы развития суперкомпенсации. Применяемый комбинированный метод развития основных двигательных способностей позволяет сохранить высокий уровень развития компенсаторных механизмов, а также высокий уровень приспособления к условиям работы при наличии большого кислородного долга. После данного периода подготовки спортсмены, как правило, показывают высокие спортивные результаты на основных и смежных дистанциях.

Результаты и их обсуждение. Как показали проведенные исследования, в покое у спортсменок-женщин низкой квалификации после периода активного отдыха частота сердечных сокращений была большей, чем у мужчин такой же квалификации, у высококвалифицированных спортсменок этот показатель был несколько меньше. После периода развития беговой выносливости в покое частота сердечных сокращений у женщин увеличивалась в обеих группах спортсменок (на 10 сокращений в минуту – у спортсменок низкой квалификации и на 4 – у высококвалифицированных). У спортсменов-мужчин выявились такие же изменения, но менее выраженные.

Уже на первом этапе развития выносливости выявляются значительно большие сдвиги в изменении функции сердца у спортсменок-женщин, чем у мужчин, хотя последние выполняли значительно большую тренировочную работу. В этом периоде тренировки каждая

последующая тренировка выполняется на фоне неполного восстановления. У спортсменов же мужчин после этого периода тренировки изменения в данных ЭКГ были незначительными, вкладывающимися в дневные колебания. Наибольшими были изменения у молодых спортсменов.

После периода развития специальной выносливости частота сердечных сокращений у женщин высокой квалификации незначительно уменьшалась, у спортсменов-мужчин – увеличивалась (более выражено у высококвалифицированных). После периода становления спортивной формы наблюдалось менее выраженное уменьшение частоты сердечных сокращений у спортсменок-женщин, чем у мужчин.

ЭКГ - исследования показали, что режим каждого из периодов тренировки оказывает своеобразное влияние на деятельность сердца, оставляя следовые изменения в восстановительном процессе, которые выражаются в изменении отдельных компонентов электрокардиограммы. У спортсменок высокой квалификации изменения показателей ЭКГ после периода развития специальной выносливости были меньшими, чем у спортсменок низкой квалификации, что свидетельствует о большой устойчивости работы миокарда в условиях применения интенсивных физических нагрузок у этих спортсменов. Показатели ЭКГ спортсменок высокой квалификации свидетельствуют о более рациональных адаптационных изменениях в деятельности миокарда. Менее выражены адренергические сдвиги ЭКГ показателей у молодых спортсменок после периода развития становления спортивной формы, чем у спортсменов-мужчин, что, по-видимому, является одним из признаков более ограниченных возможностей в повышении спортивных результатов у спортсменок-женщин.

У спортсменов-бегунов на средние и длинные дистанции большую роль в улучшении адаптации организма к физической нагрузке играет дыхательная система. От своевременного рационального увеличения легочной вентиляции зависит возможность длительного сохранения жизненно важных констант, т.е. сохранение высокого уровня специальной работоспособности в процессе выполнения продолжительных упражнений. Наиболее информативным показателем функционального состояния системы дыхания является жизненная емкость легких (ЖЕЛ), этот показатель лабильный и значительно изменяется на протяжении годичной подготовки. Можно полагать, что изменение ЖЕЛ имеет тесную взаимосвязь с состоянием общей и специальной работоспособности.

После периода активного отдыха с увеличением квалификации спортсменок имеется тенденция к увеличению ЖЕЛ (III разряд – $3145 \pm 177 \text{ см}^3$, II разряд – $3300 \pm 321 \text{ см}^3$, I, КМС, МС – $3479 \pm 176 \text{ см}^3$). В то же время у спортсменов-мужчин равной с женщинами квалификации ЖЕЛ больше (III разряд – $4684 \pm 63 \text{ см}^3$, II разряд – $4505 \pm 70 \text{ см}^3$, I, КМС, МС – $4871 \pm 59 \text{ см}^3$).

После каждого этапа тренировочного процесса наблюдается превышение «должных» величин ЖЕЛ. Наименьшее превышение ДЖЕЛ над ЖЕЛ выявлено после периода развития специальной выносливости ($\bar{x}$ – 93 см^3), а наибольшее – после становления спортивной формы ($\bar{x}$ – 325 см^3). Очевидно, избыток легочной вентиляции вызывается потребностью увеличения резервных возможностей системы дыхания, для ликвидации израсходованных в предыдущем периоде тренировки энергетических ресурсов. Можно предположить, что данная перестройка способствует созданию «суперкомпенсации» в состоянии спортивной формы.

Таким образом, на протяжении годичного тренировочного процесса наблюдаются закономерные изменения электрической активности сердца и дыхания соответственно изменениям режима тренировочного процесса в каждом периоде тренировки у женщин и у мужчин. Экономизирующаяся деятельность миокарда в состоянии спортивной формы в покое, снижение его активности компенсируется повышением активности дыхательной системы, что является косвенным признаком активизации обменных процессов в этом периоде тренировки.

Более высокий уровень активности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у

мужчин вызван не только особенностью их анатомического строения и различием физиологических функций, но и большей величиной тренировочных нагрузок, применяемых на протяжении всего годичного тренировочного процесса.

Большие изменения электрической активности сердца и дыхания после функциональной пробы у спортсменов высокой квалификации вызваны, менее высокой устойчивостью их к физическим нагрузкам и менее высоким уровнем развития адаптационных процессов.

Заключение. На протяжении годичного тренировочного цикла, при рациональном использовании средств и методов подготовки спортсменов наблюдаются адекватные изменения в деятельности сердца, дыхания, кровообращения в покое и после функциональной пробы, приводящие к рациональному приспособлению организма спортсменов к соответствующим режимам деятельности. Уменьшение электрической активности сердца спортсменов в покое в периоде становления спортивной формы сопровождается компенсаторным усилением функции дыхания и обменных процессов, что создает состояние «суперкомпенсации». У спортсменов-женщин наблюдаются различия в механизмах адаптации к физической нагрузке.

Учет характера адаптационных изменений спортсменов, выступающих в беге на средние дистанции, повышает эффективность тренировочного процесса за счет совершенствования отстающих звеньев компенсаторных механизмов.

Литература.

1. Бальсевич, В.К. *Онтокинезиология человека* / В.К. Бальсевич. М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
2. Матвеев, Л.П. *Общая теория спорта и ее прикладные аспекты* / Л.П. Матвеев. – Санкт-Петербург: Лань, 2005. – 378 с.
3. Матвеев, Л.П. *Проблемы периодизации спортивной подготовки* / Л.П. Матвеев. – М.: Фис, 1990. – 244 с.
4. *Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов* / под ред. В.А. Запорожанова, В.Н. Платонова. – Киев: Здоровье, 1985. – 146 с.
5. Озолин, Н.Г. *Наука побеждать. Настольная книга тренера* / Н.Г.Озолин. М.: АСТ: Астрель, 2006. – 863 с.

УДК 796/799; 612

УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНЫМ ПРОЦЕССОМ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЕМ ЗДОРОВЬЯ ПО ЗРЕНИЮ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ

Турманидзе А.В.

«Государственный университет управления», г. Москва, Российская Федерация

Аннотация. В статье представлен разработанный алгоритм организации и сопровождения учебного процесса студентов на занятиях по физической культуре с миопией на основе применения элементов бадминтона. Расписаны основные аспекты методики восстановления зрения на основе специально разработанных физических упражнений на основе игры в бадминтон.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, бадминтон, миопия, студенты.

Высокий уровень цифровизации академической и профессиональной деятельности диктует необходимость совершенствования организации и разработки технологий с целью комплексного медико-биологического сопровождения жизнедеятельности на современном этапе. Особого внимания заслуживают лица со сниженным функциональным потенциалом

зрительного анализатора, в частности, обучающиеся высших учебных заведений, которые, имея усиленные когнитивные параметры, обладают риском снижения профессиональных способностей и конкурентной привлекательности ввиду наличия нарушений в состоянии здоровья зрительного аппарата [1-4]. Решением данного вопроса становится применение системы упражнений на основе моделирования элементов бадминтона с цветовой дифференциацией волана, изложенной и одобренной в стенах Государственной Думы РФ [5, 6].

Совершенствование этой системы с добавлением компонента управленческого характера представляется актуальным аспектом оздоровительно-профилактического направления современной науки. Целью исследования явилось совершенствование алгоритма организации медико-биологического сопровождения студентов с отклонениями в состоянии здоровья по зрению на основе применения элементов бадминтона. Разработанный нами алгоритм включил три основных блока: диагностики и контроля индивидуально-типологических параметров, непосредственно реализации оздоровительно-тренировочной нагрузки, а также коррекции объема, интенсивности, содержания программы индивидуального совершенствования характеристик обучающихся, вовлеченных в процесс медико-биологического сопровождения занятий на основе элементов бадминтона.

Организация занятий: Первый блок начинается с планирования и организации контроля как индивидуально-психологических характеристик, так и параметров функционального состояния организма, в частности, зрительного и нервно-мышечного аппарата, вариабельности сердечного ритма и психофизиологического статуса. Результаты диагностики фиксируются в базу данных для дальнейшего мониторинга и определения траектории роста показателей. На завершающей стадии полученные данные систематизируются, производится построение индивидуального профиля, формируются оздоровительно-тренировочные группы с учетом степени миопии и иных характеристик функциональных систем. Второй элемент алгоритма нацелен на воспроизведение оздоровительной нагрузки с использованием аэродинамических характеристик и цветовой дифференциации воланов при реализации подбрасываний вверх, бросков партнеру, жонглирования ракеткой, воплощении тактических моделей различной сложности. Упражнения разрабатываются индивидуально с учетом ведущего канала восприятия информации, типа межполушарного взаимодействия и типа темперамента студентов. На третьем этапе реализации алгоритма осуществляется плановый контроль значений индивидуального профиля. После его проведения принимается решение о качестве процесса медико-биологического сопровождения, пропорции и очередности выполнения упражнений, содержания и варьирования элементов бадминтона в прямой взаимосвязи с функциональным статусом организма лиц с миопией.

При необходимости корректируются не только варианты применения технологии, но и синхронизация деятельности систем организма занимающихся с использованием восстановительных мероприятий физической, медитативной и аппаратной направленности. Диагностику характеристик зрения рекомендуется проводить в учреждениях здравоохранения на офтальмологических приборах типа Tonoref II. Значения функционального состояния глаза исследуется на основе метода рефрактометрии, аккомодометрии, цветового и энергетического доплеровского картирования. Определение психофизиологического статуса рекомендуем выполнять на АПК "Спортивный психофизиолог". Анализ результатов целесообразно проводить применением программы IBM SPSS Statistics 25.

Результаты ранее проведенных исследований свидетельствуют о значительном улучшении характеристик функционального статуса лиц с миопией на основе применения элементов бадминтона, где было отмечено усиление всех ключевых психофизиологических параметров, вариабельности сердечного ритма, в частности, после занятий зафиксирована гармонизация симпатического и парасимпатического отделов, улучшение функционирования нервно-мышечного аппарата, а также гемодинамики глаза, параметров

рефракции и аккомодации.

Данный факт указывает на целесообразность применения разработанного алгоритма и высокую эффективность как вариативности компонентов технологии, так и четкой очередности организации и сопровождения в условиях академической деятельности студентов.

Литература.

1. Майерс, Т. *Анатомические поездки*. / Т. Майерс, // М.: Эксмо, 2018. – 320 с.
2. Тарутта, Е.П. Комплексный подход к профилактике и лечению прогрессирующей миопии у школьников / Е.П. Тарутта, Е.Н. Иомдина, Н.А. Тарасова, Г.А. Маркосян, М.В. Максимова // РМЖ. Клиническая офтальмология, 2018. – Т. 18. – № 2. – С. 70–76.
3. Тарутта, Е.П. Аберрации высшего порядка и офтальмобиометрические параметры глаза при разной степени миопии / Е.П. Тарутта, Г.А. Маркосян, С.Г. Арутюнян // Российский общенациональный офтальмологический форум, 2019. – Т. 1. – С. 182–186.
4. Тарутта, Е.П. Объективное исследование отрицательной аккомодации / Е.П. Тарутта, Н.А. Тарасова, Г.А. Маркосян, Н.Ю. Кушнаревич, Т.Ю. Ларина // Российский офтальмологический журнал, 2019. – Т. 12. – № 1. – С. 64–68.
5. Турманидзе, А.В. Использование роликового дорсального тренажера-массажера в процессе коррекции позвоночника и зрения спортсменов / А.В. Турманидзе, В.Г. Турманидзе, А.А. Фоменко // Теория и практика физической культуры, 2020. – № 10. – С. 46.
6. Турманидзе, А.В. Применение специальных упражнений бадминтона на стабилотаблице в процессе коррекции зрения / А.В. Турманидзе, В.Г. Турманидзе, А.А. Фоменко // Теория и практика физической культуры, 2020. – № 10. – С. 49.

СЕКЦИЯ №3

ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

УДК 796.011.1:796.077.5:796.078

НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Благовещенская О.С.

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

В Республике Беларусь большое значение уделяется направлениям социальной политики, основой которой является развитие физической культуры и спорта. В центре внимания Главы государства, Правительства, министерств и ведомств находится процесс физического воспитания обучающихся в учреждениях образования [1].

Для решения задачи по оздоровлению населения, включая студенческую молодежь, используется 23387 физкультурно-спортивных сооружений, из которых 7752 – в сельской местности, в том числе: 59 спортивных манежей, 95 спортивных трасс (21 горнолыжных, 74 легкоатлетических и лыжероллерных трасс), 177 стадионов, 200 лыжных баз, 560 стрелковых тиров, 1226 спортивных полей (3 бейсбольных, 24 для хоккея на траве, 1207 футбольных полей), 1075 плавательных бассейнов (5 для прыжков в воду, 162 нестандартных, 198 стандартных, 710 мини-бассейнов), 1338 спортивных ядер, 4500 спортивных залов, 7571 спортивная площадка (376 хоккейных коробок, 1789 мини-футбольных площадок, 1886 баскетбольных и 2620 волейбольных площадок), 4676 приспособленных помещений для занятий физической культурой и спортом [2].

Для организации работы в учреждениях образования по физическому воспитанию с обучающимися используется 15100 физкультурно-спортивных сооружений, из которых 9303 плоскостные и 5797 корпусные [1].

Кроме того, обеспеченность учреждений образования оборудованием и инвентарем в 2022/2023 учебном году составляет более 80% (следует отметить, что в 2020 году этот показатель составлял 56,2%) [1,3].

В настоящее время спорт среди студенческой молодежи развивается за счет:

повсеместной организации в учреждениях высшего образования занятий по учебной дисциплине «Физическая культура», обеспечения государством работы спортивных и физкультурно-оздоровительных групп;

организации и проведения физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятий среди обучающихся, включая подготовку к ним;

обеспечение участия обучающихся в международных спортивных мероприятиях среди студентов [3].

Центральное место для студенческой молодежи в республиканском календарном плане проведения спортивных мероприятий занимает Республиканская универсиада. Ежегодно совершенствуются подходы к системе ее организации и проведения. Так, в течении пяти лет максимальное количество видов спорта, входящее в спортивную программу мероприятия, достигло 35, и в настоящее время Республиканская универсиада в 2022/2023 учебном году включает лишь 26 видов спорта (справочно: 33 вида спорта – 2019 г., 35 – 2020 г., 35 – 2021 г., 26 – 2022/2023 гг.).

Прецедентом для исключения части видов спорта является отсутствие возможности организации учебно-тренировочного процесса в учреждениях образования, включающее

нехватку кадровых ресурсов, способных обеспечить вышеназванный процесс, а также незаинтересованность приобретения необходимого дорогостоящего инвентаря (пример: байдарки, каноэ, хоккейная экипировка).

Отметим, что выбор перечня видов спорта, входящих в программу Республиканской универсиады, напрямую влияет на культивацию их в учреждениях образования, поскольку по итогам проведения годичного цикла старта ведется подсчет общекомандного первенства среди команд-участников.

Система начисления очков участвующим организациям при определении общекомандного первенства по видам спорта также претерпевает ежегодные изменения для стимулирования их развития внутри учреждений образования. Так, в Республиканской универсиаде в 2022/2023 учебном году отсутствует разделение видов спорта на олимпийские и неолимпийские, как это было до 2020 года, с применением коэффициента согласно соответствующему виду спорта. Уменьшен на 0,5 коэффициент при участии более двадцати команд в спортивном соревновании [4].

Обратим внимание, что в настоящее время мало внимания уделяется спортивным разрядам и спортивным званиям, присвоенным обучающимся. Так, в настоящее время только финальные части Республиканской универсиады входят в перечень спортивных соревнований среди обучающихся, в рамках которых можно выполнить требования Единой спортивной классификации Республики Беларусь для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий. Выполнение спортивных разрядов и спортивных званий не учитывается в рамках общекомандного подсчета Республиканской универсиады, а значит имеет только личную заинтересованность обучающегося в их выполнении.

В 2022 году Министерством образования Республики Беларусь было организовано и проведено 195 республиканских спортивных, спортивно-массовых мероприятий, в которых приняли участие более 619 тыс. обучающихся [1].

Белорусской ассоциацией студенческого спорта совместно с заинтересованными учреждениями образования в 2022 году в рамках республиканского календарного плана проведения спортивно-массовых мероприятий было организовано ряд новых для обучающихся стартов: республиканское студенческое спортивно-массовое мероприятие «Пряничный лазер-ран» (в мероприятии приняли участие 26 команд – 104 обучающихся), республиканский турнир «Брэйн Батл» (75 команд – 375 участников), спортивно-массовое мероприятие «Белорусская студенческая лига по киберспорту» (154 команды – 770 обучающихся).

Создание новых стартов для студентов только частично решает вопрос по привлечению студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом, поскольку нет прямой заинтересованности в участии обучающихся от администрации учреждений образования, как направляющей организации.

Как отмечено ранее, только спортивные мероприятия, входящие в программу Республиканской универсиады, идут в зачет общекомандного первенства среди учреждений высшего образования.

Таким образом, на основе проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

- государство создало все необходимые условия обучающимся для возможности систематически заниматься физической культурой и спортом, иметь доступ к развитой спортивной инфраструктуре;
- необходимо введение дополнительной системы общекомандного подсчета участия обучающихся в физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятиях с целью стимулирования направления команд-участников и культивации этих видов в учреждениях образования;
- расширение республиканских календарных планов по проведению спортивных и спортивно-массовых мероприятий путем внесения видов спорта, интересных для молодежи, является основой для вовлечения обучающихся в систематические занятия физической

культурой и спортом.

Литература.

1. *Постановление коллегии Министерства образования Республики Беларусь и Министерства спорта и туризма Республики Беларусь №7/15 от 21 марта 2023 г. – С.10.*
2. *Статистическая информация Министерства спорта и туризма Республики Беларусь по запросу от 26 апреля 2023 г. – С.1.*
3. *Программа развития студенческого спорта в Республике Беларусь на 2021-2025 года, утвержденная Постановлением Министерства образования Республики Беларусь №38 от 1 марта 2021 г. – С.5.*
4. *Положение о проведении Республиканской универсиады в 2022/2023 учебном году. – 69 с.*

УДК 796.011.3

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА КАК СПОСОБ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РАЗГРУЗКИ

Галлер В.Н.

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

Под психологическим благополучием понимают слаженность психических процессов и функций, гармонию личности, ощущение целостности, внутреннего равновесия. Для психологии личности имеет существенное значение то, что переживание благополучия является важнейшей составной частью доминирующего настроения личности. Именно через него (настроение) субъективное благополучие, как интегративное переживание, оказывает постоянное влияние на различные параметры психического состояния человека и на успешность поведения, продуктивность деятельности, эффективность межличностного взаимодействия, многие другие стороны внешней и внутренней активности человека.

Существуют различные способы влияния на психическое состояние человека, и, в частности, на настроение человека. И здесь физическая культура выступает мощнейшим регулятором настроений человека, а отсюда и регулятором психологического благополучия. Физическая культура традиционно рассматривается как средство физического совершенствования человека, однако замечено, что физическая нагрузка влияет и на психические функции человека. А, регулируя направленность, интенсивность и продолжительность выполняемой физической нагрузки можно корректировать психические процессы, состояния и свойства. Движение является физиологической потребностью человека. Потребность в движении заложена в его генетической программе. Определенные двигательные акты обладают способностью вызывать специфические психические состояния, снижать психоэмоциональное напряжение, улучшать настроение, повышать умственную работоспособность [1].

Спортивная деятельность, как правило, связана:

1. С проявлением мышечной активности в различных формах при выполнении специальных физических упражнений.
2. Овладением высокой техникой выполнения физических упражнений в избранном виде спорта, она требует от спортсмена специальной систематической и длительной тренировки, в процессе которой он усваивает и совершенствует определённые двигательные навыки и развивает необходимые для занятий данным видом спорта физические качества (силу, выносливость, быстроту, ловкость движений) и волевые черты характера (смелость,

решительность, инициативность, волю к победе и др.).

3. Со стремлением к совершенствованию в избранном виде спорта - направлена к достижению наивысших результатов в определённом виде физических упражнений.

4. Со спортивной борьбой, которая приобретает особо острый характер во время спортивных соревнований, являющихся, как и систематическая тренировка, обязательной составной частью спортивной деятельности, которая содействует развитию спортсмена способности к максимальным напряжениям физических сил, большой силы и глубины эмоциональных переживаний, обострённой деятельности всех психических процессов.

5. С максимальным выявлением физических и духовных сил, специальных умений и навыков с развитием моторных способностей, постоянным поддержанием их на высоком уровне. В связи с этим спортивная деятельность приобрела сложную структуру и в настоящее время включает в себя не только участие в соревнованиях, но и систематические тренировочные занятия.

6. С резко выраженным сознательным характером, что объясняется чувством большой ответственности и стремлением достигнуть наиболее эффективного результата, добиться рекорда в выполнении данного действия. Спортивная деятельность предъявляет огромные требования к процессам информации и её переработки, памяти и внимания спортсмена, к его волевым действиям и эмоциональным состояниям [2].

Спортивная деятельность отличается сильными и яркими эмоциональными переживаниями. Вне эмоций спорт немислим. Насыщенность спортивных действий сильными чувствами, их эмоциональная увлекательность — это одно из важнейших условий положительного влияния спорта на личность человека. Но эмоциональные переживания в спорте, как и все другие эмоции, могут быть стеническими и астеническими и оказывать, как положительное, так и отрицательное влияние на органические процессы и поведение человека.

Влиянием физических нагрузок на психическое здоровье человека является:

- уровень физической подготовленности характеризуется положительной взаимосвязью с психическим здоровьем и самочувствием;
- физические нагрузки взаимосвязаны со снижением уровня тревожности;
- тревожность и депрессия — характерные симптомы неспособности справиться с психическим стрессом; физические нагрузки взаимосвязаны со снижением уровня депрессии и тревожности;
- продолжительные физические нагрузки, как правило, взаимосвязаны со сниженными уровнями тревожности и фобий;
- сильно выраженная депрессия требует профессионального лечения, физические нагрузки могут быть использованы как вспомогательное средство;
- адекватные физические нагрузки обуславливают снижение различных показателей стресса, таких, как нервно-мышечное напряжение,
- ЧСС в покое, содержание некоторых гормонов;
- по мнению современных медиков, физические нагрузки оказывают положительное эмоциональное воздействие на людей любого возраста и пола.
- физически здоровые люди, принимающие психотропные препараты, могут выполнять физические упражнения под наблюдением врачей.

Хотелось бы отметить, что фактом положительного влияния физической активности на психологическое благополучие человека могут служить многочисленные научные исследования. Заметим, что к своему физическому здоровью подавляющее большинство студентов относятся без особого внимания. Более охотно обсуждалась тема психологического здоровья, не отмечая взаимосвязи физического и психического.

Стремление к психологическому благополучию — это необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека. Серьезные нарушения в этой сфере влекут за собой изменения в привычном образе жизни, мешают межличностным отношениям,

нарушают баланс с окружающим миром, могут привести к профессиональной недееспособности (выгоранию), а в целом - вынужденную коррекцию планов на будущее. Физическая культура является мощным регулятором наших психических состояний. Использование средств физической культуры для коррекции настроения и ощущения своего психологического благополучия - необходимое условие полноценной, здоровой жизни.

Литература.

1. Григорьев, В.И. Физическая культура глазами студентов / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2010. – № 1 (59). – С. 31-34.
2. Ильина, Н. Л. Отношение к физическому здоровью современных студентов // Психология здоровья: новое научное направление: материалы круглого стола с международным участием. - СПб., 2009. – С. 119-124.
3. Митин, Е.А. Исследование стратегий поведения преподавателей в физкультурно-образовательной среде вуза/Е.А. Митин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2008. – № 10 (44). – С. 59-64.

УДК 796.386

РОЛЬ ЛИЧНОСТНЫХ ФАКТОРОВ В МОТИВАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Галлер В.Н.

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

В психологии и социологии в качестве исходных побудительных сил деятельности человека чаще всего рассматривают его потребности. Но раньше, чем потребность вызывает действие, личность переживает сложный психологический процесс мотивации. Как считают многие авторы, понятие мотивации у человека включает в себя все виды побуждения: мотивы, потребности, интересы, стремления, цели, влечения, мотивационные установки или диспозиции. Субъективное же их переживание, сравнение с другими потребностями, интересами, целями, определение их значимости для себя и соответствие с общественной значимостью, имеющиеся умения и навыки и представляют собой социально-психологический механизм любой деятельности [1,2].

Чтобы раскрыть роль знаний в области физической культуры, а также двигательных и организационно-методических умений в приобщении студентов к самостоятельной физкультурной деятельности, необходимо показать их связь и взаимодействие с мотивационной сферой личности, то есть их влияние на формирование субъективного фактора.

Если внутренний механизм включения в самостоятельную физкультурную деятельность рассмотреть в динамическом плане, то в процессе актуализации соответствующего диспозиционного образования (личной диспозиции) можно выделить три наиболее важных этапа:

- извлечение адекватных знаний данной ситуации, потребностям, эмоциональному состоянию субъекта;
- формирование когнитивно-эмоциональных связей;
- образование поведенческой готовности в виде соответствующего поведенческого плана или программы деятельности.

Формирование поведенческой готовности вслед за образованием когнитивное-

эмоциональной связки – это итог актуализации диспозиционного образования. На этом завершающем этапе мотивационного процесса умения могут играть весьма существенную роль.

Можно выделить несколько их основных функций:

Первое. Специальные физкультурные умения можно рассматривать как своеобразный «строительный материал», необходимый человеку при построении соответствующего поведенческого плана или программы деятельности. Маловероятно, что в обыденной жизни человек будет планировать те действия или операции, которые он не освоил и не в состоянии выполнить.

Второе. Достаточно высокий качественный уровень двигательных и организационно-методических умений способствует формированию у человека состояния уверенности в успехе предстоящей физкультурной деятельности, стимулирует волевые усилия, мобилизующие психологические свойства субъекта для ее реализации.

Третье. Уверенное и свободное владение необходимыми умениями скорее позволит достигнуть определенных позитивных результатов и получить удовлетворение от своей деятельности. а это, как правило, создает положительный эмоциональный фон и усиливает весь комплекс побуждений, обуславливающих дальнейшее более активное включение в самостоятельную физкультурно-спортивную практику.

В этом процессе необходимо отметить и важную роль соответствующих знаний. Они определяют качественно-содержательную сторону когнитивного компонента личностной диспозиции, а при ее актуализации – силу когнитивно-эмоциональной связки [3].

Такой подход позволяет рассматривать специальные физкультурные знания и умения (двигательные и организационно-методические) не только как факторы, определяющие функциональные или операционно-исполнительные возможности человека при самостоятельных занятиях физическими упражнениями, но и как факторы, влияющие на формирование у него внутренней предрасположенности и готовности к физкультурно-спортивной деятельности.

Проведенные нами исследования подтвердили наличие взаимосвязи между уровнем знаний и умений в сфере физической культуры и показатели значимости самостоятельной физкультурной практики как вида досуговой деятельности. С помощью опроса и тестирования были определены группы студентов с высоким и низким уровнем специальных физкультурных знаний и умений, и также соответствующих ценностных ориентаций.

В группе с низким уровнем специальных физических знаний и умений физическая деятельность в свободное время для 50% опрошенных оказалась малозначимой или вообще не имела значение. В тоже время в группе с высоким уровнем знаний и умений таких студентов оказывалась в два раза меньше 25%, а для 75% имела среднюю или высокую значимость. В свою очередь, интенсивность соответствующих ценностных ориентаций достаточно тесно коррелирует непосредственно с уровнем самостоятельной физкультурной активности ($Q=0,56$), что лишний раз подтверждает их ведущую роль в регуляции поведения и деятельности человека в сфере физической культуры.

Таким образом, анализ выявленных в ходе исследования причинно-следственных связей показывает, что специальные физкультурные знания и умения могут действительно оказывать влияние на самостоятельную физкультурную активность студентов в свободное время опосредованно, через эмоционально-волевую и мотивационно-ценностную сферы личности.

Литература.

1. Асеев, В.Г., *Актуальные вопросы теории мотивации: Мотивация поведения и формирование личности* / В.Г. Асеев // Москва: Мысль, 1976. – С. 6-38.
2. Хекхаузен, Х., *Мотивация и деятельность* / Х. Хекхаузен // Т.П. Москва: Педагогика, 1986. – 31с.
3. Ядов, В.А., *Социологические исследования: методология, программа, методы* / В.А.

ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ И ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАНИЯМ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Гичевский А.В.

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

Воспитательная работа с юными спортсменами рассматривается, как спортивно-педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого атлета. Спортивные тренировки и участие в соревнованиях уже сами по себе воспитывают нужные черты спортивного характера. В процессе воспитательной работы можно выделить следующие задачи:

- воспитание высоких моральных качеств;
- воспитание волевых качеств;
- воспитание сознательного отношения к тренировкам.

Характерной чертой спортсмена высокого класса является большая сила воли. Один из путей волевых качеств – постепенное усложнение задач, решаемых в процессе тренировки и на соревнованиях. Волевого спортсмена характеризуют целеустремленность, настойчивость и упорство, самостоятельность и инициатива, решительность и смелость, выдержка и самообладание, дисциплинированность и трудолюбие. Воспитание волевых качеств личности - важнейшая составная часть психологической подготовки юных спортсменов. Процесс обучения двигательным действиям в тяжелоатлетических видах спорта связан с преодолением психологических трудностей, прежде всего при подъеме максимальных весов. Основным условием в обучении с целью преодоления этих трудностей является систематическое совершенствование волевых качеств спортсменов [1].

Тренировочный процесс предусматривает воспитание моральных и волевых качеств, а также психологическую подготовку. Спортсмен (ученик) должен обладать сильным характером и твердой волей, вести здоровый образ жизни.

Основными методами в воспитании моральных качеств являются: разъяснение, убеждение, одобрение, поощрение и наказание, а также наглядный пример. Используя разъяснение и убеждение, педагог-тренер добивается четкой ясности в том, что является нравственным, а что безнравственным. Выражая одобрение хороших поступков, он закрепляет в сознании воспитуемого важность положительных действий. Такие действия могут отмечаться поощрением (грамотой, подарком), в котором особенно нуждаются менее подготовленные ученики. Однако поощрение не должно превращаться в захваливание. За нежелательные поступки следует наказывать - объявить замечание, выговор, удалить с занятий, отстранить от соревнований [2,5].

Огромное значение в воспитательной работе имеет личный пример тренера и учителя, его отношение к людям, труду, а также дисциплинированность. Воспитатель должен быть воспитан сам. От педагога – тренера требуется умение организовать, занимающийся у него коллектив, сформировать в нем здоровые традиции. Это способствует укреплению дружбы, взаимопониманию, взаимопомощи, умению подчинять личные интересы интересам коллектива, помогает искоренять проявления эгоизма и другие отрицательные моменты.

В процессе воспитания волевых качеств основную роль играет преодоление постепенно возрастающих трудностей в тренировочных занятиях и соревнованиях. Это заставляет проявлять настойчивость, упорство, целеустремленность, волю к победе, создает уверенность в своих силах.

Хорошая психологическая подготовленность — это умение владеть собой, способность полностью сосредоточиться на выполняемом упражнении, несмотря на

посторонние раздражители, в любых условиях осуществлять максимальные усилия без нарушения координации движений, не поддаваться отрицательным воздействиям, быть готовым к борьбе с более сильными соперниками.

Волевые усилия при мышечных напряжениях. Выполнение физических упражнений почти всегда связано с волевыми усилиями. К этим усилиям спортсмена побуждает необходимость совершать в процессе физических упражнений большие или меньшие, но всегда превышающие обычные мышечные напряжения, совершать в разнообразных условиях и именно тогда, когда это надо. Будучи многочисленными и часто повторяемыми, подобные мышечные напряжения, даже незначительные по своей интенсивности, оказывают большое влияние на формирование способностей спортсмена к затрате волевых усилий. Вот почему всякое учебное и тренировочное занятие, требующее сосредоточения внимания, есть в то же время и упражнение по воспитанию способности спортсмена к волевым усилиям. Большое значение при этом имеет борьба с отвлечением внимания, когда те или иные внешние раздражения, чувства или представления стремятся целиком заполнить собой наше сознание и тем самым отвлекают нас от выполняемой работы. Регулируя трудность заданий, требующих от занимающихся напряжения внимания, тренер тем самым воспитывает у них способность к волевым усилиям.

Волевые усилия, связанные с преодолением утомления и чувства усталости. В этом случае волевые усилия направляются на преодоление мышечной инертности, заторможенности, иногда несмотря на своеобразное ощущение боли в мышцах.

Волевые усилия, связанные с соблюдением режима, могут быть крайне разнообразными. Соблюдение режима, особенно в начальном периоде тренировки, когда ещё не выработалась привычка к нему, всегда требует значительных усилий, направленных на то, чтобы заставить себя приступить к данному виду занятий точно в установленное время и поддерживать требуемую интенсивность работы в течение всего времени, отведённого на это занятие. Особенностью усилий, связанных с соблюдением режима, является их относительно спокойный, в эмоциональном отношении, характер. Они допускают различные формы смены занятий и детальную дозировку по количеству материала, скорости работы, её продолжительности и пр. Всё это в умелых руках тренера превращает такого рода напряжения в прекрасное средство воспитания способности к волевым усилиям.

Волевые усилия, связанные с преодолением опасности и риска. Их особенность - сильная эмоциональная насыщенность, поскольку они направляются на борьбу с отрицательными эмоциональными состояниями: страхом, робостью, растерянностью, смущением и пр. Задача морально-волевой подготовки состоит в целенаправленном формировании моральных и волевых качеств, черт характера спортсмена, которые позволили бы ему с одной стороны гармонично сочетать занятия спортом с другими занятиями, а с другой - успешно реализовать свои специальные навыки и умения во время соревнований.

Воспитание моральных качеств заключается в формировании у спортсмена представлений, понятий, взглядов и убеждений, навыков и привычек поведения, соответствующих принципам общечеловеческой морали; в развитии чувства патриотизма, преданности спорту, своему спортивному коллективу. Среди мероприятий по нравственному воспитанию спортсменов следует выделить: систематические беседы на темы воспитания, лекции по истории спорта, рассказы о жизни замечательных людей; просмотры кино- и видеофильмов; чтение литературы; встречи с выдающимися людьми; вовлечение спортсменов в общественную работу; укрепление традиций спортивных коллективов (чествование победителей, торжественный прием в члены сборной, празднования дней рождения, посещение театров, музеев, исторических мест, походы, поездки за город и т.п.).

Важнейшими задачами волевой подготовки спортсмена являются:

1. умение максимально мобилизоваться для достижения успеха;
2. научиться управлять своим эмоциональным состоянием;
3. воспитывать у себя такие качества, как целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и

инициативность.

Морально-волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания спортсмена органически связан с совершенствованием тактико-технического мастерства, развитием физических качеств и других сторон подготовки. Практической основой методики морально-волевой подготовки в учебно-тренировочном процессе являются: регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок; систематическое введение в занятия дополнительных трудностей; широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции [2,3,4].

В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов - убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод. Умелое их использование приучает спортсменов к дисциплине, воспитывает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма, волю к победе, способность к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований.

При совершенствовании психических возможностей спортсмена одним из важных направлений является снижение уровня эмоционального возбуждения с целью улучшения общего баланса нервных процессов и успокоения атлета. Здесь могут быть использованы такие приемы, как словесные воздействия тренера (разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др.), с помощью которых снижается эмоциональная напряженность спортсмена, неуверенность его в своих силах, уменьшается чрезмерное чувство ответственности за выступление. Весьма эффективными являются приемы, связанные с применением движений и внешних воздействий, способствующие снижению уровня возбуждения: произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию; произвольная регуляция дыхания, изменяя интервалы вдоха и выдоха или задерживая его; последовательное расслабление основных групп мышц (сидя или лежа) с применением успокаивающей автогенной тренировки; чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц; контроль за собственной мимикой, выражением лица, моторикой рук и ног и другими внешними проявлениями и приведение их к уровню, соответствующему нормальному, спокойному состоянию; успокаивающие приемы массажа и самомассажа.

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации спортсмена перед предстоящим выступлением, настройки его на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же группы методов, которые по результатам воздействия должны иметь противоположную направленность: словесные воздействия тренера (убеждение, требование, похвала и пр.), но способствующие повышению психического напряжения, концентрации внимания на победе и т.д.

Волевые усилия многообразны, как многообразны и конкретные проявления воли, получившие название волевых качеств. Конкретные проявления воли обусловлены особенностями препятствий с преодолением которых приходится сталкиваться человеку. Препятствия многообразны. Отсюда многообразны и волевые качества [4].

Литература.

1. Бельский, И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг / И.В. Бельский. – Минск: ООО "Вида -Н", 2002. – 352 с.
2. Высоцкий А.И. Волевая активность школьников и методы ее изучения. /А.И.Высоцкий. - Рязань, 1999. – 450 с.
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы/Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 512 с.
4. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
5. Хакунов Н. Х. Динамика тревожности спортсменов-тяжелых атлетов в предсоревновательной, соревновательной и постсоревновательной период / Н. Х. Хакунов, С.К. Багадирова, В. Ф. Воронов // Вестник Адыгейского государственного университета,

ПСИХОЛОГО-ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ ТАЭКВОНДО КАК ВИДА БОЕВОГО ИСКУССТВА

Додонов О.В., Василевская М.С.

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

Таэквондо – это древнее боевое искусство, корни которого уходят в историю боевых искусств Кореи на протяжении 5-ти тысяч лет [1], и в настоящее время является международным видом спорта. Следует отметить, что в данном исследовании используется термин «таэквондо», который принято использовать в Республике Беларусь официально на уровне федерации по данному виду спорта [2;3] в то время, как например в Российской Федерации используется термин «тхэквондо» или «таэквондо» [4; 5; 6; 7].

Сегодня корейское боевое искусство таэквондо – один из самых распространенных видов единоборств. В таэквондо как виде спорта сегодня на трех континентах функционируют 3 международные организации со штаб-квартирами в Вене, Торонто и Сеуле («WTF») [1]. Именно корейская ассоциация является самой крупной, в которую входят 206 филиалов во всем мире, объединяющие более 30 миллионов спортсменов [1].

Примечателен тот факт, что мастера таэквондо основную ставку делают на развитие боевого искусства с научной точки зрения, что способствовало использованию в этом виде спорта широкого арсенала зрелищных приемов: разбивание рукой двух кирпичей; разбивание ногой в полете досок, закрепленных на высоте 3 метра; удар ногой в полете через 11 стоящих в линию человек; выбивание последовательно двух целей ногой в прыжке (это один из самых сложных приемов); выбивание на скаку всадника из седла лошади (еще одна сверхзадача для мастеров) [1; 8].

В переводе с корейского языка «таэ» означает удары ногой, «квон» - «кулак или удар рукой», «до» – это «путь» [1]. Таким образом, в искусстве таэквондо две составляющие: использование рук и ног в качестве оружия для самозащиты, и вторая – жизненный путь в контексте духовно-нравственного воспитания, который включает в себя ментальные тренировки для достижения высшего сознания, постижение культуры и философии таэквондо, основанной на философской мудрости Востока.

В то же время, в европейской школе развития таэквондо основной акцент научных исследований делается на технико-тактическую составляющую этого вида единоборства – то есть таэквондо рассматривается в большинстве случаев как спорт, а не как философия. В этой связи особого внимания заслуживают исследования корейских ученых, которые особое внимание уделяют психологическим и философским особенностям в формировании и развитии данного вида единоборств [1; 8; 9]. Некоторые аспекты изучения психологических и философских особенностей развития данного вида единоборства стали объектом изучения в Российской Федерации [7] и в Республике Беларусь в научной школе, основанной В.А. Барташом и В.А. Харьковой [2; 3].

Таким образом целью данного научного исследования является более подробное изучение психологических и философских аспектов таэквондо.

Следует отметить, что при изучении эволюции развития таэквондо необходимо исходить из периода зарождения данного вида единоборств в Корее, где особый акцент отводился психологии человека, которая сконцентрирована на достижении основной цели – гармонии физического, психического и духовно-нравственного развития. Принципы школы таэквондо: учтивость, честность, терпение, самообладание, сильный дух [1].

Таэквондо впитало в себя богатейшее философское учение древнего Востока. Суть его можно определить таким образом: – «Во вселенной всё взаимосвязано» [8]. Человек является

частью Вселенной, и смысл жизни любого человека заключается в совершенствовании души.

В основе становления таэквондо как вид спорта заложено глубокое философское учение, направленное на психологическое становление личности. Тхэквондо является своеобразным видом искусства, которое включает в себя определенный стиль мышления и образ жизни, что и определяет саму суть существования человека. Также данный вид единоборств характеризуется лучшим средством в области развития и усиления физиологических свойств организма. [8].

Восточная мудрость говорит о том, что задачи самосовершенствования у каждого человека свои. При этом философия таэквондо исходит из того, что при разном психологическом состоянии людей, занимаясь этим видом единоборства все они достигают единства в следующем: человек совершенствует Вселенную, совершенствуя свое тело, в котором заключена душа, которая обретает гармонию и спокойствие [8]. Занятия таэквондо даёт возможность человеку изменять мир через изменение себя.

Учение требует соблюдения основных принципов морали и этики, поскольку таэквондо – это оружие в руках человека. Следует победить себя — свои недостатки и пороки, быть стойким и гибким, быть мужественным, спокойным и уравновешенным, искренним, доброжелательным и терпимым. Таэквондо – это путь к гармонии и истине [1; 9].

Настоящий ученик таэквондо распространяет это искусство на все стороны своей жизни для достижения гармонии с природой и, таким образом – стабильной и мирной жизни. Характерные особенности образа жизни занимающегося таэквондо исходят от учения Буддизма и его цели «господства над самим собой». С помощью философии таэквондо ученик может «освободиться» от своего «я» и жить в гармонии со Вселенной. В центре этой философии стоит концепция взаимодействия двух противоположных сил природы (Инь и Ян). Самообладание достижимо только при условии, что эти силы равны, что в результате приводит к равновесию и гармонии. Однако, когда преобладает только одна из сил, результатом становится душевное расстройство, что означает разлад или неудачу [8].

В современном обществе вероятность того, что человек попадет в ситуацию с угрозой для своей жизни на много меньше, чем в то время, когда таэквондо только зарождалось и развивалось. Поэтому главным мотивом изучать данный вид единоборства должна быть духовная сторона, где настоящий ученик никогда не должен забывать важную роль философской и духовной сторон таэквондо также, как и физической.

Значимость психолого-философского значения таэквондо вытекает из понятия «ДО» («путь»). «ДО» — это центральный метафизический замысел, который покрывает общую сферу восточной философии. Философский идеал занятий таэквондо это реализация отношений между человеком и природой, раскрытый через практику для достижения гармонии между внутренним миром и природой [1; 8].

В конечном счете занятие таэквондо основано на сочетании технической, артистической и философской идеологии, каждая из которых наполнена образовательными ценностями. Развитие физического тела – это сфера техники развития концентрированного духа и достижения гармонии разума и тела равно, как и понимание содействия с природой, что является сутью философии таэквондо. Философская цель совершенствования человека посредством занятия таэквондо является целью физического образования. Таким образом, определяя таэквондо как методологию принципов физического образования, таэквондо на современном этапе не стало воплощением ценности физического образования. Основные ценности таэквондо, которые начали формироваться через технический идеал, развивают совершенного человека посредством режима как физических, так и психологических тренировок.

Психологический аспект занятий таэквондо заключается в том, что «дух таэквондо» формируется непосредственно на тренировке. Тренировочный процесс можно разделить на 2-е подмодели: формирование во время курса тренировок, и формирование духа, как результат практики.

Каждая тренировка занимающегося требует от него полного погружения в этот

процесс. Для этого нужна сильная концентрация, нуждающаяся в ясном разуме, в упорстве для выхода за пределы личных возможностей, в стремлении превзойти процесс крушений в борьбе с самим собой, и смелость преодоления страха противодействия. Все эти характеристики помогают созданию человеческого стремления и духа через тренировочный процесс. Постепенно, через длительный процесс тренировок, разум занимающегося становится всеобъемлющим и глубоким.

Формируя свой характер, тренирующиеся таэквондо должны практиковать следующие проявления почтительности, включая их в тренировочный процесс как обязательные элементы: развивать дух взаимоуважения; избавляться от своих вредных привычек; быть вежливым; поддерживать вокруг себя атмосферу справедливости и гуманизма; соблюдать иерархию в отношениях между занимающимися и инструктором, между начинающими и старшими учениками, между старшими и младшими по возрасту и по общественному положению; общаясь с людьми, вести себя в соответствии с принятыми у них правилами этикета; уважать положение других людей и признавать их достоинства; вести себя с другими честно и открыто; воздерживаться от приема и вручения подарков во всех случаях, когда это может быть истолковано превратно [8].

Таким образом, основными принципами таэквондо являются: максимальная толерантность и уважение к сопернику; собранность; настойчивость; самообладание; почтительность; честность и открытость; сила духа.

В Корее таэквондо характеризуется как «путь в лучшую жизнь». В связи с этим просто с физической точки зрения подходить к тренировкам недопустимо. Боевое искусство дает спортсменам акробатическую подготовку, умение совладать с умом и телом, а также гибкость, настойчивость и психологический дух. Доказано, что занятия таэквондо помогают детям преодолеть переломные моменты в жизни, а взрослому человеку найти себя и достичь поставленных целей в работе, карьере и т.д.

Литература.

1. Kukkiwon: *Официальный сайт единого учебного центра таэквондо*. – Сеул [Электронный ресурс]: <https://www.insidethegames.biz/articles/1103738/lee-dong-sup-new-kukkiwon-president>. – Дата обращения 08.03.2023.
2. Харькова, В. А. *Основы технической и тактической подготовки в таэквондо: пособие* / В.А. Харькова, В.А. Барташ, О.О. Ермалович; учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры». – Минск: УО БГУФК, 2020. – 119 с.
3. Харькова, В.А. *Повышение технико-тактической подготовленности девушек-таэквондисток 13–15 лет на этапе углубленной спортивной специализации: дис ...канд. пед. наук: 13.00.04*. – УО «БГУФК», 2019. – 26 с.
4. Агеев, В.С. *Методические особенности повышения эффективности тренировочного процесса спортсменов при занятиях тхэквондо* / В.С. Агеев. – М.: РГАФК, 1999. – 89 с.
5. Подпалько, С.Л. *Основные результативные технические действия в тхэквондо*/С.Л. Подпалько, А. А. Новиков // *Современные гуманитарные исследования*, 2007. – №2. – С. 262–264.
6. Гиль, К. *Таэквон-до*/ К. Гиль. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. – 221 с.
- Эпов, О.Г. *Конфликтное взаимодействие тхэквондистов в тактико-технических структурах при выполнении боевого маневрирования: Дис. канд. пед. наук*. – М., 2013. – 131 с.
7. Цой Хонг Хи. *Энциклопедия тхэквондо*. – М.: Международные отношения, 1991. – 765 с.
8. Чин Джуный. *Оптимизация индивидуальной подготовки тхэквондистов с учетом их психофизиологических качеств* Автореф. дис. . канд. пед. наук. – Санкт-Петербург, 2011. – 21 с.

ОЦЕНКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Козлова Т.В.

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

В последние годы направлению психологического сопровождения в образовательном процессе уделяется все больше внимания в связи с влиянием сложной социально-политической ситуации на студентов. Наиболее ярко переживания и явления дезадаптации проявляются в процессе образовательной и профессиональной деятельности. Это связано с перестройкой самой системы образования, введением новых требований и технологий, новых образовательных программ, необходимостью переезда в другие города, изменениями в системе труда и отдыха, недостатком материальных средств, столкновением с новыми или сильными эмоциональными переживаниями и т.д. Возникают различные психологические кризисы, затрудняющие адаптацию к социальной среде и сопровождающиеся эмоциональным напряжением, тревогой и растерянностью. В связи с этим студенты подвержены большему риску возникновения различных расстройств, чем их сверстники из других социальных групп. Это связано с сильным стрессом и неадекватным режимом физической активности в их повседневной жизни, то есть неумением рационально использовать свои физические силы. Это указывает на необходимость введения мер психологической поддержки в систему образования. Под термином «психологическая поддержка» понимается активное и целенаправленное содействие процесса формирования здоровой личности у студентов и представляет собой комплекс мер, направленных на оптимизацию психологического состояния человека и преодоление или снижение актуальности психологических барьеров, препятствующих трудовой, профессиональной и социальной самореализации на этапе обучения в учреждении высшего образования (УВО). Основной целью психологической поддержки является создание условий, в которых студенты могут полноценно развиваться и формировать личность, способную противостоять неблагоприятным условиям среды и самостоятельно преодолевать новые препятствия, мешающие их развитию [2, 4].

Специалисты в сфере IT в первую очередь должны отвечать склонности к математическим наукам, информатике и работе с техникой, в том числе с компьютерами. Они также должны уметь аналитически мыслить, иметь хорошую память и работать с большими объемами информации. Чувство ответственности, организованность, стрессоустойчивость и способность самостоятельно учиться по технической литературе также являются необходимыми качествами для сотрудников этой сферы, независимо от их должности. От сотрудников ожидают коммуникабельности, умения работать в команде и напрямую взаимодействовать с клиентами, а не тихих, сосредоточенных людей, проводящих весь день за компьютером. При создании продуктов сотрудники IT-сферы заботятся о своих будущих потребителях, поэтому они хорошо понимают интересы и потребности потенциальных клиентов [5].

Целью исследования являлось проведение анализа и оценки эмоционального состояния у студентов факультета информационных технологий (ФИТ) учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет» (БГТУ) по данным методики и диагностики самочувствия, активности и настроения (САН). У студентов 1-3 курсов ФИТ в количестве 61 человека (юношей – 34; девушек – 27) был проведен тест-опросник САН. Методика САН была предложена в 1973 году группой ученых 1 Московского медицинского института имени Сеченова. В состав разработчиков входили В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева,

В.Б. Шарай и М.П. Мирошников. Опросник состоял из 30 пар противоположных характеристик, описывающих общие состояния, степень эмоциональной и физической активности и настроения. Каждая пара представляла собой шкалу, на которой испытуемый отмечал степень выраженности той или иной характеристики своего состояния. Предлагалось описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Студент должен был в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает его состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики. При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивалась в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в 7 баллов. При этом учитывалось, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группировались в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывалось количество баллов по каждой из них.

Самочувствие – сумма баллов по шкалам: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность – сумма баллов по шкалам: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение – сумма баллов по шкалам: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делились на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствовали о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 – о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0–5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение [1, 3].

В таблице 1 представлены результаты опросника САН у студентов 1-3 курсов ФИТ БГТУ.

Таблица 1 – Результаты опросника САН у студентов 1-3 курсов ФИТ БГТУ

Категория	Девушки			Юноши		
	1 курс (n=10)	2 курс (n=8)	3 курс (n=9)	1 курс (n=15)	2 курс (n=11)	3 курс (n=8)
	Средние результаты					
Самочувствие	3,8	4,4	3,7	3,3	3,3	3,4
Активность	2,9	3,0	3,3	3,1	3,9	3,6
Настроение	4,2	4,6	3,7	4,3	4,0	3,9

В таблице 3 представлены нормы оценки состояния испытуемых по результатам опросника САН.

Таблица 3 – Нормы оценки состояния испытуемых по результатам опросника САН

Категория	Нормы оценки состояния испытуемого		
	Нормальная оценка состояния испытуемого (5,0-5,5)	Благоприятное состояние испытуемого (<4 баллов)	Неблагоприятное состояние испытуемого (>4 баллов)
Самочувствие	-	2 курс (д)	1 и 3 курсы (д); 1-3 курсы (ю)
Активность	-	-	1-3 курсы (д и ю)
Настроение	-	1 и 2 курсы (д); 1 и 2 курсы (ю)	3 курс (д); 3 курс (ю)

По полученным данным опросника САН нормальную оценку эмоционального состояния имеют следующие студенты ФИТ БГТУ по категориям: а) самочувствие: 1 курс – 4 юноши (5,5; 3х5,0 баллов); 2 курс – 2 юноши (5,1; 5,3 баллов); 3 курс – 2 девушки (2х5,0

баллов) и 1 юноша (5,2 балла); б) активность: 1 курс – только у 1 юноши (5,4 балла); 2 курс – 1 девушка (5,2 балла) и 2 юноши (5,1; 5,4 баллов); 3 курс – только у 1 юноши (5,5 балла); в) настроение: 1 курс – 3 девушки (5,4; 2х5,1 баллов) и 4 юноши (5,0; 5,2; 5,3; 5,4 баллов); 2 курс – нормальную оценку эмоционального состояния не имеет ни один из студентов; 3 курс – 1 девушка (5,3 балла) и 2 юноши (5,0; 5,1 баллов).

Рассматривая полученные результаты, видно, что у студентов высоким показателем является настроение (в области благоприятных оценок) и имеет почти одинаковое значение на каждом курсе. Показатели самочувствия находятся в пределах и ниже средних значений (неблагоприятные оценки). Эти результаты могут свидетельствовать о том, что студенты чувствуют себя менее комфортно, более тревожно, возможно, устали или вялы. С другой стороны, показатель активности был ниже (в пределах неблагоприятного диапазона) у студентов всех курсов. Это указывает на повышенную тревожность и неспособность реалистично оценивать события или эффективно прогнозировать собственные возможности. Отмечены так же различия в показателях по трем курсам, что можно рассматривать как начало усталости и дискомфорта студентов.

С помощью теста-опросника по методике САН были проведены анализ и оценка эмоционального состояния у студентов 1-3 курсов ФИТ БГТУ. Результаты исследования показали, что для студентов ФИТ присущи все нормы оценки эмоционального состояния. Однако результаты нормы оценки состояния испытуемых, как у девушек, так и у юношей находятся в основном в пределах благоприятных и неблагоприятных значений. Неблагоприятная оценка состояния в основном у всех курсов, а благоприятная – у 1-2 курсов. Для того чтобы нормализовать оценку психологического состояния студентов, преподавателям УВО необходимо уделять внимание совершенствованию этих категорий САН. Когда преподаватели сосредотачиваются на внутренней жизни, чувствах и переживаниях своих студентов, создается атмосфера психологической безопасности и комфорта. Когда весь образовательный процесс сосредоточен на личности, создается стремление к здоровью и совершенствованию. Саморегуляция эмоционального состояния студента может включать контроль дыхания, улучшение концентрации внимания, контроль мышечного напряжения, постизометрическую релаксацию, самомассаж, ароматерапию и музыкотерапию.

Литература.

1. Доскин, В. А. *Тест дифференцированной самооценки функционального состояния* / В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, М. П. Мирошников, В. Б. Шарай // *Вопросы психологии*, 1973. – №6. – С.141–145.
2. Захарова, Е. А. *Эмоциональное состояние студентов в первый семестр обучения* / Е. А. Захарова // *Международный студенческий научный вестник*, 2019. – № 3. – 60 с.
3. Карелин, А.А. *Большая энциклопедия психологических тестов*/ А.А.Карелин. – М.: Эксмо, 2007. – 416 с.
4. Соколов, А. Д. *Изменения эмоционального состояния студентов в ходе учебного процесса* / А. Д. Соколов [и др.] // *Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований*, 2016. – № 3–4. – С. 556–559.
5. Шарников, Е.С. *Характеристики эмоционального интеллекта у студентов IT-специальностей* / Е.С. Шарников // *Векторы психологии–2020: Психолого-педагогическое сопровождение личности в современной образовательной среде [Электронный ресурс]: междунар. науч.-практ. конф. (Гомель, 25 июня 2020 года): сборник материалов / Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины; редкол.: Т. Г. Шатюк (гл. ред.) [и др.]. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2020. – С. 395–398.*

НАЛИЧИЕ ДЕПРЕССИИ И НЕВРОЗА У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ФАКУЛЬТЕТА ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Козлова Т.В.

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

Во время обучения в учреждении высшего образования (УВО) молодые люди подвергаются серьезной нагрузке и различным стрессовым ситуациям. Это приводит не только к реализации определенных уже имеющихся личностных качеств и поведенческих реакций, но и к их закреплению в дальнейшем профессиональном поведении и развитии, что особенно ярко проявляется в межличностном взаимодействии. Из-за различных сложностей, связанных с образовательным процессом, студенты испытывают сильную тревогу и склонны использовать дисфункциональные методы для снятия напряжения. Для того чтобы студенты могли преодолеть психологические препятствия и способствовать их самореализации в различных сферах жизни, необходимо включать в образовательный процесс меры психологической поддержки [5].

Сотрудники кафедры физического воспитания и спорта (ФВ и С) УВО также несут ответственность за поддержку и восстановление негативных психических и эмоциональных тенденций студентов с помощью средств физической культуры. Физическая активность является перспективным нефармакологическим методом лечения депрессии и неврозов и, следовательно, улучшает общее состояние здоровья. Режимы и интенсивность физической нагрузки являются важными факторами улучшения психического и физического здоровья [2].

В последние годы карьера в сфере информационных технологий стала широко популярной. Это связано не только с развитием технологий и растущим спросом на таких специалистов, но и с повседневным удобством работы с техникой. Этот вид деятельности требует соответствующих знаний, навыков и умений. IT-специалисты характеризуются хорошо развитым логическим мышлением и языковыми навыками. Они могут испытывать большие трудности в общении с другими людьми, поскольку склонны полагаться исключительно на собственные суждения, плохо воспринимают советы других и обладают запугивающим и подавляющим характером. Также часто они оказываются в особых ситуациях, например, пользуются особой терминологией, юмором и склонны оценивать вещи через компьютерные аналогии. Личностные характеристики могут влиять на то, как человек проявляет себя на работе. Чем более они выражены, тем выше фактор профессионального риска и тем серьезнее последствия неправильного поведения. Стрессовые ситуации требуют напряжения личных ресурсов и хорошо отлаженной системы защиты [1, 3].

Целью данного исследования являлось определение наличия депрессии и невроза у студентов специальной медицинской группы (СМГ) факультета информационных технологий (ФИТ) учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет» (БГТУ) по данным тест-опросника (шкалы) депрессии А. Бека и методики экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса. В исследовании приняли участие студенты 1-3 курсов СМГ ФИТ в количестве 42 человек (юношей – 21; девушек – 21).

Опросник депрессии А. Бека – это инструмент диагностики и самодиагностики, используемый для подтверждения наличия и определения степени тяжести депрессии. Он был разработан в 1961 году американским психотерапевтом Аароном Темкином-Бейкером, который определил список симптомов депрессии на основе клинических наблюдений. Этот

список был сопоставлен с клиническими симптомами депрессии, и был разработан тест-опросник депрессии, состоящий из 21 вопроса, описывающего наиболее распространенные симптомы и жалобы. Каждый пункт опросника состоит из 4–5 утверждений, которые соответствуют конкретным симптомам или признакам депрессии. Эти утверждения были ранжированы по возрастанию веса симптомов в рамках общей тяжести депрессии. Студенты тщательно определяли одно утверждение из каждой группы, которое лучше всего соответствовало их самочувствию на этой неделе или сегодня. Несколько ответов записывались, если несколько утверждений из одной группы одинаково хорошо подходили им. Баллы по каждой категории рассчитывались следующим образом: каждый пункт шкалы оценивался от 0 до 63 баллов в зависимости от возрастающей тяжести симптомов. Суммарные баллы варьировались от 0 до 63 и уменьшались по мере улучшения состояния. При интерпретации данных учитывались суммарные баллы по всем категориям. Экспресс-диагностика невроза была разработана немецкими психологами Куртом Хеком и Хельгой Хесс в 1975 году в качестве опросника для скринингового теста на невроз, используемого в доврачебной диагностике и эпидемиологических популяционных исследованиях. Студентам давали анкету с перечнем физических и психических жалоб, а их ответы интерпретировались количественно, с учетом пола и возраста. Опросник состоял из 40 утверждений, на которые студенты отвечали «да» или «нет». Подсчитывалось количество утвердительных ответов, при этом общий балл 24 и более указывал на тяжелую невротическую тенденцию [4].

В таблице 1 представлены результаты тест-опросника (шкалы) депрессии А. Бека у студентов 1-3 курсов СМГ ФИТ БГТУ.

Таблица 1 – Результаты тест-опросника (шкалы) депрессии А. Бека у студентов 1-3 курсов СМГ ФИТ БГТУ

Курс	Средний суммарный балл по всем категориям и количество студентов (д/ю)				
	0–9 баллов (отсутствие депрессивных симптомов)	10–15 баллов (легкая депрессия (субдепрессия))	16–19 баллов (умеренная депрессия)	20–29 баллов (выраженная депрессия (средней тяжести))	30–63 балла (тяжёлая депрессия)
Девушки (n=21)					
1 курс	6,5 (2д)	-	18,0 (3д)	26,0 (2д)	-
2 курс	6,0 (2д)	14 (1д)	18 (1д)	29 (1д)	-
3 курс	5,0 (4д)	9,5 (2д)	-	25 (1д)	33,0 (2д)
Юноши (n=21)					
1 курс	7,8 (3ю)	12,3 (3ю)	17,5 (2ю)	21,5 (2ю)	-
2 курс	5,8 (4ю)	13,0 (2ю)	18,5 (2ю)	-	-
3 курс	-	-	-	27,5 (2ю)	35 (1ю)

Данные тест-опросника депрессии А. Бека показали, что для студентов 1-3 курсов СМГ ФИТ БГТУ были характерны все степени тяжести депрессии. Наиболее выраженные и тяжелые степени депрессии были обнаружены как у девушек, так и у юношей 3 курса.

В таблице 2 представлены результаты методики экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса у студентов 1-3 курсов СМГ ФИТ БГТУ.

Таблица 2 – Результаты методики экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса у студентов 1-3 курсов СМГ ФИТ БГТУ

Курс	Средняя сумма баллов студентов за утвердительные ответы			
	Девушки (n=21)		Юноши (n=21)	
	От 0 до 23	24 и более	От 0 до 23	24 и более
1 курс	16,0	-	12,2	-
2 курс	15,4	-	14,0	-

3 курс	20,9	-	-	25,7

Таблица 2 показывает, что общий средний балл утвердительных ответов составил от 0 до 23 для всех студентов СМГ ФИТ БГТУ на всех курсах, за исключением юношей 3 курса – 25,7. Студенты, набравшие 24 и более баллов за утвердительные ответы по курсам, были следующими: 1 курс – 1 девушка (24 балла) и 1 юноша (28 баллов); 2 курс – 1 девушка (27 баллов) и 1 юноша (26 баллов); 3 курс – 4 девушки (25; 30; 2х35 баллов) и 2 юноши (28 и 29 баллов). Остальные студенты набрали в целом от 0 до 23 баллов за утвердительные ответы. Баллы от 0 до 23 соответствуют нервозности и эмоциональной неустойчивости, положительному опытному фону (спокойствие, оптимизм), позитивности, самоуважению, независимости, социальной смелости, легкости в общении и т.д. Данный балл (от 24 и более) соответствует высокой вероятности невроза (невротизации). Он указывает на выраженное эмоциональное возбуждение, ведущее к негативным переживаниям (тревога, напряжение, беспокойство, раздражительность, растерянность), отсутствие инициативы, ведущее к фрустрации, эгоцентрическую направленность личности, психическую фиксацию на телесных ощущениях и дефектах личности, трудности в общении, социальную робость и зависимость.

Исследование показало, что у студентов 1-3 курсов СМГ ФИТ БГТУ выявлено наличие депрессии и невроза по опроснику депрессии А. Бека и методике диагностики выраженности невроза К. Хека и Х. Хесса. Наличие депрессии и невроза было подтверждено. В качестве меры сохранения и укрепления психического здоровья студентов, профилактики неврологического и эмоционального переутомления преподавателям кафедры ФВиС УВО следует уделять время и внимание применению специальных комплексов физических упражнений на занятиях по дисциплине «Физическая культура» в СМГ. Комплексы должны включать: 1) аутогенную тренировку, с помощью которой можно совершенствовать восприятие, память и другие психические функции; 2) йогу, которая помогает обрести жизненный баланс, равновесие и, конечно, физическое здоровье; 3) дыхательную гимнастику, улучшающую кровообращение во внутренних органах и в головном мозге, что позволит избавиться от болевых синдромов; 4) массаж и самомассаж, которые способствуют хорошей устойчивости организма к утомлению, как при физической, так и умственной работе; 5) ходьбу, бег, гимнастику, танцы, которые смогут помочь избавиться от подавленного настроения, раздражительности и тоски. Все вышеперечисленное является высокоэффективным средством коррекции негативных тенденций в эмоциональных напряжениях у студентов и единственным антидотом самолечения от депрессии и неврозов.

Литература.

1. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – Изд-во: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
2. Гулятьева, В. В. Физическая нагрузка при лечении депрессии. Режимы и виды нагрузки / В. В. Гулятьева [и др.] // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – 2019. – 119(9): – С. 136–142.
3. Ермолаева, Г. Г. Личностные качества в структуре профессиональных компетенций будущих IT-специалистов / Г. Г. Ермолаева // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения, 2014. – №37. – С. 95–99.
4. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособие / Д. Я. Райгородского. – Самара: Бахрах-М, 2001. – 672 с.
5. Фешина, Г. А. Роль социально-психологической поддержки в формировании здоровьесберегающего поведения студентов / Г. А. Фешина, Е. А. Гвоздецкая, А. А. Акишин // Здоровье и образование в XXI веке, 2012. – С. 191–192.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Колошкина В. А.

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

Шелешкова Т.А.

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

Введение: Современные студенты, обучаясь в высших учебных заведениях, постоянно сталкиваются с дистрессом, вследствие высокой учебной нагрузки. «Молодые люди, поступившие в вуз, оказываются в совершенно новой обстановке, у них меняется ритм жизни. Плотный график учебы и необходимость усваивать возрастающий поток научно-технической информации вынуждает студентов меньше следить за своим здоровьем, меньше заниматься двигательной деятельностью, при этом требует от них большого умственного напряжения и повышенной затраты физических сил» [3]. Как писали Т.Ю. Морозова и М.А. Ступницкая, возникают различные противоречия, которые негативно сказываются на дальнейшей учебной деятельности. «Студенческий возраст (примерно от 16–17 до 22–23 лет) охватывает в основном юношеский период. Этим объясняется наличие многочисленных противоречий в поведении студентов» [1]. Чтобы современным студентам минимизировать возникшее состояние дискомфорта, необходимо создать определенные условия для эффективной учебной деятельности, при этом сохранив высокую работоспособность и умение преодолевать негативные нагрузки на организм. «Население индустриально развитых стран в недостаточной степени занимается различным физическим трудом, который обеспечивает необходимый минимум энергетических затрат. В связи с этим возникает угроза гипокинезии. Это в полной мере относится и к студентам, так как их двигательная активность при поступлении в вуз резко снижается вследствие повышения учебной нагрузки. Недостаточная двигательная активность ведет к снижению работоспособности, появлению утомляемости, ухудшению общего самочувствия» [2]. На первый план выходят регулярные и целесообразные занятия физической культурой. «Известно, что главная цель физической подготовки – разностороннее развитие человека, повышение функциональных возможностей и укрепление здоровья» [4].

Материал и методы. Проводя наблюдение и анализ учебной деятельности на занятиях по физической культуре, мы исходили из понятий установки на деятельность и готовности к деятельности. В исследовании принимали участие студенты первого курса факультета ветеринарной медицины УО «Витебская ордена «Знак почета» государственная академия ветеринарной медицины» г. Витебска и студенты 1 курса Витебского филиала «МИТСО».

Результаты и их обсуждение. «Установка как целостная модификация субъекта фокусируется в каждый конкретный момент времени в зависимости от его индивидуальных особенностей и по существу определяет не только расположенность к началу действия, но и содержание всей деятельности. Установка – необходимое опосредствующее звено между действием внешней среды и психической деятельностью человека, между действительностью и психическими функциями» [5]. Установка может формироваться на неосознаваемом уровне, но главную роль играют осознаваемые, волевые компоненты. При правильной организации занятий по физической культуре у студентов возникает желание повышать свой физический и психический потенциал. Это связано с конкретной деятельностью, когда студент ставит себе цель добиться конкретных результатов, на что формируется соответствующая установка. Далее, у студента меняется образ жизни, режим дня становится стабильным, студент стремится больше заниматься двигательной деятельностью, следит за своим здоровьем, ведет здоровый образ жизни. Он более

мобилизован, собран, сконцентрирован, повышается умственная работоспособность, что позитивно сказывается на учебной деятельности. Установка на конкретные действия тесно связана с их содержанием, они направлены на решение конкретных задач специальной подготовки. В практическом применении для повышения не только физической, но и умственной работоспособности, мы предлагаем использовать так называемую фитнес-подготовку по Джону Ханиборну (J. Honeybourne). Он разделил ее на группы, с помощью средств развивающие те качества, которые направлены на здоровье: «аэробная производительность», «сила и силовая выносливость», «гибкость и координационные способности». Эти средства распределены следующим образом:

1) силовые и скоростно-силовые упражнения с высокой интенсивностью и субъективной мощностью усилий;

2) циклические упражнения, требующие проявления выносливости при многократном выполнении;

3) координационные упражнения, проявляющиеся в условиях определенной программы движений;

4) упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств в условиях постоянно меняющихся режимов двигательной деятельности, ситуаций и форм действий» [6]. Подобного рода данные подтверждены нами в специальном обобщающем исследовании роли фитнес-тренировки. В ходе такого рода тренировки у студента вырабатывается уверенность в себе. У студентов, которые регулярно занимаются фитнес-тренировкой, подобная уверенность проявляется особенно выражено, это положительно влияет на результаты, а у студентов, которые не занимаются фитнес-тренировкой, зависимость обратная: уверенность в себе появляется после достижения положительных результатов такой специальной деятельностью. В этом мы видим своего рода защитную реакцию организма, направленную на предохранение от нежелательного расходования функционального потенциала студента. В то же время занятия физической культурой способствуют формированию установки на успешную учебную деятельность. Именно в этом случае успех, например, преодоление дистанции или взятие веса, подсознательно отождествляется с успехом выполнения учебного задания, например, проекта. Главное, что студент выполняет это задание с аналогичными установками на успех. Для студентов, которые занимаются физической культурой регулярно, установка на соответствующий результат является позитивным фактором учебной деятельности.

Заключение: в ходе исследования факторов формирования позитивной установки на учебную деятельность с помощью средств физической культуры, подтвердилось влияние такого рода установки на отношение студентов к организованной двигательной активности в виде специально направленных упражнений программы фитнес-тренировки, что приводит к адекватной физической подготовленности занимающихся. Следовательно, можно сделать вывод что, состояние дискомфорта, которое может возникнуть у студентов вуза в ходе учебы, купируется активной двигательной деятельностью, основанной на программе фитнес-тренировки, при внедрении адекватных установок на точность как отдельного действия, так и деятельности в целом.

Литература.

1. Морозова, Т. Ю. Адаптационный тренинг для первокурсников психологических и педагогических факультетов / Т. Ю. Морозова, М. А. Ступницкая // Образовательные технологии, 2018. – № 2. – С. 117–143.

2. Родионова, И. А. Фитнес-подготовка как фактор сохранения здоровья студенческой молодежи в системе высшего образования / И. А. Родионова, В. И. Шалупин, В. В. Карпушин // Гуманитарные науки, 2018. – № 1 (41). – С. 57–63.

3. Родионова, И. А. Адаптация студентов I курса к обучению в техническом вузе средствами физической культуры / И. А. Родионова, В. И. Шалупин, А. С. Болдин // Физическая культура: учеб. -метод. пособие по изучению раздела дисциплины. – М.: ИД

Академии Жуковского, 2018. – 36 с.

4. Спортивная психология: учеб. для академического бакалавриата / под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. – М.: Юрайт, 2015. – 367 с.

5. Узнадзе, Д. Н. Психологические исследования / Д. Н. Узнадзе. – М.: Наука, 1966. – 459 с.

6. Honeybourne, J. Advanced physical education & sport / J. Honeybourne, M. Hill, H. Moors. – London: Stanley Thornes (Publishers) Ltd., 1996. – 286 с.

УДК 796. 011.3 – 053.81

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УКРЕПЛЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Медвецкая Н. М.

кандидат медицинских наук, доцент кафедры теории и
методики физической культуры и спорта

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

Аннотация. Предпринята попытка изучить влияние различных средств физической культуры не только на укрепления физического состояния человека, но и на всевозможные стороны его жизнедеятельности. В плане исследований по теме магистерской диссертационной работы проведен годичный педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы учащихся общеобразовательных школ 5-11 классов с сочетанными формами проведения учебных занятий. Поставлена задача шире использовать различные современные инновационные технологии в физической культуре и спорте для создания здоровой личности.

Ключевые слова: формирование престижности, физическая культура, молодежь.

Физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения вызывает серьезную озабоченность, так как культурологическое понимание незаменимости физической нагрузки и ее обязанности у школьников и студентов находится на низком уровне. Еще хуже дело обстоит с деятельным компонентом, так как многие молодые люди, отводят физической культуре второстепенное место.

Несмотря на понимание важности физической культуры, они не считают возможным найти время на организацию практических занятий этим видом деятельности, ссылаясь на другие приоритеты: учеба, интернет, материальный достаток, друзья и др.

В настоящее время наиболее важным представляется разработка мотивационных и стимулирующих мероприятий, направленных на понимание значимости физической культуры и спорта, для личности, общества и государства в целом. Особое место в данном процессе должен занимать институт семейного воспитания.

На раннем этапе социализации ребенок познает мир через систему семейных отношений, где пример и подражание родителям выступают главным фактом гармоничного развития личности ребенка, его будущих стремлений и достижений. Отсутствие единой позиции негативно сказывается на имидже физической культуры и понимании ее значимости для каждого человека.

Такая ситуация, в дальнейшем приведет к снижению уровня здоровья и росту заболеваемости, к уменьшению потенциальных возможностей трудового ресурса и оборонной способности нации, ставя под угрозу экономическую, интеллектуальную и социальную стабильность нашего общества и перспективность развития государства.

В нашей республике приняты законодательные акты, обеспечивающие участие государства в развитии и финансировании физической культуры и спорта, строительстве

спортивных сооружений, подготовке специалистов в области физической культуры и спорта, спортсменов высшего уровня. В стране проводятся массовые республиканские соревнования среди детей и подростков по различным видам спорта, но в тоже время не меньшее внимание уделяется физическому воспитанию детей и учащейся молодежи.

Процесс обучения средствами физической культурой оказывает большое влияние не только на укрепления физического самочувствия человека, но и на всевозможные стороны его жизнедеятельности: проведения свободного времени, развития здоровой личности. Физкультура должна помочь учащимся сформировать необходимые особенности как физические, так и психические.

В этой связи у педагогов и учителей средних учебных заведений поставлена задача развивать современные инновационные технологии в физической культуре и спорте для создания здоровой личности.

В практике юношеского спорта имеют место примеры, когда наивысшие личные достижения в спринтерском беге приходится на юношеский и даже подростковый возрастной период, а у юниоров и взрослых спортсменов прогресса не наблюдается. По мнению специалистов, изучавших эту проблему, одной из основных причин тому является форсирование учебно-тренировочного процесса юных спортсменов путем сужения средств и методов подготовки, чрезмерное увлечение остро направленными упражнениями и соревновательными нагрузками [1; 3].

В этой связи М.Я. Набатникова отмечает, что для дальнейшей рационализации системы управления подготовкой юных спортсменов, исходя из требований высшего спортивного мастерства, большое значение имеет поиск таких форм, средств и методов подготовки, которые обеспечивали бы не скоропалительный неустойчивый рост результатов юных спортсменов, а планомерное их спортивное совершенствование, вплоть до оптимального возрастного периода [2].

Цель исследования – изучить обстоятельства, оказывающие большое влияние в процессе формирования личности при занятиях физической культурой. Из этого возникают следующие задачи:

- Изучить литературу и информационные источники на эту тематику.
- Проанализировать полученные сведения и систематизировать их.
- Определить основные качества, которые человек получает при занятиях спортом.
- Определить, влияет ли наличие физических нагрузок на социальную роль в жизни личности.
- Применить методику развития быстроты и скоростно-силовых качеств с использованием игр и игровых упражнений в тренировке.
- В исследовании приняли участие юные легкоатлеты-спринтеры по 20 человек в каждой возрастной группе.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие юные легкоатлеты-спринтеры по 20 человек в каждой возрастной группе. Предварительные исследования проводились во время учебных занятий в залах, на стадионах, в легкоатлетических манежах.

Результаты исследования и их обсуждение. Известно, что игровые средства одновременно развивают все физические качества, поэтому была использована методика построения тренировочных занятий с использованием подвижных и спортивных игр с направленностью на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.

Нами представлены тренировочные средства, направленные на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. На этом этапе тренировки у 14-16-ти летних юношей возникает необходимость в специализированной беговой работе, поэтому основная часть тренировочного занятия состоит из специализированных беговых средств, игровых упражнений и спортивных игр.

В частности, использованы: ускорения, бег со старта, бег с хода, переменный бег 5х100 м. Широко внедрена игра: смена мест, игра: встречная эстафета, упражнения на координацию, гибкость.

Акцент при выполнении каждого упражнения на количестве повторений времени выполнения продолжительности интервалов отдыха с учетом характера отдыха (активный или пассивный). Проводятся контроль частоты сердечных сокращений и количество дыхательных движений с расслабляющими упражнениями.

В наш век механизации, значимость спорта, физических нагрузок абсолютно не снижается, хотя несколько видоизменяется. У большинства людей спорт ассоциируется, в первую очередь, со здоровьем, внешностью и длительностью жизни, однако это только одна сторона её сущности для нас. Немаловажная значимость занятием физической культурой и спортом проявляется на социальные качества человека, то есть «осваивание общепризнанных стандартов, ценностей, законов поведения, стереотипов понимания и функционирования человеческого социума».

Физическая культура как значимый общественный феномен пронизывает все уровни общества, проявляет обширное влияние на значимые области его жизнедеятельности. Ведь она воздействует на деловую жизнь, социальное состояние, моральные ценности, жизненный облик человека, создает моду, проявляет воздействие, в том числе и на национальные взаимоотношения [3].

В плане исследований по теме магистерской диссертационной работы проведен годичный педагогический эксперимент, в котором приняли участие все группы учащихся общеобразовательных школ 5-11 классов с целью обоснования разработанной методики.

Дополнительной формой физкультурного образования школьников является внеклассная физкультурно-спортивная работа, которая строится на самостоятельной добровольной основе и включает в себя занятия по интересам в спортивных секциях и оздоровительных группах, участие в спортивных мероприятиях, соревновательную деятельность.

Основной формой организации дополнительного физкультурного образования школьников в настоящее время являются школьные спортивные клубы. Третья форма физкультурного образования – внешкольная. Она включает подготовку спортивного резерва в специализированных школах (ДЮСШ, СДЮШОР) и спортивных центрах, а также физкультурно-оздоровительные занятия школьников по месту жительства, в спортивных клубах, семейный активный отдых и т.п. [4].

Дополнительное физкультурное образование школьников позволяет:

- вовлечь школьников в систематические занятия физическими упражнениями и спортом в часы досуга;
- увеличить физическую активность учащихся;
- освоить основные образовательные компетенции в области физической культуры, здорового образа жизни;
- приобрести жизненно необходимые умения в области безопасности проведения тренировки, страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями; самоконтроля над физическим состоянием, оказания первой помощи пострадавшему на занятиях физическими упражнениями;
- сформировать у школьников устойчивые ценностные ориентации к физической культуре, здоровому образу жизни;
- удовлетворить потребности школьников в физической активности в соответствии с их интересами;
- достичь высоких спортивных результатов.

Заключение. Только в процессе утверждения в сознании личности престижности физической нагрузки и внедрение в практику жизнедеятельности человека физических упражнений и спорта стратегия актуальности и вопрос подготовки квалифицированных кадров в области физической культуры и спорта остается по-прежнему злободневной. Высокий уровень профессиональной компетенции специалистов позволит формировать направленность сознания личности на незаменимость физической культуры как фактора активной творческой деятельности на протяжении всей жизни человека.

Формирование потребности в организованных занятиях физическими упражнениями и спортом особенно важно в младшем и среднем школьном возрасте с тем, чтобы к старшему школьному возрасту у школьника существовала устойчивая потребность в физической активности и в дальнейшем поддерживалась на должном уровне.

Литература.

1. Гужалоўскі, А. А. *Падвіжныя гульні* / А. А. Гужалоўскі. – Мінск : Адукацыя і выхаванне, 2008. – 124 с.
2. Иванов, А. Б. *Физическая культура* / А. Б. Иванов, И. С. Кравцов // *Здоровый образ жизни*, 2010. – С. 25–29.
3. Дедловская, М.В. *Формы академических занятий по физической культуре в вузе: традиции и инновации* / М.В. Дедловская, И.А. Золотухина, Е.В. Беликова // *Приоритетные направления современной науки: материалы III Международной научно-практической конференции*, 2016. – С. 99–101.
4. *Занимаемся фитнесом дома [Электронный ресурс]* Центр фитнес-индустрии. – Омск, 2016. – Режим доступа: <https://omsk.biz/fitness> // Дата доступа. – 12.09.2019.

УДК 615.825

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Недосеков Ю.В.

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

Главной целью физического воспитания в высших учебных заведениях является формирование духовной и физической культуры личности. Психолого-педагогическое воспитание представляет собой целенаправленную работу с обучающимися, которая в свою очередь влияет на развитие навыков самоконтроля, само регуляции, познавательных процессов, развитие волевых качеств, постановку целей в спорте, умение управлять собственным поведением в условиях учебно-педагогического процесса, в физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом. Психолого-педагогические аспекты физического воспитания студентов имеют огромное влияние на общество, так как физическая культура является одним из главных факторов психологического и физического развития [1].

Образовательный процесс состоит из двух составляющих. Первый элемент – это физическая культура, второй – спортивная психология. Психологическая подготовка студентов в области физкультуры и спорта зависит от возрастающей роли спорта в укреплении здоровья, социальной значимости спорта и более высокого уровня достижений. Психология спорта в настоящее время позволяет людям получить способность прогнозировать и решать вопросы и проблемы, которые могут возникнуть перед ними в процессе развития и становления при занятии спортом [1,2].

Во всех высших учебных заведениях студенты осваивают курсы физической подготовки. Именно это оказывает большое значение на их интеллектуальную, эмоциональную, волевою и мировоззренческую среду. Это связано с тем, что современное мышление личности о физической культуре связано не только с развитием качества занятий спортом. Так же оно связано с познанием человека, его мотивацией и перспективами в области физического воспитания и физической активности.

Для того чтобы решить задачи физического воспитания обучающихся в вузах, рекомендуется:

- повышение знаний у студентов о своей будущей карьере;

- активизация студентов на учебных занятиях;
- развитие организаторских способностей обучающихся;
- целенаправленность в осуществлении организации активного досуга обучающихся.

Воспитание физической культуры личности связано с различными внутренними и внешними факторами. Растет понимание того, что физическая культура способствует раскрытию не только физических, но и личностных возможностей, мотивирует человека проявлять активность в различных спортивных мероприятиях.

В программах УВО отмечено, что целью физического воспитания является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Положительный эффект, оказываемый на здоровье обучающихся на занятиях в учебном учреждении, зависит от формирования положительных мотивационно-ценностных отношений к физической культуре [3].

Специалисты в обучении и воспитании студентов видят в этом важные отличительные детали. Ведущая роль в процессе воспитания сохраняется за самим студентом, воспитание – это совместная деятельность субъектов образовательного процесса выделяет 5 специфических характеристик студента:

- осознает себя самостоятельной, самоуправляемой личностью;
- обладает запасом бытового, профессионального и социального опыта, который становится все более важным источником воспитания его самого и его сокурсников;
- исходит из стремления в своей готовности с помощью учебы решить жизненно важные проблемы и достичь конкретных целей;
- стремится к безотлагательной реализации полученных знаний, умений, навыков и качеств. Зависит в значительной мере в своей деятельности от временных, пространственных, бытовых, профессиональных, социальных факторов.

Использование средств и форм физкультурно-массовой работы в воспитании студентов обосновано следующими моментами:

- психологическая комфортность – позитивное общение всех студентов,
- оптимистичность процесса воспитания,
- веры в себя и свои возможности.

В применении средств физической культуры для студентов значительна мотивационная сторона. Мотивация имеет проработку самих мотивов у студентов. Мотивацией для молодежи становятся спортивные и подтянутые фигуры, снятие напряжения и усталости, а также достижение успехов в спорте. Для формирования мотивационного отношения к спорту необходимо учитывать многие психолого-педагогические условия: желание и физическую возможность студентов к занятию определенным видом спорта, профессиональные советы преподавателя по питанию и корректировке веса, которые приносят видимый результат и тем самым стимулируют студентов на достижение собственной цели. Постоянно повторяющиеся занятия физическими упражнениями с постепенно увеличивающимися нагрузками в большей степени становятся потребностью студентов [4].

Таким образом, психолого-педагогические аспекты физического воспитания студентов являются значимыми в нашем обществе, так как физическая культура является одним из главных факторов психологического и физического развития. Физическая культура формирует интересы и мотивы в ведении здорового образа жизни, что является неотъемлемым фактором в достижении целей в будущей профессиональной деятельности молодых специалистов.

Литература.

1. Вайнштейн, Л. А. *Общая психология: учебное пособие* / Л. А. Вайнштейн, В. А. Поликарпов, И. А. Фурманов. – Минск: Тесей, 2005. – 368 с
2. Ильинич, В. И. *Физическая культура студента*. М.: Гардарики, 2010. – 147 с.

3. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций. Екатеринбург: Издательство Екатеринбургского университета, 2014. – 244 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.

УДК 796.035

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ЛЮБИТЕЛЬСКИМ СПОРТОМ У МОЛОДЕЖИ

Рудько Д. И., Рафикова А. Р.

УО «Академия управления при Президенте Республики Беларусь»,
г. Минск, Республика Беларусь

Можно констатировать, что в последние годы ведение здорового образа жизни становится все более популярным. Все больше людей следят за своей фигурой, контролируют массу тела, стараются отказываться от вредных привычек и занимаются физкультурной деятельностью.

Известные люди активно «продвигают» в медиа пространстве спортивный стиль жизни, и это является хорошей рекламой здорового образа жизни для пользователей их контента, большая часть из которых являются молодежью.

Однако, несмотря на эти положительные тенденции, процент молодежи и взрослого населения Республики Беларусь, регулярно (не реже одного раза в неделю) занимающихся физической культурой и спортом, растет очень медленно и пока в отношении ко всей численности населения остается невысоким. Если в 2019 году регулярно занимающихся спортом белорусов насчитывалось около 20,5 %, то в 2022 году число занимающихся увеличилось всего до 22,5 % [1]. Конечно, в официальную статистику не включены люди, занимающиеся самостоятельно (ежедневно делающие зарядку, плавающие, посещающие тренажерный зал). Однако, представляется, что их не так и много в нашей стране. Поэтому недостаточный охват населения регулярными занятиями оздоровительной физической культурой не позволяет нам называть себя спортивной страной, как мы это делаем с полным основанием в отношении спорта высших достижений, количества спортивных сооружений и спортивных мероприятий, организуемых в республике. На исправление ситуации направлены и усилия государства, за последний год разработано большое количество нормативных актов и государственных программ, направленных на сохранение общественного здоровья населения, развития сферы физической культуры и спорта.

В формировании мотивации молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом большое значение имеют интересы, которые отражают потребности человека и средства их удовлетворения. Этот вопрос имеет особую актуальность для учреждений высшего образования, в которых, как известно, в обязательном порядке реализуется учебная дисциплина «Физическая культура». Изучение спортивных интересов студенческой молодежи и возможностей их удовлетворения в рамках указанной дисциплины являются целью нашего исследования.

В исследовании приняли участие студенты Академии управления при Президенте Республики Беларусь, ответившие на вопросы специально разработанной анкеты, (n=28).

Потребности в физической культуре – главная побудительная, направляющая сила поведения личности. Разные люди имеют разные потребности: некоторые нуждаются в движениях и физических нагрузках, другие – в общении, контактах и проведении свободного

времени в кругу друзей; для третьих – это возможность эмоциональной разрядки через игры, развлечение, рекреацию; для четвертых – средство самореализации через спортивные достижения и победу над самим собой. К сожалению, как показывают наши исследования, мотивация занятий спортом на основе здоровьесберегающей стратегии занимает у молодых людей только пятую позицию.

Интересы обычно возникают на основе тех мотивов и целей физкультурно-спортивной деятельности, которые связаны: с удовлетворением процессом занятий (динамичность, эмоциональность, новизна, разнообразие, общение и др.); с результатами занятий (приобретение новых знаний, умений и навыков, овладение разнообразными двигательными действиями, испытание себя, улучшение результата и др.); с перспективой занятий (физическое совершенство и гармоничное развитие, воспитание личностных качеств, укрепление здоровья, повышение спортивной квалификации и др.). Если человек не имеет определенных целей в физкультурно-спортивной деятельности, то он не проявляет к ней интереса.

Результаты нашего опроса показывают, что из числа респондентов 19,3 % занимаются спортом 2-3 раза в неделю, 62,7 % – 1 раз в неделю, 4,8 % – реже 1-3 раз в месяц.

В качестве способов расширения числа молодежи, вовлеченной в регулярные занятия 64 % респондентов предложили увеличить количество бесплатных секций по различным видам спорта; 14 % – обеспечить доступ к инвентарю и оборудованию при самостоятельных занятиях; 35 % – еще шире пропагандировать здоровый образ жизни и занятия оздоровительной физкультурой в СМИ, телевидении и кино; 45 % – предоставить возможность учащимся учреждений образования всех уровней принимать участие в соревнованиях для любителей по различным видам спорта и получать за это призы и ценные подарки, соревнования для профессионалов (занимающихся в спортивных секциях, ДЮСШ, СДЮШОР и т.п.) проводить отдельно.

Результаты опроса также свидетельствуют, что более 80 % респондентов, которыми являлись студенты по-прежнему в качестве основного мотиватора для занятий по физической культуре в стенах учреждения образования называют необходимость получения зачета по учебной дисциплине. К сожалению, студенты не полностью осознают значение физкультурных знаний и фактора значимости физической подготовки для обеспечения высокой работоспособности к предстоящей профессиональной деятельности.

Роль физической культуры в жизни современного человека особенно важна во многом из-за стремления к образованию. Это признается более существенным, чем прежде; этот феномен определяется учеными, как «напряженное желание учиться», и напряжение растет с каждым годом [2, с. 89]. Это обусловлено необходимостью приспособляться к стремительной смене условий современной жизни, что требует знаний и навыков. Важно уметь самостоятельно овладевать необходимыми знаниями и навыками, относящимися к различным сферам жизнедеятельности человека. А физическое воспитание является основой успешного развития личности, обеспечивая человека крепким здоровьем, двигательными способностями, физической подготовленностью и умениями, которые помогают достичь целей в любой сфере [3, с. 369]. При этом, исследованиями Пермского государственного национального исследовательского университета было выявлено: студенты, занимающиеся физической культурой и спортом, более собраны и организованы. Практически четверть этих студентов регулярно читают книги, они более оптимистичны и умеют получать удовольствие от получения новых знаний; в то время как среди тех, кто не занимается таких только 2 %; Интересно также, что среди регулярно занимающихся физической культурой и спортом студентов больше тех, которые собираются работать именно по той специальности по которой они получают образование. [5].

Интерес представляют данные проведенного аналогично нашему исследования среди студентов Нижегородского государственного педагогического университета им. К. Минина. Результаты показали, что 38 % студентов занимаются спортом для достижения хорошей физической формы; 22 % – пытаются занять свободное время; 16 % – ради хорошего

настроения; 10 % – видят в спорте средство повышения иммунитета, 10 % – таким образом расширяют круг своих знакомых. Только 4 % опрошенных студентов считают, что занятия спортом связаны с будущей хорошей карьерой.

При этом спортивные предпочтения молодежи распределились следующим образом. Самым популярным видом спорта является баскетбол (54 %), хоккей (40 %), лыжные гонки (28 %), футбол (20 %), плавание (18 %), волейбол (12 %), бег (10 %), танцы спортивные (10 %), борьба (4 %) [4]. Этот рейтинг предпочтений обусловлен в большей степени с интересом зрительским, в качестве болельщиков, нежели как вид занятий.

Администрации учреждений образования стараются поддерживать занятия физкультурой и спортом вне рамок учебной дисциплины «Физическая культура». Разрабатываются оптимальные графики работы спортивных секций по интересам, регулярно организуются и проводятся соревнования по видам спорта. Это позволяет студентам продемонстрировать свои спортивные достижения, а также сформировать навыки взаимодействия с судьями, соперниками, товарищами по команде и т.п. Кроме этого, при наличии возможностей, учебные заведения предоставляют студентам доступ к тренажерным залам, бассейну и т.п. для самостоятельных занятий, чтобы помочь им поддерживать спортивный образ жизни и оставаться здоровыми. Однако, во-первых, так происходит не во всех учреждениях образования, а во-вторых, там, где ситуация благоприятная, этого все равно очевидно недостаточно. Таким образом, необходимо осуществлять поиск путей привлечения молодежи, в том числе и студенческой молодежи, к регулярным занятиям оздоровительной физической культурой и спортом, обеспечивая их физкультурными знаниями, умениями и навыками, а также развивать спортивные интересы, связанные с участием молодежи в занятиях и спортивных мероприятиях в качестве участников, а не болельщиков.

Литература.

1. Беларусь в цифрах : статистический справочник 2022 [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.belstat.gov.by/upload/iblock/4a6/17lwjez5wrikz92fyx8f2w0qlhm97me.pdf>. – Дата доступа: 21.04.2023.
2. Блинова, И. В. Роль физической культуры в укреплении здоровья человека / И. В. Блинова, В. А. Бакаева, А. Е. Ильченко // StudNet, 2020. – № 7. – С. 88–91.
3. Поляков, А. Ю. Значение физической культуры и спорта в жизни человека / А. Ю. Поляков // Современные технологии в нефтегазовом деле: сб. труд. Междунар. науч.-технич. конф.: в 2-х томах. Том 2. – Уфа: Из-во «Уфим. гос. нефт. тех. ун-т», 2018. – С. 369–373.
4. Социологическое исследование молодежи о занятиях спортом [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsiologicheskoe-issledovanie-molodezhi-o-zanyatiyah-sportom/viewer>. – Дата доступа: 21.04.2023.
5. Топеха Т. А. Спорт в жизни студента [Электронный ресурс] / Т. А. Топеха, Д. А. Савин // Вестник Пермского национального исследовательского политехнического университета. Социально-экономические науки, 2019. – № 4. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41852925>. – Дата доступа: 21.04.2023.

АНАЛИЗ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНЫХ ВУЗОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Таунгавер М. Р., Золотова М.Ю.

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет» (ГСГУ),
г. Коломна, Российская Федерация

Многим известно, что подавляющее большинство современных студентов не придают столь важного значения спорту, как это рекомендуют врачи и медицинские работники, хотя большое количество молодежи осознает необходимость и пользу занятий спортом или физкультурой. Так что же должно произойти со студентом, чтобы изменить свое отношение к роли спорта и физической культуры в собственной жизни?

Медицинские эксперты считают, что здоровье на 50% зависит от образа жизни; от влияния окружающей среды - на 20 %, от генетической основы - на 20 % и от уровня медицинского обслуживания - на 10 %. Здоровый образ жизни — это комплексное понятие, включающее в себя множество факторов. Оно касается всех сфер человеческой жизни - начиная с питания и заканчивая эмоциональным состоянием. Понятие здорового образа жизни включает в себя такие факторы как двигательная активность, правильное питание, гигиена, наличие или отсутствие вредных привычек, правильно настроенные режим сна, труда/учебы и отдыха [1].

Здоровый образ жизни студента определяется в первую очередь образом его жизни. Будучи молодыми, здоровье студенты воспринимают как нечто само собой разумеющееся, необходимость в котором хотя и признается ими, но в силу своего возраста не воспринимается всерьез.

Считается, что студенты большую часть времени отдают учебе, для них как никогда актуальна проблема малоподвижного образа жизни. Большая загруженность сказывается не только на уменьшении двигательной активности, но и сокращении отдыха, сна и других составляющих правильного режима дня.

Цель работы – изучение причин, которыми руководствуются студенты, выбирая или отказываясь от занятий определенным видом спорта или физической культурой, а также составление списка наиболее значимых мотивационных факторов, влияющих на этот выбор.

Методы организации исследования. Для достижения цели нашего исследования мы провели педагогическое наблюдение за уровнем посещаемости студентами учебных занятий по физической культуре и спорту, провели беседу с преподавателями о предполагаемых мотивах и причинах пропусков занятий студентами. Отсюда возникла необходимость провести анкетный опрос студентов, проанализировать их мнения и наметить пути повышения интереса студентов к занятиям физической культурой во время обучения в вузе.

Результаты и их обсуждение. В настоящее время - программа для ВУЗов по дисциплине «Физическая культура» предусматривает плановые занятия по физической культуре на 1-3 курсах обучения из расчета 2 раза в неделю по два академических часа. Все студенты, не имеющие медицинских противопоказаний, в независимости от того, занимаются ли они каким-либо спортом или самостоятельно регулярно выполняют физические упражнения, обязаны посещать эти занятия. Однако анализ журналов учёта учебной работы по физической культуре показал, что примерно треть студентов систематически не посещают занятия по расписанию. При этом, как выяснилось в результате опроса преподавателей и самих студентов, 33, 9% респондентов основной причиной пропуска плановых учебных занятий считают отсутствие интереса к ним. [2]

Был проведен опрос в Государственном Социально-Гуманитарном Университете (ГСГУ) среди студентов 1-3 курсов гуманитарных специальностей. В опросе приняли участие 123 респондента, 86 девушек и 37 юношей.

Разработанная нами анкета содержала несколько вопросов связанных с интересом студентов к физической культуре в целом, и выявляющих причины и мотиваторы побуждающие или отталкивающие вести активный образ жизни. Так на вопрос «Я занимался (-лась) спортом раньше, но бросил (-а), потому что...» (варианты ответов представлены на рисунке 1.) 10,6% респондентов занимаются спортом или физкультурой регулярно, не планируют прекращать и на далее не заполняли анкету. Те, кто занимался раньше, но перестал, самой популярной причиной прекращения занятий назвали отсутствие времени (38,7%), на втором месте – переезд в другой город в связи с поступлением в ВУЗ (29%), на третьем – отсутствие мотивации и лень (17,7%), на четвертом месте – полученная ранее травма (11,3%). Самым непопулярным ответом стало отсутствие компании (3,2%). (Рис. 1)



Рисунок 1 - Варианты ответов

На вопрос о том, каким должен быть гипотетически выбранный опрошенными студентами спорт, наибольший процент ответил, что он должен иметь удобный (гибкий) график и комфортные условия для занятий (21%), на втором месте - популярность (16%), на третьем месте с одинаковым количеством ответов стоят польза для здоровья студента и доступность (по 13%). Наиболее редкие ответы на этот вопрос – опасность/экстремальность и редкость (по 0%).

На третий вопрос, о том, что должно произойти со студентом, чтобы он начал занятия спортом или физкультурой, большинство опрошенных ответили, что этого должно потребовать состояние их здоровья (32%), на втором месте назвали относительно высокие шансы стать известным в данной области (19,3%), на третьем – появление свободного времени (16,1%). Самый непопулярный вариант ответа: «если друзья пригласят меня за компанию» (2% опрошенных).

Выводы. Таким образом, в ходе проведенного нами исследования были выявлены причины, по которым студенты прерывают или прекращают занятия спортом и/или физкультурой, обозначены наиболее весомые факторы, влияющие на выбор вида спорта и/или физической культуры и мотивирующие студента заниматься (или отказаться занятий). По результатам анкетирования можно оценить отношение студентов к спорту и индивидуальную способность каждого изменить это отношение.

На главный вопрос данного исследования можно ответить так: современный студент приступит к занятиям спортом или физкультурой тогда, когда у него появятся проблемы со здоровьем, требующие немедленного решения, или (что менее вероятно) другая сильная мотивация. При этом от спорта большинство респондентов ждут комфорта (в противоположность экстремальности и опасности для жизни, а также любых форм принуждения) пользы для здоровья и доступности.

Литература.

1. Воронина, Е. Г., Чайченко М.В. Проблемы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях / Е. Г. Воронина, М. В. Чайченко // Проблемы современного педагогического образования: Сборник научных трудов. Вып. 61. Ч. 4. – Ялта: РИО ГПА, 2018. – С. 53–57.

2. 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.147-154.

УДК 796.011+796.015

СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ БЕЛОРУССКИХ УЧЕНЫХ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Цымбалюк Е.А.

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

Исследования белорусских ученых в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры отличаются разнообразием научных школ, глубиной изучаемых проблем, масштабом охвата общих и прикладных аспектов развития отрасли.

Цель данной статьи – кратко систематизировать современные исследования в сфере физической культуры и спорта и наметить возможные перспективы дальнейших изысканий.

Анализ публикаций последних десятилетий позволяет выделить следующие направления подобных исследований:

– осмысление понятия человеческой телесности как основы других исследований в сфере физической культуры и спорта. В рамках данного направления утверждается основополагающая роль тела в формировании нравственно-мировоззренческой составляющей человеческого бытия и социокультурной действительности в целом. Это дает возможность рассматривать спортивную деятельность «как реализацию человекоосозидающей функции культуры» (Т.Н. Буйко) [2] и в этом смысле расширяет методологическую базу и тематику научных работ в отрасли;

– анализ состояния и перспектив внутреннего спортивного туризма в Беларуси. В частности, изучаются возможности природного туризма (А.С. Шаблыка), предлагается сравнительный анализ туристско-спортивного потенциала отдельных территорий Беларуси и разработка соответствующих маршрутов рекреационных туристских походов (В.Н. Ананьева, В.Е. Подлиских, О.А. Гусарова, Л.А. Гудень, А.М. Ховрин, Е.С. Семенов) [1], изучаются маркетинговые аспекты туристического бизнеса (М.В. Пригун, О.А. Гусарова), разрабатываются основы организации и перспективы агроэкотуризма (Е.С. Голомазова, А.С. Ерофеева, А.А. Лушневский) и вопросы подготовки и переподготовки кадров в сфере туризма и гостеприимства (М.Е. Кобринский, Е.В. Реброва). Обозначенные исследования могут серьезно обогатить деятельность национальной туристической отрасли в плане разработки ее новых направлений и привлечения соответствующих специалистов;

– обоснование психолого-педагогических и методических основ олимпийского образования белорусских школьников (Д.В. Рудая), их родителей (И.В. Филиппович), учащихся специальных учебных заведений в сфере физической культуры и спорта (И.И. Гуслистова) [4]. Внедрение соответствующих учебных программ и методик сообразно возрасту и целям конкретных учебных заведений может серьезно повлиять на систему ценностных ориентиров будущих атлетов, их образ жизни и формируемые спортивно-

профессиональные компетенции;

- теоретическое обоснование и практическое применение специальных технических устройств и тренажеров в тренировочном процессе по отдельным видам спорта (Н.Б. Сотский, В.Е. Васюк, Д.А. Лукашевич) [6]. Данные исследования служат основой в становлении новой научной школы, связанной с методами и средствами технического обеспечения физкультурно-спортивной отрасли;

- исследования экономических аспектов функционирования физической культуры, спорта и туризма. В частности, анализ отечественного и зарубежного опыта использования логистического подхода в организации крупных спортивных мероприятий (Е.В. Скворода), изучение положительного и отрицательного влияния экономических факторов на сферу туризма (Я.В. Потояло), научное обоснование формирования рыночной стратегии и модели развития игровых видов спорта в стране на основе институциональной экономической теории (С.Б. Репкин) [5]. Актуальность подобных работ обусловлена развитием внутреннего туризма, а также коммерциализацией физкультурно-спортивного движения на всех его уровнях, включая профессиональный спорт, любительские спортивные занятия, массовую физкультурно-спортивную работу;

- изучение вопросов реабилитации населения средствами физической культуры. В рамках данного направления следует отметить исследования развития силовых способностей у юношей с нейроциркуляторной дистонией на основе использования портативных фрикционных тренажеров (Р.И. Шить), построения оздоровительной тренировки женщин 25–35 лет в базовом фитнесе (Д.А. Якубовский, Р.А. Зимницкая, И.В. Бельский) [8], организации занятий по учебной дисциплине «физическая культура» для студенток с учетом триместров беременности (Д.А. Венскович), исследования теоретико-методических аспектов восстановления двигательной функции шейного отдела позвоночника средствами физической реабилитации у лиц зрелого возраста (Е.В. Дворянинова), нормирования физических нагрузок аэробного характера у студентов с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы (Д.Н. Насанович). Разработка подобных вопросов имеет прикладную направленность и широко востребована в массовом физическом воспитании, а также в учреждениях оздоровительной и медицинской направленности;

- разработка традиционных для спортивной науки вопросов теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки. Среди многочисленных работ последнего времени необходимо отметить фундаментальные исследования касательно научно-педагогических основ формирования потребностно-мотивационно-ценностной сферы физической культуры учащихся второй и третьей ступеней общего среднего образования (В.Н. Старченко, А.Н. Метелица), педагогических и организационных основ системы многолетней подготовки гандболистов в Республике Беларусь (И.Г. Шестаков) [7], а также исследования, проводимые в рамках функционирования научно-педагогической школы профессора Т.П. Юшкевича по проблемам подготовки квалифицированных спортсменов в циклических, игровых видах спорта, многоборьях и единоборствах. Методические рекомендации по результатам исследований применяются в детско-юношеских спортивных школах, спортивных командах, обсуждаются и внедряются на уровне федераций по видам спорта, находят отражение в программах профессиональной подготовки спортивных тренеров, учителей физической культуры, спортивных психологов, будущих специалистов в области менеджмента в спорте.

Представленный обзор наиболее знаковых публикаций в области физической культуры, спорта и туризма позволяет заключить следующее:

- большинство научных работ белорусских авторов базируется на инструментальном подходе в проведении своих исследований. Последний воплощается в практическом внедрении выдвигаемых идей как доказательной основе их значимости, в поиске признаков и критериев измерения описываемых явлений и тенденций. И, как следствие, в четкой трактовке используемых терминов, понятий, категорий с одновременным отказом от поиска абсолютной истины и пониманием некоторой доли условности общепризнанного

понятийного аппарата. Тем не менее, в ряде работ философского и культурологического плана наблюдаются признаки неинструментального научного подхода, за которым некоторые авторы (Т.Н. Буйко и др.) видят будущее спортивной науки. Содержание подхода еще подлежит изучению, однако в первом приближении его трактуют как доминирование научно-теоретической модели в изучении проблемы, когда созданная модель как бы накладывается на существующую практику, совершенствуя и модернизируя последнюю [2]. В этом смысле можно говорить о постепенно складывающейся дуалистической методологии научных исследований в отрасли, когда в зависимости от изучаемой проблематики выбираются диаметрально противоположные пути научно-познавательного процесса;

– в исследованиях управленческого и технического толка имеет место стремление авторов опираться на внутриреспубликанские ресурсы в самом широком их понимании – от анализа ландшафта, флоры и фауны Беларуси как потенциальной площадки для спортивного туризма до осмысления возможностей отечественной спортивной инфраструктуры в организации тренировочных и соревновательных практик и возможностей отечественного промышленного производства в плане изготовления необходимой спортивной экипировки и технических устройств;

– нереализованные перспективы можно наблюдать в изучении истории развития физической культуры и спорта на белорусских землях. Опубликованные на сегодняшний день работы касательно краткой истории становления национальной физической культуры и спорта в советское время (К.А. Кулинкович), визуализации физкультурных массовых мероприятий в 20-30-е годы XX века в советской Беларуси (О.И. Сенькевич), роль велосипеда в повседневной жизни белорусских губерний рубежа XIX-XX веков (С.Т. Бусько) и пр., безусловно интересны, но малочисленны. История белорусской физической культуры и спорта в разные исторические периоды богата событиями, персоналиями и достижениями и еще ждет своего фундаментального осмысления.

Литература.

1. Ананьева, В. Н. Приоритетные направления государственного управления в туристической отрасли Республики Беларусь / В. Н. Ананьева // *Мир спорта*, 2019. – № 4(77). – С. 86-90.
2. Буйко, Т.Н. Методологический потенциал понятия телесности в исследованиях физической культуры и спорта: современная философия о человекосозидающей функции спорта / Т.Н. Буйко // *Ученые записки: сб. рец. науч. тр. / редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]*; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2016. – Вып. 19. – С. 20-25.
3. Гуслистова, И.И. Ценностное отношение к содержанию олимпийского образования и его формирование в средних школах-училищах олимпийского резерва / И. И. Гуслистова // *Мир спорта*, 2020. – № 4(81). – С. 63-67.
4. Репкин, С.Б. Институционализация рыночной модели развития спорта в Республике Беларусь: моногр. / С.Б. Репкин. – Минск: БГЭУ, 2015. – 201 с.
5. Сотский, Н.Б. Теоретико-методические основы разработки фрикционных тренажеров со многими степенями: монография / Н. Б. Сотский. – Минск: БГУФК, 2018. – 227 с.
6. Шестаков, И.Г. Гандбол. Теория и методика обучения: монография / И.Г. Шестаков. – Минск: БГУФК, 2021. – 556 с.
7. Якубовский, Д.А. Определение параметров физической нагрузки, направленных на повышение силовых способностей женщин 25–35 лет со средним уровнем физической подготовленности и различным соматотипом / Д.А. Якубовский, Р.Э. Зимницкая, И.В. Бельский // *Журнал Белорусского государственного университета. Журналистика. Педагогика*, 2017. – № 1. – С. 230–236.

СЕКЦИЯ №4

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ И СПОРТИВНО- МАССОВАЯ РАБОТА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 796.894

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Гичевский А.В.

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

В настоящее время развитие силовых видов спорта, в частности пауэрлифтинга, получило широкое распространение. Популярность пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена. Занятия пауэрлифтингом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма.

Все это вместе взятое делает пауэрлифтинг одним из полезных средств в воспитании молодого поколения.

Достижение высоких спортивных показателей в пауэрлифтинге, как и в любом другом виде спорта, возможно только при условии систематических занятий, направленных на всестороннее физическое развитие, выработку волевых качеств, стремления к постоянному совершенствованию техники выполнения разного рода упражнений и отличную физическую подготовку.

Благодаря упражнениям с отягощениями, у атлета укрепляется костно-связочный аппарат, мышцы становятся рельефнее и намного объемнее. Молодой человек приобретает правильную осанку. Более того, занятия пауэрлифтингом благотворно влияют на работу внутренних органов. Это следствие мышечной деятельности, столь необходимой организму человека. Работа со штангой и другими отягощениями относится к самому трудоемкому и наиболее интенсивному виду физической деятельности. А это значит, что у занимающегося значительно улучшается кровообращение органов и тканей. Дозированные физические нагрузки положительно влияют на центральную нервную систему спортсмена.

Вся система подготовки в пауэрлифтинге, начиная с подготовительного периода, имеет задачу плавного увеличения веса отягощений, что влечет за собой и увеличение силы занимающегося [1].

В пауэрлифтинге предпочтение отдается тем спортсменам, которые не имеют отклонений в опорно-двигательном аппарате и при этом обладают относительно короткими конечностями - **гиперстеникам**. И тем, у кого в мышцах преобладает соотношение числа быстрых (белых) по отношению медленным (красным) волокнам.

Быстрые волокна характеризуются высокой сократительной скоростью и возможностью развивать большую силу. По сравнению с медленными волокнами они могут вдвое быстрее сокращаться и развивать в 10 раз большую силу. Процесс взаимодействия различных типов волокон в настоящее время до конца не выяснен. Установлено, что при нагрузках менее 25 % от максимальной силы сначала начинают функционировать преимущественно медленные волокна, а позже, когда потребность в силе превысит 25 % от максимальной, в активность вступают и быстрые волокна. После исчерпания их энергии работа прекращается. В случаях, когда силовая нагрузка постепенно возрастает от низких до

максимальных величин, возникает так называемый «эффект рампы», когда почти все волокна вовлекаются в работу [2].

При взрывных движениях волокна обоих типов начинают сокращаться почти одновременно, однако быстрые волокна сокращаются значительно быстрее и раньше достигают своего силового максимума (приблизительно за 40-90 мс), чем медленные волокна (приблизительно 90-140 мс). Поэтому за взрывную силу, которая должна быть реализована в течение 50-120 мс, «отвечают» главным образом быстрые волокна. И большое ускорение незначительного веса (большая скорость движения), и незначительное ускорение большого веса (медленная скорость движения) осуществляются за счет интенсивного участия быстрых мышечных волокон. Взрывная сила, направленная на преодоление неподвижных сопротивлений (статический режим работы, скорость движения равна 0), также обеспечивается активностью быстрых волокон. Отсюда следует, что от них зависит развитие не только скоростно-силовых, но и собственно-силовых способностей, однако величина преодолеваемого сопротивления должна составлять не менее 70 % индивидуального максимума.

Состав мышцы определяют двигательные единицы, включающие нервные клетки и мышечные волокна. Все мышечные волокна одной двигательной единицы относятся к одному типу (быстрые или медленные). Двигательные единицы активизируются по принципу «все или ничего», т.е. на возбуждение реагируют или все мышечные волокна двигательной единицы, или ни одного. Способность управлять двигательными единицами синхронно называют **внутримышечной координацией**.

Ее уровень считается высоким, если спортсмен, с одной стороны, умеет хорошо дифференцировать силовые напряжения, а с другой - одновременно включать в работу большое количество двигательных единиц [3].

Следует отметить, что наибольшую силу проявляет мышца, растянутая непосредственно перед выполнением упражнения тем или иным способом. В такой мышце, помимо формирования в ней подъемных сил, происходит усиленное общее развитие. Это качество обусловлено тем, что в состоянии покоя растянутые мышцы слегка сокращены (примерно на 15 % своей длины) и из этого начального состояния способны развить большую силу.

Помимо объема мышц, поперечного сечения мышечных волокон, строения волокон и внутримышечной координации, на базовый потенциал силы спортсмена влияет и межмышечная координация. То есть высокий спортивный результат может быть получен, только если отдельные мышцы или мышечные группы будут последовательно задействованы в соответствии с двигательной задачей.

Так как качеством, определяющим успех в пауэрлифтинге, является максимальная сила, предпочтение будет отдаваться тем спортсменам, у которых соотношение между медленными и быстрыми волокнами сдвинуто в сторону большим объемам работы, при этом одновременно происходят положительные морфологические изменения в мышцах [6].

Для развития собственно силовых способностей и одновременного увеличения мышечной массы применяют упражнения, выполняемые в среднем и вариативном темпе. Причем каждое упражнение выполняется до явно выраженного утомления.

Для начинающих величина отягощения берется в пределах 40-60% от максимума, для более подготовленных – 70-80%. Отягощение следует увеличивать по мере того, как количество повторений в одном подходе начинает превосходить заданное. В таком варианте эту методику можно применять в работе, как со взрослыми, так и с юными и начинающими спортсменами. Для более подготовленных по мере развития силы вес отягощения постепенно увеличивают приблизительно до 80% от максимума.

Количество упражнений для развития различных групп мышц не должно превышать 2–3 для начинающих и 4 – 7 для более подготовленных. Интервалы отдыха между повторениями близки к ординарным (от 2 до 5 мин) и зависят от величины отягощения, скорости и длительности движения. Характер отдыха – активно -пассивный.

Положительные стороны данной методики: 1) не допускает большого общего перенапряжения и обеспечивает улучшение трофических процессов благодаря большим объемам работы, при этом одновременно происходят положительные морфологические изменения в мышцах, исключается возможность травм; 2) позволяет уменьшить натуживание, нежелательное в работе с детьми и подростками [5].

Методика развития собственно силовых способностей с использованием около предельных и предельных отягощений.

Сущность этой методики заключается в применении упражнений, выполняемых: 1) в преодолевающем режиме работы мышц; 2) в уступающем режиме работы мышц.

Все упражнения данной методики выполняются в преодолевающем режиме работы мышц, предусматривается применение около предельных отягощений, равных 90-95% от максимума. Интервалы отдыха - оптимальные, до полного восстановления (4-5 мин).

Эта методика является одной из основных, особенно в тех видах деятельности, где большую роль играет относительная сила, т.е. прирост силы идет без увеличения мышечной массы. Однако в работе с начинающими спортсменами и детьми ее применять не рекомендуется.

Упражнения, выполняемые в уступающем режиме работы мышц, предусматривают применение в работе с начинающими спортсменами отягощений весом 70-80% от максимума, показанного в преодолевающем режиме работы мышц. Постепенно вес доводится до 120-140%. Целесообразно применять 2-3 упражнения с 2-5 повторениями (например, приседания со штангой на плечах). Более подготовленные могут начинать работу в уступающем режиме с отягощением 100-110% от лучшего результата в преодолевающем режиме и доводить его до 140-160%. Количество повторений упражнения небольшое (до 3), выполняемых с медленной скоростью. Интервал отдыха не менее 2 мин.

При обучении новичков, необходимо применять подводящие упражнения. Это такие упражнения, которые по координации близки к отдельным частям обучаемого упражнения, но значительно проще его. Например, в упражнениях на приседания стоит применять технику приседания на скамейку, с нужной высотой. Или для того, чтобы легче научить прогибу в жиме лежа, просто подкладывают под поясницу валик и постепенно в течение месяца спортсмен привыкает принимать технически правильное положение. При обучении выполнения становой тяги, легче научить правильному движению, если начинать обучение с плитов, причем, первую неделю, гриф должен быть на 10 см выше колен. Потом с опусканием высоты плитов постепенно приходим к исходному положению с помоста. А в сочетании с приседаниями на плитах, техника выполнения тяги становой закрепляется намного быстрее.

На начальном этапе многие атлеты часто переоценивают свои возможности и на каждой тренировке они стараются поднимать максимальные веса, что может привести к случаям травматизма. Здесь очень важно не допустить этого - тренеру необходимо вести постоянный контроль за дозировкой и интенсивностью выполняемых упражнений. Также тренер всегда должен помнить, что во время разучивания техники выполнения классических упражнений, главное значение имеет не вес штанги, а количество повторений в подходе. При выполнении упражнений со штангой нельзя допускать больших напряжений. Разучивать технику полезно со снарядом среднего веса. По мере освоения упражнения и улучшения общего физического состояния спортсмена вес штанги постепенно увеличивается.

На основе вышеизложенного, можно сделать вывод, что только средние отягощения могут обеспечивать успешное закрепление эффективных форм движения, также способствовать лучшему развитию специальных физических качеств, которые необходимы при поднимании штанги максимального веса.

Литература.

1. Бельский, И.В. Основы специальной силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта / И.В. Бельский. – Минск: Технопринт,

2000. – 206 с.

2. Бельский, И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг / И.В. Бельский. – Минск: ООО "Вида -Н", 2002. – 352 с.

3. Варушин, А.В. Классический пауэрлифтинг в морском ВУЗе [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.В. Варушин, Н.А. Попович, И.А. Кулакова. – Электрон, текстовые дан. (1,1 Мб). – СПб.: Научные технологии, 2018. – 1 электрон, опт. Диск (CD-ROM).

4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 264 с.

5. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

6. Шейко, Б.И. Техника соревновательных упражнений / Б.И. Шейко // Мир силы, 2002. – № 1. – С. 4–9.

УДК 796.56

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Гулидин П.К.

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

Физическая работоспособность – понятие комплексное и оно характеризуется рядом факторов. К ним относятся: телосложение и антропометрические показатели, мощность, ёмкость и эффективность механизмов энергопродукции аэробных и анаэробных путей, сила и выносливость мышц, нейромышечная координация, состояние опорно-двигательного аппарата. Уровень развития отдельных компонентов физической работоспособности различен. Основными функциональными резервами при физической работе разной мощности являются функциональные возможности ЦНС, нервно-мышечного аппарата, кардиореспираторной системы, метаболические и биоэнергетические процессы. Очевидно, что при различных мощностях работы и в разных видах спорта степень участия функциональных систем также будет неодинаковым. В циклических видах спорта степень участия данных функциональных систем намного больше, чем в ациклических, а спортсмены, тренирующиеся преимущественно на выносливость, имеют наибольшие функциональные показатели.[1]

Спортивное ориентирование — циклический вид спорта, для которого характерны протяженные и сложные по рельефу местности дистанции. Для успешного преодоления их наряду с такими физическими качествами, как скорость и сила, необходим высокий уровень общей и специальной выносливости, которая является определяющим фактором физической работоспособности спортсменов-ориентировщиков. Поэтому исследование физической работоспособности спортсменов-ориентировщиков — это уникальный фактический материал для оценки и анализа функций организма в зоне видовых предельных напряжений.

Целью настоящей работы является исследование физической работоспособности спортсменов ориентировщиков разного уровня подготовленности, и на основании исследования разработка и апробирование на практике методов повышения уровня физической работоспособности.

Для изучения состояния вопроса и постановки конкретных задач исследования была подвергнута анализу специальная, научная и научно-методическая литература. В ходе исследования использованы методы: педагогического наблюдения, задачей которого являлся

просмотр методик проведения тренировочных занятий при подготовке спортсменов ориентировщиков различных уровней подготовленности; тестирования контрольных испытаний, контрольных упражнений в которые входили: тест PWC170, контрольные упражнения бег 1000м.(ю) и 500м.(д), участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, антропометрия, измерение давления ; педагогический эксперимент, в задачу которого входила проверка эффективности разработанной методики по повышению уровня физической работоспособности спортсменов ориентировщиков; методы математической статистики.

В результате проведения исследований получены данные об уровне физической работоспособности, результатами в контрольных тестах, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 Данные об уровне физической работоспособности

Разряд	Тест PWC170		
	$\bar{X}$	δ	Sx
I	1321,29	± 113	$\pm 37,73$
II	1107,72	$\pm 90,21$	$\pm 28,52$
б/р	838,53	$\pm 252,81$	$\pm 79,94$

В ходе определения взаимосвязи показателей путем расчёта коэффициента корреляции. Между физической работоспособностью и результатами бега на 1000м. и 500м. была выявлена обратная отрицательная корреляция как у юношей, так и у девушек: наиболее высоким показателям физической работоспособности соответствуют наименьшие показатели времени прохождения дистанции, т.е. повышая уровень физической работоспособности, мы тем самым повышаем спортивные результаты в избранном виде спорта.

Для решения поставленной цели исследования был проведен педагогический эксперимент, где проходила апробацию, разработанная методика повышения уровня физической работоспособности спортсменов ориентировщиков, как составного аспекта тренированности.

Проведенный педагогический эксперимент характеризовался естественными условиями проведения и строился по схеме параллельного эксперимента.

Анализ результатов контрольных измерений (тест PWC170, бег 1000м. и 500м., до и после педагогического эксперимента показал, что в экспериментальной и контрольной группе произошли изменения в сторону улучшения всех изучаемых показателей, однако показатели экспериментальной группы статистически достоверно выше, чем у контрольной группы и представлены в таблице 2.

Таблица 2 Показатели экспериментальной группы

Показатель	До эксперимента юноши		После эксперимента юноши		
	Контрольная	Экспериментальная	Контрольная	Экспериментальная	P
	$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$	
Тест PWC 170	1230,46 $\pm$ 98,34	1271,66 $\pm$ 166,37	1420,05 $\pm$ 102,5	1508,24 $\pm$ 148,39	$P < 0,05$
Бег 1000 м.(с.)	189,66 $\pm$ 4,05	188,57 $\pm$ 7,05	192,38 $\pm$ 2,8	195,1 $\pm$ 4,08	$P < 0,05$

Показатель	До эксперимента юноши		После эксперимента юноши		
	Контрольная	Экспериментальная	Контрольная	Экспериментал	
	$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$	P
Показатель	До эксперимента девушки		После эксперимента девушки		
	Контрольная	Экспериментальная	Контрольная	Экспериментал.	
	$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$	P
Тест PWC 170	$875 \pm 119,62$	$962,55 \pm 143,3$	$978,12 \pm 118,57$	$1175,67 \pm 149,05$	$P < 0,05$
Бег 500 м.(с.)	$130,5 \pm 3,09$	$132 \pm 3,02$	$133,03 \pm 1,55$	$135,14 \pm 1,03$	$P < 0,05$

Исходя из анализа полученных данных проведенного педагогического эксперимента, мы получили подтверждение эффективности использования предложенной методики повышения физической работоспособности, и тем самым повышение результатов в соревнованиях.

В ходе проведения исследования было установлено, чем выше физическая работоспособность, тем лучшее время (при прочих равных условиях) спортсменов может показать на дистанции; результаты педагогического эксперимента дают основание для дальнейшего использования на практике разработанной методики повышения уровня физической работоспособности.

Литература.

1. Козлова, Ю.А. Спортивное ориентирование: учеб.-метод. комплекс для студентов специальности 1-03 02 01" Физическая культура"/ Ю.А. Козлова, П.К. Гулидин, Н.И. Антипин. – Новополоцк: ПГУ, 2015. – 155с.

УДК 796.011.3

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ МАССОВОЙ РАБОТЫ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

Зайцев В.А.

УО «Витебская ордена «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 [1].

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 [2, 3].

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»[5].

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» [2].

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 преподавателей. Все работники должны правильно понимать цели, задачи, содержание и формы организации физического воспитания учащихся [6].

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; 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.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СКАЛОЛАЗОВ

Канаш О.Н., Трофимович И.И.

УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,
г. Гомель, Республика Беларусь

Система спортивной подготовки в любом виде спорта представляет собой регулярные учебно-тренировочные занятия и соревнования, в ходе которых спортсмен овладевает техникой и тактикой, развивает силу, выносливость, быстроту, гибкость, воспитывает моральные и волевые качества, приобретает опыт. Все это достигается на протяжении многих лет. Сюда же входят самоконтроль, медицинское обследование, рациональное питание, соблюдение правильного режима и гигиенических требований.

В спортивном совершенствовании скалолаза различают три составляющие: виды подготовки, контроль, условия. Основная из них – подготовка, состоящая из взаимосвязанных видов: физической, технической, тактической и психологической.

В зависимости от задач тренировки один из видов подготовки обычно бывает главным, а другие сопутствующими. Например, при технической подготовке в лазании на скорость спортсмен ставит главной задачей отработку техники лазания на быстроту. При этом сопутствующей задачей является физическая подготовка, в которую входят улучшение координации движений, повышение ловкости, быстроты движений и скорости. Отсутствие или недостаточное развитие одного из видов подготовки приводят к остановке уровня мастерства.

Для достижения наилучших результатов в результате тренировочного процесса необходимо знать, какой энергетический процесс происходит в мышцах во время нагрузки. При лазании по сложным маршрутам, требующим максимальных усилий, организм работает на всю мощь (с ЧСС выше 80% от максимальной). В результате в мышцах рук накапливается большое количество молочной кислоты, запасы мышечного гликогена истощаются, что приводит к болям в мышцах, судорогам и потере координации движений.

С другой стороны, если лазить с меньшей интенсивностью (30-50% от предельного) в течение 20-45 минут, придет в действие аэробный механизм обеспечения энергией, который в начале будет действовать одновременно с анаэробным, а потом полностью перестроится на аэробную работу. Под влиянием аэробной тренировки увеличивается плотность капиллярной сети в мышцах, и тем самым увеличивается приток кислорода за единицу времени. Развитая капиллярная сеть способствует быстрому удалению из работающих мышц продуктов анаэробного окисления (молочной кислоты).

При лазании в аэробном режиме уменьшение времени требует увеличения интенсивности, а при увеличении времени интенсивность уменьшается. Примерный уровень ЧСС – 50-70% от максимально доступной.

Важное значение в подготовке скалолаза имеет анаэробная работоспособность – возможность организма максимально использовать анаэробный путь энергообеспечения, происходящий без участия кислорода, при этом работа мышц осуществляется в атмосфере избытка молочной кислоты.

Развивая анаэробную выносливость, спортсмен может выполнить за небольшой период (40-120 сек.) от 15 до 30 перехватов, каждый из которых составляет 60-75% от наиболее трудного перехвата.

Физическая подготовка является основой спортивной тренировки. Она представляет собой целенаправленный процесс формирования физических качеств, таких как силы, выносливости, гибкости, скорости, ловкости, координационных возможностей. Так без силы трудно удержаться или сделать перехват на «мизерах» и зависаниях, не говоря о

прохождении длинных нависающих трасс, где требуется силовая выносливость рук. Слабые мышцы спины и брюшного пресса ограничат в движениях. Отсутствие хорошей растяжки приведет к невозможности сделать длинный перехват, траверс с далеко стоящими зацепами, не позволит поставить устойчиво ноги в распор. Например, чтобы удержаться на мелком или неудобном зацепе необходимо:

- развивать и увеличивать статическую силу пальцев рук;
- улучшать гибкость и растяжку, позволяющие приблизить центр тяжести к стене;
- тренировать статическую силу мышц спины и брюшного пресса, которые позволяют удерживать центр тяжести в правильном положении;
- тренировать выносливость, чтобы и в конце трассы хватило абсолютной силы;
- уметь правильно располагать тело, т.е. центр тяжести, на рельефе.

В свою очередь, физическая подготовка состоит из общефизической и специальной. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее развитие физических качеств. Этот вид подготовки важен на первых этапах становления спортивного мастерства, так как позволяет значительно повысить общий уровень функциональных возможностей организма. Бег и подвижные игры позволяют разнообразить общую физическую подготовку.

В тренировочной программе скалолаза важную роль играет общая физическая подготовка, которая обеспечивает всестороннее развитие мышечных групп как единой системы. Специализированные силовые тренировки не должны быть приоритетными, ими следует заниматься постепенно, потому что силовые тренировки могут приостановить технический рост и привести к травмам.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. Тщательно спланированная специализированная тренировка поможет укрепить силу пальцев, мышц рук и мышцы плечевого пояса.

С дальнейшим ростом мастерства физическая подготовка расширяется специальной физической подготовкой по программам тренировок на фингерборде, камспусборде, перекладине и в боулдеринге.

Каждая нагрузка в тренировочной программе спортсмена специализирована. Одни нагрузки направлены на развитие силы, другие – на развитие выносливости, третьи – на развитие скоростной выносливости и т.д. Если скалолаз выполняет нагрузку с максимальной интенсивностью, то развивает скоростные качества, а увеличив объем нагрузки и уменьшив интенсивность, он формирует выносливость. Поэтому, планируя объемы и интенсивность нагрузок, спортсмен прежде всего определяет, на что именно нагрузка должна быть направлена, какие качества будет формировать.

Нагрузки, которые направлены на формирование скоростных качеств, являются антагонистами для тех нагрузок, которые направлены на формирование выносливости. Это объясняется целым рядом причин. Во-первых, нагрузки эти качественно отличаются друг от друга по интенсивности и по объему. Во-вторых, направлены на развитие совершенно различных биохимических процессов: скоростная работа направлена на развитие анаэробных процессов, работа на выносливость – на развитие аэробных. В-третьих, каждая работа формирует свой определенный тип мышц (существуют значительные морфофункциональные различия между «быстрыми» мышцами и «выносливыми» мышцами).

Правильное соотношение нагрузки и отдыха в аэробном и анаэробном режимах позволяют регулировать рост работоспособности спортсмена и его тренированности. Нагрузка на организм определяется соотношением мышечной работы и предварительной адаптированностью организма к мышечной деятельности. Главные характеристики мышечной работы – ее объем и интенсивность.

Лазание по сложному рельефу – это достаточно интенсивный вид деятельности, часто выполняющийся на фоне недостатка кислорода (анаэробно). Кислорода не хватает потому, что скорость его использования мышечными клетками превышает скорость доставки его

кровью. Высокая скорость использования кислорода связана с высокой интенсивностью мышечной деятельности при силовой нагрузке. Лазание при длительном времени, выполняемое во время статических висов, приводит к появлению чувства онемения в мышцах. Этот режим является самым неблагоприятным для организма, так как напряженные мышцы, сдавливая сосуды, препятствуют нормальному кровоснабжению.

Основными средствами воспитания силовых способностей служат силовые упражнения. Повышенное мышечное напряжение создается в силовых упражнениях чаще всего внешним отягощением. На начальном этапе для скалолаза в качестве внешнего отягощения используются упражнения с отягощением веса собственного тела (подтягивания, отжимания). Со временем использование неопредельных отягощений (относительно небольшие величины) с предельным числом повторений функционально подготовит организм спортсмена к последующим силовым нагрузкам повышенной интенсивности и обеспечит развитие силовой выносливости.

Для начинающего скалолаза силовые упражнения включают различные подтягивания и фиксации: тренировка способности мышц удерживать тело в определенных положениях. По мере повышения квалификации скалолазу добавляются упражнения специальной силовой подготовки.

В основе тренировок пальцев и предплечий лежат упражнения на тренажерах: кампусборде (доска Гюллиха) и фингерборде (тренажер для пальцев). Мышцы пальцев, предплечий чаще других «забываются» во время лазания, поэтому многие тренировочные программы сфокусированы именно на них. На кампусборде перехваты делаются без помощи ног (на начальных этапах допускается их применение), что отличает тренировки на фингерборде, где выполняются статические висы. Чтобы регулировать нагрузку можно подставить ногу на зацепку.

Если скалолаз хорошо адаптирован к тренировкам на кампусборде, то он может начать выполнение статических висов и подтягиваний с различными комбинациями из трех, двух или одного пальца и, если необходимо, можно дозировать нагрузку подставкой ноги.

Подводя итог, необходимо отметить, что на современном этапе развития требуется рассматривать спортивную подготовку как целостный многолетний процесс, который в силу длительности и определенной техники, подходу тренера позволяет спортсмену-скалолазу достичь максимальных показателей как в физической, так и в технико-тактической подготовленности, а также демонстрировать их в соревнованиях. Подготовка спортсмена в современном скалолазании приобретает особое значение в связи с расширением технического арсенала двигательных действий, что требует от скалолазов максимальных физических усилий в ситуациях, которые быстро меняются на скалодроме.

Литература.

1. Антонович, И.И. *Спортивное скалолазание* / И. И. Антонович - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 70 с.
2. Байковский, Ю.В. *Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (учебно-метод. пособие)* / Ю.В. Байковский. - М.: Администрации президента РФ, 1993. – 80 с.
3. Озолин, Н.Г. *Современная система спортивной подготовки* / Н.Г.Озолин. - М.: ФиС, 1970. – 477 с.
4. *Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Тимме Е.А., Краморов Д.И.* – М.: ФГБУ ФЦПСР, 2021. – 111 с.
5. Кравчук Т.А. *Оптимизация тренировочного процесса скалолазов, специализирующихся в лазании на трудность, на основе комплексного анализа уровня физической подготовленности* /Т.А. Кравчук, Д.Ю. Ломовцев//Омский научный вестник. Сер. Общество. История. Современность, 2012. – № 4 (111). – С. 247-249.

РОЛЬ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

Рожнов Р.Б., Чайченко М.В.

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна, Российская Федерация

Аннотация. Спорт и психология — это тема для широкого круга людей: от спортсменов и родителей, до тренеров и психологов. Значимость теоретических исследований в спорте состоит в том, что они существенно дополняют концепцию человека как субъекта труда раскрытием сути понятия «человек как субъект спортивного труда». Можно выразить удовлетворение тем, что психологи спорта начали раскрытие понятия «человек как субъект спортивного труда» в совокупности с описанием основных характерных моментов спортивной деятельности. В частности, отмечается, что эта деятельность привлекательна, но в то же время требует высочайшей заинтересованности для ее успешного осуществления. В работе анализируются проблемы, которые являются актуальными в изучении психологии спорта. В статье проведен анализ понятия «психология спорта» с психологической и педагогической точки зрения, прописаны его направления. Перечислены векторы и подходы, затрагивающие изучение данной темы. Прописаны возможные пути решения данных проблем.

Ключевые слова: спортивный психолог, спортсмены, психология, тренер, личность.

Актуальность. В мировом спортивном движении за победы, одним из самых актуальных, является вопрос о возможностях использования психологических знаний и роли психологии в повышении эффективности спортсмена. Успешность выступлений спортсменов зависит от физического и психического состояния. При одинаковой физической подготовленности спортсменов решающим фактором становится психологическая готовность. Недостаток воли или неумение управлять своими эмоциями, может свести к нулю результаты многолетних тренировок.

Организация и методы исследования. Известно, что тренировки – отличный способ снять эмоциональное напряжение, выплеснуть много негативной энергии, а также избавиться от негативных мыслей. Практически уже настало время, когда технологии подготовки спортсменов позволяют приблизиться к границам физических возможностей, а психика становится резервом для спортсмена в его достижениях [1].

В своей работе мы использовали теоретические методы исследования (анализа и синтеза научно-методической литературы).

Результаты исследования. Психология спорта является той отраслью психологической науки, которая занимается изучением тех особенных качеств личности, которые проявляются при выполнении действий в особых условиях спортивной деятельности и находящейся в специфических психологических состояниях [2,4]. Вопреки существовавшей до недавнего времени официальной концепции спорта, ныне необходимо объединить разрозненные высказывания отдельных ученых и сформулировать четкую методологическую позицию: спорт — это не только игровая, но сложная, тяжелая, трудовая, профессиональная деятельность, требующая от человека большого напряжения всех его физических и духовных сил. Если есть желание использовать резервы, так что же мешает? Может быть непонимание значения психологической подготовки или, как всегда, отсутствие средств на работу спортивного психолога. Решение всегда можно найти. Все мы понимаем, что спортсмены — это обычные люди. Однако, постоянно очень активная жизнь, является особенностью их будничной жизни. Эта особенность – активная жизнь, не просто фраза, это абсолютно другая жизнь, не знакомая обычным людям. Жизнь спортсмена насыщена событиями, обязательствами, стрессами и постоянным давлением груза ответственности. Вот некоторые особенности и аспекты жизни спортсменов:

- Режим дня, режим жизни.
- Постоянные, повышенные физические нагрузки.
- Стрессы от нагрузок, стрессы соревнований.
- Постоянное чувство ответственности, за себя, за результаты, за команду.
- Травмы и реабилитация.
- Личная жизнь, семья.
- Учеба, работа.

Надо, чтобы их путь, к вершинам успеха, был подготовлен, и они чувствовали заботу, поддержку и защищенность. Спортсмены, уже как особенные люди, заслуживают внимания и поддержки. Каждому ясно, что молодые спортсмены, это только формирующиеся личности. Конечно, им требуется поддержка наставников. Обычно это просто тренер. Сегодня на помощь тренеру может прийти спортивный психолог, для помощи в решении текущих задач и достижении новых вершин. Невольно возникает вопрос: влияют ли «специфические» состояния спортсмена, на его результаты?

Искусство тренера заключается в умении устанавливать для спортсмена актуальную временную задачу [4]. Тренер, как профессионал, решает, что спортсмену необходимо делать в определенный промежуток времени: обучаться, тренироваться, восстанавливаться или готовится к соревнованиям? Тренер ведет спортсмена педагогическими средствами и методами и создает наиболее эффективное состояние, для каждой задачи. И тогда, в сознании спортсмена возникает целостный образ спортивного плана, состоящего из действий и психологического состояния. В многогранной работе тренера, постоянно возникают ситуации, требующие принятия решений. Тренер всегда должен быть эталоном для спортсмена. В общении тренера и спортсмена, всегда важно взаимное понимание и уважение. Тренер всегда является для спортсмена и наставником и другом. В тоже время, тренер всегда требователен и принципиален. Как всё это умело совмещать?

Спортивный психолог является помощником тренера в воспитании спортсменов:

1. При принятии сложных решений
2. Разработке спортивных проектов и планов
3. Функциональной и технической подготовке спортсменов
4. Сбалансированности эмоционального состояния спортсменов
5. Подготовка к соревнованиям, в процессе соревнования
6. В поиске резервов спортсмена, раскрытии потенциала
7. В решении психологических проблем спортсмена
8. Снятие стрессов, до и после соревнований
9. Ускорение периодов реабилитации, после травм и стрессов.

Для спортсменов, спортивный психолог — это тоже тренер, друг, наставник. В чем может помогать спортивный психолог? Ответить можно так – во всем и постоянно. Путь к успеху порой сложный и многогранный [3]. Например, стресс-факторы спортивной деятельности. Наиболее значимо влияющие на результаты спортивной деятельности и часто встречающиеся стресс-факторы можно разделить на две основные группы — предсоревновательные и соревновательные. Восприятие стресс-факторов спортсменом очень индивидуально и избирательно.

Предсоревновательные стресс-факторы:

1. Предшествующие плохие тренировочные и соревновательные результаты.
2. Конфликты в спорте и в жизни.
3. Ответственное положение лидера.
4. Плохой сон за день или за несколько дней до старта.
5. Плохое оснащение соревнований.
6. Предыдущие неудачи.
7. Завышенные требования.
8. Дискомфорт от переезда к месту соревнований.
9. Постоянные мысли о необходимости выполнения поставленной задачи.

10. Незнакомый противник.
11. Предшествующие поражения от данного противника.

Соревновательные стресс-факторы:

1. Неудачи на старте.
2. Необъективное судейство.
3. Отсрочка поединка.
4. Упреки, нервотрепка во время соревнования.
5. Повышенное волнение, несобранность, апатия, перегорание.
6. Значительное превосходство соперника.
7. Неожиданно высокие результаты соперника.
8. Зрительные, акустические помехи и раздражители.
9. Реакция зрителей.
10. Плохое физическое самочувствие.
11. Болевой синдром, страх травмы.

И это только стресс-факторы от спорта. Главная цель спортсмена — это победа и успех. И ничего не должно мешать ему на этом пути. У спортсмена, как обычного человека, также всегда есть и другие жизненные планы, не связанные со спортом, это его семья, личная жизнь, учеба, бизнес. И везде надо решать разные задачи. Активная жизнь требует от спортсменов много сил. Помочь ему и поддержать его в спорте всегда может тренер, а в решении спортивных задач и жизненных вопросов, может помочь друг и наставник — спортивный психолог. Постоянная поддержка в поиске и принятии решений очень важна для плодотворной и результативной деятельности. Решение проблем открывает возможность творчества и дает радость от достижения результатов. Конечно, большой ценностью, для спортсменов, будет совместная работа на поиск ресурсов для достижения результатов, устранение влияния страхов, быстрой реабилитации после травм, создание гармонии в личной жизни [1]. Также надо помочь спортсмену, как обычному человеку, сформировать его картину жизни. Надо, чтобы он знал свои цели. На основе своих жизненных ценностей, ясно видел свой путь и шаги в своей жизни. А в буднях, Психолог, как наставник, может быть рядом и по запросу помогать в решении текущих задач и поиске выходов из различных ситуаций. Отличительной особенностью спорта по сравнению со многими другими видами деятельности является то, что спорт — это деятельность, всегда требующая преодоления тех или иных трудностей. Поэтому воспитание личностных качеств спортсмена, составляет основную часть его общей психологической подготовки.

Выводы. Анализируя ситуацию в отношениях спорта к спортивной психологии, можно сделать несколько предварительных выводов:

- недооценивается значение спортивной психологии.
- некоторые тренеры ждут от психолога быстрого чуда. Некоторые иногда ограничивают его в возможностях работы со спортсменами.
- спортивного психолога могут позволить иметь в команде лишь некоторые элитные команды федерального масштаба, имеющих спонсоров и меценатов.
- спортивных психологов в городских федерациях, детско-юношеских спортивных школах нет, потому что нет средств. О необходимости говорят все педагоги, чиновники и администраторы, а спортивных психологов нет.

Хотелось бы верить и это наша внутренняя уверенность — спортивная психология всё равно будет развиваться, так как в ней заложен единственный, ещё не использованный потенциал к спорту высших достижений и потенциал формирования гармоничной личности.

Литература.

1. Воронин, Д.М. 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.
2. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. — М.: Фис, 2006. — 150 с.

3. Ильин Е. Психология спорта. - учебное пособие/Е. Ильин. – LAP LAMBERT Academic Publishing, 2014. – 196с.

4. 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.

УДК. 37.037.1

ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС-ЙОГИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ С ЦЕЛЬЮ УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Сиверкина Т.Е.

УО «Государственный Университет Управления», г. Москва, Российская Федерация

Аннотация: в современном мире, каждый человек подвержен влиянию огромного количества стресса, из-за которого сильно ухудшается здоровье, появляется множество заболеваний. Студенты – как раз та группа людей, которая наиболее сильно ощущает на себе данную проблему. Введение медитации и йоги в образовательную дисциплину по физической культуре для студентов, действительно повысят уровень концентрации и внимания, а также поспособствует снижению уровня стресса и его воздействию на организмы современных студентов, так как медитация позволяет расслабиться, избавиться от лишних мыслей и привести свое тело в состояние покоя, на период ее проведения.

Ключевые слова: студенты, медитация, йога, физическая культура, спорт.

Современный мир очень быстро развивается и переживает различные изменения. Бешенный жизненный ритм, огромный поток информации, множество срочных задач – вот, что практически ежечасно окружает человека, живущего в нем. Особенно «динамичный» образ жизни, приходится вести студентам. Ведь именно в этот период человек пытается найти свой путь – устроиться на работу, посещать занятия в вузе и т.д. При таком жизненном темпе очень легко забыть о своем здоровье. Помимо сидячего образа жизни, сбитого режима сна и питания, студенты претерпевают огромные стрессы, что крайне негативно сказывается как на психическом, так и на физическом состоянии. Переживания и нервозность истощают организм не хуже любой болезни и влекут за собой огромное множество проблем, начиная от бессонницы и заканчивая дистрофией. Всё это, в свою очередь, формирует проблему резкого роста заболеваемости студентов и снижения уровня их физической подготовки. Проблема психологического здоровья студентов более, чем актуальна, так как она напрямую влияет на физическое состояние, и требует нахождения способов решения.

Многие спортсмены включают медитацию в свои ежедневные тренировки. Йоги и мастера различных боевых искусств пользуются техникой медитирования ради успокоения, очищения мыслей и других полезных «бонусов». На самом деле, медитировать можно и нужно каждому, и для этого даже необязательно быть спортсменом. Практика медитирования – отдых мозга от неустанной переработки бесконечного потока информации. Благодаря ей можно обрести полный контроль над собственными эмоциями и сознанием. Польза медитации заключается в ее благотворном воздействии на организм, в частности тренировке мозга. Медитация способна восстанавливать клетки мозга, улучшать физическое и психическое здоровье человека, налаживать его социальную жизнь и мировосприятие. Помимо этого, практика медитирования благотворно влияет на: повышение концентрации и памяти; рост продуктивности и скорости принятия решений; развитие способности одновременно обрабатывать потоки разной информации; устранение внутренних причин психических расстройств и зависимостей; профилактика заболеваний, являющихся следствием психологических расстройств; снижение риска сердечно-сосудистых

заболеваний и воспалительных процессов; поднятие иммунитета и продолжительность жизни; грамотный расход ресурсов человеческого организма.

Среди студентов 2 курса ГУУ был проведен педагогический эксперимент. В этом исследовании приняли участие 2 группы девушек, которые занимались физической культурой на отделении фитнес. Исследователи-преподаватели наблюдали за эмоциональным состоянием и вниманием во время занятий физической культурой на протяжении одного семестра. При этом 26 девушек учились осознанности с помощью медитации и дыхательных упражнений, а 34 студентки учились «отдыхать» – они занимались расслабляющими упражнениями, специально подобранной музыкой. Обе группы хорошо отдыхали и набирались сил, но с тестами и опросниками, определяющие уровень внимания и концентрации, первая группа справилась гораздо эффективнее.

Медитирование улучшило контрольные показатели студенток в таких категориях, как: способность продуктивного рассуждения в новых ситуациях; скорость обработки информации; способность достигать благоприятного эмоционального и психического самочувствия и поддерживать его; совокупность характеристик, включающих когнитивное функционирование, индивидуальные особенности и социальное поведение; уровень беспокойства. Так же у испытуемых наблюдалось понижение уровня стресса, а также улучшение концентрации, внимания и повышение устойчивости к физическому воздействию стресса на организм во время экзаменов.

Разработка комплекса упражнений по укреплению психического здоровья могла бы очень помочь большому количеству студентов, улучшить их состояние и привлечь к спорту. Зал для проведения таких занятий не требует сложного инвентаря. Для проведения занятий нужны только спортивные коврики и аудиосистема. Вначале преподавателю предстоит провести разминку со студентами, пройти модуль йоги, а затем приступить к самой медитации. Преподаватель может самостоятельно проговаривать текст медитации, сопровождая его музыкой и звуками из аудиосистемы.

Литература.

1. Корогодина, Е. А. Внедрение фитнес-йоги в учебный процесс студентов/Е.А. Корогодина // *Региональный вестник*, 2020. – №1. – С. 47-48.
2. Медведева, А. С. Применение асан фитнес-йоги в системе физического воспитания студентов ВУЗов/А.С. Медведева, Д.А. Кружков // *Вестник Майкопского государственного технологического университета*, 2017. – №2. – С. 59-64.
3. Сиверкина, Т.Е. Оценка влияния занятий физической культурой и спортом на психологическое состояние студентов/Т.Е. Сиверкина// *В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта.* – Чебоксары-Ташкент, 2023. – С. 786-790.
4. Степурко, А.А. Развитие подвижности суставов у студентов средствами хатха-йоги в процессе физического воспитания / А.А. Степурко, А.Н. Гусев А.Н. // *Успехи современной науки и образования*, 2017. – №8. – С. 111-114.

ФИТНЕС В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Сидоров В.В.

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

**Фитнес — это увлекательный путь к здоровью, который каждый
человек должен пройти сам.Э. Хоули**

Установлено, что фитнес-культура необходима для людей разного возраста, но особо актуальна она для студентов, так как ежедневные академические и самостоятельные занятия ведут к гиподинамии [1].

Как известно гиподинамия — это один из стресс-факторов, негативно влияющий на соматическое и психическое здоровье человека [3]. Результатом негативного влияния малоподвижного образа жизни на фоне психологических и интеллектуальных перегрузок является противоречие между достижениями студентов в освоении профессии и потерями в состоянии здоровья.

В высших учебных заведениях при формальном декларировании стратегии гармоничного развития студентов приоритет отдается их профессиональному образованию в ущерб физической подготовленности и здоровью. Так по данным за 2008 г. более 50% учащейся молодежи имеют ослабленное здоровье, а 80% - страдают гиподинамией. Среди студентов наблюдается неудовлетворенность содержанием академическими занятиями физической культурой, что не может негативно сказаться на уровне их физической подготовленности и состоянии здоровья.

В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей психофизического оздоровления студентов, приобщения их к здоровому образу жизни и практическая их реализация в учебном процессе.

Особую актуальность приобретает проблема сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи, так как условия предъявляют повышенные требования к функционированию организма, ведут к напряжению и перенапряжению механизмов адаптации, а порой и к срыву адаптационных механизмов, что в конечном итоге приводит к болезни [4]. Одним из наиболее перспективных путей сохранения и укрепления состояния здоровья студентов является интеграция различных видов фитнеса в физическую культуру студентов. В системе высшей школы фитнес-культура представлена такими видами, как аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика, аэробика-латино и др. Они продолжают развиваться, обогащая педагогическую теорию и практику. Взаимосвязь различных направлений фитнеса с музыкой, танцами позволяют формировать новый культурный тип – фитнес культуру студентов [2]. Фитнес-культура соединяет в себе наиболее эффективные для оздоровления студентов разнообразные виды двигательной активности с накопленным опытом в области оздоровительной физической культуры, что позволяет широко внедрять его в учебный процесс. Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности, развитие физических качеств и формирование стрессоустойчивости - реальный итог занятий фитнесом.

При планировании учебных занятий по фитнесу необходимо:

- использовать нагрузки малой интенсивности (ЧСС - 110-120 уд. /мин);
- акцент в занятиях делать на развитие гибкости (стретчинг), общефизической подготовки;
- занятия проводить не более двух раз в неделю;
- занятия должны быть оздоровительно-профилактической направленности.

Целесообразно использовать упражнения циклического характера (плавание, лыжи,

бег) при самостоятельных занятиях в рамках учебной недели, в период полярной ночи, рекомендуется следующая исходно ориентировочная схема планирования занятий по фитнесу:

- понедельник: занятия физическими упражнениями с целью активизации психофизического состояния организма и работоспособности студента;

- пятница (или суббота): занятия физическими упражнениями с целью снятия недельного кумулятивного утомления.

Необходимо подчеркнуть, что лишь систематическое использование разнообразных средств физического воспитания создает объективные условия для оптимального проявления умственной работоспособности [2,3].

Примерный комплекс упражнений для различных мышечных групп:

Во время выполнения всех силовых упражнений, на напряжении необходимо сделать выдох, в момент возвращения в исходную позицию вдох!

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

1. И.П. - стойка ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, стопы параллельно друг к другу, руки опущены вниз, гантели хватом снизу. Выполнить сгибание рук к плечам. Необходимо сделать 2 подхода по 15 раз.

2. И.П. - стойка ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, стопы параллельно друг к другу, руки опущены вниз. Выполнить подъем прямых рук в стороны. Сделать 15 раз по 2 подхода.

3. И.П. - стойка ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, стопы параллельно друг к другу, руки вверх, обхватить гантели двумя руками.

Выполнить сгибание и разгибание рук. Сделать 15 раз по 2 подхода.

Упражнения для мышц бедер и ягодиц.

1. И.П. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполнить приседание параллельно полу. Сделать 15 раз по 2 подхода.

2. И.П. - стоя на согнутой опорной ноге, другая выпрямлена вперед с упором на пятку, одна рука согнута в локтевом суставе, другая выпрямлена в сторону. Выполнить поднятие ноги вверх под прямым углом. Сделать 15 раз на каждую ногу.

3. И.П. - стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. Выполнить приседание параллельно полу, колени должны быть точно над коленями. Сделать 15 раз по 2 подхода.

Упражнения для мышц брюшного пресса.

1.И.П. - лежа на полу, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Выполнить поднятие корпуса, не отрывая поясницы от пола, подбородком тянуться вперед. Сделать 15 раз по 2 подхода.

2.И.П. - лежа на полу, руки вдоль туловища. Выполнить поднятие прямых ног вверх. Сделать 10 раз по 2 подхода.

3.И.П. - лежа на спине, одна нога согнута в колене, пятка другой ноги на колене согнутой ноги. Выполнить поднятие туловища к противоположному колену. Сделать по 15 раз в каждую сторону. Упражнения для мышц спины

4.И.П. - лежа на животе, руки за голову, локти точно в сторону. Выполнить поднятие корпуса вверх. Сделать 15 раз по 2 подхода.

5.И.П. - лежа на животе, руки под подбородок, локти в сторону. Выполнить поочередное поднятие опускание ног. Сделать 15 раз на каждую ногу.

6.И.П. - лежа на животе, руки вперед. Выполнить поочередное поднятие и опускание ноги и руки. Сделать 15 раз на каждую ногу.

Стретчинг (растягивание мышц).

Во время упражнений на растягивание не забывайте правильно дышать. Самое главное в этом - не задерживать дыхание и не форсировать выдох. Лучше всего дышать обычно и спокойно, а в перерывах между упражнениями можно сделать глубокий вдох и полный выдох. В каждом положении задержаться не менее 10 сек!

1.И.П. - стойка ноги на ширине плеч, обхватить пальцы одной руки другой

рукой, задержать это положение не менее 5 сек., затем поменять положение рук. Затем вытянуть руку за головой и также задержать положение, затем сменить положение рук.

2.И.П. - стойка ноги на ширине плеч, обхватить одну руку другой за локоть, затем отвести эту же руку назад. Сменить положение на другую руку.

3.И.П. - стойка ноги вместе, согнуты в коленях, обхватить обеими руками колени, поясницей тянуться вверх. Затем вытянуть обе руки вперед.

Модульное построение учебного курса предусматривает постановку целей и задач каждого отдельного модуля, основных рассматриваемых вопросов, описание методологической и методической составляющих, в том числе информационного обеспечения, алгоритмов решения задач, используя для этого когнитивные методы.

Для самоконтроля целесообразно использовать раздел «Контрольных вопросов», выступающий как продолжение диалога между преподавателем и студентом. Индивидуальная работа студентов предполагает самостоятельное изучение вопросов, предусмотренных содержанием учебной программы дисциплины «Физическая культура».

Литература.

1. *Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.*

2. *Пиенникова, М. Г. Адаптация к физической нагрузке // Физиология адаптационных процессов. М.: Наука, 1986. – 150 с.*

3. *Одинцова, И. Б. Аэробика и фитнес: современные методики / И. Б. Одинцова. – М.: Эксмо, 2003. – 157 с.*

4. *Щербина, Ю.Ф. Характеристика резервных возможностей и эффективности вентиляции легких у жителей Крайнего Севера в контрастные сезоны года / Ю.Ф. Щербина, О.Н. Попова // Экология человека, 2012. - №12. – С. 10-15.*

5. *Щербина, Ю.Ф. Проходимость дыхательных путей в контрастные сезоны года у лиц юношеского возраста, жителей Крайнего Севера / Ю.Ф. Щербина, О.Н. Попова // Актуальные проблемы материнства и детства в реализации государственной программы развития здравоохранения в Российской Федерации. – Нарьян-Мар, 2012. – С. 346-351.*

УДК 796.011.78

ПИЛАТЕС КАК ПРИМЕР ТЕНДЕНЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ

Сидоров В.В.

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

Вопросы о хорошем физическом состоянии заботят каждого человека, но в основном студентов. В настоящий момент одним из видов поддержания хорошего физического состояния является фитнес. Это направление широко развито в наше время, в связи с актуальностью возникшей проблемы поддержания фигуры и здоровья. Так как фитнес объединяет в себе множество направлений таких как (пилатес, функциональный тренинг, стретчинг), то каждый студент сможет подобрать для себя подходящий комплекс упражнений [1].

Пилатес (Pilates) - новое направление в фитнесе, которое вместе с тем уже успело завоевать популярность по всем мире. Это направление названо в честь своего основателя Джозефа Пилатеса. Это безопасная программа упражнений без ударной нагрузки, которая позволяет растянуть и укрепить основные мышечные группы в логической последовательности, не забывая при этом и о более мелких слабых мышцах. Эта система

отвечает требованиям любого организма. Как и любая другая физическая нагрузка, Пилатес развивает гибкость суставов, эластичность связок, силу, межмышечную и внутримышечную координацию, силовую выносливость и психические качества, но главное отличие Пилатеса от всех других видов - сведенная практически к нулю возможность травм и негативных реакций. Все упражнения выполняются со специальными тренажерами. Это может быть изотоническое кольцо, фитбол, резиновые амортизаторы или тренажер Pilates Allegro. Ваша цель - научиться на них балансировать. На первый взгляд это покажется невыполнимым. Но на второй тренировке вы найдете к ним подход. Постоянно концентрируя свое внимание на дыхании, положении позвоночника и малого таза, вы научитесь чувствовать свое тело. Таким образом, налаживается связь между телом и разумом на энергетическом уровне.

Существуют три разновидности тренировки Пилатес:

1. Тренировка по системе Тренировка на полу. Это комплексы упражнений, которые выполняются на полу, в основном сидя или лежа. Комплексы могут быть направлены на достижение разных целей, например, снятие болевого синдрома в разных отделах позвоночника, для улучшения осанки.

2. Тренировка со специальным оборудованием. Упражнения также выполняются на полу, но с использованием различного оборудования: кольцо Pilates Ring, гантели, резиновые амортизаторы, мячи.

3. Тренировка на специальных тренажерах. Основное отличие тренажеров Пилатес от обычных состоит в том, что опора, на которой вы находитесь, выполняя упражнение, не является жестко фиксированной. Во время выполнения силового упражнения приходится прикладывать дополнительное усилие, чтобы удержать равновесие на нестабильной поверхности, при этом тело вынужденно включает в работу огромное количество мелких мышц, которые не задействуются при обычных тренировках [3].

Пилатес настолько безопасна, что её используют для восстановительной терапии после травм, она также помогает улучшить контроль над телом, превращая его в единое гармоничное целое. Именно поэтому для занятий Пилатесом практически не существует никаких противопоказаний, им можно начать заниматься в любом возрасте, находясь в любой физической форме [3].

Основные принципы пилатеса. Для того, чтобы получить максимальную пользу от занятий по методу Пилатеса, необходимо знать основополагающие научные принципы занятий.

1. Дыхание - функция организма, производимая как произвольно, так и бессознательно. Искусство заключается в контроле способа дыхания. Большинство людей при вдохе расширяют верхнюю часть грудной клетки и считают, что они произвели глубокий вдох, но в действительности такое дыхание не является глубоким. Необходимо научиться вдыхать воздух в спину, в область малых ребер. Воздух не должен расширять переднюю часть грудной клетки и надувать живот, вместо этого нужно сконцентрировать внимание на заполнение нижней части легких. Должно возникнуть ощущение того, что вы, дыша, раздуваете спину. Эта форма глубокого дыхания позволяет наклоняться и двигаться, не ограничивая объема вдыхаемого воздуха. Поступающий воздух насыщает кислородом задействованные в упражнениях мышцы. При выдохе организм избавляется от переработанных газов и вредных соединений, сознание проясняется, повышается выносливость.

2. Концентрация – включает в себя комбинирование физических и мыслительных процессов. Зачастую существует разграничение между телом и сознанием. Задача пилатеса - обеспечить их взаимодействие и совместную работу, т.е. установить связь между телом и сознанием. Качество упражнений значительно возрастает, если научиться концентрироваться на определенных зонах тела. Во время выполнения движения необходимо сконцентрировать все внимание на мышцах, которые задействованы в данном упражнении.

3. Центр. Фундаментом и основным компонентом выполнения упражнений курса Пилатеса является зона источника энергии. Джозеф Пилатес назвал эту зону "каркасом

прочности". В научной терминологии это прямые и поперечные мышцы живота. Именно из этой зоны берет начало энергия, которая используется для выполнения упражнений. Например, если в упражнении необходимо выполнить движение от бедер, то нужно втянуть в себя мышцы пресса и начать движение изнутри источника энергии. Именно район живота выполняет функцию поддержки позвоночника и всех жизненно важных органов. Поэтому, втягивая мышцы этой зоны можно значительно улучшить осанку, снизить или устранить многие проблемы, связанные с хроническими болезнями, облегчить и устранить причины болей позвоночника и шеи, а также улучшить общее самочувствие.

4.Точность и контроль. В методике Пилатеса существует определенная последовательность, или структура упражнений, последовательно затрагивающая все группы мышц. Движения неспешные и плавные. Основное требование - движения должны быть точными. Необходимая точность происходит от постоянного физического контроля тела. Подобно Тай Чи Чуань, движения не резкие, а плавные. Движения направлены на вытягивание или укрепление мышц, чему способствует глубокое дыхание в каждой позе. Как и в йоге, комбинация дыхания, вытягивания и приложения силы производят успокаивающий эффект. Но в отличие от йоги, сами занятия более динамичные и не основаны на повторении, соответственно меньше вероятность, что они надоедят. Физические затраты курса упражнений трансформируются в глубокое чувство релаксации и осязаемое ощущение того, как без усилий уходит дневной стресс. Вашему телу потребуется четкий контроль, который поможет чудесным образом освободить ваш разум.

5.Плавность. Грация при выполнении этого курса упражнений рождается тогда, когда одно движение плавно соединяется со следующим. Каждое движение или упражнение имеет определенную точку начала и завершения. Вашей задачей является сделать эти точки неразличимыми в единой целостности занятия. Каждое упражнение ведет к следующему. Движение не прекращается, и конец одного упражнения является продолжением следующего.

6.Изоляция, релаксация. Один из навыков, который необходимо освоить - тренироваться, не создавая ненужное напряжение в зонах, не находящихся в разработке в данный момент, например, если вы тренируете мышцы центра, старайтесь не помогать себе другими мышечными группами [1,2].

Все эти направления являются современными и общедоступными для молодежи. Благодаря им каждый студент сможет поддерживать мышцы в тонусе и достичь максимального результата, не прибегая к особым усилиям. Поэтому эти направления широко используются в педагогической деятельности.

Занимайте комплексом несколько раз в неделю, и вы обретёте лёгкость движений и гибкость всего тела!

Литература.

1.Самостоятельные занятия студентов фитнесом: методические рекомендации/ [сост.: Л.А. Троицкая, С.М. Волкова, Ж.В. Волкова, В.М. Троцкий]; Министерство образования РБ, Витебский государственный университет им. П.М. Машерова. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2008. – 53 с.

2.Старовойтова, Т.Е. Самостоятельные занятия нетрадиционными видами оздоровительной физической культуры: методические указания / Т.Е. Старовойтова, Т. В. Мискевич ; Министерство образования РБ, Могилевский государственный университет им. А.А. Кулешова.- Могилев : МГУ им А.А. Кулешова, 2009. – 96 с.

3.Цыба, И.А. методика применения средств оздоровительной аэробики в физическом воспитании студентов с использованием современных информационных технологий: автореф. Дис. ... канд. Пед. наук / И. А. Цыба. – М., 2000. – 24 с.

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ В БОРЬБЕ**Шеверновский В.В., Галлер В.Н., Васильев А.А.**УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

В современном мире всё чаще и чаще возникает потребность совершенствования подготовки борцов при помощи научно-методических основ подготовки спортсменов высокой квалификации. Это связано с возросшей популярностью спортивной борьбы, огромной конкуренцией на соревнованиях различного уровня, увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок на спортсмена, а также огромной престижностью высоких достижений в спортивной борьбе. Для достижения высоких результатов в современном спорте требуется разработка и реализация инновационных методов и технологий подготовки спортсменов [1].

На современном этапе развития спортивной науки идёт тенденция к совершенствованию разделов теории и методики спортивной тренировки, связанной с использованием инновационных педагогических технологий, касающихся подготовки как высококвалифицированных, так и начинающих спортсменов. В этом докладе рассматриваются аспекты, направленные на совершенствование средств и методов спортивной подготовки, основанных на данных о закономерностях различных механизмов соревновательной деятельности: психофизических, психологических и физиологических. Для функционирования инновационные технологии предусматривают совершенствование подготовки, за счёт всевозможных новшеств в организации учебно- тренировочного процесса борцов [3]. Результат достижений борцов, при помощи научно-технического прогресса и конечного продукта инновационной деятельности, представленный в виде усовершенствованного или нового в подготовке, главная задача на сегодняшний момент. Инновационные методы предусматривают: совершенствование индивидуального мастерства борцов различных квалификаций, увеличение вариативности тактических действий, при помощи электронного тестирования и применений 3D технологий, в интеграции с мобильными приложениями, оздоровительные технологии в виде биологически-активных добавок, повышение базового уровня физической подготовки, направленной на улучшение скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. Улучшение деятельности системы подготовки борцов различной квалификации, предусматривает увеличение времени индивидуальной работы, регулярное проведение контрольных схваток и тренировочных сборов по совершенствованию технико- тактического мастерства, строгая преемственность программ подготовки [2].

В настоящее время существует система научного обеспечения подготовки борцов, предполагающая следующие формы работы: анализ и моделирование тренировочной и соревновательной деятельности борцов, прогнозирование спортивного результата, необходимого для достижения выполнения задач на разных этапах подготовки борцов, программирование учебно-тренировочного процесса, направленного на выполнение поставленных задач. Необходим контроль за состоянием восстановления работоспособности спортсмена, влияния новых методов тренировки на организм.

Главным вопросом в системе подготовки борцов является разработка модельных характеристик. Они должны отражать свойства и уровень готовности спортсмена, как в целом, так и отдельных параметров организма, позволяющих достичь наивысших результатов. Модельные характеристики должны строиться на основе целей и задач, наиболее значимых в подготовке борцов, отражающих их объективный уровень. Для каждого основного параметра должны быть указаны возможные диапазоны изменения зависимости от целевых функций. Модельные параметры должны быть объединены

структурно-иерархической зависимостью и полностью обеспечиваться регистрирующей аппаратурой и соответствующей методикой. Должны быть указаны средства и методы, влияющие на изменение функционирования какого-либо параметра, как дополнение к модели. Как итог развития этого направления – построение логически правильной теории спортивной тренировки, поиску отдельных взаимосвязей модельных показателей, системный анализ и высокий спортивный результат.

Модель современного спортсмена-борца должна включать следующие показатели: характеристики тренировочного процесса (объём нагрузок, их интенсивность), функционального состояния организма (физиология и биохимия) и уровень подготовленности (тактическая, техническая, физическая, психологическая). Эти условия необходимо соблюдать, чтобы иметь возможность наблюдать за степенью изменения отдельных систем организма на тренировочную нагрузку [3,4].

Для результативного управления соревновательным и учебно- тренировочным процессами борцов различного уровня подготовки, необходимо решать вопросы улучшения структуры организационных форм управления, выбора критериев оценки различных сторон подготовленности спортсменов, использование количественной информации с качественным анализом различных характеристик деятельности спортсменов. Управление системой подготовки борцов различного уровня очень сложная форма интеллектуальной деятельности. Эти процессы должны находиться под контролем организованных систем, определяющих стратегию развития спорта, рост спортивных достижений и результатов. Учитывая практику подготовки борцов к ответственным соревнованиям, можно видеть преимущество планирования и управления ходом становления спортивного мастерства, которое включает: исследование психологической готовности борцов к соревновательной деятельности, разработка и внедрение систем анализа и контроля функционального состояния организма борцов, с использованием медико- биологических методов исследования [3].

Использование активных пищевых добавок, повышающих работоспособность борцов. Разработать систему контроля тренировочной и соревновательной деятельности, грамотного построения учебно- тренировочного процесса.

Сведение в единый функциональный механизм всех составляющих этой системы подготовки борцов возможно лишь при квалифицированном управлении процессом и строгой очерёдностью механизмов управления им (необходимо не только совершенствовать технологический процесс подготовки, но и упорядочить структуру управления учебно- тренировочным процессом).

Таким образом, подготовка борцов основывается на анализе механизмов адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам на различных этапах подготовки. В основе выбора средств и методов управления процессом подготовки борцов лежат модельные характеристики учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, характер целевых установок на предстоящие соревнования, реализации программ спортивного совершенствования, соответствующие этапу подготовки борца.

Литература.

1. Бальсевич, В.К. *Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса*/ В.К. Бальсевич // *Теория и практика физической культуры*, 2001. – №6. – С. 9-10.
2. Геращенко, И.Г. *Роль инноваций в спортивной педагогике*/И.Г. Геращенко, Ю.А. Зубарев, А.И. Шамардин // *Теория и практика физической культуры*, 1998. – №4. – С. 24-26.
3. Матвеев, Л.П. *Теория и методика физической культуры: учебник для вузов.* – Ч. 1. – М., 2004. – 177 с.
4. Платонов, В.Н. *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте*/ В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ С ИНОСТРАННЫМИ УЧАЩИМИСЯ В ВИТЕБСКОМ ФИЛИАЛЕ МЕЖДУНАРОДНОГО УНИВЕРСИТЕТА «МИТСО»

Шелешкова Т.А.

Витебский филиал Международного университета «МИТСО»,
г. Витебск, Республика Беларусь

В статье рассматривается одна из важнейших задач воспитательной работы с иностранными студентами в Витебском филиале «МИТСО» – привлечение их к спортивно-массовой работе, способствующей развитию способности учащихся осуществлять спортивно-познавательную деятельность в неродной социокультурной среде, облегчающей их адаптацию к реалиям белорусской действительности.

Увеличение количества иностранных учащихся в высших учебных заведениях Беларуси, чему в немалой степени способствует ежегодный мониторинг эффективности вузов, актуализирует вопрос не только эффективного обучения иностранных граждан, но и их успешной социализации. И хотя в университете накоплен значительный опыт работы с учащимися как из ближнего, так и дальнего зарубежья, а руководство университета всегда занимало активную позицию в привлечении иностранных граждан для обучения. Всё вышесказанное в полной мере относится и к Витебскому филиалу «МИТСО».

За время учебы в университете, магистратуре и аспирантуре иностранные граждане не только приобретают специальность, но и интегрируются в белорусское социокультурное пространство, знакомятся с нашей культурой, обычаями и традициями, включаются в спортивную работу университета. Всё это способствует формированию страноведческой компетенции, которой, разумеется, ни один иностранный учащийся не владеет в полном объеме.

Все вышесказанное обусловило актуальность данной проблемы, необходимость усиления внимания к взаимодействию между белорусскими и иностранными учащимися, активизации воспитательной работы с ними, включающей привлечение иностранцев к участию как в культурных, так и в спортивно-массовых мероприятиях университета.

Методы и организация исследования. В филиале ведется большая спортивно-массовая работа. Так, ежегодно проходят культурно-спортивные праздники, традиционный турнир по мини-футболу, баскетболу, соревнования по настольному теннису, дни здоровья, к участию в которых привлекаются и иностранные студенты. Кроме того, иностранцы выступают в составе сборных команд университета по различным видам спорта.

В работе с учащимися используются различные формы и методы: активное участие самих иностранцев в различных спортивных мероприятиях; участие их в качестве зрителей и болельщиков; освещение спортивных мероприятий в сети Интернет; подготовка видеороликов для студентов и университетов своих стран; организация спортивных фотосессий; подготовка стендовых докладов о различных университетских спортивных событиях и др.

Иностранные граждане знакомятся с опытом спортивной работы в университете, заимствуя отдельные подходы, методы и формы проведения мероприятий, которые никогда ранее не практиковались в их родных странах. Такие мероприятия надолго становятся темой для обсуждения как в общении с друзьями, так и на занятиях с преподавателями. Так, например, большой интерес у иностранных учащихся вызвали культурно-спортивный праздник «Масленица», конкурс МЧС «Студенты. Безопасность. Будущее», Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования было установлено, что участие иностранных граждан в спортивно-массовой работе университета позволяет им приобщиться

к спортивной жизни белорусской молодёжи, становится одним из позитивных факторов, положительно влияющих на социальное самочувствие иностранных учащихся [1], дает возможность усваивать широкие страноведческие знания в области спорта.

Практика показала, что одной из важнейших составляющих этой работы является пропаганда и популяризация национальной спортивной культуры, способствующая гармонизации межнациональных настроений, формированию толерантного отношения к представителям других национальностей и культур.

Спортивно-массовая деятельность играет важную роль в укреплении международного сотрудничества, интернационализма между студентами, развитии навыков работы в команде, взаимовыручки и поддержки, формирует положительное отношение к белорусским людям. Иностранцы начинают активно рекламировать университет в своих странах и привлекать сограждан для обучения в Витебский филиал Международного университета «МИТСО».

Заключение. Спортивно-массовые мероприятия в университете способны стать основой социально-культурного бытия иностранных учащихся, способом преодоления трудностей вхождения в белорусскую действительность, приобщения иностранцев к национальному образу жизни, к коллективным формам сотрудничества, к будущей профессиональной деятельности.

Литература.

1. Закиров, Т.Р. Физическое воспитание и спортивно-массовая работа вузов Татарстана во второй половине XX – начале XXI вв.: исторический аспект: специальность 07.00.02 «Отечественная история»: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата исторических наук / Т.Р. Закиров // Казанский государственный технологический университет. – Казань, 2010. – 23 с

УДК 796

КАЧЕСТВО УДАРА В БАДМИНТОНЕ

Щуко В.М.

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

Качество удара в бадминтоне является одним из критериев оценки техники спортсмена. Выверенный с позиций физических, физиологических и тактических характеристик удар является эффективным условием для набора очков. Техника удара по волану является базовой практикой в обучении игры в бадминтон. На практике используются специальные тренировки, где в соответствии с физиологическими особенностями спортсмена вырабатывают (улучшают) определенные навыки. Бадминтон – вид спорта, в котором важны сноровка и навыки, поэтому техника владения воланом более тонкая, виды удара разнообразные, техника исполнения удара различна, а уровень подготовки спортсмена определяется уровнем его техники [1]. Начинающие бадминтонисты сталкиваются в процессе тренировок с рядом сложностей в ходе обучения. Среди них наиболее частой проблемой выявляется рациональность и эффективность использования тренировочных занятий в связи с кажущимся достаточно медленным процессом обучения.

На основе анализа информационных источников и проведения тренировочных занятий по бадминтону в секции УО ВГАВМ рассмотрены основные факторы, влияющие на качество удара в бадминтоне, такие как сила удара, траектория движения волана, ритм, место удара, положение рук и корпуса в ударе, а так жесткость удара.

Цель данного исследования – доступно представить структурные особенности техники удара, где знание тактики игры сопряжено с умением спортсмена к оценке ситуации

и быстрой ответной реакцией на действия оппонента.

Во время соревнований по бадминтону, путем корректировки траектории движения мяча, его размещения и скорости подачи, можно «управлять» соперником, препятствовать его ударам, что, в свою очередь, выбивает его из ритма или приводит к ошибкам [2]. Скорость и угол удара по волану, соприкосновение с ракеткой и положение волана на площадке – все это определяет качество удара.

Рассмотрим базовые факторы, напрямую влияющие на качество удара.

Положение рук. Говоря о положении рук во время удара, приведено сравнение: «Ракетка есть продолжение руки». Правильный способ захвата ракетки способствует большей подвижности, влияет на степень качества удара. Большинство новичков имеют привычку плотно захватывать ракетку четырьмя пальцами, делая движения скованными и труднорегулируемыми. В результате такой «мертвой хватки» подвижность кисти и пальцев резко снижается, становится неудобно корректировать угол наклона ракетки.

Различие способов захвата ракетки существенно отличает и техники удара: прямой удар, например, имеет высокую скорость, силу, прямое направление и высокую дальность движения волана; удар под наклоном – это удар на короткое расстояние, а удар по касательной с подкручиванием уменьшает вероятность оппонента отразить удар [3].

Сила удара. Это сила, которая во время игры обеспечивает моментальность захвата, замаха, удара. Степень владения силой удара играет важную роль в определении качества удара. На силу удара влияют также противодействующие факторы: отдача ракетки и ее струнной поверхности и эластичность, и «гашение» удара. Чем выше сила удара и скорость движения волана, тем сложнее оппоненту ответить на удар, так как увеличение скорости, требует ускорения перемещения удара и ускорения движения по корту, что часто приводит к ошибкам при ответном ударе. Тренировки на повышение ударной силы, становятся хорошей основой для освоения техники удара в бадминтоне.

Ритм – интервал времени от удара и перемещения волана на сторону соперника до ответного удара. Чем короче этот интервал, тем быстрее ритм игры. Высота полета волана влияет на скорость его движения, расстояние и место падения, таким образом, воздействуя на ритм игры. Соблюдение ритма в ходе игры является одним из стандартов оценки навыков играющего. Место падения волана – это точка поля оппонента, в которую приземлится волан после удара. Оценка размещения волана дается в зависимости от дальности расположения на поле оппонента [4].

Расположение на площадке имеет непосредственное влияние на ритм игры. Чем ближе место падения волана к краю поля или к сетке, тем дальше ему необходимо перемещаться, легче перевести его в оборонительное положение, осложняя ему принятие подач, повышая вероятность промаха. Чем лучше выбрано место падения волана, тем эффективнее будет реализация тактических приемов.

Точка удара – место соприкосновения ракетки с воланом. Правильно выбранная точка удара позволяет уменьшить силовые затраты, сохранив высокую скорость и силу удара, его качество. Неудачный выбор точки удара расходует силу и скорость, снижает качество удара, приводит спортсмена к травмам.

Скорость. Скорость удара включает в себя реакцию, скорость перемещений и замах. Высокая скорость реакции позволяет быстрее реагировать на движение оппонента и самому перемещаться на площадке. Скорость перемещений и площадь охвата площадки – база, по которой определяют, сможет ли спортсмен успеть занять оптимальное место для удара [5]. Удар будет удачным, если после перемещения в оптимальное место удара выждать подходящий момент и только тогда совершить удар. Медленное перемещение не позволяет выбрать оптимальную точку удара, это снижает качественность удара и лишает игрока активной атакующей позиции.

Заключение.

Бадминтон относится к видам спорта, в которых крайне важны навыки и сноровка. В процессе тренировок необходимо уделять внимание поддержанию и воспитанию интереса к

игре. Теоретическое знание каждого звена техники игры в бадминтон, владение и выполнение требований к технике игры позволяет рационально расходовать физическую силу, избежать травм. Освоение базовой техники игры в бадминтон – основа и ключевое звено эффективного улучшения качества удара и повышения технического уровня игры [6].

Литература.

1. Анализ качества удара в бадминтоне // Педагогический журнал, 2017.– Том 7. –№ 3А. – С. 242-247.
2. Чжун Да. «Главный пункт» и «четыре основания» в обучении бадминтону/Да Чжун // Обучение спорту, 2005.– № 1. – С. 24-25.
3. Ву Эрли. Обучение техники разного положения рук/ Эрли Ву М.: Изд-во пекинского спортивного университета, 2009.– 150 с.
4. Сяо Цзе. Теория и практика бадминтона/Цзе Сяо. М.: Изд-во народного спорта, 2005.– 117 с.
5. Гао Вэньцян. Исследование обучения бадминтона в университете/ Вэньцян Гао // Наука и техника спорта, 2011.– № 2. – С. 157-158.
6. Помыткин, В.П. Книга тренера по бадминтону/В.П. Помыткин // Теория и практика М.: Первая Образцовая типография, 2012. – 343 с.

УДК 796

БАДМИНТОН– КАК ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Щуко В.М.

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

Введение. В настоящее время специалисты в области физической культуры высших и средних специальных учебных заведений применяют различные виды спортивных направлений в рамках текущих занятий [1]. Бадминтон – является востребованным видом спорта среди молодежи, занятия по бадминтону позволяют всесторонне развивать организм человека, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, а также, воспитывают волевые качества.

Основная задача исследования заключается в определении эффективности развития физических качеств и физической работоспособности у студентов при игре в бадминтон, с целью введения факультативных занятий в программу по физической культуре.

Цель исследования – изучение значимости занятий бадминтоном на развитие физических качеств и функционального состояния организма студентов ВГАВМ.

Задачи для выполнения:

1. оценить физическую подготовленность студентов на начало исследования по педагогическим тестам и проследить их динамику роста по окончании исследования;
2. оценить ценность игры, для студентов, занимающихся бадминтоном по анкетным данным исследованиям.

Методы и организация исследования. В течение 2022-2023 учебного года в рамках исследования были проведены практические занятия по бадминтону среди 27 студентов (девушки) 3-4 курсов для определения эффективности проведения занятий по бадминтону, а также проведены педагогические тестирования у студентов для выявления динамики роста физических качеств за период эксперимента [2].

При тестировании физической подготовленности были выделены несколько нормативов: челночный бег 4х9м – скоростные способности; отжимания, из упора лежа и

прыжок в длину с места – скоростно-силовые; наклон вперед – гибкость; бег на 500 м – выносливость. При рассмотрении анкетных данных был использован факторный анализ, который позволяет выявить наиболее эффективные физические качества, которые, по мнению студентов, оказывают существенное влияние на общефизическое состояние организма [3].

Результаты и их обсуждение. Рассмотрены 27 анкет, в которых студенты ВГАВМ 3-4 курсов, занимающиеся на практических занятиях бадминтоном охарактеризовали свои физические способности. Проанализированы результаты тестирования усредненных значений физической подготовленности, в процентном эквиваленте.

Результаты анкетирования студентов показали, что занятия по бадминтону наиболее эффективно развивают скоростно-силовые и координационные способности физической подготовленности организма, являются существенными при полноценном развитии молодого организма.

Результаты тестирования физических качеств и функциональных возможностей у тестируемых студентов на начало исследования и по окончании (усредненные показатели):

- челночный бег 4х9м (12.1–11.6) – 4.2 %;
- прыжок в длину с места (161-174) – 7.4 %;
- отжимания, из упора лежа (16–21) – 23.8%;
- наклон вперед (14 –18) – 22.2%;
- бег на 500 м (2.39–2.23) – 6,7%;

В результате анализа роста динамики относительный прирост работоспособности составил 12.8%.

На начальном этапе проведения учебных занятий по бадминтону простые упражнения с воланом носили оздоровительный характер, являясь частью технической подготовки. Применение игровых упражнений на удержание волана показало, что изменение игрового времени, а как следствие интенсивности выполнения, позволили повысить общую выносливость. Учитывая тот фактор, что после каждого падения волана, его нужно поднять с наклоном вниз, повышало гибкость. Физиологические особенности организма некоторых студентов (повышенный вес) не позволяли им принимать активное участие в занятиях по игровым командным видам, таким как баскетбол и волейбол. Увлекаясь эмоциональной игрой в бадминтон, студенты выполняли значительно большее количество движений, позволяющее увеличить временную нагрузку.

Заключение. Введение факультативных занятий по бадминтону в учебную программу целесообразно. Занятия по бадминтону интересны, так как они оказывают влияние на физическое развитие организма студентов, приучая его к выносливости, координации и скоростно-силовым способностям организма. Результаты исследований показали, что бадминтон эффективно сказывается на показателях физических способностей, психическом и эмоциональном состоянии, учит быстроте реакции и тренирует умственные способности.

Литература.

1. Изотова, И.И. *Физическое воспитание студентов: учебное пособие* / И.И. Изотова, Л.В. Семенов, Е.В. Черкашина и др.; БГУЭП. – Иркутск: Изд-во БГУЭП, 2015. – 188 с.
2. Алексеев, Н.И. *Философия бадминтона. В чем современность и будущее бадминтона* / Н.И. Алексеев // кафедра физ. воспитания и ЛФК Архангел. мед. института. – Архангельск, 1993. – 15 с.
3. Карпенко, В.И. *Методика реализации индивидуального подхода в совершенствовании скоростно-силовых качеств бадминтонистов* / В.И. Карпенко // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма в Сибири: материалы всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых / под общ. ред. В.А. Аюкина; Фед. аген-во по ФК и С, Сиб. гос. университет ФК и С, Сиб. олимп. акад. – Омск, 2005. – С. 74-76.

СЕКЦИЯ №5

РЕАБИЛИТАЦИЯ В СПОРТЕ

УДК 796-056.24:615.825:316.614

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА У ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Валько О.В.

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

Укрепление здоровья молодого поколения является первостепенным значением в жизни общества и государства в целом. Для здоровой молодежи создается множество условий для занятий любыми видами спорта. Но, важно учитывать, что существует молодежь с ограниченными возможностями здоровья, которая также нуждается в помощи и поддержке со стороны общественности. Как особая помощь в укреплении здоровья лиц с различными нарушениями в развитии является адаптивная физическая культура. Огромное количество определений адаптивной физической культуры сводятся к тому, что это комплекс спортивно-оздоровительных мер, которые целенаправленно реабилитируют и адаптируют в социальной среде лиц с ограниченными возможностями, преодолевая психологические барьеры, ограничивающие ощущение полной жизни. Таким образом, это способ реализации себя как личности с помощью спорта для людей с инвалидностью. В целом, адаптивная физическая культура предполагает стимулирование позитивных многофункциональных сдвигов в организме, формируя двигательные координации, физические качества и способности, направленные, в первую очередь, на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма [1]. Основной задачей данного вида физической культуры является воспитание у человека с нарушениями в развитии уверенности в своих силах. Параллельно с этим формируются: умение преодолевать физические, а главное, психологические нагрузки, умение достигать поставленных целей, уверенность и самостоятельность. Адаптивная физическая культура проводится посредством соревнований, приятного досуга или оздоровления путем различных способов и средств. Главным является то, что все процедуры должны приносить наслаждение, психологический комфорт и заинтересованность участников процесса. Для лиц, имеющих нарушения в развитии, двигательная активность не только условие жизнеобеспечения, но и способ развития всех зон головного мозга, а главное коры больших полушарий, анализаторных систем организма, стимулирование познавательных процессов, коррекция и компенсация физического и психологического развития. Для особенных людей плавание, ходьба босиком по траве или песку, прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипеде, подвижные игры на свежем воздухе и другие виды активной деятельности не только вызывают бурные эмоции, но и оказывают тренирующее и закаляющее воздействие, а также повышают иммунитет и снижают пагубное влияние окружающей среды на организм [2].

Можно сказать, что физическая культура состоит не только в развитии внешней оболочки человека, т. е. тела, но и в развитии духовных качеств, это в свою очередь создает предпосылки для максимального самораскрытия и самореализации человека с ограниченными возможностями здоровья как личности. Такой подход к адаптивной физической культуре снимает проблему физического совершенства как некоторого абсолютного идеала и позволяет говорить о способности личности с ограниченными

возможностями здоровья быть посредником в общении, диалоге субъектов. Ведь, человек, имеющий какие-либо нарушения в развитии остро нуждается в общении с окружающими его людьми. Только посредством общения он может почувствовать себя значимым и войти в тесный контакт с обществом. Таким образом, адаптивная физическая культура должна помочь человеку с ограниченными возможностями найти равновесие между недостатками своего физического развития и развития личности. Он должен научиться балансировать, чтобы действовать относительно автономно и сознательно опираться на нормы и требования, ставшие органической частью его внутреннего мира.

Литература.

1. Бегидова, Т. П. *Основы адаптационной физической культуры: Учебное пособие.* — М.: Физическая культура и спорт, 2003. — 208 с.

2. *Основы адаптивной физической культуры: Учебн. Пособие.* — М.: Физкультура и спорт, 2011. — 68 с.

УДК: 796.07

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ТРАВМАХ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Гончарук Я.А., Озерова Е.А., Гончарук С.В.

«Белгородский государственный национальный исследовательский университет»,
г. Белгород, Российская Федерация

С каждым годом из-за популяризации художественной гимнастики возрастает заинтересованность детей и подростков в этом профессиональном виде спорта. Увеличение количества спортсменов приводит к конкуренции в атлетической среде. В конечном итоге соперничество приводит к усложнению элементов. С повышением риска и уровня квалификации спортсмена увеличивается нагрузка во время тренировки, частота острых травм, которые приводят к возникновению хронических заболеваний. Возникает актуальная проблема о реабилитации гимнасток после повреждений.

Согласно руководству USAG (USA Gymnastics) по безопасности, гимнастическая травма определяется как "любая травма, полученная во время участия в гимнастике, которая приводит к тому, что гимнастка пропустила какую-либо часть тренировки или соревновательного мероприятия". Выделяют группы конкретных травм: нижних конечностей, верхних конечностей, запястья, спины. Рассмотрим физические и другие способы реабилитации после возможных травматизаций.

Травмы, локализованные в нижних конечностях, являются самыми распространёнными и составляют 50 - 60% всех повреждений. Голеностопный сустав считается наиболее травмоопасной частью тела. Реабилитация включает в себя использование методов реабилитационных упражнений, целями которых являются уменьшение боли и отеков, а также увеличение силы и проприоцепции (ощущение положения частей собственного тела относительно друг друга и в пространстве). ЛФК – лечебная физическая культура, метод реабилитации, в основе которого лежит напряжение мышц, разработка суставов и укрепление связок и сухожилий. Для улучшения кровотока в зоне повреждения, для разработки сустава используют следующие статистические упражнения: сгибание ступни в тыльно-подошвенном направлении, отведение ступни наружу и внутрь. Для развития глубоких мышц стопы используют упражнения: удержание пальцами стопы мелких предметов и дальнейшее расслабление. Данные упражнения проводят в положении сидя, для усложнения задания следует проводить в положении стоя. Помимо нагрузок доктор советует проводить пассивные растяжки икроножной и камбаловидной мышц. Гимнастка, стоя с прямой ногой, смещает положение тела вперед, до ощущения предельного натяжения мышц. Для нагрузки камбаловидной данное упражнение

проводится с прямой ногой.

Другие методы реабилитации травм нижних конечностей: физиотерапия (тепловые, механические или электрические агенты включают в себя использование льда, тепла, ультразвука), фонофорез, ионтофорез, прерывистое сжатие, терапевтический массаж. Правильная реабилитация растяжения лодыжки имеет решающее значение из-за частоты приобретения этого вида травмы, потенциала хронической боли и рецидива.

Хотя в большинстве исследований отмечается, что нижняя конечность, травмируется чаще, чем верхняя конечность, важно помнить, что по своей природе гимнастика совершает акробатические элементы с переносом веса на верхние конечности. Действительно, большое количество времени на тренировки тратится на верхние конечности, это упор на предплечьях, сальто назад, курбе, поворот с разгибанием, стойка на руках и так далее. Процент всех травм гимнастики, происходящих в верхней конечности, составляет от 11% до 53%. У женщин наиболее часто травмированным суставом верхней конечности является запястье, после него по частоте приобретения травм считается локоть. Для реабилитации запястья иногда выбирают хирургические методы: реконструкция мягких тканей, реконструкция пальцев кисти, восстановление сухожилий сгибателей и разгибателей пальцев кисти и так далее.

В основном при реабилитации профессионального спортсмена делают упор на физические упражнения. Первое упражнение: пронация и супинация запястья в течение 15 секунд. Второе: сгибание и разгибание в течение 1 минуты, с задержкой в крайнем положении на 5 секунд. Третье: изначальное положение руки стоят на столе, локти выпрямлены, кисти смотрят вперед необходимо качаться корпусом вперед-назад, не допуская опоры на руки и болезненных ощущений в суставе. Одним из самых действенных методов считается массаж, выделяют несколько техник. Мышцы предплечья контролируют движения в запястье, поэтому следует растирать их костяшками здоровой руки движением от запястья к локтю, понемногу повышая давление на болезненные точки. Следующая техника растирания ладони. Большим пальцем здоровой руки у основания каждого пальца, начиная от большого, следует совершать круговые движения, таким образом прорабатывая всю поверхность ладони. Дополнительно можно выделить технику массажа теннисным мячом. Заключается в прокатывании мячика между ладонями. Своевременная реабилитация травм верхних конечностей предотвращает увеличение числа хронических заболеваний.

Боль в пояснице – это классическая проблема гимнастов. Огромное разнообразие механизмов нагрузки на позвоночник, включая гиперсгибание, гиперрастяжение, осевую нагрузку во время посадок и отскоков предрасполагает гимнастов к поясничным болям и чрезмерным травмам. Кейн и Нассар в 2005 году опубликовали краткий обзор эпидемиологии травм художественной гимнастики и сообщили, что на поясницу приходится от 5,2% до 20% всех гимнастических травм. Считается, что травмы поясницы у спортсменов часто перерастают в хроническую форму. Повторяющиеся силы гиперрастяжения предрасполагают гимнастку к спондилолизу, спондилолистезу, фасетному синдрому и сакроилиту. При комплексной оценке гимнастки с болью в пояснице крайне получить соответствующие своевременные реабилитационные работы. Классически ЛФК является основным методом реабилитации при болях в пояснице. Возможные эффекты: уменьшает нагрузку на позвоночник и суставы, уменьшает боль благодаря снятию спазмов в мышцах, разрабатывает связки и сухожилия позвоночного столба. Выделю несколько упражнений для укрепления мышц спины. Изначальное положение лёжа на животе, руки вытянуты вверх, поочередный подъём правой руки и левой ноги и наоборот. После, прогнувшись, подъём одновременно двух рук, ноги лежат на полу. После завершения элемента опустить руки и поднять одновременно две ноги. Лёжа на животе поднять от полу плечи и соединить руки за спиной. Поднять правую ногу и присоединить левую, удерживать положение, опустить обе ноги. Изначальное положение упор на коленях, поочередное поднятие правой ноги и левой руки и наоборот. Дать организму необходимый отдых. Повторять данный комплекс упражнений три – четыре раза. Помимо ЛФК применяют лечебный массаж, который

приводит к снятию мышечного напряжения. Водная терапия обладает широким реабилитационным потенциалом. Существует обширная исследовательская база, поддерживающая водную терапию, как в фундаментальной научной литературе, так и в клинической литературе. Комплекс физических упражнений, направленный на улучшение самочувствия пациента, проводится в воде, что снимает нагрузку с суставов, позволяя тренировать мышечный корсет тела спортсмена.

Чтобы избежать длительной реабилитации, необходимо получить своевременную медицинскую помощь. В руководстве по спортивной медицине NCAA (Национальная ассоциация студенческого спорта) говорится, что, либо врач присутствует на спортивных тренировках и соревнованиях, либо существует назначенный план доступа к врачу в случае любых травм, которые потребуют оперативной медицинской оценки. Рассматривая действия стран СНГ, на каждом соревновании присутствуют квалифицированные медики, которые могут оценить степень травматизации, уровень угрозы для жизни гимнастки и провести первую медицинскую помощь. Существует множество острых травм, которые следует диагностировать как можно скорее, включая сотрясение мозга, травмы глаз, переломы носа, переломы локтя или его вывих, травмы запястья, волдыри или «разрывы» на руках и запястьях, вывихи и травмы шейного отдела позвоночника.

Одним из важных методов реабилитации в художественной гимнастике является ограничение тяжелых тренировок с поднятием тяжестей. Утяжелители дают большую нагрузку, которая будет лишней во время реабилитации. На тренировках следует проводить занятие с собственным весом, не допускать болезненных ощущений в поврежденном месте. Обязательно увеличить время отдыха между упражнениями. Таким образом спортсмен обретет силы для продолжения тренировки, но важно не расслабляться полностью. Сочетая различные методы реабилитации, можно достичь полного восстановления за короткий промежуток времени.

Травмы в красивом и одновременно опасном виде спорта художественной гимнастике неминуемы. Чтобы минимизировать вред для организма, при профессиональных занятиях спортом необходимо не только своевременное диагностирование и составление плана лечения, но и методы реабилитации. Например, физиотерапия, как самостоятельный метод магнитотерапии; тракционная терапия, состоящая из сухого и водного гравитационного вытяжения мышц, межпозвоночных дисков; различные виды массажа; мануальная терапия, корректирующая скелетный аппарат спортсмена; гидрокинезотерапия, совмещающая комплекс упражнений в водной среде, что делает нагрузку мягкой и дозированной. Но только лечебная физкультура поможет быстро восстановить тонус мышц, создать крепкий мышечный корсет и вернуть спортсмена к прежним нагрузкам.

Литература.

1. Мейзен, Р., Бормс Дж. Гимнастические травмы. *Спорт Мед.* 1992 Май; 13(5):337-56. doi: 10.2165/00007256-199213050-00004. PMID: 1565928.
2. Лосито, Дж.М., О'Нил Дж. Реабилитация травм стопы и голеностопного сустава. *Клиника Podiatr Med Surg.* 1997 июль; 14(3):533-57. PMID: 9257040.
3. Оверлин, Эй Джей, Чима Б, Эриксон С. Обновленная информация о художественной гимнастике. *Curr Sports Med Rep.* 2011 Sep-Oct;10(5):304-9. doi: 10.1249/JSR.0b013e31822dc3b2. PMID: 23531979.
4. Арьков, В.В. Этапная реабилитация пациентов с травмами голеностопного сустава/ В.В. Арьков, В.А. Бадтиева, Е.С. Семенова // *Методические рекомендации*, 2015. – 31с.

СОЧЕТАНИЕ МЕТОДОВ И ПРИНЦИПОВ СПОРТИВНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Зайцев В.А.

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

До сегодняшнего дня принято считать, что спорт полезен для здоровья. И хотя любой спорт до определенного (перехода к спорту как к профессии) периода полезен для здоровья, однако некоторые виды уже в детском–юношеском возрасте сильно травмоопасны, а другие требуют больших физических нагрузок, что со временем может негативно повлиять на здоровье. А также бывают и такие экстремальные виды спорта, в которых спортсмен не может быть уверен, вернется ли он таким же здоровым, как и пришёл.

В рейтинг самых полезных для здоровья видов спорта входят: бег, ходьба, плавание, игровые виды спорта (волейбол, теннис, бадминтон и футбол).

В карьере любого спортсмена есть не только взлеты и удачи, но и провалы, падения. Если обычный человек после переломов, вывихов и растяжений просто восстанавливает двигательные функции, то реабилитация спортсменов после травм – это еще и возможность возврата к спортивной деятельности. Наверное, ни один из известных методов не решает задачи восстановления полностью, но в сочетании методов и принципов кроется эффективность построения индивидуальных программ реабилитации.

Реабилитация спортсменов после травм включает в себя комплекс процедур и мероприятий, помогающих им в короткие сроки восстановить физическое и эмоциональное здоровье, а также спортивную форму.

Цели реабилитации спортсменов – в период после травм и заболеваний преследует несколько целей, главная из которых – это максимально оперативное восстановление в кратчайшие сроки функций организма [1].

Цели реабилитации зависят от разных причин:

- характера травмы;
- динамики процесса восстановления;
- данных, полученных после обследования;
- вида активности в спорте.

Во время каждого этапа реабилитации спортсменов в посттравматический период цели могут меняться. Меняется также программа реабилитации. Так, если первой целью восстановительного периода было снижение болевых ощущений, то затем – это устранение воспаления, нормализация объема движения, увеличение тонуса мышц, тренировка баланса и координации, точности и выносливости, которые возвращают спортсмена на тот уровень функциональности, где он находился ранее.

В спортивной практике, особенно в работе с элитными спортсменами, современные принципы реабилитации должны быть реализованы в виде непрерывной последовательности шагов и действий:

1. стадия А – неотложная помощь;
2. стадия Б – ранняя активация;
3. стадия В – индивидуальные тренировки.

Спортивные врачи являются частью процесса медико – спортивной реабилитации, когда решаются три важные задачи:

1. Реабилитационные мероприятия начинаются в возможно ранние сроки, с тем чтобы предотвратить осложнения, вызванные травмой.
2. Восстановление дееспособности поврежденного опорно–связочного аппарата.
3. Поддержание спортивной формы спортсмена на таком уровне, чтобы в реабилитационный период он сохранил работоспособность, необходимые физические

качества (сила, выносливость, скорость, гибкость, координация, визуализация) и двигательные навыки.

В соответствии с вышеизложенными принципами у спортсменов выделяют фазы реабилитации после травм и заболеваний:

- медицинская реабилитация;
- спортивная реабилитация;
- спортивная тренировка.

Если травма спортсмена связана с опорно-двигательным аппаратом, то в фазе медицинской реабилитации выделяют периоды: иммобилизационный, после иммобилизационный и восстановительный [2,3].

При этом основными причинами неадекватного восстановительного лечения, помимо тяжести повреждения опорно-двигательного аппарата, у спортсменов являются: необоснованно продолжительная акинезия, связанная с иммобилизацией сустава, гипокинезия, обусловленная постельным режимом, а также местные изменения тканевых структур. Все это в комплексе часто приводит к формированию грубого послеоперационного рубца, избыточной костной мозоли, дистрофии суставного хряща, гипотрофии мышц, сморщиванию суставной сумки и образованию деформирующего артроза голеностопного сустава.

Следовательно, недостаточное внимание к восстановительному лечению в итоге сказывается на качестве социальной, трудовой и спортивной реабилитации пациентов-спортсменов. Кроме того, у них очень быстро снижается выносливость к физическим нагрузкам, нарушается координация движений, теряется проприорецептивный контроль, необходимый для занятий, особенно в игровых и сложно координационных видах спорта.

Например, глубокая мышечно-сухожильно-суставная чувствительность в сегменте стопа-голень в норме полностью обеспечивает бессознательный контроль стабильности и правильного функционирования голеностопного сустава, а так- 13 же в значительной степени влияет на координацию двигательных навыков спортсмена. Поэтому крайне необходимо за счет эффективной реабилитации быстро восстановить дефицит проприорецепции и не разбалансировать комплекс специальных двигательных навыков каждого конкретного спортсмена. Показателем эффективности реабилитационных мероприятий является восстановление высокого уровня физических и морально-волевых качеств спортсмена, что, как правило, находит отражение в сложных экстремальных условиях соревновательной деятельности. Как было отмечено выше, в сочетании методов и принципов кроется эффективность построения индивидуальных программ реабилитации.

В арсенале современной реабилитологии достаточно много методов, позволяющих достичь конечного результата. Но, если на основании осмотра или в процессе лечения становится понятно, что необходимо вмешательство, которое мы не можем обеспечить или не имеем для этого необходимых условий, всегда есть возможность выбора. В этом случае необходимо рекомендовать своему подопечному оптимальные пути разрешения проблемы.

Основные методы и принципы, которые из них вытекают. Это и позволяет проводить процесс реабилитации комплексно:

1. Реабилитологический осмотр - исследуются не только нарушения состояния здоровья, но и сохранные функции, которые могут быть использованы для компенсации/восстановления. Для нарушенных функций выбираем наиболее рациональную тактику: восстановление/компенсация/замещение. Наличие отклонений в состоянии здоровья и их устранимость – ещё не повод во что бы то ни стало их лечить: вполне возможно, что эти отклонения носят компенсаторный характер и/или могут быть устранены за счет других факторов.

2. Лечебная физкультура - общеоздоравливающее действие традиционных упражнений лечебной физкультуры. Врачебный контроль как метод подбора посильного объема физической нагрузки. Планирование максимального объема физической нагрузки не за одну тренировку, а в течение длительного макроцикла.

3. Кинезиотерапия - использование для восстановления всех компенсаторных возможностей пациента, начиная от опорной функции костей и до патологических рефлексов и пластичности. Помнить о «мудрости тела», использовать для восстановления весь набор компенсаторных реакций.

4. Кинестетика - принцип последовательного кинезиогенеза наиболее ярко выражен именно в кинестетике, в одном из весьма эффективных способов восстановления утраченных движений (место рождения США, достаточно развита в странах Западной Европы).

5. Нейро–мышечное программирование - самая важная задача реабилитолога – не делать лишних движений, упражнений, подходов и тренировок ... Силы человека ограничены, ограничен естественными причинами и временной ресурс. При тяжелых заболеваниях у человека нет роскоши делать то, без чего можно обойтись.

6. Необъявленная психотерапия - восстановление у человека начинается с головы. Позитивный настрой определяет эффективность отдельной тренировки и курса лечения в целом. Для того чтобы настроить своего подопечного на восстановление, не обязательно его гипнотизировать. Вполне достаточно оставаться врачом, а может быть, даже и целителем, даже в самой нестандартной ситуации.

7. Рефлексотерапия - многие методы рефлексотерапии имеют свое обоснование. Следовательно, доступны для понимания и применения в современной медицине. Принципы подобия и соответствия широко представлены в теле человека. Методы рефлексотерапии носят вспомогательный характер, но могут успешно использоваться для решения каких–либо локальных задач.

8. Электростимуляция - электростимуляция открывает широкий спектр разнообразных воздействий, особенно если помимо традиционных вариантов мио– и нейростимуляции использовать более трудоемкие и интеллектуальные полисинаптические методики.

9. Социализация - особенно после тяжелых травм человек должен как можно быстрее оказаться среди людей, не замыкаясь в больничной палате или в узком кругу семьи. Человек – существо социальное и только в социуме имеет и сохраняет свой человеческий облик [3]. Конечная цель реабилитации именно в этом и состоит, чтобы вернуться в социум и перестать лечиться.

Литература.

1. Баширов, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов / В.Ф. Баширов. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 350 с.

2. Гершбург, М.И. Послеоперационная реабилитация спортсменов с разрывами ахиллова сухожилия: методические рекомендации / М.И. Гершбург. – М., 1997. – 175 с.

3. Макмаон, П. Спортивная травма: диагностика и лечение/ П. Макмаон. Научный редактор В.В. Уйба. Пер. с англ. – М.: «Практика», 2011. – 123 с.

УДК 796.894

ТРЕНАЖЕРНОЕ УСТРОЙСТВО ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ – АРМРЕСТЛЕРОВ И МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Кабанов Ю.М., Колошкина В.А.,

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

Венскович Д.А.

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

Тренажерное устройство относится к спортивному и медицинскому инвентарю, в

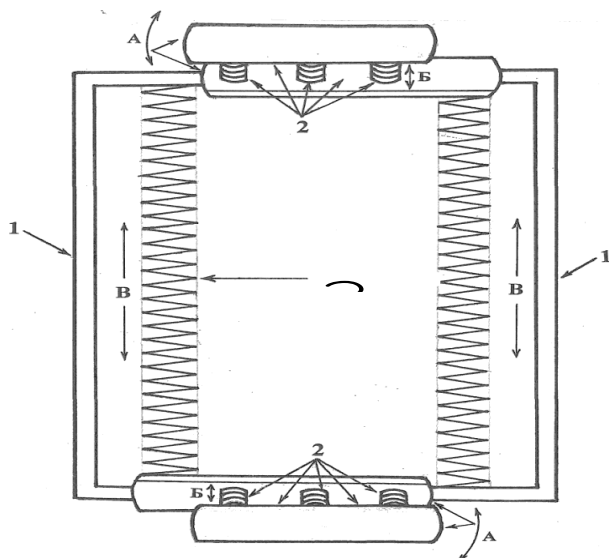
частности к устройствам для тренировки мышц кисти и предплечья, а также для восстановления функции лучезапястного сустава после перенесенных травм и операций. Устройство может быть использовано для оснащения спортивных залов, кабинетов лечебной физической культуры и помещений, приспособленных для занятий физической культурой и спортом.

Известен тренажер для развития мышц верхних конечностей (1), содержащий рычаг, гидроцилиндры, насос, гидробак. Недостатком известного тренажера является сложность и громоздкость конструкции; при его использовании отсутствует динамическая нагрузка на лучезапястный сустав и мышцы кисти.

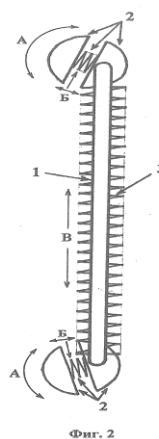
Решаемая задача – совершенствование конструкции тренажерного устройства с целью повышения эффективности тренировки мышц кисти и предплечья и сокращения времени реабилитации после повреждения лучезапястного сустава.

Задача решена тем, что устройство для тренировки мышц кисти и предплечья и восстановления функции лучезапястного сустава содержит раму, ручки с пружинами, и пружины, находящиеся внутри рамы, при этом, ручки с пружинами установлены на противоположных сторонах рамы подвижно с возможностью их сжатия и поворота внутрь и наружу рамы, а пружины внутри рамы закреплены одним концом на ручках с пружинами, а другим – на противоположных сторонах рамы.

Техническая сущность полезной модели поясняется чертежами:



**Фигура 1 – внешний вид устройства
сверху**



Фигура 2 – внешний вид устройства сбоку

1 – рама, 2 – ручки с пружинами, 3 – пружины

Стрелками на чертеже обозначены: А – направление поворота ручек на раме, Б – направление движения пружин, расположенных в ручках, В – направление движения пружин, расположенных в раме.

Устройство для тренировки мышц кисти и предплечья и восстановления функции лучезапястного сустава состоит из рамы 1 на противоположных сторонах которой расположены ручки с пружинами 2. Ручки с пружинами 2 установлены подвижно с возможностью их сжатия и поворота внутрь и наружу на раме 1. Внутри рамы 1 находятся пружины 3, которые растягиваются при повороте ручек с пружинами 2 внутрь рамы 1 и сжимаются при повороте наружу рамы 1. Пружины 3 закреплены одним концом на ручках с пружинами 2, другим – на противоположных сторонах рамы 1.

Тренировка мышц кисти и предплечья и укрепления (или восстановления подвижности) лучезапястного сустава происходит следующим образом. Занимающийся берется двумя руками за расположенные на противоположных сторонах рамы ручки с

пружинами, сжимая их и поворачивая внутрь рамы, он вызывает сжатие пружин в ручках и растяжение пружин, закрепленных внутри рамы. При этом, при сжатии пружин в ручках происходит тренировка мышц кисти и предплечья, а при повороте ручек внутрь рамы оказывается динамическое воздействие (нагрузка) на лучезапястный сустав и мышцы предплечья. Сжатие и поворот ручек может происходить одновременно или попеременно в любой последовательности.

Устройство для тренировки мышц кисти и предплечья и восстановления функции лучезапястного сустава промышленно применимо, так как изготавливается на стандартном оборудовании с использованием доступных материалов.

Получен патент на полезную модель №13052 Национального центра интеллектуальной собственности Республики Беларусь.

Литература.

1. RU 2645663 C1

УДК 615.825.4

РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Казимиров Е. П.

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

Аннотация. Спортивная реабилитация — это система средств и мероприятий, направленных на максимально быстрое восстановление здоровья спортсменов и обретение ими оптимальной спортивной формы после различных травм и заболеваний. Помимо чисто медицинских средств лечения (хирургия, консервативная терапия, фармакотерапия, психотерапия, лечебная физкультура и т.д.), спортивная реабилитация включает и педагогические средства, направленные на восстановление организма. Основное из них - реализация принципа индивидуализации количества и характера нагрузки в тренировочно-реабилитационном процессе. Окончательный результат восстановления во многом зависит от специфических знаний, организованности и дисциплины спортсмена [1].

В процессе реабилитации перед тренерами и спортсменами стоят следующие задачи:

1. поддержание достаточно высокого уровня развития нервно-мышечного аппарата в травмированной области (зоне) в процессе лечения;
2. добиться скорейшего восстановления двигательной амплитуды и мышечной силы в травмированной области (зоне);
3. создать психологический фон для спортсмена, чтобы он мог быстрее перейти к полноценным тренировкам;
4. поддержание общей и специальной физической подготовки.

Исходя из этих целей, проводятся целый комплекс лечебно-тренировочных мероприятий включая специальных и умственных мероприятий. Физические упражнения для реабилитации могут принимать следующие формы:

- утренняя гимнастика: включает обычный диапазон физической нагрузки спортсмена для общего развития, исключая только те упражнения, которые являются стрессовыми для места(зоны) травмы, а продолжительность утренней физической нагрузки составляет 10-15 минут;

- лечебная гимнастика для восстановления утраченных функций может варьироваться в зависимости от характера клинического состояния и стадии лечения травмы и может относиться к периоду иммобилизации, постиммобилизационному периоду и полной функциональной реабилитации;

- специальная гимнастика тренировочного характера.

За период иммобилизации, в течение которого травмированный орган (место, область обездвижен фиксирующей повязкой, функциональное состояние нейромоторного аппарата травмированного органа (участка, области) ухудшается, так как активные движения невозможны [4].

В острой фазе, в зависимости от характера повреждения, активные движения в суставе без иммобилизации и созерцательная двигательная тренировка применяются в течение 2-5 дней (при этом болевой синдром выражен). Перед началом созерцательной двигательной тренировки спортсмен должен занять удобное положение (лежа или сидя) максимально расслабиться с закрытыми глазами и спокойно глубоко вдохнуть, и выдохнуть. Это позволит уменьшить ощущения боли в травмированной области с помощью автоматической тренировки. Такие тренировки следует выполнять 2-3 раза в день по 10-15 минут [3].

В подострой фазе (стихание значительной боли) в дополнение к описанным упражнениям следует выполнять изометрические упражнения (повторяющиеся статические попеременные напряжения и расслабления мышц в травмированной области). Например-удержание выпрямленной конечности в равновесии, выполняя 10 секунд напряжения и 20 секунд-- расслабления (повтор). Усилие следует увеличивать постепенно, достигая максимума через 6-7 секунд. После каждого упражнения должен быть адекватный период отдыха.

Изометрические упражнения могут избирательно воздействовать на различные группы мышц, они состоят из 4-6 различных упражнений, выполняемых в различных положениях, например, сидя, лежа на спине, лежа на животе или на боку. Их следует выполнять не менее 2-3 раз в день по 10-15 минут. Так же они обеспечивают не только достаточный мышечный тонус, но и активизируют нейронные процессы.

Постиммобилизационный период — это период, начинающийся сразу после снятия иммобилизирующей повязки. Основное внимание здесь уделяется восстановлению движения и мышечной силе в травмированной области. Основными целями являются разработка сустава (увеличение диапазона движения) и восстановление силы в месте травмы. К физиотерапевтическим методам лечения относятся естественные и искусственные физические факторы с различными физическими свойствами, которые применяются в постиммобилизационном периоде по назначению врача. Среди них особое место занимают термотерапия и гидротерапия. Воздействие воды на организм основано на температуре механических и химических раздражителей. В зависимости от температуры воды все гидротерапевтические процедуры можно разделить на холодные (ниже 20 градусов С), прохладные (20-35 градусов С), теплые (37-39 градусов С), горячие (свыше 40 градусов С). Развитие движения (например, в травмированных суставах) начинается сразу после физиотерапевтического лечения или массажа после того, как мышцы расслабились и сопротивление растяжению уменьшилось. Это позволяет выполнять более свободные, менее напряженные движения [4].

В первые несколько дней все движения облегчены, т.е. пассивны или с использованием специального оборудования. Перед началом занятий следует определить долю активных движений, выполняя самостоятельно и долю пассивных движений, выполняемых под наблюдением врача - физиотерапевта. Процент пассивных движений обычно выше, чем процент обычных движений. Чем больше разница между этими величинами, тем больше предварительный диапазон движений и, следовательно, больше амплитуда активных движений. Большинство упражнений для разработки суставов выполняется в динамическом режиме, в виде ритмичных и плавных движений. Количество таких движений в каждой серии составляет от 8-12 так как отдельная кратковременное воздействие на мышечно-связочные группы практически не приносит пользы. Кроме того, можно применять упругую или пружинящую фиксацию каждого движения, одновременно увеличивая амплитуду до максимума [2].

Следует чередовать динамические и статические упражнения. При разработке

движений следует придерживаться принципа «меньше — значит лучше», включая в каждое занятие не более 5-6 различных серий упражнений, выполняемых по 10-12 раз в день. Для изометрической тренировки можно использовать следующие упражнения:

- нагрузки, выполняемые в упоре лежа на неподвижном предмете;
- нагрузки, включающие перемещение тяжестей, которые поднимаются на небольшую высоту и удерживаются в течении фиксируемого времени;
- нагрузки с использованием пружин или упругого эластичного элемента сопротивления.

Рациональное чередование динамических и статических силовых упражнений позволяет избежать резкой боли в мышцах и суставах, которое обычно возникает при значительном использовании только динамических и силовых упражнениях. Использование электрической стимуляции мышц и тонизирующего массажа в качестве дополнительного средства силовой тренировки является важной частью восстановления мышц. Тонизирующий массаж (самомассаж) травмированной области используется как средство восстановления мышечной силы.

Ударные движения обычно перемежаются с потряхиванием. Массаж проводится 2-3 раза в день по 8-10 минут. Лечебная гимнастика в этот период применяется в виде специальных тренировок. К специальным тренировочным занятиям можно приступать сразу после того, как острая боль уже утихла в период иммобилизации.

Другим эффективным методом защиты слабого места после травмы является «тейпирование» - фиксация его полосками клейкой ленты, наложенной по определенной системе. Преимущество этого метода в том, что тейпирование снижает нагрузку на определенные группы мышц более целенаправленно и стабилизирует подвижность сустава, тем самым предотвращая патологические движения и поддерживая полноценное нормальное физиологическое движение [5].

Вывод. Период полной функциональной реабилитации – это окончание периода ограниченной подвижности и начало следующего периода полной функциональной реабилитации. Они органически связаны между собой и постепенно переходят один в другой, что затрудняет их определение. Приблизительной границей является полное восстановление мышечной силы и амплитуды движений в травмированной области, что можно определить путем сравнения со здоровой конечностью. А основной целью фазы полного функционального восстановления является – 100%восстановление после травмы.

Литература.

1. Артамонова, Л.Л. *Лечебная и адаптивно- оздоровительная физическая культура: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, обуч. Спец. «Физическая культура»* /Л. Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. – Москва: ВЛАДОС_ПРЕСС, 2010. -389 с.
2. Епифанов, В.А. *Лечебная физическая культура: учеб. пособие для студ. мед. Вузов/ В.А. Епифанов.* – Москва: ГЭОТАР-МЕД, 2006 – 568с.
3. Милюкова, И. В. *Лечебная физическая культура: новейший справочник/ И. В. Милюкова, Т. А. Евдокимова.* – СПб: Сова; М: Эксмо, 2003. – 568с.
4. Попов, С. Н. *Лечебная физическая культура: учеб. для студ. высш. Учеб. заведений, обуч. по спец. 022500 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья/ С. Н. Попов.* – Млсква: Академия, 2004. – 413с.
5. Азаров, А.В. *Обеспечение и защита прав граждан при оказании медицинской помощи / А. В. Азаров.* – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2007. – 192 с. 6. Вялов, С. С. *Общая врачебная практика. Неотложная медицинская помощь: монография / С. С. Вялов.* – Москва: МедПресс-Информ, 2013. – 112с.

СИСТЕМА ОЦЕНКИ АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА СПОРТСМЕНОВ С УЧЕТОМ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ И ФИЗИОЛОГО-БИОХИМИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ

Кобелькова И.В.^{1,2}, Коростелева М.М.^{1,3}

¹ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», г. Москва, Российская Федерация

²Академия постдипломного образования ФГБУ ФНКЦ ФМБА России,
г. Москва, Российская Федерация

³ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов»,
г. Москва, Российская Федерация

Введение. Точная оценка состояния здоровья и производительности спортсменов требует комплексного, интегративного и динамичного подхода к анализу маркеров.

Материалы. В рамках выполнения научно-исследовательской работы было обследовано 125 спортсменов, в том числе: 40 из сборных команд Республики Бурятия по вольной борьбе (мужчины (n=9), средний возраст - $19,6 \pm 1,6$ лет, и женщины (n=11), средний возраст - $18,4 \pm 4,0$ года), боксу (n=10, возраст - $14,3 \pm 1,6$ г.) и стрельбе из лука (n=10, возраст - $18,1 \pm 1,9$ г.) на базе спортивного лагеря «Энхалук» (Кабанский район, п. Новый Энхалук); 25 членов сборной команды Российской Федерации по женскому хоккею во время сборов на базе Учебно-тренировочного Центра «Новогорск», средний возраст которых составил $22,0 \pm 3,6$ года; 36 членов сборной команды РФ по гребному спорту, занимающихся академической греблей в период проведения сборов в г. Казань, из них 18 юношей (средний возраст - $20,8 \pm 1,1$ лет) и 18 девушек (средний возраст - $20,4 \pm 1,3$ лет); 24 спортсмена хоккейного клуба по хоккею на льду «Амур» (средний возраст - $26,4 \pm 7,4$ г) в период проведения сборов в УТЦ «Новогорск». Протокол исследования был одобрен комитетом по этике ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» (№ 1 от 22.12.2019 г.).

Результаты и их обсуждение. На основании проведенных исследований разработана система оценки адаптационного потенциала спортсменов различных видов спорта, включающая определение показателей фактического питания, антропометрических и физиолого-биохимических параметров. Развернутая схема обследования, используемая сотрудниками лаборатории антропонутициологии и спортивного питания ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» включает следующие разделы:

1. Изучение антропометрических показателей (длина тела, масса тела (МТ), индекс массы тела (ИМТ), расширенная антропометрия – длинотные и обхватные размеры, толщина кожных складок). Оценка компонентного состава тела расчетным методом или на основании показаний биоимпеданса (относительное и абсолютное содержание скелетно-мышечной, тощей, жировой массы тела, АКМ, водного сектора, определение соматотипа). Выявленные антропометрические особенности представителей различных видов спорта, отражающие их пищевой статус, могут оказывать существенное влияние на метаболические процессы и работоспособность. Поэтому такие показатели как относительное и абсолютное содержание скелетно-мышечной, тощей массы тела, активной клеточной массы, фазовый угол, следует рассматривать как предикторы определенного преимущества в развитии скоростно-силовых характеристик и оптимального адаптационного потенциала [1-3].

2. Изучение фактического питания позволяет провести оценку адекватности энергетической ценности рекомендуемым уровням потребления (Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации») [4]. Представляется важным исследование уровня потребления макронутриентов в отдельные приемы пищи с почасовыми энерготратами спортсменов (обеспеченность энергией). Такие данные позволят более точно разрабатывать рационы питания для

обеспечения персональных и групповых потребностей спортсменов. При разработке рекомендаций по оптимизации рациона питания желательно установить персонифицированный план потребления углеводов исходя из интенсивности, продолжительности и типа тренировок. Например, 3-5 г/кг МТ/сут углеводов рекомендуется при низкоинтенсивных тренировках; 6-10 г/кг МТ/сут для тренировок продолжительностью 1-3 ч с умеренной и высокой интенсивностью; и 8-12 г/кг МТ/сут для тренировок длительностью 4-5 ч с умеренной и высокой интенсивностью.

3. Изучение энерготрат проводят расчетными методами или методом непрямой респираторной метабографии начиная с определения величины основного обмена до измерения при различных уровнях нагрузки с помощью на велоэргометре для построения индивидуальных калибровочных зависимостей с получением количественных оценок энерготрат и оценки скорости процесса окисления энергетических субстратов (белков, жиров, углеводов) [5].

Изучение динамики суточных энерготрат за несколько дней, в том числе за день отдыха или в течение тренировочного микроцикла, дает спортсмену и тренеру возможность объективно подобрать оптимальный рацион питания в любых (подготовительный, соревновательный, восстановительный) периодах спортивной деятельности, что способствует адаптации к высокоинтенсивным нагрузкам и играет одну из определяющих ролей в повышении выносливости [6].

1. Оценка гематологических (абсолютное и относительное количество эритроцитов, лейкоцитарная формула, концентрация гемоглобина) и биохимических показателей (АЛТ, АСТ, концентрации глюкозы, креатинина, общего холестерина (ОХ), липопротеидов высокой (ХС-ЛПВП) и низкой плотности (ХС-ЛПНП), уровень сывороточного железа, ферритин), косвенно отражают возможности к физической работоспособности спортсменов. Для более точной и ранней диагностики железодефицитных состояний у спортсменов даже на фоне нормальных значений гемоглобина, необходимо проведение расширенного биохимического анализа с изучением уровней трансферрина и сывороточного ферритина как наиболее информативных показателей.

2. Оценка биомаркеров, отражающих состояние мышц, должна быть сосредоточена на показателях метаболического гомеостаза (анаболическо-катаболического баланса, дефицита сывороточного белка/аминокислот, КФК и других), повреждении мышц. Тестостерон, кортизол, дегидроэпиандростерон, инсулиноподобный фактор роста 1, глобулин, связывающий половые гормоны, лютеинизирующий и соматотропный гормон являются одними из ключевых, имеющих решающее значение в обеспечении результативности спортсменов.

Применение методов изучения генетических полиморфизмов как наследственных маркеров выносливости имеет свои перспективы при проведении профессионального отбора спортсменов [7, 8].

Заключение. Целесообразно разработать комбинированную методику изучения фактического питания спортсменов, желательно с применением программного обеспечения на электронных устройствах, направленную на повышение точности результатов

Рекомендуется оценить в динамике и установить персонифицированные стандарты для каждого спортсмена, что достигается проведением повторного тестирования в течение нескольких дней в межсезонье, когда спортсмен отличается высоким адаптационным потенциалом и оптимальной спортивной формой. Это позволит определить средние значения базального уровня всех контролируемых показателей, которые будут служить эталоном для их отслеживания в тренировочных условиях для предотвращения перетренированности.

Особое внимание следует уделять детализации четких критериев включения/исключения участников и представлению четкого описания их характеристик, таких как антропометрические параметры, возраст, особенности здоровья и уровень мастерства. Этот вопрос имеет решающее значение для обеспечения специфичности тестов для разных групп спортсменов, что позволяет тренерам составлять научно обоснованные

индивидуальные планы тренировок. Необходима четкая и исчерпывающая информация о процедурах тестирования, для того чтобы протокол можно было легко воспроизвести.

Литература.

1. Никитюк, Д.Б. Применение антропометрического подхода в практической медицине: некоторые клиничко-антропологические параллели/ Д.Б. Никитюк, А.Л. Поздняков // Вопросы питания, 2007. –Т. 76, – № 4. – С. 26-30.
2. Тутельян, В.А., Никитюк Д.Б., Клочкова С.В., Алексеева Н.Т., Погонченкова И.В., Рассулова М.А. и др. Использование метода комплексной антропометрии в спортивной и клинической практике для оценки физического развития и пищевого статуса человека/ В.А. Тутельян, Д.Б. Никитюк, С.В. Клочкова, Н.Т. Алексеева и др. Москва: Спорт, 2018. – 63 с.
3. Выборная, К.В., Кобелькова И.В., Лавриненко С.В., Соколов А.И., Раджабкадиев Р.М., Барышев М.А., Клочкова С.В., Никитюк Д.Б. Центильная оценка некоторых показателей физического развития футболистов. Морфология. 2019. – Т. 155. – № 2. – С. 68-69.
4. Коростелева, М.М. Результаты изучения некоторых антропометрических характеристик, фактического питания, пищевого статуса и суточных энерготрат спортсменов сборной по академической гребле/ М.М. Коростелева, И.В. Кобелькова и др. Наука и спорт: современные тенденции, 2021. –Т. 9. –№ 3. – С. 22-32. DOI: 10.36028/2308-8826-2021-9-3-22-32
5. «Способ количественного определения персонализированных суточных энерготрат человека» (патент на изобретение № 2699953, зарегистрирован в Государственном реестре изобретений Российской Федерации 11 сентября 2019 г.) https://yandex.ru/patents/doc/RU2699953C1_20190911
6. Раджабкадиев, Р.М. Потребность в энергии и пищевых веществах спортсменов, специализирующихся в хоккее/ Р.М. Раджабкадиев, К.В. Выборная //Физическое воспитание и спортивная тренировка, 2021. –№ 3 (37). – С. 97-105.
7. Сорокина, Е.Ю. Частота встречаемости генетических полиморфизмов, ассоциированных со спортивной успешностью, у спортсменов игровых видов спорта высших достижений/Е.Ю. Сорокина, Н.Н. Денисова, Э.Э. Кешабянц // Спортивная медицина: наука и практика, 2021. –Т. 11. – № 1. – С. 5-10.
8. Семенов, М.М. Спортивная антропогенетика - лимитирующие факторы спортивной успешности (обзор литературы)/М.М. Семенов, И.В. Кобелькова, Е.Ю. Сорокина, К.В. Выборная и др. // Вестник спортивной науки, 2019. – № 2. – С. 50-55.

УДК 615.825.4

РЕАБИЛИТАЦИЯ В СПОРТЕ

Недосеков Ю.В.

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

Слово реабилитация происходит от латинского *habilitare*, что означает "делать способным", и приставки *ге-*, означающей "снова". Важно определить реабилитацию как процесс, направленный на минимизацию потерь, связанных с острой травмой или хроническим заболеванием, на содействие восстановлению и на максимальное улучшение функциональных возможностей, физической формы и результатов [1].

Процесс реабилитации необходимо начинать как можно раньше после травмы, при этом он должен составлять единое целое с другими терапевтическими мероприятиями. Его также можно начать до или сразу после операции, если травма требует хирургического

вмешательства. Программа реабилитации должна быть направлена на восстановление мышечной силы, мощности и выносливости, улучшение гибкости и баланса, а также включать в себя выполнение функциональных упражнений.

План реабилитации должен учитывать тот факт, что целью пациента (спортсмена) является возвращение к той же деятельности и в ту же среду, в которой произошла травма. Функциональные возможности после реабилитации должны быть такими же, если не лучше, чем до травмы.

Конечная цель процесса реабилитации - ограничить степень расстройства, уменьшить или восстановить повреждения и функциональные потери, а также предотвратить, исправить или полностью устранить нарушение функций [2].

Независимо от специфики травмы, существуют фундаментальные компоненты, которые должны быть включены во все успешные реабилитационные программы:

Лечение болевого синдрома: применение лекарственных препаратов является основным направлением в лечении травмированного спортсмена - как обезболивающее средство, так и благодаря их лечебному эффекту. Рекомендуются применять их разумно, учитывая риски и побочные действия, а также потенциальные преимущества, которые включают облегчение боли и скорейшее возвращение к игре. Терапевтические методы играют небольшую, но важную роль в реабилитации спортивных травм. Они могут помочь уменьшить боль и отек, что позволит приступить к программе реабилитации, основанной на физических упражнениях. Понимая физиологическую основу этих методов, можно выбрать безопасное и подходящее лечение, но его эффективность в конечном итоге будет зависеть от индивидуальной и субъективной реакции пациента на лечение. Лечебный массаж направлен на облегчение боли, снятие отека, повышение работоспособности и помощь в восстановлении.

Спортивный массаж включает в себя манипуляции с мягкими тканями, направленные на устранение проблем и дисбаланса мягких тканей, вызванных повторяющимися и чрезмерными физическими нагрузками, и травмами.

Гибкость и диапазон движений суставов: травма или хирургическое вмешательство могут привести к уменьшению диапазона движений сустава, в основном, из-за фиброза и закрытия раны. Кроме того, обычно после травмы в результате мышечного спазма, воспаления, отека и боли гибкость снижается. Помимо воздействия на травмированную область, это также влияет на суставы, расположенные выше и ниже проблемной зоны, и создает проблемы с двигательными паттернами. Тренировка гибкости является важным компонентом реабилитации, направленным на минимизацию сокращения диапазона движений суставов. Кроме того, для расширения диапазона движения можно использовать различные техники растяжки, включая нейромышечное облегчение, баллистическую растяжку и статическую растяжку [3].

Сила и выносливость: травмы опорно-двигательного аппарата могут привести к гипотрофии и слабости скелетных мышц, потере аэробной способности и утомляемости. Во время реабилитации после спортивной травмы важно стараться поддерживать выносливость сердечно-сосудистой системы. Поэтому большое значение имеет регулярная езда на велосипеде, упражнения на велосипеде для одной ноги или велосипеде для рук, программа упражнений в бассейне с использованием «мокрого жилета» или общие программы упражнений на основные мышцы с относительно высокой интенсивностью и короткими периодами отдыха (круговая тренировка с отягощениями).

Функциональная реабилитация: все реабилитационные программы должны учитывать и включать воспроизведение действий и движений, необходимых спортсмену, когда он возвращается к участию в соревнованиях после травмы. Целью функционально-ориентированных реабилитационных программ является возвращение спортсмена к оптимальной спортивной функции. Оптимальная спортивная функция является результатом физиологических двигательных активаций, создающих специфические биомеханические движения и положения с использованием неповрежденных анатомических структур для

генерации сил и действий.

Психология травмы: проблема травмы лежит не только в плоскости физического состояния; то есть, спортсмен должен быть психологически готов к требованиям своего вида спорта. Спортивные травмы действительно угрожают карьере и успеху спортсменов, могут привести к завершению карьеры и имеют различные последствия для качества жизни спортсменов. Наиболее непосредственной эмоциональной реакцией в момент получения травмы является шок. Его степень может варьироваться от незначительной до существенной, в зависимости от тяжести травмы. Важно отметить, что отрицание само по себе является адаптивной реакцией, которая позволяет человеку управлять экстремальным эмоциональным откликом на ситуационный стресс. Многие люди помогают спортсменам в процессе восстановления и могут способствовать выработке психологической готовности, но они также могут выявить тех, кто физически восстановился, но кому при этом требуется дополнительное время или вмешательство, чтобы быть полностью готовым вернуться к соревнованиям. Таким образом, реабилитация и восстановление — это не только физические, но и психологические процессы. Спортивная реабилитация включает в себя три основных этапа:

- первый этап реабилитации состоит из лёгких упражнений, которые помогают восстановить травмированную ткань. Этот этап важно пройти без спешки, уделяя должное внимание нюансам, чтобы не вызвать повторную травму. Цель первого этапа реабилитации – постепенная нагрузка повреждённой (и болезненной) ткани (например, связки, сухожилия или мышцы) для восстановления её прочности. Нагружать восстанавливающуюся ткань нужно очень аккуратно — этот процесс может сопровождаться небольшой болью во время упражнения или на следующий день. В любом случае эта боль указывает на то, что нагрузка во время упражнения была чрезмерной и должна быть уменьшена. Обязательно прислушивайтесь к реакции организма на физические упражнения;

- второй этап реабилитации включает в себя постепенную нагрузку мышц, сухожилий, костей и/или связок для восстановления их прочности, после чего переходят к упражнениям для улучшения выносливости, гибкости. Функциональные упражнения связаны с вашим видом спорта или деятельности. Существует ряд общих упражнений, которые могут применяться ко многим видам спорта и должны выполняться на ранних стадиях реабилитации. Однако для эффективного и удачного возвращения к конкретному виду спорта, в ходе которого произошла травма, важно выполнять упражнения, которые повторяют основные движения этого вида спорта. Например, если вы возвращаетесь к футболу, важно выполнять упражнения, которые используются во время тренировки, такие как быстрая смена направления во время бега или скоростной дриблинг. Мышцы, связки и сухожилия приспособляются к нагрузкам, которым они подвержены в определенном виде спорта, и тем самым восстанавливаются для конкретной деятельности. Важно помнить об этом на завершающем этапе реабилитации;

- заключительный этап реабилитации предусматривает адаптацию тканей к нагрузкам с помощью функциональных тренировок с целью обеспечить готовность спортсмена вернуться к соревнованиям. Функциональные упражнения связаны с вашим видом спорта или деятельности. Существует ряд общих упражнений, которые могут применяться ко многим видам спорта и должны выполняться на ранних стадиях реабилитации. Однако для эффективного и удачного возвращения к конкретному виду спорта, в ходе которого произошла травма, важно выполнять упражнения, которые повторяют основные движения этого вида спорта. Например, если вы возвращаетесь к футболу, важно выполнять упражнения, которые используются во время тренировки, такие как быстрая смена направления во время бега или скоростной дриблинг. Мышцы, связки и сухожилия приспособляются к нагрузкам, которым они подвержены в определенном виде спорта, и тем самым восстанавливаются для конкретной деятельности. Важно помнить об этом на завершающем этапе реабилитации [3].

Литература.

1. Кашуба, В. А. Профилактика и реабилитация в современном спорте: проблемы и пути их решения / В. А. Кашуба, С. С. Люгайло // *Методология, теория и практика в современной медицине, биологии, фармацевтике, ветеринарии: материалы Международной научно-практической конференции (Новосибирск, 1 октября 2013)*. – Новосибирск: ООО агентство «Сибпринт», 2013. – С. 47-56.
2. Масленников, В.А. Озонотерапия в клинической практике/В.А. Масленников, С.В. Андросов, В.Ф. Болгов и др. // *Нижегородский медицинский журнал*, 2010. – № 1. – С.95–99.
3. Frontera WR. Реабилитация спортивных травм: научные основы. Том X *Энциклопедии спортивной медицины. Публикация Медицинского комитета МОК в сотрудничестве с Международной федерацией спортивной медицины. Blackwell Science Ltd*, 2003.

УДК 796/799

АНАЛИЗ СУЩЕСТВУЮЩИХ ПОДХОДОВ К АНТИДОПИНГОВОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ СПОРТСМЕНОВ (ОБЗОР)

Шешурина Т.А., Невзорова Т.Г.

ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

Допинг в спорте, как высших достижений, так и в массовом спорте, является одной из основных проблем. Использование фармакологических средств создаёт неравенство условий участников, нарушает предусмотренные правила в любых видах спорта, отодвигая значимость профессиональной подготовки. Общероссийские Антидопинговые правила, разработанные общероссийской антидопинговой организацией и утверждённые 24.06.2021 года, регламентируют деятельность в сфере противодействия допингу. Основопологающим документом остаётся Всемирный антидопинговый Кодекс и Международные стандарты. Существенного сокращения масштабов нарушений антидопинговых правил удалось достичь благодаря комплексу мероприятий, направленных на борьбу с допингом в спорте, включая существующую систему допинг-контроля с установлением ответственности. Виновность спортсмена устанавливается Антидопинговыми правилами при рассмотрении фактов нарушений, связанных с запретом допинга в спорте с использованием источников доказательств – результатов анализа биологических проб, признанием вины самим спортсменом, показаниями свидетелей, решением Дисциплинарного Комитета и других [6].

Реализация образовательных программ, как первичной профилактики допинга среди спортсменов и персонала спортсменов, показывает свою эффективность. Информационно-образовательные мероприятия, проводимые образовательными организациями, а также организациями, осуществляющими спортивную подготовку, затрагивают педагогический аспект противодействия допингу в спорте, который играет значительную роль в мероприятиях антидопинговой направленности [1]. Основной целью внедряемых образовательных программ является профилактика применения допинга в спортивной среде, что способно в значительной мере изменить отношение к допингу. Разнообразные формы профилактических мероприятий в рамках антидопинговой деятельности, нравственные установки личности спортсмена, персонала спортсмена также позволяют снизить риск нарушения антидопинговых правил [5]. На сегодняшний день в рамках образовательной деятельности по различным направлениям подготовки реализуется государственная антидопинговая политика в спорте, ведется пропаганда нетерпимого отношения к допингу

среди различных возрастных групп, что позволяет учитывать специфику контингента обучающихся. Антидопинговая пропаганда средствами массовой информации с целью предотвращения использования допинга спортсменами играет роль посредника массовой коммуникации, оказывая существенное влияние на поведенческие стереотипы среди молодых спортсменов.

В настоящее время антидопинговое обеспечение спорта включает решение вопросов медико-биологического и научно-методического обеспечения спортивной подготовки с последующими рекомендациями по спортивно-оздоровительному питанию, в том числе, с использованием нутритивно-метаболической поддержки. Актуальность правильной организации спортивного питания рассмотрена многочисленными авторами, которые подчёркивают, что спортивное питание, являясь дополнением к основному рациону, способствует достижению цели, поставленной перед спортсменом [4]. Поэтому, рынок биологически активных добавок (БАД) демонстрирует увеличение спроса, как продукт дополнительной нутритивной поддержки. На основании пересмотра позиции в отношении пищевых добавок Медицинской и научной комиссией МОК в 2017 году было определено, что БАД – это пища, ее компоненты, питательные вещества или непищевые смеси, которые принимаются в дополнение к обычному питанию с целью улучшения здоровья или повышения эффективности подготовки. Основной проблемой является отсутствие целевого регламентирующего документа, регулирующего сферу оборота БАД, относительно состава, безопасности и эффективности компонентов. Спортсмены, являясь активными потребителями БАД, используют их с целью повышения эффективности тренировочного процесса, поддержания здоровья на фоне интенсивных физических нагрузок, восполнения дефицита микроэлементов, удовлетворения потребности в макроэлементах, оптимизации массы тела. В спортивной практике используется определённый спектр добавок с антиоксидантными свойствами, которые позволяют контролировать, в определённой мере, развитие окислительного стресса, развивающегося при физических нагрузках [3]. В состав таких добавок входят витамины Е, А, С; селен, янтарная и α -липоевая кислоты, коэнзим Q10, глутатион и другие природные источники антиоксидантов. Применение препаратов растительного происхождения, обладающих анаболическим действием, как, например, экдистерон, оказывает положительное влияние на спортивные показатели [9]. Экдистерон, являясь растительным стероидом, не входит в Запрещённый список WADA 2023 года, но находится в программе мониторинга в классе S1 «Анаболические агенты». Авторы рекомендуют использование биодобавок только с подтверждённой научными исследованиями эффективностью [3]. БАД могут в своем составе содержать вещества из запрещенного списка с неизвестной концентрацией, что является непреднамеренным использованием допинга. Informed-Sport.com предоставляет информацию о сертифицированных добавках и производителях. Актуальная информация о зарегистрированных случаях применения допинга и возможных Запрещённых веществах регулярно размещается на сайтах WADA и РУСАДА.

Надёжные доказательства эффективности БАД отсутствуют, но существует реальный риск непреднамеренного приёма запрещённых веществ в составе БАД. Согласно данным Kozhuharov V.R. et al около 28% пищевых добавок представляют потенциальный риск, т.к. допинговые вещества либо не указаны в качестве компонентов или указаны в дозировке, отличающейся от реального содержания [10]. Наиболее часто БАД были приобретены через сеть «Интернет», в Европе, в США, Нидерландах, Великобритании, Италии и Германии (сетевые магазины, аптеки); некоторые образцы привозят из Китая и стран Юго-Восточной Азии. Наиболее часто в составе БАД встречаются анаболические агенты (станозолол, метандиенон, болденон и оксандролон, селективные модуляторы андрогенных рецепторов (SARMs) и кленбутерол). В составе БАД, использующихся для снижения веса, обнаруживают стимуляторы центральной нервной системы, такие как 1,3-диметиламин, который является искусственно созданным синтетическим веществом, но заявляеися как натуральный компонент из масла герани. Сибутрамин, являясь ингибитором обратного

захвата серотонина и норадреналина, также может присутствовать в составе БАД. Добавки, предназначенные для снижения веса, содержат также хигенамин (β -2-агонист), который включён в Запрещённый список с 2017 года; флуоксетин (антидепрессант) или эфедрин.

Представляется актуальным поиск альтернативных, безопасных препаратов для нутритивно-метаболической поддержки атлетов. Проводятся исследования по использованию холекальциферола в качестве одного из вариантов повышения спортивной работоспособности [2]. Как известно, по химической природе холекальциферол и его активные производные относятся к стероидным гормонам. Биологическое действие активного метаболита холекальциферола (кальцитриола) реализуется дистантно через рецепторы, расположенные в поперечнополосатых мышцах, сердечной мышце и тканях сосудов. Аналогичным дистантным действием обладают и биологически активные вещества, вырабатываемые в эндокринных железах (гормоны). Активные формы холекальциферола взаимодействуют с VDR - рецепторами мышечных клеток, оказывая влияние на их активность [8]. Возрастание концентрации 25(OH)D в сыворотке способствует увеличению мышечной силы и, как следствие, приводит к повышению работоспособности спортсмена. Учитывая расположение рецепторов к активным производным холекальциферола, можно предположить влияние 25(OH)D на максимальное потребление кислорода за счет улучшения транспорта и утилизации внутри сосудистого русла в различных тканях [7,9]. Обеспеченность организма витамином D является актуальной проблемой спортивной нутрициологии. В связи актуальностью проблемы в спорте необходим комплексный подход к антидопинговому обеспечению, который будет способствовать повышению эффективности спортивной работоспособности с учётом антидопинговых правил.

Литература.

1. Бадрак, К.А. Первичная педагогическая профилактика нарушений антидопинговых правил среди спортсменов: дис. канд. пед. Наук / К.А. Бадрак. – Санкт-Петербург, 2012. – 180 с.
2. Зырянова, И. В. Кальцитриол крови как интегральный показатель состояния здоровья атлета / И. В. Зырянова, М. С. Смирнов, В. В. Дорофейков // *Современные подходы и инновации в исследованиях молодых ученых в области физической культуры и спорта: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции*, Санкт-Петербург, 24–25 мая 2022 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное учреждение "Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры", 2022. – С. 199-203. – EDN PDVZKE
3. Корнякова, В. В. Использование биологически активных добавок с антиоксидантными свойствами при физическом утомлении и для повышения работоспособности в спорте / В. В. Корнякова, В. А. Бадтиева, М. Ю. Баландин // *Вопросы питания*, 2020. – Т. 89. – № 3. – С. 86-96. – DOI 10.24411/0042-8833-2020-10032. – EDN OTZQZK.
4. Красина, И. Б., Бродовая Е. В. Современные исследования спортивного питания / И. Б. Красина, Е. В. Бродовая // *Современные проблемы науки и образования*. - 2017. - №5. [Электронный ресурс]
5. Макаров, А. В. Отношение студентов Уральского государственного университета физической культуры к проблеме употребления и распространения допинга в спорте / А. В. Макаров, А. М. Кузьмин // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*, 2019. – № 10(176). – С. 214-218.
6. Чеботарев, А.В. Теоретические аспекты антидопинговых правил в международном и национальном регулировании / А.В. Чеботарев // *Правоведение*, 2018. – Т.62. - № 4. – С.765–778. <https://doi.org/10.21638/spbu25.2018.411>
7. Han Q, Li X., Tan Q. Effects of vitamin D3 supplementation on serum 25(OH)D concentration and strength in athletes: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials / Q. Han, X. Li, Q. Tan [et al.] // *J Int Soc Sports Nutr*, 2019. – V. 16. – № 1. – P.

55. – doi: 10.1186/s12970-019-0323-6.

8. Haussler M. R., Jurutka P. W., Mizwicki M. Vitamin D receptor (VDR)-mediated actions of $1\alpha,25(\text{OH})_2$ vitamin D_3 : genomic and non-genomic mechanisms / M. R. Haussler, P. W. Jurutka, M. Mizwicki, A. W. Norman // *Best Pract Res Clin Endocrinol Metab*, 2011. – V. 25. – № 4. – P. 543-559. – doi: 10.1016/j.beem.2011.05.010

9. Isenmann E., Ambrosio G., Joseph J. F. Ecdysteroids as non-conventional anabolic agent: performance enhancement by ecdysterone supplementation in humans / E. Isenmann, G. Ambrosio, J. F. Joseph [et al.] // *Archives of toxicology*, 2019. – V. 93. – № 7. – P. 1807-1816. – doi: 10.1007/s00204-019-02490-x.00

10. Kozhuharov VR, Ivanov K, Ivanova S. Dietary Supplements as Source of Unintentional Doping/ VR Kozhuharov, K Ivanov, S Ivanova // *Biomed Res Int*. - 2022 Apr 22;2022:8387271. doi: 10.1155/2022/8387271. PMID: 35496041; PMCID: PMC9054437

СТУДЕНЧЕСКИЕ НАУЧНЫЕ РАБОТЫ

УДК 619:615.281:636

ЦЕЛЕБНОЕ СВОЙСТВО РАСТЕНИЯ ЯКОРЦЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ

Амангельдыев А.А.

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

Многие известные спортсмены Китая, Японии, Южной Кореи широко пользуются целебными растениями, которые обладают уникальными целительными и стимулирующими свойствами. Особенно часто спортсмены применяют «Якорцы». Это многолетнее растение, обладающее многими полезными свойствами и успешно применяющееся в медицине, в физической культуре, косметологии и ветеринарной медицине. Экстракт якорца имеет многочисленные полезные свойства. Он обладает эффективными лечебными свойствами и часто используется в традиционной медицине и фармакологии. В Китае, Японии и других странах востока с древнего периода используют стебель растения якорца, как тонизирующее средство. Его тонизирующее действие в 5 раз сильнее женьшеня. Якорцы обладают антиоксидантными, противовоспалительными, эстрогенными, стимулирующими и иммуномодулирующими свойствами. Якорцы растут на юге Европейской части России, в южных районах Кавказа, в Центральной Азии, а также Африке и Австралии.

Основной задачей являлось изучение целебного свойства многолетнего травянистого растения якорца стелющегося, для использования спортсменами в целях повышения выносливости организма.

Основной целью исследований было формирование и воспитание крепкой спортивной молодежи, для достижения высоких результатов в спорте и трудовой деятельности. Поэтому необходимо знать вопросы традиционной медицины.

Исследования проводились на кафедре зоологии с проведением экологического мониторинга окружающей среды Витебской области, с изучением питательной ценности травянистых растений и лекарственных средств растительного происхождения. Использованы данные Республиканского центра по гидрометеорологии, контроль радиоактивного загрязнения и мониторинга окружающей среды. Изучали свойства якорца на лабораторных животных с использованием 3 крыс, 2 кроликов и 7 мышей. Для них готовили настой из 10 граммов сухого сырья якорца и заливали 200 граммами кипяченной воды и выдерживали на водяной бане в течении 20 минут после жидкость фильтровали через марлю или сито. Отвар давали лабораторным животным вместо воды вволю. У животных на 3 день появились хороший аппетит, они активно передвигались, улучшилось состояние организма, температура тела у всех животных была в норме. Для улучшения выносливости человека рекомендуем спиртовую настойку, которая показывает высокую эффективность. Настойку готовили из свежих листьев и корней якорца стелющегося. Необходимо измельчить 100 граммов сырья и залить в него один литр красного сухого вина. Полученную смесь настаивали в течение одной недели, после проварили на медленном огне 15 минут, далее остудили и отфильтровали. Полученную настойку хранили в холодильнике при температуре – 2С⁰ -3С⁰. Рекомендуем принимать настойку три раза в день по 50 граммов за 30 минут до еды. Препарат в виде настоя хорошо стимулирует выработку гормона тестостерон, который усиливает выносливость и улучшает физическое состояние спортсменов. Для постоянной поддержки уровня гормона рекомендуем принимать чай из листьев растения якорца. Для улучшения постоянной выработки тестостерона необходимо две чайные ложки измельченных свежесобранных или высушенных листьев травы поместить в термос и залить

стаканом крутого кипятка. Настаивать чай не менее четырех часов и после можно использовать для употребления. Разрешается добавление меда.

Исследованием установлено, что растение якорцы обладает богатым биохимическим составом и содержит следующие необходимые компоненты для повышения выносливости спортсменов: препарат имеет высокое содержание кальция(Ca), магния(Mg), железа(Fe), цинка(Zn), калия(K),селена(Se),марганца(Mn), витамина С, моно- и полиненасыщенные жирные кислоты, азотосодержащие органические соединения, растительные полифенолы и многие другие компоненты для развития выносливости и улучшения общего состояния организма человека. Траву якорца также можно использовать в сыром и сухом виде или в форме сухого и жидкого экстракта и настоя. В отличие от других лекарственных средств якорцы обладают уникальными свойствами. Так, стероидные соединения, содержащиеся в корнях и цветках якорца, усиливают перистальтическую функцию кишечника и способствует активному очищению организма от скопившихся шлаков и различных токсических веществ. В результате усиливаются функция выработки желчи, стимулируя выделение желудочного сока и повышая перистальтику кишечника, тем самым улучшая работу всего желудочно-кишечного тракта. Стероидные сапонины якорца эффективно снижают артериальное давление, оказывают эффективное антисклеротическое, антимикробное и противогрибковое действие, предохраняет от закупорки сосудов и образования тромбов, ишемической болезни сердца и гипертонии. Якорцы также применяются для профилактики дерматологических, мочекаменных болезней путем вывода жидкости из организма. Препарат активно помогает спортсменам при сбросе лишнего веса, устранении отечности, воспалительных процессов внутренних органов и судорожных явлений мышц. Экстракт концентрирует полезные свойства растения и способствует снижению уровня холестерина и очищению сосудов, снижает утомляемость организма помогая нейтрализовать повышенные физические и умственные нагрузки у людей.

В настоящее время препарат растительного происхождения якорцы стелющиеся, активно используются в профессиональном и любительском спорте. Лечебная эффективность растения неоднократно доказана во многих странах мира. В 2000 году американские ученые доказали, что введение экстракта якорца стелющегося увеличивает мышечную массу и работоспособность атлетов, бодибилдингов. В 2004 году ученые Болгарии доказали, что употребление экстракта якорца вызывает рост андрогенных гормонов. Далее ученые Австралии подтвердили, что каждодневное введение вытяжки якорца в количестве 450 мг увеличивает физические показатели атлетов. Хорошие результаты были получены также и в России после применения препарата «Трибестан» молодым спортсменам - пауэрлифтерам в возрасте до 21года, выявили поднятие тонуса организма, прибавку в весе и рост физической силы.

Таким образом, результаты исследований свидетельствуют о важности целебных свойств растения «Якорцы стелющиеся». Препараты растения активно используются для развития профессионального и любительского спорта. Широко используются в медицине, фармакологии, косметологии, ветеринарной медицине и повсеместно применяются целителями с древних времен, как уникальный подарок природы.

Литература.

1. Висьневска - Рошковска, К.А. *Вторая и третья молодость женщины/ К.А. Висьневска - Рошковска // Пер. с польск. С.Н. Гульянц. - 2-е изд.- Мн.: Польша, 1988. – С.11-12.*
2. Бабина, Н.В. *Секреты молодости/Н.В. Бабина. – Мн.: ООО «СЛК»,1995. - С. 9-14.*
3. Бабина, Н.В. *Факторы, влияющие на процесс старения. / Н.В. Бабина. – Мн.: ООО «СЛК»,1995. – С.231-253.*
- 4., Столяров, В.И. *Личностно- ориентированное комплексное физическое воспитание школьников: монография. в 2-х частях/ В.И. Столяров, С.А. Фирсин, – Саратов: ООО «Изд. центр Наука», 2017.– Часть 1.–196 с.*

УДК 796

ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Басова М.Р., Глачаева С.Е.

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет» (ГСГУ),
г. Коломна, Российская Федерация

Музыка - поистине прекрасное искусство. Её звуки могут заставить нас испытывать целый спектр эмоций: грустить, переживать, радоваться, бояться. Но едины ли они со спортом? Давайте узнаем вместе. На сегодняшний день использование музыки при занятиях спортом или физической культурой является очень часто неотъемлемой частью индивидуальной или групповой тренировки. Многие люди во время тренировок используют музыку. Выбор «правильной музыки» влияет на результативность. По статистике, спокойной музыке предпочитают энергичную, отмечают, что это придаёт боевой дух. В фитнес-клубах музыка звучит везде: на групповых занятиях, в тренажёрном зале или индивидуально в наушниках при самостоятельных занятиях. Однако стоит отметить, что эта музыка не случайных набор треков, а подобранные композиции по различным параметрам для каждого вида тренировки.

Цель работы – провести анализ вопроса о влиянии музыки на человека во время занятий физической культурой и спортом.

Методы исследования. В своём исследовании мы провели анализ научной литературы по вопросам влияния музыки на различные аспекты при занятиях различными видами двигательной активности и спортивной тренировки. А также мы провели анкетный опрос студентов, занимающихся самостоятельной физической культурой.

Результаты и их обсуждение. Первый эксперимент был проведён ещё в 1911 году американским ученым Леонардо Айресом. Он установил, что во время тренировки под музыку велосипедисты ехали быстрее, а без музыки-медленнее. Этот факт был зафиксирован, и многие тренеры атлетов взяли на вооружение такой способ.

Прослушивание быстрой музыки помогает человеку легче переносить нагрузки при занятиях спортом и фитнесом, выяснили итальянские психологи и нейрофизиологи. Профессор Веронского университета Лука Ардиги и его коллеги в ходе эксперимента над спортсменами выяснили, что прослушивание медленных и размеренных композиций куда более негативно сказывалось на сердце у спортсменов, чем использование быстрых треков во время тренировок. Ритмичная музыка за счет стабилизации ритма движений способствует уменьшению среднего потребления кислорода, снижает ощущение усталости. Так, например, для бега трусцой подойдет музыка с ритмом 80-100 ударов в минуту, для более высокой аэробной нагрузки, силовых упражнениях ритм должен быть 120-140 ударов в минуту.

Доктор Марсело Биглиасси из Университета Сан-Паулу в Бразилии долгое время изучал взаимосвязь аудиовизуальных стимулов и физического состояния во время тренировок. Он пришёл к выводу, что прослушивание музыки способствует позитивному состоянию, снижает чувство усталости и повышает эффективность упражнений. Также доктор Биглиасси считает, что мозг может преуменьшать чувство напряжения. Под влиянием музыки он изменяет нервные импульсы, посылаемые к работающим мышцам, и блокирует негативные телесные сигналы.

В 1998 году спортсмен Хайле Гебреселассие из Эфиопии именно музыкой объяснил

свой рекорд в беге на 2000 метров. По его словам, ускоряться ему помогал один из хитов девяностых – песня «Scatman» Джона Скэтмэна. Именно её Гебреселассие напевал во время забега.

Проанализировав ряд литературных источников, мы попытались выяснить: чем же музыка полезна во время тренировок?

- Музыкальный ритм способствует улучшению координации опорно-двигательного аппарата.

- Под музыку меньше устаёшь значит есть возможность увеличить нагрузку, затратить чуть больше времени на основные или трудные упражнения.

- Эмоциональный подъем позволяет намного легче справляться с неприятными и сложными упражнениями.

- Музыка обладает отличным лечебным эффектом. Правильно подобранная мелодия может успешно воздействовать на разные органы человека.

- Движения под музыку более интенсивные, что способствует увеличению сердечного ритма и сжиганию большего количества калорий.

- Музыка отвлекает занимающегося от дискомфорта при выполнении упражнений.

Во время прослушивания музыки можно создать себе настроение на весь день: будь это что-то весёлое или грустное. Всё дело в дофамине – так называемом гормоне счастья. Международная группа волонтеров провела эксперимент, в котором было задействовано 27 человек. Их разделили на три группы. Первой группе дали лекарство, усиливающее выработку дофамина, второй – препарат с противоположным действием, а третьей — плацебо. После чего все участники слушали любимые треки. В результате у первых во время прослушивания сразу появились мурашки, а в области мозга, отвечающей за двигательные функции, резко поднялся уровень активности.

Мы также попытались выяснить и отрицательные отзывы ученых негативном влиянии музыки на тренировки. Некоторые исследователи придерживаются мнения, что музыка отрицательно сказывается на результатах тренировок. По их мнению, человек не может в полной мере сосредоточиться ни на одной из задач. Социолог Джим Денисон уверен, что наушники мешают сконцентрироваться на беге и лишают медитативной составляющей. Также Денисон думает, что человек постепенно привыкает к определённому звуковому сопровождению настолько сильно, что тренироваться без музыки уже не может.

Мнение фитнес-тренеров тоже неоднозначно. Многие считают, что сочетать работу с клиентом и прослушивание музыки-очень сложно. Придерживаются мысли, что если человек обратился к тренеру, то нужно находиться в постоянной коммуникации во время занятий.

В научно-методической литературе даются рекомендации по выбору музыки для тренировок. Так, специалисты рекомендуют тренироваться под музыку с ритмом в 120-145 ударов в минуту (bpm), а профессиональные бегуны советуют использовать саундтрек с ритмом в 180 ударов. Чтобы определить ритм можно воспользоваться специальными приложениями. Выбор музыки очень индивидуальный процесс: кому-то близки спокойные аудиофайлы, кому-то ритмичные, а кто-то предпочитает звуки природы.

При выборе музыки стоит знать: 1) 70-128 bpm. Самый подходящий музыкальный темп для спокойной тренировки. Он также подойдет для разминки и растяжки перед занятием фитнесом. Такая музыка помогает расслабиться и отдохнуть. Она подходит для йоги, пилатеса, отдыха после фитнеса. 2) 128-132 bpm. Более ритмичный и бодрый ритм, который подходит для растяжки и разминки. Также он может использоваться для общеукрепляющей тренировки. 3) 132-140 bpm. Динамичный и энергичный темп, он подходит для танцевальных тренировок, фитнеса. Энергичная музыка помогает заряжаться мотивацией и проводить продуктивные тренировки со сжиганием большого числа калорий. 4) Темп в пределах 140-190 bpm подходит для интенсивных силовых тренировок, кардио-нагрузок. Эта музыка энергичная, она заряжает мотивацией, помогает сконцентрироваться на своем теле во время тренировки.

Вывод. Таким образом, занятия спортом и музыка тесно связаны между собой. Музыка оказывает на нас эмоциональное воздействие, приободряет и снимает стресс. Именно поэтому заниматься спортом ученые рекомендуют не в тишине, а под определенную музыку, чтобы быстрее достичь поставленных целей.

Литература.

1. Бреан, А. Музыка и мозг: как музыка влияет на эмоции, здоровье и интеллект / Аре Бреан, Гейр Ульве Скейе // Пер. с норв. – М.: Альпина Паблишер, 2020. – 295с.
2. Матохина, А.А. Исследование влияния классической музыки на функциональное состояние людей различных профессий / А.А. Матохина // Электронный научно-познавательный журнал ВГСПУ «Грани познания», 2013. – 120 с.
3. Наука – ТАСС [Электронный ресурс] // <https://earth-chronicles.ru/news/2020-02-02-137164> (Дата обращения: 21.03.2023).
4. Смирнова, Ю. В. Музыкальное сопровождение в физической культуре: учебно-методическое пособие/Ю.В. Смирнова, Е.Г. Сайкина, Р.М. Кадыров. — СПб: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2010. –104 с.
5. Bigliassia, M. Effects of auditory stimuli on electrical activity in the brain during cycle ergometry / CI. Karageorghis, MJ. Wrighta, G. Orgs, AV. Nowicky // *Physiology & Behavior*, 2017. – №177. – pp. 135-147.

УДК 615.825.4

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ТРАВМЫ В СПОРТЕ

Бойко Е.С., научный руководитель Зайцев В.А.

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

Спорт — это вид человеческой деятельности, связанный с проявлением физических и психических способностей в условиях соревнования по определенным правилам. Тема неблагоприятного воздействия спорта на организм человека на данный момент является темой актуальной и значимой для современного общества, так как спорт оказывает как положительное, так и отрицательное влияние на организм и поведение человека, в частности, и на весь социум в целом. С одной стороны, физическая культура способствует укреплению организма, приобретению, увеличению и развитию физических навыков, естественных для человеческого тела, профилактике и лечению, как инфекционных, так и неинфекционных заболеваний, общему закаливанию организма, развитию, и возможно даже, появлению характера, мотивации у мужчин, прививание дисциплины и порядка, улучшения физического и ментального состояния человека, развитию социальных и коммуникативных качеств, получение у некоторых людей радости, удовольствия и хорошего настроения от победы их любимого атлета в соревновании или триумфа любимой команды на чемпионате, в общем – повышения качества жизни [1]. Так же с другой стороны, чрезмерная роль физической культуры в жизни человека, а именно, сам спорт, как профессиональное ремесло, связан и с неблагоприятными сторонами человеческой жизни: перегрузки, излишние стрессы и переживания, травмирования, калечения и даже повреждения которые не позволяют нормальному функционированию человека при его жизни и даже повреждения которые во все несовместимые с его жизнью. Так же, у некоторого количества профессиональных спортсменов, на определенном этапе их спортивной карьеры возникает, либо желание, либо возможность воспользоваться вспомогательными веществами для достижения более значимых результатов, так называемый допинг, который, в свою очередь наносит вред как и здоровью самого спортсмена, так и всему спорту как таковому.

Так как спорт связан с повышенным риском получения травм и увечий, которые, в свою очередь, негативным образом сказываются на функциональном состоянии организма человека, таким образом, они требуют специальных мероприятий по восстановлению и реабилитации[2].

Реабилитация – комплекс мероприятий, направленных на восстановление нарушенных, поврежденных или утраченных функций организма и его структур после болезни или травмы. Реабилитация в спорте – процесс, который направлен на минимизацию потерь, которые связаны с острой травмой или хроническим заболеванием, на содействие восстановлению и на максимальное улучшение функциональных возможностей, физической формы и результатов. Реабилитация в спорте необходима для предотвращения или устранения негативных последствий занятий спортом и для успешного возвращения к участию в соревновательной деятельности, или хотя бы, к тренировочному процессу. Особенность реабилитации в спорте заключается в том, что спортсмен придерживается цели восстановить утраченные способности своего тела и вернуться, таким образом, к спортивной деятельности в привычной среде. В связи с этим, реабилитацией спортсмена занимается многопрофильная команда, состоящая из врачей различных направлений: врач-реабилитолог, физиотерапевт, хирург, ортопед, инструктор ЛФК, психолог, диетолог. Так же, чтобы достичь требуемых результатов, врачам приходится взаимодействовать не только с самим спортсменом, но и с его тренером.

Возможно выделить несколько основных принципов реабилитации:

1.Недопущение обострения. Важность неусугубления травмы в процессе реабилитации;
2.Своевременность. Терапия должна начинаться как можно раньше, не вызывая ухудшения состояния спортсмена. После травмы на некоторое время необходим отдых. Однако нужно определить его длительность и зафиксировать ее, поскольку слишком долгий отдых может навредить процессу реабилитации. Конечно, спортсмен может сам регулировать и адаптировать физические упражнения под свои потребности: например, убрать нагрузку с поврежденной части тела и работать по-другому для сохранения физической формы;

3.Соблюдений требований. Постановка целей и привлечение спортсмена к процессу принятия решений усиливает его внутреннюю мотивацию для продолжения восстановления;

Индивидуальность. Каждый человек по-разному реагирует на травму и на последующую реабилитацию, это необходимо учитывать в процессе реабилитации;

4.Сила воздействия. Она должна быть максимально возможной по уровню воздействия. Однако в то же время она не должна вызывать обострения травмы;

5.Определенная последовательность. Программа лечебных упражнений должна иметь строгую и последовательную структуру, направленную на максимизацию достижения результата. Последовательность определяется физиологической реакцией организма на заживление;

6.Общее лечение. Важна поддержка силы, координации, мышечной выносливости, диапазона движений неповрежденных конечностей и суставов, а также уровень работоспособности сердечно-сосудистой системы на уровне до травм.

Так же можно выделить этапы реабилитации:

1.Начальный этап, длится 4-6 дней, заключается в ограничении повреждения тканей, облегчение боли, контроль воспаления, защиту травмированной области.

2.Промежуточный этап, с 7-го дня до 8-10 недель, придерживается целей восстановления после потери функции, назначении упражнений для восстановления гибкости, силы, выносливости и координации.

3.Продвинутый этап начинается через 22 дня и продолжается в течении 6-12 месяцев, представляет собой начало восстановления, необходимого для возврата к спортивным тренировкам и соревнованиям; необходимо выявить и скорректировать факторы риска, чтобы снизить вероятность повторного травмирования спортсмена.

Реабилитация в спорте зависит не только от лечебной физкультуры. Какие бы элементы

ни выбрал реабилитолог, они должны быть основаны на фактических данных и применяться в правильном контексте [1].

В основу лечения ложатся методы:

1. Физиотерапии (электротерапия, магнитотерапия, ультразвуковая терапия, ударно-волновая терапия);

2. Механотерапии (пассивная, активно-пассивная, активная);

3. Инъекционный метод (введение плазмы пациента в место, которое подлежит восстановлению);

4. Нейромышечные терапии (нейромышечная активация, которая возобновляет правильные модели движения путем выполнения упражнений с разгрузкой тела и интенсивной стимуляцией нервной системы);

5. Мануальной терапии (как совокупность методов обследования и лечения, объединенные с упражнениями, обучением пациентов и другими методами физической терапии для устранения боли, потери функции и улучшения самочувствия. Самые известные виды: по Мейтланду, по Маллигану, по Маккензи, по Кальтенборну);

6. Массаж (делится на подготовительный и основной. Техники различаются в зависимости от повреждения: массаж при вывихах, растяжениях связок, травме фасций и мышц, при закрытых переломах);

7. Тейпирование (в реабилитации используется именно кинезиотейпирование, так как оно не мешает амплитуде движения. Дополнительно кинезиотейп может использоваться для формирования правильного паттерна движения и стабилизации ослабленных участков) [2].

В заключении можно отметить, что физическая реабилитация является одним из современных методов, применяемых во всем мире. Приоритетом является раннее и широкое применение всего комплекса реабилитационных мероприятий на всех этапах. Во время реабилитации требуется решать не только физические аспекты случившихся повреждений, но и не забывать уделять внимание психологическим последствиям после травм. Начинать восстановление нужно в ближайшее возможное время после ее получения. Длительность реабилитационного процесса зависит от вида и степени тяжести повреждения, функциональных возможностей и восстановительных способностей спортсмена.

Литература.

1. Баширов, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов / В.Ф. Баширов. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 179 с.

2. Медико-биологическое обеспечение спорта за рубежом / авторы составители Г.А. Макарова, Б.А. Поляев. – М.: Советский спорт, 2012. – 310 с.

УДК 378.17

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ
МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Бразгун Е.Е., Пахомчик В.В.

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

Аннотация. В данной статье мы раскрываем аспекты формирования культуры здорового образа жизни у студентов медицинского университета, подчеркиваем значимость здоровья как социальной ценности; выделяем факторы, способствующие эффективности этого процесса.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, студент, молодежь, физические упражнения, спорт.

Введение. Здоровый образ жизни человека – говоря эту фразу, мы редко задумываемся о том, что же действительно скрывается за этими словами. Так что же такое здоровый образ

жизни? В целом, здоровый образ жизни – важнейшая составляющая существования современного человека. Он обеспечивает всестороннее развитие творческих способностей, рациональное использование интеллектуальных и физических ресурсов личности в интересах общества и всестороннее удовлетворение человеческих потребностей, основанных на высоконравственной морали. Важнейшей задачей сохранения и укрепления общественного здоровья является физическое и духовное развитие молодежи, мотивация к здоровому образу жизни.

Цель исследования – изучить условия, способствующие формированию здорового образа жизни у студентов медицинского университета.

Материал и методы. Для написания этой статьи были использованы и проанализированы различные информационные ресурсы и нормативные документы (научно-методическая литература).

Результаты исследования. Исследования ученых показали, что если бы каждый человек придерживался 10 основных правил здорового образа жизни, то жили бы мы не менее 100 лет. Эти 10 советов, разработанные международной группой психологов, врачей и диетологов, следующие:

1. занимайся только приятной тебе работой;
2. всегда имей собственную точку зрения;
3. придерживайся правил рационального питания;
4. откажись от вредных привычек;
5. спи при температуре 17-18°C;
6. относись ко всему с любовью и нежностью;
7. занимайся активным умственным трудом;
8. периодически употребляй сладости;
9. почаще давай своему организму эмоциональную разгрузку;
10. занимайся физическим трудом.

Вроде все просто, но мы любим крайности. На данный момент вопрос здоровый образ жизни у студенческой молодежи очень важен и требует активных обсуждений, направленных в сторону решения некоторых проблем в этой области. Так, стресс, связанный с образовательными, психологическими и эмоциональными нагрузками, вызывает уменьшение уровня здоровья студентов. Студенты подвержены воздействию негативных факторов сильнее, чем другие социальные группы, поэтому понять важность и приступить к ведению здорового образа жизни им намного тяжелее. Исходя из этого, пропаганда здорового образа жизни в студенческой среде наиболее востребована. Студенты – это молодые люди, которые находятся на переходном этапе ко взрослой жизни. В годы обучения формируется характер человека, его основные привычки и образ жизни в целом. Поэтому важно, чтобы этот образ жизни был правильным с точки зрения поддержания здоровья. Студенты – это будущее нашей страны, люди, которые будут развивать ее, увеличивать ее демографию. Таким образом, важность пропаганды ЗОЖ прежде всего в студенческой среде неоспорима. Но что же предполагает здоровый образ жизни?

Главными элементами здорового образа жизни человека являются правильное питание, распорядок сна, правильное распределение физической активности, отказ от вредных привычек, соответствие требованиям гигиены, санитарии и закаливания.

Правильное питание – это диета, которая поддерживает или улучшает общее состояние здоровья. Правильное питание обеспечивает организм необходимыми питательными веществами: жидкостью, макроэлементами, такими как белок, микроэлементами, такими как витамины, а также достаточным количеством клетчатки и пищевой энергии. Однако правильное питание подразумевает еще и регулярные приемы пищи, запрет на переедание, отсутствие приемов пищи в ночное время суток.

Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создаёт оптимальные условия для работы и отдыха, и тем

самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Режим сна – это распорядок дня, состоящий из фиксированного времени засыпания ночью и пробуждения утром. Этот график не ограничивается рабочей неделей. Согласно рекомендациям по гигиене сна, люди должны соблюдать режим сна и в выходные дни. Студенты должны спать 7-9 часов в сутки. Непрерывный сон способствует циклу сна, во время которого мозг перемещается между активными и неактивными состояниями. График сна студентов также сильно влияет на его качество, что очень важно. Ложиться спать и просыпаться в одно и то же время каждый день крайне необходимо для обеспечения лучшего отдыха, восстановления сил и получения новой энергии, ясности ума и повышения как умственной, так и физической работоспособности учащихся.

Способ достижения гармонии человека один - систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности. 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. При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой.

Исходя из этого, в данной статье мы предлагаем некоторые рекомендации по поддержанию здорового образа жизни современной молодежи. Это могут быть:

- составление полноценного графика дня и четкое ему следование;
- употребление в пищу здоровых продуктов, соблюдение сбалансированного питания;
- увеличение двигательной активности;
- участие студентов в различных студенческих спортивных мероприятиях, движениях, акциях и так далее.
- организация образовательным учреждением антипропаганды алкоголя, табака и так далее, а также организация мероприятий, цель которых – пропаганда спорта в массы.

Заключение. Именно студенческие годы являются наиболее благоприятными для выработки привычки к спорту. Физические нагрузки необходимы организму, так как в современном мире процесс информатизации во многом упростил нам жизнь. Сейчас можно даже не выходить на улицу за продуктами – все принесут тебе домой курьеры. Однако без физических нагрузок человек не только со временем потеряет свою привлекательность, но и во многом ухудшит свои показатели по здоровью. Именно спортивные тренировки закаляют организм человека, а, кроме того, придают уверенности в себе. Человек, занимающийся спортом, лучше других способен противостоять стрессу, гневу, угнетенности и другие. Спорт ограждает человека от вредных привычек, помогает наладить режим дня, питание, а, кроме того, помогает повысить эмоциональное состояние.

Литература.

1. Адылова, Н. М., Азимов Р. И. Особенности формирования здорового образа жизни

среди населения/Н.М. Адылова, Р.И. Азимов // Молодой ученый, 2015. – №11. – С. 618-622.

3. 2. Красноперова, Н. А. Актуальные аспекты формирования здорового образа жизни студентов вуза / Н.А. Красноперова// Проблемы современного педагогического образования, 2018. № 58-4. С. 138-141.

3. Кучма, В. Р. Здоровый образ жизни/В. Р. Кучма. – М., НЦЗД РАМН, 2002. – 280с.

УДК 615.825.4.

НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

Булахова В.В., научный руководитель **Мартынова Е.И.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

На протяжении жизни принято считать, что любой спорт полезен и необходим для здоровья, самочувствия, что он важен для всех систем и организма в целом, однако некоторые виды уже в детско-юношеском возрасте сильно травмоопасны, а другие требуют больших физических нагрузок, что со временем может негативно повлиять на здоровье. А бывают и такие экстремальные виды спорта, в которых спортсмен не может быть на 100% уверен, вернется ли он в целости домой [1].

В литературе по спортивной медицине можно встретить рейтинг самых полезных для здоровья видов спорта [2]: бег, ходьба, плавание, игровые виды спорта (волейбол, теннис, бадминтон и футбол). Однако даже в этих «не травмоопасных» видах спортсмен может получить травму, которую в дальнейшем необходимо устранить, этим, собственно, и занимается спортивная реабилитация. Особенностью реабилитации в спорте является стремление спортсмена вернуть не только работоспособность поврежденной части тела, но и желание продолжить спортивную деятельность после спортивной травмы. Следовательно, в карьере любого спортсмена есть не только взлеты, но и падения.

Давно известно, что реабилитация спортсменов после травм включает в себя комплекс процедур и мероприятий, помогающих им в короткие сроки восстановить физическое и эмоциональное здоровье, а также спортивную форму.

Реабилитация спортсменов всегда проходит по индивидуальной программе, составленной с учетом полученной травмы, её возможных осложнений, особенностей уже проведенного лечения и видом деятельности спортсмена. При этом наибольший интерес для спортсменов в период реабилитации представляют комплексные методики, которые воздействуют на весь организм в целом, устраняя механические повреждения и восстанавливая обменные процессы [3].

Главная цель реабилитации спортсменов – это максимально оперативное восстановление в кратчайшие сроки функций организма.

Восстановлением спортсмена всегда занимаются несколько разнопрофильных врачей, таких как врач-физиотерапевт, ортопед, хирург, инструктор ЛФК, массажист, диетологи и психологи, так как психологическое состояние одна из важнейших составляющих успешного восстановления. Без полной готовности пациента к сотрудничеству с врачами и выполнения их рекомендаций дальнейшее лечение не возымеет должного эффекта. В этой слаженной команде врач-реабилитолог координирует действия, составляет программу и играет роль руководителя.

У спортивной реабилитации, как и у любого действия медицинского характера есть принципы, которые должны быть реализованы в виде непрерывной последовательности шагов и действий:

- не допускать обострений;
- своевременное оказание помощи;

- следование намеченному плану;
- индивидуальность подхода;
- определенная последовательность;
- интенсивность воздействия;
- общее лечение.

Учитывая все вышеперечисленные принципы выделяют фазы реабилитации после травм и заболеваний:

• **медицинская реабилитация** (ставит своей целью ограничение повреждения тканей, облегчение боли, контроль воспаления, защиту травмированной области);

• **спортивная реабилитация** (цель второго этапа включает восстановление после потери функции. Упражнения для восстановления гибкости, силы, выносливости, равновесия и координации выходят на центральный план реабилитации);

• **спортивная тренировка** (этот этап представляет собой начало восстановления, необходимого для возвращения к спортивным тренировкам и соревнованиям. На этом этапе необходимо выявить и скорректировать факторы риска, чтобы снизить вероятность повторной травмы).

Свободные тренировки запрещены до тех пор, пока не будут выполнены все этапы, и спортивная активность с полным усилием не перестанет вызывать симптомы травмы.

На каждой фазе восстановления устанавливаются задачи, которые определяют программу реабилитации в дальнейшем. Корректируются они в процессе динамического наблюдения. Реабилитационная программа, как правило, составляется на основе тщательного обследования. После этого подбирается та посттравматическая реабилитация для спортсмена, которая подходит именно в его случае. Программа реабилитации всегда должна быть индивидуальной и составляться исходя из различных критериев. Особенность данной программы состоит в том, что она способна достаточно быстро вернуть спортсмена к прежней активности [4].

В зависимости от того на каком этапе находится реабилитация подбирают методы проведения реабилитации. Для полного выздоровления применяют:

Физиотерапию, она включает в себя всю совокупность немедикаментозных методов воздействия, начиная с природных факторов, таких как инсоляция и бальнеотерапия, и заканчивая воздействием постоянных и переменных токов различной частоты, магнитных полей, атмосферного давления (гипербарическая оксигенация и др.).

Механотерапию — физические упражнения в специально разработанных аппаратах для развития движения в отдельных суставах;

Массаж. Традиционный медицинский массаж — неотъемлемый компонент спортивной реабилитации. Также активно применяют вакуумный массаж, который активизирует кровообращение, улучшает метаболизм и снижает отеки.

Диетотерапия. В период реабилитации после травм диета должна включать в себя достаточное количество витаминов и белка для восстановления поврежденных структур организма, а ее энергетическая ценность должна соответствовать сниженным из-за ограничения подвижности потребностям. Обязательно достаточное употребление микроэлементов, таких как кальций и фосфор — для регенерации костей, магний — для нормализации работы нервной системы. Обычно для адекватного восполнения потребности в витаминах и микроэлементах используют витаминно-минеральные комплексы.

Лечебная физкультура (ЛФК) — метод воздействия на человеческий организм с помощью физических упражнений в лечебных, профилактических и реабилитационных целях. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах. Дыхательная гимнастика, включающая упражнения на расслабления, помогут снять мышечные спазмы. В результате занятий ЛФК органы и системы начинают работать более согласованно, повышается эмоциональный тонус больного.

Применение обозначенных средств физической реабилитации в комплексе позволит спортсмену быстрее вернуться в тренировочный процесс, восстановить спортивную форму и продолжить подготовку к соревнованиям с учетом требуемых нагрузок для достижения высокого спортивного результата.

Таким образом, из вышесказанного можно сделать вывод, что недостаточное внимание к восстановительному лечению в итоге сказывается на качестве социальной, трудовой и спортивной реабилитации пациентов-спортсменов.

Литература.

1. *Спортивная медицина: справочник для врачей и тренеров.* – М.: «Человек», 2013. – 328 с.
2. Башкиров, В.Ф. *Профилактика травм у спортсменов* / В.Ф. Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 178 с.
3. Граевская, Н.Д. *Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия* / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – М.: Советский спорт, 2004. – Ч. 2. – 360 с.
4. Попов, С.Н. *Физическая реабилитация* / Под общей ред. проф. С.Н. Попова. Изд. 3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 608 с.

УДК 331

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

Ваулин В. И., Филончик Н. И., Яранцева О. А., Багдасарян Г. А.

ФГБОУ ВО филиал «Самарский государственный
технический университет», г. Сызрань, Российская Федерация

В мировой экономике возросло число профессий и специальностей, которые предполагают малую подвижность в течение рабочего дня, а также растет популярность быстрого питания, что повышает вероятность распространения многих заболеваний и негативно влияет на демографическую обстановку. Здоровый образ жизни, нормированная физическая нагрузка поможет исправить ситуацию в социальном аспекте, имея при этом значительный скрытый положительный экономический эффект, что определяет актуальность темы исследования.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это не только особенное питание или занятия спортом. ЗОЖ – это целый комплекс мер, направленных на улучшение здоровья и профилактику патологических процессов в организме. Соблюдение правил ЗОЖ позволяет значительно увеличить продолжительность жизни и улучшить ее качество. Здоровый образ жизни оказывает существенное влияние на иммунитет. Согласно опросу тех, кто недавно поменял свой образ жизни, после начала ЗОЖ заметно улучшилось самочувствие, настроение и изменилось мировосприятие. Кроме того, стремление вести более здоровую жизнь способствует следующим улучшениям: сокращается частота рецидивов хронических заболеваний; при пробуждении нет усталости, чувствуется прилив сил; наблюдается повышенная выносливость на спортивных тренировках; сокращается частота простудных заболеваний и снижается их тяжесть; кожа становится более упругой и чистой.

Здоровый образ жизни имеет 7 основных «столпов»: физическая активность, сбалансированное питание, отсутствие вредных привычек, гигиенический уход, полноценный сон и отдых, оздоровительные процедуры и эмоциональный настрой. Если следить за всеми этими аспектами, качество жизни и самочувствие существенно улучшаются. Соблюдение правильного питания: здоровье внутренних органов, внешний облик, самочувствие и иммунитет напрямую зависят от того, что мы употребляем в пищу. Здоровый образ жизни предполагает исключение ароматизаторов, усилителей вкуса, жирных

продуктов, красителей и консервантов, или, как минимум, их сокращение. Если раньше вы не следили за питанием, вам возможно тяжело резко поменять рацион. Попробуйте начать с малого – уберите из рациона жирные соусы и продукты, которые их содержат, избегайте усилителей вкуса и химических добавок в пищу, откажитесь от продуктов быстрого приготовления, полуфабрикатов, кондитерских изделий, увеличьте долю фруктов и овощей в меню. Выполнение каждого из перечисленных пунктов станет шагом к здоровому питанию.

Физическая активность: недостаток физической активности приводит к снижению скорости обмена веществ, развитию заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистым и неврологическим патологиям. Если ваша работа не связана с движением, постарайтесь сами увеличить активность. Нормальным считается проводить в движении не менее 1 часа в день (это около 8000-10000 шагов). Ученые доказали, что каждая минута активности влияет на состояние организма в долгосрочной перспективе – это значит, что даже подъем по ступенькам, а не на лифте, уже приближает вас к здоровью. Увеличить ежедневную активность можно, заведя привычку начинать и заканчивать день легкой разминкой. Если вы ездите на работу на общественном транспорте – выйдите на 1-2 остановки раньше и пройдите этот путь пешком. Очень полезно делать перерывы, если у вас сидячая работа. В выходные дни займитесь фитнесом, сходите на прогулку или в бассейн. Этих мер вполне достаточно для поддержания здоровья и хорошего самочувствия.

Гигиенический уход: личная гигиена – одна из составляющих ЗОЖ. В первую очередь это касается ротовой полости. Нужно как минимум два раза в день чистить зубы, причем уделять внимание всей полости рта. Помимо стандартного набора, состоящего из зубной щетки и пасты, обзаведитесь ирригатором, зубной нитью для полости рта. Несоблюдение этих правил чревато не только развитием кариеса, но также угрозой развития пародонтита и заболеваний желудочно-кишечного тракта. Также важно содержать в порядке дом: регулярно проводить влажную уборку, не допускать скопления пыли, ежедневно проветривать комнаты. Соблюдение режима дня: ученые пришли к выводу, что для здоровья и хорошего самочувствия важны продолжительность сна и его регулярность. Каждый человек должен спать как минимум 7 часов в сутки. При этом засыпать и просыпаться желательно в одно и то же время. Конечно же, иногда можно делать исключения, например, в выходные дни. Эмоциональный настрой: нервные напряжения, постоянные срывы, стрессы – все это негативно сказывается на настроении, самочувствии и здоровье в целом. Специалисты рекомендуют придерживаться следующих советов: не тревожьтесь из-за того, чего не можете изменить; если справиться с тревожностью не удастся – обратитесь за помощью к психологу; мыслите позитивно, в любой ситуации находите положительные моменты; не держите зла, отпустите все обиды, и не завидуйте. Старайтесь избегать стрессовых ситуаций. ЗОЖ не должен доставлять дискомфорта, все действия должны быть в радость. Прививайте полезные привычки постепенно. Для начала привыкните к новой пище, затем начните утром делать зарядку и т.д. Со временем вы начнете чувствовать себя лучше и спокойнее, и сможете достичь целей, которые казались раньше недостижимыми.

В современной науке существует несколько подходов к исследованию состояния здоровья детей и подростков: медико-биологический, экологический, социальный и другие. Медико-биологических методов позволяют определить конкретные количественные показатели, характеризующие состояние здоровья людей. Однако констатация фактов снижения уровня здоровья лишь способствует привлечению огромных средств в производство различных лекарственных препаратов и не позволяет разработать и тем более реализовать комплексные программы оздоровления населения. Медицина оказывается все более бессильной в решении проблем выраженного снижения уровня физического компонента здоровья и психофизического потенциала людей еще и потому, что, как многократно было показано исследователями разных стран, среди факторов, влияющих на здоровье, здравоохранению принадлежит лишь около 10-12%, наследственность определяет 15-20%, экология - 10-15 и 50% - образ жизни, в изучении которого ведущее место занимает педагогика и социология. В результате проведения анализа анкетирования со стороны

разных отраслей можно сделать выводы, что большинство 85% молодежи занимались или занимаются спортом (87% юношей и 82% девушек). 95% студентов положительно относятся к спорту (96% юношей и 93% девушек). Причем многие – 35% (27% юноши и 48% девушки) хотели бы заниматься плаванием, если бы были подходящие условия. Популярность плавания объясняется повышенным прикладным интересом большое количество молодежи к этому виду спорта, так как в крае рек, озер и прудов хватает на всех, а бассейнов очень мало, особенно в учебных заведениях. Массовость таких видов спорта, как аэробика, спортивные игры, туризм, видимо, связаны с их зрелищностью и полезностью для здоровья.

4. Также рассмотрим, что, поступив в вуз, молодые люди обычно прекращают активно заниматься спортом, что связано с большой занятостью учебой. Лишь 16% (20% юноши и 11% девушки) респондентов занимаются спортом «высших достижений» на международном, республиканском, краевом и городском уровне. В настоящее время для поддержания здоровья студенты достаточно активно занимаются физической культурой и спортом. Отрицательное отношение к наркотикам – 88%, а к курению – 73%. Изредка употребляют спиртные напитки 58% студентов. Вероятно, необходимо в этом возрасте в школах и вузах усилить пропаганду спортивного стиля, здорового образа жизни. Таким образом, можно сделать вывод о том, что большое число молодежи положительно высказались о качестве занятий по физической культуре – 46% (49% и 41% соответственно). Они удовлетворены в целом, как формой обучения, так и ее содержанием, за исключением несоответствия спортивной базы современным требованиям. Финансовое положение молодежи практически полностью зависит от родителей и родственников – 87%. На одну стипендию умудряются выжить в наше трудное время 12% студентов. Часть из них подрабатывают - 24%. Будущую профессию большинство студентов связывают с высокооплачиваемой работой – 65%. В таком случае можно составить план ведения здорового образа жизни без значительных финансовых затрат. Шаг 1. Соблюдать правильный режим работы и отдыха, как указано выше сон здорового человека должен составлять 7-8 часов в сутки. Шаг 2. Правильно питаться на протяжении всего рабочего дня. Исключить из рациона очень жирную еду и обратить большое внимание на овощи и фрукты. Также если человек часто работает или как в нашем случае молодежь чаще всего питается на учебе, то нужно выбирать продукты, которые могут на долго вас насытить – это такие продукты, как рыба, любая птица и конечно же разные виды злаковых. Шаг 3. Заниматься спортом 3-4 раза в неделю. Поддерживать себя в форме важно особенно для молодого поколения. Но тут есть свои нюансы, такие как имеется проблема с выбором места, где же заниматься спортом, но и это можно решить.

5. Мы можем выбрать любой вариант, который нам подходит больше, со стороны финансового плана и морального, рассмотрим же эти варианты: заниматься в секциях, которые расположены в учебном заведении, где вы обучаетесь (такой вариант очень экономный так как вам не нужно тратиться вообще); приобрести абонемент на посещение фитнес – клуба, этот вариант конечно же уже скажется на финансовом плане, но можно обратиться в сам фитнес – клуб и вам подберут именно тот путь занятий, который подходит именно вам (с финансовой и физической стороны). Проведя исследование, я могу сказать, что минимальная сумма за абонемент может обойтись вам в 1200 рублей в месяц; заниматься самостоятельно: дома, на улице, на оборудованных спортивных площадках. В настоящее время это очень удобно и легко. Такой вариант подходит абсолютно любому человеку, как молодому, так и старшему поколению. Составьте свой график прогулок, занятий спортом, график приёма пищи с разнообразным и сбалансированным меню, выделяйте время для отдыха на свежем воздухе, но не в коем случае не перед телевизором или за телефоном.

Таким образом, экономические стимулы могут быть полезны в качестве одного из элементов комплексной стратегии, учитывающей совокупность влияющих на поведение человека социальных, культурных и экономических факторов. Здоровый образ жизни имеет 7 основных «столпов»: физическая активность, сбалансированное питание, отсутствие вредных привычек, гигиенический уход, полноценный сон и отдых, оздоровительные процедуры и эмоциональный настрой. Существующая доказательная база ограничена и

противоречива, не позволяет однозначно определить условия, при которых стимулы будут результативны и эффективны. Необходимы дальнейшие исследования, направленные на способность экономических стимулов поддерживать желаемые изменения в поведении людей.

Литература.

1. Ефимова, И.В. Психофизиологические основы здоровья студентов /И.В.Ефимова, Е.В. Будыка, Р.Ф. Проходовская. – Иркутск, 2003. – 180 с.
2. Казин, Э.М., Касаткина Н.Э. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика /Э.М. Казин, Н.Э. Касаткина. - Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2009. – 347 с.
3. Кизько, А.П. Современное состояние здоровья и работоспособности студентов НГТУ/А.П. Кизько, В.А. Цимбалюк, А.В. Колокольников //Организация методик учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Мат VI Межуниверситетской научно-методической конференции. - Ростов-на-Дону, 2000. – С. 108-109.
4. Медведков, В.Д. Здоровье детей, проживающих на экологически неблагоприятных территориях/ В.Д. Медведков //Педагогико-психологические проблемы ФКиС: электронный журнал, 2010. –№2 (Вып. 15). – С. 68-72. URL: <http://www.kamgfk.ru/magazin/n15.htm> (Дата посещения 12 апреля 2023).
5. Хасанов, И.И. Развитие морского транспорта сжиженных природных газов/И.И. Хасанов, А.М. Шаммазов, Р.К Терегулов //Журнал Транспорт и хранение нефтепродуктов и углеводородного сырья. – Уфа: Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2014. – №2. – С.13-18.

УДК 797.21:613.95

ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ЗАКАЛИВАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Величко К.В., Загной Т.В.

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

В связи с резким возрастанием в последние десятилетия так называемых «болезней цивилизации» особую актуальность и значение приобретают методы профилактики, укрепления и совершенствования защитных сил организма.

Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудных заболеваний и других изменений внешней среды. Вода обладает высокой теплопроводностью, чем и объясняется ее сильное группирующее действие. Пребывание в воде отлично тренирует механизмы, регулирующие теплоотдачу организма, тем самым повышают его стойкость к изменению температур.

Исследованием проблемы закаливания и укрепления здоровья детей по средствам плавания занимались очень многие авторы: Л.Т. Макаренко (закаливание – своеобразная разновидность физической культуры и важнейшее звено в системе физического воспитания ребенка), А.П. Перфенов (закаливание, как повышение стойкости к действию вредных влияний окружающей среды), А.П. Лаптев (плавание как средство адаптации к состояниям окружающей среды) и многие другие [1, 2, 3].

В ряде исследований показано положительное влияние, плавание является уникальным физическим упражнением, способствующим физическому развитию, закаливанию и укреплению здоровья. Занятия плаванием особенно полезны для детей и подростков, поскольку способствуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в свою

очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата ребенка [6].

Плавание спортивными способами гармонично развивает все группы мышц. Систематические занятия по плаванию и специальная гимнастика совершенствуют такие ценные физические качества, как выносливость, силу, скорость, гибкость, координацию движений. Упражнения, выполняемые на суше и в воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для формирования правильной осанки у детей и подростков [5].

Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению тела, разгружающего позвоночный столб от давления на него собственного веса, плавание является прекрасным корректирующим упражнением, снимающим такие нарушения в осанке, как сутулость, сколиоз, кифоз.

Непрерывная работа ног в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды, выполняемая в безопорном положении, тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и укреплению детской стопы. У классных плавников подвижность в голеностопных суставах очень высока, и они могут оттянуть носки ног почти как балерина.

Плавание – аэробный вид физических упражнений, вызывающий увеличение в крови детей и подростков гормона роста соматотропина – в 10–20 раз. Это способствует росту тела в длину, увеличению мышечной массы, массы сердца и легких [5].

Занятия плаванием укрепляют аппарат наружного дыхания, увеличивают жизненную емкость легких и объем грудной клетки, поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха и дыхательные мышцы со временем укрепляются и развиваются.

Занятия плаванием, изучение техники спортивных способов, как никакого другой вид физических упражнений, тренирует правильный вид дыхания. Невозможно плыть кролем и брассом, не производя короткого глубокого вдоха и длинного интенсивного выдоха, из-за тесной связи дыхания с циклом движения рук. Плавание на задержке дыхания, ныряние, погружение под воду тренирует стойкость к гипоксии, умение переносить недостаток кислорода.

Не менее благоприятное плавание влияет на сердечно-сосудистую систему организма. Горизонтальное положение тела при плавании создает упрощенные условия для работы сердца. В результате занятий плаванием снижается систолическое давление крови, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объем сердца. Это, в первую очередь, можно отметить по изменению частоты пульса. У людей, регулярно занимающихся плаванием, пульс на 10–15 ударов в минуту меньше. Оптимизируется ритм работы сердца. Гипертоников среди пловцов в 2 раза меньше, чем среди представителей других видов спорта.

Занятия плаванием повышают защитные свойства иммунной системы крови – увеличивая сопротивляемость инфекционным и простудным заболеваниям.

Плавание увеличивает интенсивность обмена веществ в организме. Через 15 минут пребывания в воде при температуре 24° человек теряет около 100 ккал.

Занятия плаванием совершенствуют работу вестибулярного аппарата, повышают статокINETическую стойкость, улучшают чувство равновесия и широко применяются в подготовке космонавтов.

Систематическое пребывание в воде на занятиях плаванием оказывает успокаивающее действие на нервную систему ребенка, повышая эмоциональную стойкость, обеспечивая крепкий, спокойный сон. Занятия плаванием повышают умственную работоспособность человека. Плавание полностью исключает травмы опорно-двигательного аппарата, сотрясения, переломы и другие.

При обучении плаванию применяются три основные группы методов – словесные, наглядные, практические) [4].

Используя объяснения, рассказ, давая указания, оценку действия и т.д., дается учащимся возможность создать представление об изучаемом движении, понять его форму,

содержание, осмыслить и устранить ошибки. Короткий, образный и понятный язык педагога определяет успех применения этих методов.

Когда группа находится в воде, тренер отдает только короткие команды, распоряжения, чтобы дети не замерзли. К примеру, он говорит: «Сейчас выполняем скольжение на груди. Принять исходное положение. Сделать вдох – «толчок» (последняя команда дается голосом или свистком). После выполнения упражнения, когда дети встали ко дну и повернулись лицом к тренеру, подводятся итоги: «Хорошо. Тело нужно держать ровно, больше тянуться вперед. А теперь посмотрим, кто дольше проскользнет. Принять исходное положение. Сделать вдох и..»).

Во избежание травм и несчастных случаев на воде необходимо:

- допускать к занятиям по плаванию только с разрешения врача;
- следить за поведением детей в душевых и в бассейне;
- категорически запрещать без разрешения прыгать с тумбочек и с вышек;
- на тренировочных занятиях по плаванию следует соблюдать строгую дисциплину.

Вхождение в воду и выход из воды производить только по команде тренера;

– до и после занятий проводить переключку. Лишь тренер может допустить к занятиям опоздавшего ученика, а также позволить выйти из воды к общему сигналу;

– при проверке подготовленности детей допускать в воду одновременно не более двух человек;

– занятия с теми, кто не умеет плавать проводить на миле;

– на первых занятиях (для обеспечения безопасности) распределять всех занимающихся по парам;

– изучение прыжков в воду начинать только в случае, если дети научатся хорошо плавать;

– место для плавания, оборудования и инвентаря проверять ежедневно до начала занятий, неисправности немедленно устранять;

– тренеры, которые проводят занятия, должны уметь сами хорошо плавать и знать приемы спасения тонущих.

К удивительным особенностям плавания следует отнести его чрезвычайную доступность для всех детей – девочек и мальчиков, детей с некоторыми нарушениями сердечной деятельности, последствиями полиомиелита, церебрального паралича, ампутантов, ослабленных и так далее. Бывают случаи, когда заниматься плаванием приходят дети с недостатками в физическом развитии в чисто лечебных целях, а становятся известными спортсменами. Так было с Дон Фрезером, которая пришла плавать, чтобы восстановиться после перенесенного полиомиелита, а стала победительницей трех Олимпиад.

В заключение, можно отметить, что именно плавание является наиболее эффективным средством закаливания и укрепления организма, так как физические упражнения, выполняемые в воде, благотворно влияют на все системы организма в целом: иммунную, сердечно-сосудистую, дыхательную, опорно-двигательный аппарат, центральную нервную систему.

Важно начать заниматься плаванием и полюбить его. И помнить, что хорошим пловцом может стать каждый.

Литература.

1. Анохина, И.А. «Закаливание организма ребенка в ДОУ и в семье» / И.А. Анохина. – М.: АРКТИ, 2010. – 56 с.

2. Лаптев, А.П. Закаляйтесь на здоровье [Текст]: науч.-попул. мед. литература / А.П. Лаптев. – М.: Медицина, 1991. – 160 с.

3. Макаренко, Л.Т. Плавание: пособие для тренера / Л.Т. Макаренко. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 189 с.

4. Осокина, Т.И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателей детского сада

/ Т.И. Осокина. – М.: Просвещение, 1985. – 80 с.

5. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.

6. Фирсов, З.П. Плавание для всех /З.П. Фирсов. – М: Физкультура и спорт, 1983. – 64 с.

УДК 615.825.4.

ТРАВМАТИЗМ И РЕАБИЛИТАЦИЯ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

Власенко Д. Р., научный руководитель **Казимиров Е. П.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура связана с направленным использованием физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных в следствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Охватывается широкий спектр средств и методов, связанных с характером заболеваний, травм или других нарушений функций организма.

Спортивная акробатика – вид спорта, основан на выполнении акробатических упражнений, связанных с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без опоры. На сегодняшний день акробатика один из сложнейших, но, в то же время, один из самых зрелищных видов спорта.

В спортивной акробатике существует несколько видов программ: прыжковая, парная и групповая. В прыжковой акробатике спортсмен выполняет акробатические прыжки на специальной дорожке длиной 30 метров. В парной и групповой акробатике спортсмены выполняют акробатические упражнения различной сложности парами или группами. Пары и группы могут быть мужскими, женскими или смешанными [1].

Практически любой вид спорта может быть травмоопасным, т.к. связан с физическими и психологическими нагрузками. Существуют специальные рейтинги травмоопасности различных видов спорта. Особое значение имеет травмоопасность в акробатике, т.к. неотъемлемой частью этого вида спорта являются различные перекаты, кувырки, перевороты, прыжки, стойки, шпагаты, сальто, рондаты и др. Травмы чаще всего происходит в момент приземления после прыжка в упражнениях или опорном прыжке. Часто при приземлении травмируются коленные и голеностопные суставы.

В спортивной акробатике есть большое количество элементов, которые могут привести к повреждению спины. Во время отталкиваний, отскоков, приземлений и опорных прыжках позвоночник подвергается большой нагрузке. Исследования показали, что при отталкивании от поверхности, выполняя сальто назад, вертикальная нагрузка на стопу превышает массу спортсмена 3,4-5,6 раз. При этом на ахиллово сухожилие приходится нагрузка в 16 раз, превышающая массу тела. В элементах с висом на руках и вращениями растягивающие нагрузки также значительно превышают массу тела – от 6,5 до 9,2 раза.

Иногда встречаются повреждения шейного отдела позвоночника. Нередко они возникают при неудачно выполненном сальто или других элементах, которые выполняются через голову. Большинство повреждений шейного отдела позвоночника не являются переломами, повреждаются лишь мягкие ткани [4].

На травматизм в акробатике влияет много факторов. Одним из основных является продолжительность занятий, так как при сильных нагрузках организм спортсмена переутомляется и возрастает риск получения травмы (95% травм случаются именно на тренировках).

Не менее важен и профессионализм тренера. Наиболее существенная ошибка в

методике проведения занятий – требовать от подопечного выполнения непосильного упражнения, к которому он не подготовлен. Разновидностями этой ошибки являются излишне быстрый переход от простых и легких упражнений к сложным. Эта ошибка чаще наблюдается тогда, когда не изучены возможности спортсмена.

Причины травматизма в спортивной акробатике:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- проведение занятий без тренера;
- нарушение методики и режима тренировки;
- недооценка систематической и регулярной работы над техникой;
- отсутствие страховки или неумелое ее применение;
- включение в тренировку упражнений, к которым акробат не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления;
- неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале;
- неорганизованные переходы или хождения;
- отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям;
- форсирование подготовки акробатов;
- чрезмерные нагрузки;
- неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или тренировке;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий [3].

Незначительные травмы могут быть вылечены на дому, но случаются и более серьезные повреждения, которые требуют немедленной медицинской помощи.

Для акробатов характерны как острые, так и хронические повреждения. Примерно 2/3 травм являются острыми.

Острые повреждения делятся на: переломы, растяжения мышц и связок, нарушение целостности сухожилий и мышц, ушибы, вывихи, сотрясения и др. Результаты исследований показывают, что у акробатов наиболее часто встречаются растяжения мышц и связок (разрывы передней крестообразной связки, связки голеностопного сустава), вывихи, сотрясение головного мозга, а ушибы у этой категории спортсменов встречаются сравнительно редко.

Причиной повреждений, и в первую очередь надрывов и разрывов мышц и сухожилий, часто является нарушение методического требования начинать занятия с «разогревающих» упражнений и не допускать в начале занятий выполнения упражнений «в полную силу».

Нарушение оптимальной длительности перерывов между выполнением или повторением отдельных упражнений и, в частности, очень длительные перерывы между ними также могут привести к травмам и нередко к заболеваниям.

Хронические заболевания опорно-двигательного аппарата составляют существенную часть от общего числа заболеваний опорно-двигательного аппарата у спортсменов. При занятиях физическими упражнениями, спортом на ткани опорно-двигательного аппарата, прежде всего мышцы и миоэнтезический аппарат, приходится большая нагрузка. Они систематически подвергаются давлению, ударам, трению, натяжению, сгибанию и скручиванию. Под влиянием рациональной тренировки происходят структурные и функциональные изменения в этих тканях, увеличивающие их прочность и позволяющие спортсменам выполнять большие нагрузки.

Наиболее распространены заболевания суставов нижних и верхних конечностей микротравматического генеза (микротравмы капсульно-связочного аппарата коленного сустава и микропатология хряща и жировых тел). Довольно часто встречаются заболевания позвоночника (спондилоартрозы, остеохондрозы) и хронические заболевания миоэнтезического аппарата (миозиты, миэнтезиты, микронадрывы мышц, а также эпикондилиты, паратенониты и ахилло-бурситы) [2].

Для предотвращения травм на занятиях акробатикой тренер-преподаватель должен хорошо знать причины их возникновения. Выполнение требований общей методики физических упражнений, а также умение, в зависимости от изменившихся условий и обстоятельств, быстро перестраивать методику занятий – это основные профилактические мероприятия. Для профилактики травматизма первостепенное значение имеет разминка, которая обеспечит подготовку опорно-двигательного аппарата к специфическим нагрузкам. Активное систематическое укрепление суставов, связок, развитие фиксирующей мускулатуры путем многократного выполнения самых разнообразных движений предупреждают возникновение многих заболеваний и травм в спортивной акробатике.

В любом виде спорта есть риск получения травмы, но более важным является процесс восстановления после полученных травм и способность спортсмена вернуться к привычной деятельности.

Реабилитация – это комплекс мероприятий, направленный на восстановление здоровья, устранение негативных последствий после перенесенных заболеваний, травм или в результате воздействия физических, химических или социальных факторов.

Особенность реабилитации в спорте состоит в том, что целью спортсмена является способность вернуться к привычной деятельности, а также восстановить функцию поврежденной части тела на уровень до травмы или даже выше. В связи с этим реабилитацией спортсмена после получения повреждений занимается многопрофильная команда, в которой врач-реабилитолог выполняет функции координатора и руководителя. В команду также зачастую входят врачи-физиотерапевты, инструктора ЛФК (физические терапевты), ортопеды, хирурги, психологи, врачи нутрициологи и диетологи. Чтобы достичь максимальной цели команде врачей необходимо сотрудничать не только со спортсменом, но и с тренером, ведения диалога и отслеживания прогресса [1].

Важным этапом также можно считать определение и фиксацию временного интервала для возвращения к тренировкам и соревнованиям. Отсутствие связи между медицинскими работниками, специалистами в сфере физической подготовки и тренерами команд может замедлить или помешать спортсмену вернуться к своим максимальным возможностям и увеличить риск новых травм или рецидивов [2].

К основным принципам реабилитации относятся:

Раннее начало проведения реабилитационных мероприятий (РМ). Раннее начало проведения РМ важно с точки зрения профилактики возможности дегенеративных изменений в тканях (что особенно важно при неврологических заболеваниях). Раннее включение в лечебный процесс РМ, адекватных состоянию больного, во многом обеспечивает более благоприятное течение и исход заболевания.

Комплексность использования всех доступных и необходимых РМ. Проблемы медицинской реабилитации весьма сложны и требуют совместной деятельности многих специалистов: терапевтов, хирургов, травматологов, физиотерапевтов, врачей и методистов ЛФК и физической реабилитации, массажистов, психиатров, адекватной физическому и психическому состоянию пациента на отдельных этапах реабилитации. В зависимости от причин, приведших больного к состоянию, требующему применения РМ, состав специалистов и используемых методов и средств будут различны.

Индивидуализация программ реабилитации. В зависимости от причин, требующих применения РМ, а также особенностей состояния больного или инвалида, их функциональных возможностей, двигательного опыта, возраста, пола, состав специалистов и используемых методов и средств будут, то есть реабилитация требует индивидуального подхода к пациентам с учетом их реакции на использование РМ.

Этапность, непрерывность и преемственность РМ на протяжении всех этапов реабилитации важна как в пределах одного этапа, так и при переходе от одного к другому. Улучшается функциональное состояние различных систем организма, повышается тренированность, а всякий более или менее длительный перерыв в использовании РМ может привести к его ухудшению, когда приходится начинать все сначала.

Чрезвычайно важным принципом реабилитации является преемственность при переходе с этапа на этап, из одного медицинского учреждения в другое. Для этого важно, чтобы на каждом этапе в реабилитационной карте было задокументировано, какие методы и средства лечения и реабилитации применялись, каково было функциональное состояние реабилитируемого.

5. Использование методов контроля адекватности нагрузок и эффективности реабилитации. Реабилитационный процесс может быть успешным только в случае учета характера и особенностей восстановления, нарушенных при том или ином заболевании, функций. В этих целях применяется специальная диагностика и методы контроля за текущим состоянием больного в процессе реабилитации [4].

Вне зависимости от специфики травмы есть основные компоненты, которые включены во все успешные программы реабилитации спортсменов.

1. Управление болью. Основой лечения травмированного спортсмена являются лекарства, однако рекомендуется использовать их разумно с учетом всех рисков и побочных эффектов, а также их положительных эффектов, которые облегчают боль и позволяют раньше вернуться к спорту. Также на облегчение боли направлен массаж, он помогает установить контроль отеков, привести к повышению работоспособности и оказать помощь в восстановлении.

2. Сила и выносливость. После повреждения опорно-двигательного аппарата есть риски появления гипотрофии и слабости скелетных мышц, утомляемости. В связи с этим важно стараться поддерживать выносливость.

3. Восстановление объема движений. Травма или операция приводит к снижению подвижности сустава в результате мышечного спазма, воспаления, отека и боли. Тренировка гибкости и мобильности является одним из важных компонентов реабилитации, позволяющим улучшить амплитуды движений в суставах. Для улучшения диапазона движений можно использовать различные методы растяжки.

4. Координация и проприоцепция (ощущение тела в пространстве). Ее восстановление является важной частью реабилитации и должно быть адаптировано с учетом вида спорта и типа травмы. Координация или способность выполнять движения плавно, точно и контролируемо относится к переобучению спортсмена для автоматического выполнения движения связанного с видом спорта.

5. Психологический фактор. Спортивные травмы могут нести угрозу успеху спортсменов, потому что они могут положить конец карьере. В определенных ситуациях травмы могут лишать спортсменов мотивации, усиливать стресс, вызывать негативные эмоции, увеличивать риск появления страха получения повторной травмы. Задача врачей помочь сосредоточиться на краткосрочных и обозримых целях, которые в перспективе приведут к достижению долгосрочных целей, например, к полноценному возвращению к спорту или к спортивным соревнованиям [4].

Заключение. Чтобы своевременно предотвратить возможные травматические повреждения в спортивной акробатике, необходимо знать причины, вызывающие их. При получении травмы восстановление нужно начинать в ближайшее возможное время после ее получения. Длительность реабилитационного процесса зависит от вида и степени тяжести повреждения, функциональных возможностей и восстановительных способностей спортсмена.

Литература.

1. Дубровский, В.И. *Реабилитация в спорте* / В. И. Дубровский. – М.: ФиС, 1991. – 200 с.
2. Малозёмов, О. Ю. *Травматизм при физкультурно-спортивных занятиях в ВУЗе учеб.-метод. пособие для обучающихся всех медицинских групп здоровья. Дисциплина «Физическая культура»* / О. Ю. Малозёмов Ю. Г. Бердникова. – Екатеринбург: УГЛТУ, 2018. – 37 с.
3. Фомченко, В. В. *Спортивная акробатика: травматизм и его причины (по данным литературы)* / В. В. Фомченко // *Физическая культура, спорт, туризм, рекреация: проблемы*

и перспективы развития : материалы Студенческой межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 135-летию Томского государственного университета, 75-летию кафедры физического воспитания, 50-летию оздоровительно-учебного центра ТГУ, Томск, 12 декабря 2013 г. Томск, 2013. – С. 188-190.

4. Чёрный, В.Г. Спорт без травм / В.Г. Чёрный. – М.: Физкультура и спорт, 1988. –95 с.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗРЕНИЕ

Волосевич А. Э., научный руководитель – Грабовик А. А.

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

В настоящее время плохое зрение действительно является распространенной проблемой. Чрезмерное напряжение зрения, возникающее в ходе учебного процесса у школьников и студентов при работе с различными гаджетами, является одной из главных причин возникновения глазных болезней.

В данной статье мы рассмотрим такое заболевание, как миопия или же по-другому – близорукость. Миопия происходит от греческого «мио», что значит «щурится» и «опсис» – зрение [1, с. 83]. При миопии ухудшение зрения выражается в неспособности человека видеть предметы на расстоянии, то есть чем дальше предмет от человека с близорукостью, тем хуже он будет его видеть. Данное заболевание имеет несколько степеней, поэтому целесообразней будет рассмотреть каждую отдельно.

Слабая миопия (до 3,0 диоптрий) характеризуется отличным зрением вблизи, в то время как предметы, находящиеся вдали будут для человека размытыми [2, с. 119]. Люди, у которых выявлена миопия слабой степени могут использовать разнообразные средства физкультуры и спорта, кроме тех, при которых возможны сотрясения или различные удары по голове [1, с. 83].

Средняя миопия (до 6,0 диоптрий) предполагает наличие у человека хорошего зрения лишь на расстоянии вытянутой руки [2, с. 119]. В таком случае логично, что для занятия каким-либо видом спорта должно быть заключение окулиста, тем не менее можно отметить, что лицам с такой степенью близорукости пойдут на пользу игры с мячом, где требуется перемещение взгляда с объектов на различные расстояния [1, с. 83].

Людам с высокой степенью близорукости (свыше 6,0 диоптрий) не желательны занятия спортом, особенно упражнения, требующие длительного напряжения зрения (например, стрельба), тем не менее, все же рекомендуется выполнять ежедневно утреннюю гигиеническую гимнастику, продолжительность которой составит 8-10 мин., с добавлением в комплекс специальных упражнений, направленных на тренировку наружных и внутренних мышц глаз [1, с. 83].

Заметим, что миопия еще бывает как прогрессирующей, так и непрогрессирующей. В первом случае миопия может достигать до 30,0 диоптрий и более, и заканчивается с завершением роста организма, в то время как при непрогрессирующей миопии лечение может и не требоваться или же снижение зрения может корректироваться [2, с. 119].

Безусловно, миопия – серьезное заболевание. Теперь попробуем разобраться как же повлияет занятие физической культурой на близорукость. Для этого рассмотрим исследование, проведенное А. В. Юровой, Д. В. Анжеловой, А. А. Чайкой в Московском научно-практическом центре медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины Департамента здравоохранения города Москвы, где была доказана эффективность регулярных физических нагрузок молодых людей на снижение риска развития и стабилизации миопического процесса. В данном исследовании 300 участников в возрасте от

8 до 17 лет были разделены на так называемых «спортсменов», которые регулярно занимались спортом (более 8 часов в неделю), и «школьников», которые занимались спортом только в рамках школьной программы (менее 3 часа в неделю). По результатам данного исследования было выявлено, что по оценке динамики показателей остроты зрения в срок до 12 месяцев у «спортсменов» отмечалось незначительное снижение остроты зрения без коррекции, в то время как у «школьников» произошло существенное снижение остроты зрения без коррекции [3, с. 45 – 46].

Однако заметим, что для людей с близорукостью далеко не все упражнения могут принести пользу, следовательно необходимо ориентироваться на степень миопии и только исходя из этого подбирать специальные комплексы тренировок и гимнастику для глаз.

Поэтому, обратим внимание на один из универсальных комплексов упражнений на улучшение качества объединенной работы обоих глаз:

1. крепко зажмурить глаза на 3–5 с., затем открыть глаза на 3–5 с. (повторять 6–8 раз, а также заметим, что данное упражнение можно выполнять в положении как сидя, так и стоя);

2. моргать без остановки 1 минуту;

3. смотреть вдаль прямо перед собой (2–3 с.), затем поставить палец руки по средней линии лица, перевести взгляд на кончик носа на 3–5 с. и опустить руку (повторять 6–8 раз, упражнение выполнять без излишнего перенапряжения, а палец руки держать на расстоянии 25–30 см. от лица);

4. поставить палец правой руки по средней линии лица; смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 с.; прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3–5 с.; убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 с.; поставить палец левой руки по средней линии лица; смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 с.; прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3–5 с.; убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 с. (повторять 5 – 6 раз, палец руки держать на расстоянии 25–30 см от лица, прикрывая глаз, не прижимать к нему ладонь;

5. закрыть и массировать веки с помощью круговых движений пальцев на протяжении 1 минуты (верхнее веко массировать от носа к наружному краю глаза, нижнее веко — от наружного края к носу, затем наоборот);

6. поднять полусогнутую правую руку вверх и медленно передвигать палец сверху вниз, одновременно следить за ним глазами. Выполнить упражнение, передвигая палец снизу вверх, 10 – 12 раз (следить за движением пальца, не двигая головой);

7. поднять глаза вверх, затем опустить глаза вниз, повернуть глаза в правую сторону, повернуть глаза в левую сторону (повторять 10 – 12 раз, следует обращать внимание на сосредоточенность взгляда. При выполнении упражнения голова остается неподвижна);

тремя пальцами каждой руки нажать на веко соответствующего глаза на 1–2 с., затем снять пальцы с век (3 – 4 раза, на веки нажимать слегка) [4, с. 34 – 35].

Таким образом, несомненно, миопия серьезная болезнь органов зрения, наблюдающаяся, к сожалению, у всех возрастных категорий. Различают слабую, среднюю и высокую степени миопии, а также данная болезнь может быть как прогрессирующей, так и непрогрессирующей. Тем не менее, физическая культура, в частности правильно подобранный вид спорта или же комплекс упражнений, действительно оказывает положительное влияние на органы зрения, тем самым предотвращает развитие миопии, что было подтверждено различными наблюдениями и исследованиями, одно из которых было описано выше. Так же не следует забывать, что мы сами творцы своего здоровья, поэтому для поддержания зрения рекомендуется делать комплексы упражнений для глаз. Один из таких комплексов был описан выше. Не стоит забывать, что физическая культура – неотъемлемая часть жизни каждого человека! Значение физической культуры нельзя умалчивать, ведь ее влияние на здоровье человека колоссально!

Литература.

1. Онучин, Л. А. Занятия физической культурой при миопии слабой, средней и высокой

степеней / Л. А. Онучин, Д. Н. Новожилов // Научный журнал 2019. – № 11(45). – С. 83-85.

2. Дорогинская, П.В. Занятия физической культурой при миопии/ П.В. Дорогинская, С.Ю. Щетинина // Международный журнал гуманитарных и естественных наук, 2020. – №5-3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zanyatiya-fizicheskoy-kulturoy-pri-miopii> (дата обращения: 14.03.2023).

3. Седнева, А. В. Влияние занятий физической культурой на миопию и ее прогрессирование / А. В. Седнева, О. А. Гарбаль // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности: Сборник материалов VIII Международной научно-технической конференции, Минск, 21 октября 2022 года. – Минск: Белорусский национальный технический университет, 2023. – С. 44-48.

4. Кадочникова, Ю.В. Физическое воспитание студентов, имеющих заболевания органов зрения: учеб. -метод. пособие / Ю. В. Кадочникова, Ж. В. Хорькова; [науч. ред. Ю. В. Кузнецова]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. — 108 с.

УДК 159.923:316.647.5:165.3:796:378.4-057.87

ТОЛЕРАНТНОСТЬ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ В СТРУКТУРЕ ЛИЧНОСТНЫХ ЧЕРТ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Гвоздева Т.А., научный руководитель – **Марцинович Л.И.**
УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. Повышение качества спортивной подготовки, проявляемое в желании побеждать, сопровождается ужесточением конкурентной борьбы, требующей высокой способности личности организовывать свою деятельность и межличностное взаимодействие в зависимости от изменившихся условий и готовности к принятию решения в условиях неопределенности. Новые условия расширяют способы самореализации, и такое личностное качество, как толерантность к неопределенности, является важным ресурсным фактором, определяющим эффективность тренировок и соревновательной деятельности, а также достижение большего успеха в тренерской и педагогической работе спортсмена [1].

Феномен «толерантность к неопределенности» впервые был описан Э. Френкель-Брунsvик как отношение личности к неопределенной, двусмысленной, неоднозначной, динамичной, изменяющейся ситуации; как способность человека принимать решения в ситуациях нехватки информации и рассматривается в качестве ресурса адаптации в этих условиях [2]. Неопределенность межличностных отношений представлена в российской психологии в связи с понятием межличностной интолерантности к неопределенности (Т.В. Корнилова) [2]. В зарубежных психологических моделях принятия решений понятию неопределенности отводят центральную позицию в контексте ситуации выбора [2]. А.В. Карпов относит толерантность к неопределенности к интегральным способностям, включая в данную группу способности к целеполаганию, прогнозированию, принятию решений и самоконтролю [2]. Принятие решения в условиях неопределенности связано с выбором. Выбор позволяет снизить уровень неопределенности ситуации, так как он способствует преобразованию ситуации и делает ситуацию более предсказуемой [3].

Однако исследования, посвященные изучению толерантности к неопределенности в структуре личности обучающихся с учетом приобретения будущей профессии нам не известны. В связи с этим целью нашего исследования стало исследование толерантности к неопределенности в структуре черт личности студентов факультета физической культуры и спорта относительно пятифакторной модели личности.

Материал и методы. Материалом для проводимого эмпирического исследования

выступили студенты 1 курса факультета физической культуры и спорта дневной формы обучения ВГУ имени П.М. Машерова в количестве 40 человек. В работе были использованы следующие эмпирические методы: «Новый опросник толерантности к неопределенности» (Т.В. Корнилова, 2010) [4], шкала «Готовность к принятию решений» (Т.В. Корнилова, 1995) [4], «Пятифакторный опросник личности 5PFQ» (А.Б. Хромов, 1999) [5]. Методы обработки полученных данных – количественные (программа MS Excel), статистические – метод ранговой корреляции Спирмена (программа IBM SPSS Statistics); качественный анализ.

Результаты и их обсуждение. По шкале «Толерантность к неопределенности» (ТН): у 18 респондентов (45%) высокий уровень, у 22 (55%) – средний. Высокий уровень – стремление к изменениям, новизне и оригинальности, предпочтение более сложных задач, самостоятельность и выход за рамки принятых ограничений. По шкале «Межличностная интолерантность к неопределенности» (МИТН): у 4 респондентов (10%) высокий уровень, у 31 (77%) – средний, у 5 (13%) – низкий. Высокий уровень – стремление к максимальной ясности, прозрачности и контролю в межличностных отношениях. Низкий уровень – принятие неопределенности в сфере межличностных отношений. По шкале «Готовность к принятию решения» (ПР): у 22 респондентов (55%) высокий уровень, у 17 (43%) – средний, у 1 (2%) – низкий. Высокий уровень – принятие неопределенности как готовность мыслить и действовать в ситуации выбора. Низкий уровень – неспособность к выбору убеждения или образа действия среди нескольких возможных альтернативных вариантов.

Проанализированы связи между показателями шкал «ТН», «МИТН», и «ПР». Между показателями по шкалам «ТН» и «ПР» выявлена высокая положительная связь ($r=0,666$ $p=0,000$). Спортсмены, стремящиеся к разрешению проблем, принимают решения не как нечто статичное и заданное, а как один шаг, возможность что-либо изменить, что-то переделать. Между показателями по шкалам «ТН» и «МИТН», «МИТН» и «ПР» связи не выявлено.

Проанализированы взаимосвязи шкал «Толерантность к неопределенности», «Межличностная интолерантность к неопределенности», «Готовность к принятию решения» с чертами личности относительно пятифакторной модели личности.

По шкале «ТН» показатели положительно связаны с экстраверсией ($r=0,552$ $p=0,000$) и ее компонентами: доминирование ($r=0,444$ $p=0,004$), общительность ($r=0,380$ $p=0,016$), поиск впечатлений ($r=0,520$ $p=0,001$), привлечение внимания ($r=0,466$ $p=0,002$); с фактором отношение к людям ($r=0,337$ $p=0,033$) и его компонентом понимание ($r=0,319$ $p=0,045$); с волевой регуляцией поведения ($r=0,456$ $p=0,003$) и ее компонентом настойчивость ($r=0,472$ $p=0,002$); с открытостью опыту ($r=0,608$ $p=0,000$) и со всеми ее компонентами: любопытство ($r=0,464$ $p=0,003$), любознательность ($r=0,397$ $p=0,011$), артистичность ($r=0,512$ $p=0,001$), сензитивность ($r=0,347$ $p=0,028$), пластичность ($r=0,364$ $p=0,021$); отрицательно связаны с компонентом нейротизма напряженность ($r=-0,353$ $p=0,026$).

В структуре черт личности спортсменов конструкт «Толерантность к неопределенности» наиболее тесно связан с открытостью опыту. Открытость опыту показывает, насколько человек оригинален, открыт для всевозможных стимулов, насколько широк круг его интересов, и насколько он готов к риску. Риск является неотъемлемой частью жизни любого спортсмена [1]. Современные социальные тенденции в мире, не могут не отражаться на системе спортивной подготовки и объективно приводят к расширению рискованного пространства, что влечет за собой увеличение тех последствий, которые будут значимыми для самого спортсмена. Спортсмены, обладающие высокой открытостью опыту, характеризуются потребностью в разнообразии и мотивированы на поиск незнакомого. Это согласуется с представлениями о толерантной к неопределенности личности. Спортсмены, обладающие высокой толерантностью к неопределенности, стремятся к неопределенности, принимают неопределенность, воспринимают неопределенные ситуации как желаемые и интересные, и, наоборот, спортсмены с низкой толерантностью к неопределенности воспринимают неопределенные ситуации как источники угрозы и рассматривают их в качестве реальных или потенциальных источников психологического дискомфорта.

Отмечается высокая положительная связь с экстраверсией. Экстраверты обладают большим количеством энергии, отзывчивы, жизнерадостны, уверены в себе, любят людей, предпочитают большие группы, любят возбуждение и стимуляцию и имеют веселый нрав. Спортсмены, толерантны к неопределенности, стремятся к новизне, изменениям и оригинальности. В основе этого стремления как раз и может лежать поиск впечатлений и привлечение внимания. А также толерантность к неопределенности может проявляться как способность адаптации к быстро меняющимся условиям совместной деятельности и окружающей среды.

Отмечается средняя положительная связь с волевой регуляцией поведения и с ее компонентом – настойчивостью. Волевая регуляция поведения является существенным фактором личности спортсмена [1]. Серьезные занятия спортом носят добровольный характер и требуют настойчивости и регулярного приложения усилий в течение длительного периода времени, при этом человеку приходится преодолевать целый ряд внешних и внутренних препятствий, и потому для спортсмена важна высокая способность к принятию условий неопределенности и умение действовать в них.

Средняя положительная корреляция с фактором «отношение к людям» и с его компонентом понимание. В спортивной деятельности существенным и определяющим является уровень профессиональной подготовленности, авторитетность, тогда как способы и формы общения приобретаются и корректируются в процессе взаимодействия [1]. Целенаправленное общение не просто удовлетворяет потребность в межличностном общении, а выступает как средство управления поведением и действиями других. И потому чем выше у спортсменов проявление привязанности, потребности быть рядом с другими людьми, желание кому-либо помогать и сопереживать, чем выше способность воспринимать и осознавать мотивы поведения другого, тем выше способность принимать другую личность во всей ее естественной многогранности, и при взаимодействии с другими избегать разногласий.

По шкале «МИТН» показатели положительно связаны с нейротизмом ($r=0,636$ $p=0,000$) и со всеми его компонентами: тревожность ($r=0,376$ $p=0,017$), напряженность ($r=0,389$ $p=0,013$), депрессивность ($r=0,535$ $p=0,000$), самокритика ($r=0,334$ $p=0,035$), эмоциональная лабильность ($r=0,379$ $p=0,016$); отрицательно связаны с настойчивостью (компонентом фактора «волевая регуляция поведения») ($r=-0,329$ $p=0,038$).

Конструкт «Межличностная интолерантность к неопределенности» у спортсменов наиболее тесно связан с нейротизмом. Сущностью нейротизма является общая тенденция испытывать негативные аффективные состояния. Лица, имеющие высокие баллы по шкале нейротизма, склонны к иррациональным идеям, хуже контролируют свои импульсы и хуже, чем другие, справляются со стрессами. И соответственно, вынуждены стремиться к максимальной ясности, прозрачности и контролю в межличностных отношениях, так как неопределенность в отношениях с другим человеком вызывает тем больший дискомфорт, чем выше степень значимости этих конкретных отношений для данной личности. Чем выраженнее у спортсменов неспособность контролировать свои эмоции и импульсивные влечения, тем выше точность в восприятии ролей, излишняя категоричность суждений, крайность деления людей на «своих» и «чужих». Что, вероятно, может быть обусловлено включенностью в ситуацию жесткой конкурентной борьбы.

Средняя отрицательная связь с настойчивостью. Чем более выражена пассивность при возникновении препятствий и неумение человека мобилизовать свои возможности для длительной борьбы с трудностями, тем меньше способность принимать сложные реалии в отношениях с другими людьми. То есть, спортсмены, не умеющие целеустремленно решать поставленную задачу, неустойчивы, монологичны, статичны во взаимодействии с людьми и беспомощны в ситуации неопределенности при коммуникации.

По шкале «ПР» показатели положительно связаны с экстраверсией ($r=0,416$ $p=0,008$) и ее компонентом поиск впечатлений ($r=0,315$ $p=0,047$); с волевой регуляцией поведения ($r=0,419$ $p=0,007$) и ее компонентами настойчивость ($r=0,408$ $p=0,009$) и ответственность

($r=0,387$ $p=0,014$); с открытостью опыту ($r=0,515$ $p=0,001$) и такими его компонентами, как любопытство ($r=0,422$ $p=0,007$), артистичность ($r=0,320$ $p=0,044$), пластичность ($r=0,423$ $p=0,007$). Принятие решения является неотъемлемым и значимым этапом соревновательной деятельности спортсмена, представляющим собой интеллектуальную деятельность субъекта по переработке информации о ситуации и определяющим эффективность его дальнейших действий [1]. Каждый процесс принятия решения приводит к окончательному выбору, который может или не может побудить к действию. Готовность к принятию решения в ситуации неопределенности определяется как свойство личностной саморегуляции, проявляемое человеком при принятии решений и выборе стратегий действия в условиях неопределенности [3].

В структуре черт личности спортсменов готовность к принятию решения наиболее тесно связана с открытостью опыту. Чем более выражен у человека подвижный стиль сознания, который позволяет ему создавать новые ассоциации между отдаленно связанными идеями, тем выше у него готовность к окончательному выбору убеждения или образа действий в ситуации неопределенности. Это позволяет спортсмену быстро оценивать ситуацию, принимать оптимальные решения и воплощать их в процессе спортивной деятельности.

Средняя положительная связь с экстраверсией и ее компонентом поиск впечатлений. Типичные экстраверты склонны к рискованным поступкам, что определяет высокий уровень готовности к принятию решений. У спортсменов тенденция к поиску ранее неизведанных, разнообразных и интенсивных ощущений и переживаний и подвергание себя физическому и социальному риску ради такого чувственно-эмоционального опыта, предполагает принятие неопределенности как готовности мыслить и действовать в ситуации выбора.

Средняя положительная связь с волевой регуляцией поведения и такими ее компонентами как настойчивость и ответственность. Спортсмены настойчивы в деятельности и готовы принимать решения, даже если последствия выбора трудно прогнозировать. Готовность держать ответ за исполненное, отвечать за порученное, добровольно принимать наказание за неверно выполненное, предполагает у спортсменов готовность к окончательному выбору в условиях новизны ситуации, неполноты информации и неизвестности последствий выбора.

Заключение. Таким образом, на основании проведенного эмпирического исследования, посвященного изучению толерантности к неопределенности в структуре черт личности студентов факультета физической культуры и спорта относительно пятифакторной модели личности, были сделаны следующие выводы:

Во-первых, результаты исследования позволяют предположить, что толерантность к неопределенности и готовность к принятию решения являются существенными качествами личности спортсмена.

Во-вторых, были выявлены статистически значимые связи по показателям толерантности к неопределенности с экстраверсией, и такими ее компонентами, как доминирование, общительность, поиск впечатлений, привлечение внимания; с фактором отношение к людям и его компонентом понимание; с волевой регуляцией поведения и ее компонентом настойчивость; с открытостью опыту и со всеми ее компонентами: любопытство, любознательность, артистичность, сензитивность, пластичность; с компонентом нейротизма напряженность.

В-третьих, были выявлены статистически значимые связи по показателям межличностной интолерантности к неопределенности с нейротизмом и со всеми его компонентами: тревожность, напряженность, депрессивность, самокритика, эмоциональная лабильность; с настойчивостью (компонентом фактора «волевая регуляция поведения»). С факторами «экстраверсия», «отношение к людям», «открытость опыту» корреляции не выявлено.

В-четвертых, были выявлены статистически значимые связи по показателям готовности к принятию решения в ситуации неопределенности с экстраверсией и ее компонентом поиск

впечатлений; с волевой регуляцией поведения и ее компонентами настойчивость и ответственность; с открытостью опыту и такими ее компонентами, как любопытство, артистичность, пластичность. С факторами «отношение к людям» и «нейротизм» корреляции не выявлено.

Литература.

1. Ильин, Е.П. *Психология спорта* / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2012. – 352 с.
2. Леонов, И.Н. *Толерантность к неопределенности как психологический феномен: история становления конструкта* / И.Н. Леонов [Электронный ресурс] // Вестник удмуртского университета / Философия. Психология. Педагогика. – 2014. – №4. – С. 43–46. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/tolerantnost-k-neopredelennosti-kak-psiologicheskij-fenomen-istoriya-stanovleniya-konstrukta>. – Дата доступа: 02.12.2022.
3. Корнилова, Т.В. *Риск и принятие решений: психология неопределенности* / Т.В. Корнилова [Электронный ресурс] // Studylib (Электронная библиотека) / Режим доступа: <https://studylib.ru/doc/2359699/t.v.-kornilova-risk-i-prinyatie-reshenij-psihiologiya>. – Дата доступа: 02.12.2022.
4. Корнилова, Т.В. *Новый опросник толерантности к неопределенности* / Т.В. Корнилова // Психологический журнал / Методы и методики, 2010. – Том 31. – № 1. – С. 74–86.
5. Хромов, А.Б. *Пятифакторный опросник личности. Учебно-методическое пособие* / А.Б. Хромов. – Курган: КГУ, 2000. – 24 с.

УДК 796

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Горячев Д. С., научный руководитель **Кудрявин Н. Е.**
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 производителен, соответственно и востребован. Одной из приоритетных задач общего среднего образования считается сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, воспитание бережного и ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью других граждан, формирование гигиенических навыков и здорового образа жизни. Как и чем поддерживать свой здоровый образ жизни и защитить своё здоровье от неприятностей? Ответом на этот вопрос является такая дисциплина как «Физическая культура и здоровье» [1].

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. В процессе освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» достигается оздоровительный эффект, восстанавливается и повышается умственная и физическая работоспособность учащихся. К социально и личностно значимым его результатам относятся

коррекция физического развития и физической подготовленности, физическая реабилитация и рекреация учащихся, их подготовленность к физическому самовоспитанию в различные периоды жизни. Овладение предметом связано с изучением и изменением учащимся своих психофизических возможностей, формированием знаний, двигательных и методических умений и навыков. На их основе формируются способы физкультурной и спортивной деятельности, используемые для физического и связанного с ним интеллектуального и психического самосовершенствования. Учебная деятельность, направленная на освоение содержания учебного предмета «Физическая культура и здоровье», оказывает формирующее влияние на мировоззрение учащихся, интеллектуальные, психические, психофизические, морально-волевые и другие качества личности [2].

К превеликому сожалению, событие 26 апреля 1986 года, а именно авария на Чернобыльской АЭС, оказало масштабное влияние на здоровье многих людей и, из-за произошедшего, многие люди, имевшие прекрасное здоровье и соблюдавшие здоровый образ жизни были подвержены радиационному влиянию самой аварии и в следствии чего их здоровье спустилось на пару ступеней вниз. А люди, имевшие на тот период времени заболевания и нестабильное здоровье вообще могли начать болеть более сложными и опасными заболеваниями. Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» должен способствовать физической реабилитации этого контингента [1].

Одной из социально значимых целей нашего государства является развитие в стране социально регулируемого массового физкультурного и спортивного движения населения с оздоровительной, образовательной и духовно-воспитательной направленностью. Конечная цель этого движения — формирование здорового образа жизни средствами физической культуры и повышение на этой основе качества жизни народа. Ожидается, что в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» подрастающие поколения будут подготовлены к активному участию в решении социально значимых задач.

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. Как правило, главные цели этого предмета интегрированы в оздоровительные, прикладные, образовательные и воспитательные «части».

Оздоровительными «частями» учебного предмета являются:

- освоение навыков здорового образа жизни;
- содействие укреплению здоровья учащихся, разностороннему физическому развитию;
- профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами физической культуры;
- повышение умственной работоспособности.

Прикладная функция физического воспитания определяется положительным переносом тренированности на виды деятельности, к выполнению которых готовится учащийся. При

этом необходимо обеспечить разностороннюю базовую физическую подготовку, являющуюся основой любой специализированной деятельности [2].

К прикладным «частям» учебного предмета относятся:

- обеспечение успешной социальной адаптации и безопасной жизнедеятельности учащихся;
- формирование знаний, умений, навыков, развитие кондиционных и координационных способностей, необходимых для будущей профессиональной деятельности;
- освоение знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных и организованных физкультурных занятий;
- формирование знаний, умений и навыков, обеспечивающих безопасность жизнедеятельности в экологически неблагоприятных условиях (особенно для учащихся, проживающих в условиях воздействия последствий аварии на ЧАЭС).

К образовательным «частям» учебного предмета относятся формирование и использование в физкультурно-спортивной и бытовой деятельности доступных в зависимости от возраста:

- убеждения в необходимости ведения здорового образа жизни;
- двигательных умений и навыков, способов деятельности, составляющих содержание изучаемых видов спорта и спортивных игр.

Воспитательными «частями» учебного предмета являются содействие развитию:

- отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;
- потребности в здоровом образе жизни, физкультурно-оздоровительной и спортивной активности;
- нравственного сознания, отвечающего требованиям гуманизма, ориентирующего учащихся на заботу о себе и других людях;
- гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности;
- общественно полезной физкультурной и спортивной деятельности учащихся;
- координационных и кондиционных способностей;
- дисциплинированности, честности, коллективизма, отзывчивости, смелости, доброжелательности, настойчивости в достижении цели [3].

Физическая культура личности представляет собой органическое единство регулярных физкультурных или спортивных занятий учащихся и необходимых для этого знаний, двигательных и методических умений, навыков, способов физкультурной и спортивной деятельности, развития двигательных способностей.

Целью учебного предмета «Физическая культура и здоровье» на всех уровнях его изучения в I—XI классах является формирование физической культуры личности и на этой основе оздоровление учащихся.

Регулярная физическая активность на протяжении многих веков считалась важным компонентом здорового образа жизни. 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.

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.

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 796.313

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ COVID-19

Захаровский А.А., научный руководитель **Галлер В.Н.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

COVID-19 – это инфекционное заболевание, которое вызывает нагрузку на многие органы и системы организма человека. Спортсмены, заболевшие COVID-19, могут испытывать различные последствия после болезни. Программы реабилитации спортсменов имеют важное значение для ускорения восстановления функций организма после перенесенных заболеваний. В данной работе будет рассмотрена тема программ реабилитации спортсменов после перенесенных COVID-19[1].

Методы и материалы. Для научной работы был проведен анализ публикаций, посвященных вопросу реабилитации спортсменов после COVID-19. Мы использовали статьи научных журналов, правительственные документы и рекомендации, а также данные личного опыта.

Отечественными и зарубежными специалистами были разработаны рекомендации, программы и методики реабилитации спортсменов после заболевания COVID-19.

Результаты. Восстановление спортсменов после COVID-19 – это сложный, многоэтапный и индивидуальный процесс, который зависит от многих факторов. Внимание специалистов в первую очередь следует обращать на функции легких, сердечно-сосудистой системы, мышцы и состояние психики спортсмена.

В основу программ реабилитации спортсменов после COVID-19 должны быть заложены следующие составляющие:

Оценка состояния здоровья спортсмена, включая анализ легочной функции, кардиоваскулярной системы, мышц и психологического состояния.

Разработка индивидуальной программы реабилитации в зависимости от показателей анализов и личных особенностей спортсмена.

Оценка влияния занятий спортом на процесс восстановления. Общая физическая подготовка и медицинский контроль имеют важное значение.

Анализ показателей лабораторных и функциональных исследований для оценки эффективности программы реабилитации спортсмена [2].

В рамках программ реабилитации применяются несколько основных методик:

Физическая реабилитация. Включает в себя занятия гимнастикой, ходьбой и другими видами регулярной физической активности.

Реабилитация дыхания. Включает в себя упражнения для укрепления мышц легких и общей поддержки системы дыхания.

Психологическая реабилитация. Включает в себя психологические консультации и поддержку, помогающие спортсмену пережить трудное время болезни.

Программы реабилитации спортсменов после COVID-19 могут включать в себя не только физическую и психологическую реабилитацию, но и диетологическую поддержку, лечение и профилактику осложнений, а также обучение спортсмена методам самомассажа и самотренировки [3].

Ключевыми моментами при разработке программ реабилитации спортсменов после COVID-19 являются индивидуализация, мультидисциплинарный подход и постоянный медицинский контроль. В сочетании с оптимальной физической и психологической поддержкой, эти меры могут значительно ускорить процесс восстановления и вернуть спортсмена на высокий уровень состязательной деятельности.

В заключении можно сказать, что разработанные программы реабилитации спортсменов после COVID-19 позволяют ускорить и улучшить процесс восстановления организма. Используя индивиду.

Литература.

1. Латышева, В.Я., Смычек В.Б., Галиновская Н.В., Барбарович А.С. *Медицинская реабилитация: учебное пособие.* – Минск: Вышэйшая школа, 2020. – 351 с.

2. Каленчиц, Т. И., Рысевич Е.В., Антонович Ж.В. *Функциональные нагрузочные пробы: учеб.-метод. пособие.*– Минск: БГМУ, 2018.– 36 с. 3. Каленчиц Т. И., Рысевич Е.В., Антонович Ж.В. *Основы медицинской реабилитации в кардиологии: учеб.-метод. пособие.*– Минск: БГМУ, 2021.– 44 с.

3. *Физическая и реабилитационная медицина/Национальное руководство под ред. Г.Н. Пономаренко.* – ГЭОТАР, 2019. – 511с.

УДК 615.825.4

ЭТАПЫ РЕАБИЛИТАЦИИ В СПОРТЕ И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ

Здор В. С., научный руководитель **Колошкина В.А.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Травма (от греч. trauma — рана) обозначает нарушение целостности тканей и органов в результате воздействия факторов внешней среды. Существует классификация травм по виду повреждения наружных покровов (открытые и закрытые травмы), по обширности повреждений (микро- и макротравмы) и по тяжести течения, воздействия на организм (легкие, средние и тяжелые), по характеру возникновения (первичные, от перегрузок, повторные), по типу повреждения (переломы, разрывы, ушибы, растяжения) и прочие.

Особенность реабилитации состоит в том, что цель спортсмена вернуться к привычной деятельности и среде, а также восстановить функцию поврежденной части тела на уровень до травмы или даже выше. В связи с этим реабилитацией спортсмена после получения повреждений занимается многопрофильная команда, в которой врач-реабилитолог выполняет функции координатора и руководителя. В команду также зачастую входят врачи-физиотерапевты, инструктора ЛФК (физические терапевты), ортопеды, хирурги, психологи, врачи нутрициологи и диетологи. Чтобы достичь максимальной цели команде врачей необходимо сотрудничать не только со спортсменом, но и с тренером, ведения диалога и отслеживания прогресса.

Важным этапом также можно считать определение и фиксацию временного интервала для возвращения к тренировкам и соревнованиям. Отсутствие связи между медицинскими работниками, специалистами в сфере физической подготовки и тренерами команд может замедлить или помешать спортсмену вернуться к своим максимальным возможностям и увеличить риск новых травм или рецидивов.

Спортивная реабилитация делится на несколько этапов:

Начальный этап реабилитации. Этот этап длится примерно 4-6 дней. Первой реакцией организма на травму является воспаление. Его основная функция - защищать организм от вредных веществ, избавиться от мертвых или отмирающих тканей и способствовать

обновлению нормальных тканей. Цели начального этапа процесса реабилитации включают ограничение повреждения тканей, облегчение боли, контроль воспалительной реакции на травму и защиту пораженной анатомической области. Патологические изменения, происходящие сразу после травмы, могут привести к таким нарушениям, как атрофия, слабость мышц и ограничение амплитуды движения в суставах. Эти нарушения приводят к функциональным потерям, например, неспособности прыгать или поднимать предметы. На степень функциональных потерь могут повлиять характер и сроки терапевтического и реабилитационного вмешательства на начальном этапе травмы. Если функциональные потери серьезны или стали постоянными, спортсмен с нарушением здоровья может оказаться неспособным заниматься своим видом спорта.

Снятие боли и отека. Основным методом лечения на начальном этапе реабилитации является RICE. Этот термин (английская аббревиатура) расшифровывается как "отдых, охлаждение (лед), компрессия и приподнятое положение". RICE можно использовать сразу и через 24-48 часов после растяжения мышц, растяжения связок или других ушибов и травм. Терапевтические методы и лекарственные препараты используются для создания оптимальной среды для восстановления травмы путем ограничения воспалительного процесса и разрыва цикла "боль-спазм". Использование любого метода зависит от предписания лечащего врача, а также от места повреждения, вида и тяжести травмы. В некоторых случаях один и тот же метод может быть показан и противопоказан при одном и том же заболевании. Например, термотерапия (теплотечение) может быть противопоказана при тендините на начальном этапе программы упражнений. Однако после купирования острого воспаления тепловая терапия может быть показана. Для того чтобы убедиться, что используется подходящий метод, необходимо многократно оценивать прогресс пациента. Несмотря на то, что быстрое возвращение к соревнованиям имеет решающее значение, для защиты поврежденных тканей от дополнительных травм необходим отдых. Поэтому на этом этапе не рекомендуется выполнять упражнения для травмированной области, хотя есть несколько исключений, например, протоколы тендинопатии, используемые для реабилитации травм ахиллова сухожилия и сухожилия надколенника. Однако важно понимать, что быстрое восстановление работоспособности зависит от здоровья других тканей организма. Необходимо поддерживать прочность, силу и выносливость костно-мышечных тканей, а также функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Спортсмен должен понимать причины назначения того или иного режима лечения или программы упражнений. Перед тем, как перейти на любой режим, необходимо получить консультацию медицинского специалиста, так как неправильное выполнение может принести больше вреда, чем пользы.

Промежуточная стадия реабилитации. Эта стадия длится с 5-го дня до 8-10 недель. После фазы воспаления организм начинает восстанавливать поврежденную ткань аналогичной тканью, но упругость новой ткани низкая. Восстановление ослабленного места травмы может занять до восьми недель, если восстанавливающая нагрузка применяется в должной мере, или дольше, если нагрузка слишком большая или слишком маленькая. Цели второго этапа реабилитации включают ограничение нарушения функции и восстановление функциональных потерь. Защищенное движение на раннем этапе ускоряет оптимальное выравнивание коллагеновых волокон и способствует улучшению подвижности тканей. Для более быстрого заживления тканей используется ряд физических методов. Упражнения для восстановления гибкости, силы, выносливости, равновесия и координации становятся центральным компонентом в лечении. В той степени, в которой эти нарушения и функциональные потери были сведены к минимуму ранним вмешательством, прогресс на этой фазе может быть ускорен. При этом не менее важно поддержание сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной функции в неповрежденных участках тела. Возможные формы упражнений на этом этапе включают укрепление неповрежденных конечностей и областей, расположенных проксимальнее и дистальнее травмы, аэробные и анаэробные упражнения, а также улучшение силового и нервно-мышечного контроля вовлеченных областей.

Заключительная стадия реабилитации. Эта стадия начинается примерно с 21 дня и может продолжаться в течение 6-12 месяцев. Результатом предыдущего этапа является замена поврежденных тканей коллагеновыми волокнами. После того как эти волокна уложены, организм может начать ремоделировать и укреплять новую ткань, позволяя спортсмену постепенно вернуться к полноценной деятельности. Эта фаза реабилитации представляет собой начало процесса подготовки, необходимого для возвращения к спортивным тренировкам и соревнованиям. Этот этап также дает возможность выявить и устранить факторы риска, тем самым снижая вероятность повторной травмы. Сочетание клинических и функциональных методик для конкретных видов спорта позволит разработать индивидуальный протокол реабилитации для атлета с учетом соответствующего вида спорта. Упражнения для реабилитации и восстановления должны быть функциональными, чтобы облегчить возвращение к соревнованиям. Примеры функциональной тренировки включают укрепление сустава под определенным углом, мышечную активность при определенной скорости, упражнения для замкнутой кинетической цепи и упражнения, направленные на дальнейшее улучшение нервно-мышечного контроля. Для укрепления мышц нужно переходить от общих упражнений к упражнениям для конкретного вида спорта, разработанным для воспроизведения движений, характерных для данного вида спорта. Поощряются перекрестные тренировки, особенно с видами деятельности, которые не вызывают симптомов травмы. Важно, чтобы реабилитация и тренировки были достаточно интенсивными для подготовки травмированных тканей к требованиям соответствующего вида спорта. Если при увеличении активности возникают признаки повторяющейся боли или слабости, необходимо замедлить темп или вернуться к переносимому уровню активности. На этом этапе игрок вернется к участию в играх и прекратит занятия физической терапией или индивидуальную реабилитацию, в то время как этот процесс продолжится. Неограниченная спортивная активность не разрешается до тех пор, пока не будут завершены все эти этапы и не будет обеспечена полноценная спортивная активность без симптомов.

Литература.

1. Медицинская реабилитация в спорте: Руководство для врачей и студентов / Под общ. ред. В.Н. Сокрута, В.Н. Казакова. — Донецк: «Капитан», 2011. — 620 с., 36 илл.
2. Frontera WR. Rehabilitation of Sports Injuries: Scientific Basis. Vol X of Encyclopaedia of Sports Medicine. An IOC Medical Committee Publication in collaboration with the International Federation of Sports Medicine. Blackwell Science Ltd. 2003.
3. Christakou A, Lavallee D. Rehabilitation from sports injuries: From theory to practice. Perspectives in Public Health. 2009.
4. University Health Services. RICE: Rest, Ice, Compression and Elevation for Injuries. <http://www.uhs.wisc.edu/health-topics/muscles-and-bone/rice.shtml> (accessed 25 May 2016).
5. Paine, T., 2007. Sports Massage. 2nd ed. London: A&C Black publishers.

УДК 796.245

АНАЛИЗ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУПП

Исаенко О.А. научный руководитель **Шеверновский В.В.**,
УО «Витебская ордена «Знак Почёта» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. В статье раскрывается многогранная роль кафедр физической культуры и

университетской дисциплины “Физическая культура и здоровье” в поддержании, укреплении и развитии психофизического здоровья студентов. Выявлены различные формы психолого-педагогической работы со студентами, как во время занятий физической культурой, так и во внеурочное время. Дисциплина “Физическая культура и здоровье” включена в учебную программу всех университетов Беларуси. В области своего многогранного воздействия физическая культура позволяет приблизиться к достижению всесторонне развитой личности в сочетании всех аспектов ее развивающейся культуры. Цель данной статьи - показать важность физической культуры и спорта в жизни студентов и в укреплении их здоровья. В соответствии с целью выделена следующая задача: показать роль преподавателей кафедры физической культуры и здоровья в укреплении психофизического здоровья студентов [1].

Материалы и методы исследования. Материалом исследования послужил богатый педагогический опыт, накопленный кафедрой физической культуры и здоровья ВГАВМ по физкультурно-спортивной подготовке и укреплению здоровья студентов. С использованием психолого-педагогических методов был проведен анализ образовательной, воспитательной, культурно-массовой работы со студентами. Уникальные способы учебно-исследовательской работы преподавателей кафедры физического воспитания с определением студентов разного уровня физической подготовленности и с разным отношением к физической активности и улучшению своего образа жизни, условно, расслабленного и целеустремленного типа. Представлено обобщение опыта работы кафедры физической культуры и здорового образа жизни ВГАВМ с учетом особенностей психофизической подготовки для улучшения образа жизни будущих ветеринарных врачей [2].

Результаты исследований. Содержание программы по дисциплине “Физическая культура и здоровье” носит междисциплинарный характер. Помимо специализированных знаний в области физической культуры и здоровья, программа также составлена с опорой на необходимый комплекс современных гуманитарных и естественнонаучных достижений. Сегодня учителя физической культуры должны обладать такими же универсальными основами подготовки. Они должны располагать информацией о здоровье людей, особенно молодежи, из соответствующей области философии, биоэтики, педагогики, адаптивного физического воспитания, спортивной медицины, травматологии и других научных и педагогических знаний. Университетская учебная дисциплина “Физическая культура и здоровье” многофункциональна. В высших учебных заведениях Беларуси эта дисциплина направлена на главное, а именно на укрепление и развитие здоровья молодежи. Он выполняет целый ряд взаимосвязанных и взаимодополняющих задач, которые помогают ему вести работу среди студентов различных групп: основная группа, подготовительная и специальная медицинская группа. В связи с этим и был проведен опрос среди студентов академии на принадлежность их к одной из представленных групп для определения соотношения. Всего приняло участие 98 респондентов. Из них 44 указало, что относятся к основной группе, 13 – к подготовительной, 33 к специальной медицинской группе. К сожалению, 8 респондентов решило не давать ответ на данный вопрос. Исходя из этого, дать точное соотношение между группами не предоставляется возможным. Среди респондентов, относящихся к подготовительной и специальной медицинской группам имеется возможность дать анализ по заболеваниям среди них: Заболевания сердечно-сосудистой системы составляют 11 человек, заболевания дыхательной системы – 9, заболевания пищеварительной, эндокринной системы и нарушение обменных процессов – 2, заболевания мочевыделительной системы – 2, заболевания опорно-двигательного аппарата – 18, органов зрения и слуха – 4.

Так же можно выделить отдельные заболевания в системах: Сердечно-сосудистая система – миокардиодистрофия (3), врожденные пороки сердца без цианоза (2), нейроциркуляторная дистония (1) и артериальная гипертензия (5).

Дыхательная система – бронхиальная астма (6) и бронхит (3).

Заболевания пищеварительной системы – хронический гастрит (1) и язвенная болезнь желудка (1).

Заболевания опорно-двигательного аппарата – переломы костей (5), сколиоз (6), плоскостопие (4), артрит (1) и артроз (2).

Органы зрения и слуха – миопия (3) и гиперметропия (1).

Заключение. Таким образом, физкультурная работа, занятия спортом и фитнесом, формирование мировоззрения и отношения к здоровому образу жизни молодежи необходимы любому университету. Это улучшает качество деятельности преподавателя и, как следствие, способствует более глубокой подготовке учащихся по физическому воспитанию, пробуждает у них интерес к самоисцелению, к увеличению психофизических резервов собственного организма, к выбору жизненного пути, связанного со здоровым образом жизни.

Литература.

1. Сучков, А.К. *Воспитательная работа и психологическая подготовка обучающихся в спортивном учебном отделении* / А. К. Сучков, Е. И. Мартынова. – Витебск: ВГАВМ, 2022. – 20 с.

2. Шеверновский, В.В. *Физические упражнения для студентов специальных медицинских групп: учеб.-метод. пособие* / В. В. Шеверновский, В. В. Сидоров. – Витебск: ВГАВМ, 2021. – 56 с.

УДК: 378.172:613.7

ГИПОДИНАМИЯ – ПРОБЛЕМА НАШЕГО ВРЕМЕНИ

Калинина К.В., Забавская Я.В., Васеха А.А.

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

Гиподинамия (пониженная подвижность, от греч. ὑπό — «под» и δύναμις — «сила») – нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц.

Гиподинамия в комплексе с другими факторами может послужить причиной возникновения огромного количества болезненных состояний и даже заболеваний. Данное явление оказывает негативное влияние как на взрослых, так и на детей и подростков. Гиподинамия в подростковом возрасте в большинстве случаев связана с нерациональным распорядком дня, слишком большой нагрузкой домашними заданиями, а также дополнительными занятиями. У работоспособного населения гиподинамия возникает в связи с постоянным использованием гаджетов, автоматизацией труда, растущим количеством личных автомобилей.

Существует несколько форм гиподинамии: нозогенная, вызванная дефицитом двигательной активности вследствие заболевания, производственно-бытовая («сидячая» работа, наличие вредных привычек), возрастная, ятрогенная, появляющаяся при затянувшемся постельном режиме после получения травмы.

Гиподинамия может быть обусловлена особенным физиологическим состоянием, когда человек по объективным причинам не может вести активную деятельность (инвалидность, длительные и тяжелые заболевания и т. п.), но в большинстве случаев патология появляется из-за неправильного образа жизни.

Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения, каждый четвертый человек на нашей планете ведет малоподвижный образ жизни. В странах с высоким уровнем дохода гиподинамия наблюдается у 26% мужчин и 35% женщин, а в развивающихся странах данный показатель равен 12% и 24% соответственно, 80% детей в возрасте 11-17 лет

недостаточно физически активны. В сравнении с другими причинами смертности гиподинамия занимает 4 место, так как способствует возникновению заболевания сердечно-сосудистой и эндокринной систем.

К причинам гиподинамии можно отнести:

✓ Монотонный режим работы. Существуют профессии, для которых характерно длительное пребывание в одной позе (сидя или стоя), а также вынужденное положение, вызывающее боли в мышцах и спине.

✓ Ограниченные возможности при наличии различных патологий. Тяжелые заболевания, которые требуют соблюдения постельного режима, создают объективные причины для гиподинамии. Данная ситуация может наблюдаться после хирургических операций или костных переломов.

✓ Чрезмерное увлечение социальными сетями и компьютерными играми. Вследствие этого растёт тенденция к гиподинамии среди детей и подростков.

✓ Избыток массы тела. Ожирение является одновременно и причиной, и симптомом гиподинамии. Людям с излишним весом намного тяжелее выполнять физическую работу, поэтому они избегают даже самую малую активность (пешие прогулки, спортивные игры). В свою очередь, гиподинамия способствует быстрому росту жировой массы.

Таблица 1 - Клиническая картина гиподинамии

Нервная система	Уменьшаются сила и выносливость, нарушаются нервно-рефлекторные связи, приводя к расстройству деятельности нервной системы.
Опорно-двигательный аппарат	Прогрессирующе уменьшается костная масса (развитие остеопороза), страдает функция периферических суставов (остеоартроз) и позвоночника (остеохондроз).
Сердечно-сосудистая система	Ухудшается приспособляемость сердечно-сосудистой системы к легким нагрузкам, ослабевает сила сокращений сердца (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертония)
Расстройства дыхания	Падение интенсивности газообмена, уменьшение лёгочной вентиляции (хроническая обструктивная болезнь легких) и пищеварения (нарушение функции кишечника)

Мероприятия по профилактике гиподинамии включают в себя пешие прогулки, чередование умственной и физической работы, проведение зарядки, плавание, рационализация режима питания, отказ от вредных привычек.

После изучения различных информационных источников (книг, журналов, медицинских газет, интернет-ресурсов) была составлена анкета для опроса студентов об информированности о гиподинамии.

Исследование проводилось на базе Витебского государственного медицинского университета. Анкетирование было анонимным.

Было опрошено 256 студентов в возрасте от 18 до 20 лет.

Таблица 2 - Анкетирование. Вопросы и результаты

Вопрос	Варианты ответов	Ответы в %
1. Ваш пол:	а) мужской; б) женский.	а) 21% б) 79%
2. Знаете ли вы, что такое гиподинамия?	а) да; б) нет;	а) 32% б) 68%

Вопрос	Варианты ответов	Ответы в %
3. Отдых для вас — это:	а) Активное проведение времени: ролики, коньки, лыжи, плавание, игры; б) Я стараюсь чередовать активный отдых и посиделки с друзьями; в) Я слишком устаю. Мой выходной — это диван телевизор, любимые книги и компьютерные игры.	а)14% б)66% в)20%
4. Вы больше проводите время в движении, или вам ближе сидячий образ жизни?	а) В движении; б) Сидячий образ жизни.	а)37% б)63%
5. Занимаетесь ли вы спортом?	а) Регулярно; б) Редко; в) Не занимаюсь.	а)21% б)66% в)13%
6. Делаете ли вы утреннюю зарядку?	а) Да, ежедневно; б) Периодически; в) Не делаю.	а)23% б)32% в)45%
7. Как часто вы совершаете пешие прогулки?	а) Я ежедневно хожу не менее двух-трех километров; б) Если есть время и позволяет погода, я всегда предпочту пешие прогулки транспорту; в) Мне некогда ходить пешком.	а)35% б)51% в)14%
8. Часто ли вы пользуетесь транспортом?	а) Постоянно; б) Иногда; в) Редко.	а)39% б)35% в)26%
9. Как вы думаете, на что влияет гиподинамия?	а) ССС б) Опорно-двигательный аппарат в) Дыхательная система г) ЖКТ д) Нервная система	а)39% б)39% в)14% г)5% д)3%
10. Придерживаетесь ли вы здорового образа жизни?	а) Постоянно придерживаюсь б) Не всегда в) Нет	а)15% б)35% в)50%

По итогам исследования можно сделать следующий вывод: большинство опрошенных проводит сидячий образ жизни, регулярно пользуются транспортом, забывая, что это приводит к различным заболеваниям опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем.

Литература.

1.Салехов, С.А., Влияние гиподинамии на развитие соматопсихических нарушений/С.А. Салехов С.А., Н.Н. Максимюк, М.П. Салехова // Вестник Новгородского государственного университета. — 2016.— 80 с.

2.Савельева-Кулик, Н.А. Гиподинамия активизирует процессы биологического старения в организме/ Савельева-Кулик Н.А.— Минск: БГУ, 2017.— 180 с.

3.Проблема гиподинамии студенческой молодёжи // Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодёжи: материалы

Международной научно-практической интернет-конференции, 16–17 мая 2018 г., Минск, Беларусь / БГУ, Фак. социокультурных коммуникаций, Каф.экологии человека; редкол.: И. В. Пантюк (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2018 г. – С. 234-237.

4.Рубизова, А.А. Гиподинамия – болезнь цивилизации/А.А. Рубизова, Д.Р. Жданова, М.О. Джейранова // Бюллетень медицинских Интернет-конференций (ISSN 2224-6150), 2017.– Том 7. –№ 6.– 1031с.

УДК 619:614.48.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОК

Кендыш Т.В., научный руководитель **Сидоров В.В.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Физическое воспитание в системе образования традиционно ответственно за физическое развитие и физическую подготовку молодого поколения к жизни. В Республике Беларусь, как и в других развитых странах, существуют демографические угрозы: неблагоприятная возрастная структура населения, связана, в первую очередь, со старением населения; уменьшение числа браков, низкий уровень рождаемости, в результате чего не восполняется численность граждан; недостаточно высокая продолжительность жизни; сокращение численности сельского населения. Главной причиной снижения численности населения в нашем государстве, является низкий уровень рождаемости, обеспечивающий воспроизводство населения только на 62%. В условиях демографического кризиса в стране сохранение здоровья беременных женщин, в частности студенток, является важной государственной задачей [1].

В Республике Беларусь физическое воспитание функционирует и развивается на основе опыта и традиций советской системы физического воспитания. Теоретико-методические основы и содержание этой системы были ориентированы на подготовку подрастающих поколений к определенным условиям жизни. В настоящее время эти условия изменились. Они предъявили новые требования к физическому воспитанию [2].

Физическое воспитание формирует систему ценностных ориентаций личности на здоровый образ жизни, обеспечивает мотивационную, информационную, функциональную и двигательную готовность к нему. Оно осуществляется в соответствии с общими и специфическими для него закономерностями, принципами и правилами педагогического процесса. Влияет на интеллектуальные, психические, морально-волевые и другие качества личности.

Социально значимыми результатами физического воспитания являются физическая подготовленность и физическое развитие занимающихся, знания, двигательные и методические умения, навыки и привычки, необходимые для физического самовоспитания, формирования здорового образа жизни, культурной организации свободного времени. К ним относятся также физическое и духовное оздоровление, повышение сопротивляемости организма заболеваниям, физическая реабилитация и рекреация [3].

Известно, что физическая культура в учреждениях высшего образования представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности молодых людей, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил; формирование таких общечеловеческих ценностей, как укрепление здоровья, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Отсутствие значимой положительной динамики естественного прироста населения во многом обусловлено ухудшением состояния здоровья, увеличением числа гинекологических заболеваний и низким уровнем

психофизического потенциала состояния здоровья женского населения. Усугубляют отрицательную ситуацию утрата культурных ценностей в обществе, формирование нового стиля сексуального поведения девушек, а также курение, употребление алкоголя, то есть факторы риска, негативно влияющие на физическое состояние и особенно на психофизический потенциал состояния здоровья студенток [5].

Программа по дисциплине «Физическая культура» предусматривает вариативный компонент, который предполагается наполнить содержанием с целью привлечения студенток с различными триместрами беременности к занятиям физической культурой в процессе обучения в учреждении высшего образования. Это избавит преподавателя от необходимости аттестовывать студентку лишь по уровню теоретических знаний, а также позволит подготовить организм будущей матери к родам. Физические упражнения для беременных – это сильное средство воздействия на организм здоровой беременной студентки. Правильное применение даже простых физических упражнений дает положительный, оздоровительный эффект.

На занятиях для беременных студенток должны решаться следующие задачи:

1. Улучшить обмен веществ.
2. Укрепить мышцы брюшного пресса, спины, таза, нижних конечностей.
3. Сохранить подвижность тазобедренных и других суставов.
4. Обучить правильному дыханию и произвольному расслаблению мышц.
5. Улучшить работу сердечно-сосудистой системы, легких и кишечника.
6. Активизировать кровообращение и устранить застойные явления в малом тазу и нижних конечностях.
7. Обеспечить достаточное насыщение кислородом крови матери и плода [4].

На протяжении второго и третьего триместров беременности студентками могут выполнять и должны по мере своих возможностей комплексы физических упражнений в обычном умеренном темпе, направленные на все группы мышц.

Физическое воспитание в учреждении высшего образования позволит разносторонне воздействовать на личность. На данный момент многие социально значимые результаты физического воспитания достигаются лишь частично. Как недостаточный может быть оценен уровень физической подготовленности девушек и женщин. Все это свидетельствует о проблеме физической подготовки студенток [3].

Базовый и вариативный компонент программы по дисциплине «Физическая культура» не рассматривают вопросы, связанные с беременностью, посещения занятий по физической культуре, выставления зачета беременным студенткам обучающихся в учреждении высшего образования. Физическая культура является одним из важных факторов физического, психического, интеллектуального развития и укрепления здоровья беременных студенток. В то же время в большинстве случаев беременная студентка не в состоянии выносить здорового ребенка. Это свидетельствует о проблеме подготовки беременных студенток. Причина этой проблемы заключается в несоответствии полученного физкультурного образования в учреждении высшего образования, поскольку программой не предусмотрено теоретических и практических занятий с беременными студентками. Следствием этой проблемы являются отклонения в физическом, психическом, интеллектуальном развитии детей, дающие тяжелые рецидивы в последующей их жизни [4].

Факультативные занятия для беременных предусматривают выполнение специально подобранных физических упражнений, допустимых и показанных во время беременности, исходя из данных: возраста, состояния здоровья, справки от врача, сопутствующих заболеваний, срока и течения беременности, физического развития, степени адаптации к занятиям физической культуры и анамнеза [6].

Заключение. Таким образом, внедрение в образовательный процесс возможности теоретических занятий для беременных студенток, обучающихся в учреждении высшего образования, позволит существенно повысить уровень знаний в подготовки организма студенток к родам так как установлено, что регулярные занятия оказывают положительное

влияние на частоту сердечных сокращений и артериальное давление, способствуют увеличению жизненной емкости легких и динамометрии, и, как итог, выставление зачета по дисциплине «Физическая культура» не будет основан только на уровне теоретических знаний. Помимо вышесказанного занятия физической культурой беременными студентками способствует повышению демографии в Республике Беларусь.

Литература.

1. Абрамченко, В.В. Лечебная физкультура в акушерстве и гинекологии / В.В. Абрамченко, В.М. Болотских. – СПб.: СпецЛист, 2007. – 200 с.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры, 2005. – С. 2–4.
3. Григорьев, В.И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления / В.И. Григорьев // Теория и практика физической культуры, 2004. – С. 54–61.
4. Зайцев, В.П. Основные положения физической рекреации в высшем учебном заведении / В.П. Зайцев, С.В. Манучарян, С.И. Крамской [и др.] // Физическое воспитание студентов, 2010. – С. 46–48.
5. Физическая культура: типовая учеб. Программа для высш. учеб. заведений / сост.: В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.
6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: «Академия», 2004. – 480 с.

УДК 619:614.48

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ТРАВМ

Клименок А.В., Захаровская М.К. научный руководитель **Васильев А.А.**

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

Реабилитация после травм является важной частью комплексного лечения пациентов, которые получили травму. Физическая активность при реабилитации имеет не только положительные эффекты на физическое состояние, но и является важным фактором в психологической адаптации к новым условиям жизни.

При выборе методик и программ реабилитации после травм необходимо учитывать различные факторы – тип, местонахождение и тяжесть повреждения, возраст и состояние пациента, наличие сопутствующих заболеваний и т.д. [1].

Основными методами реабилитации после травм являются физиотерапия.

Физиотерапия – это метод лечения заболеваний, использующий воздействие на организм различных физических факторов. Такой подход позволяет устранять различные нарушения в организме без применения медикаментозной терапии и без хирургического вмешательства. Физиотерапевтические методы используются как самостоятельное лечение, так и в комплексной терапии в сочетании с другими видами лечения.

Основные виды физиотерапии:

1. Ультразвуковая терапия. Это метод лечения, основанный на воздействии ультразвуковых волн на ткани организма. Ультразвук провоцирует в организме следующие изменения: улучшается кровообращение, ускоряется обмен веществ, уменьшается отек тканей, происходит стимуляция регенерации и повышается тонус мышц.

2. Лазеротерапия. Лечебное действие лазера основывается на его способности проникать в ткани на глубину до 5 см и воздействовать на клетки, ускоряя их регенерацию. Лазерная терапия применяется при заболеваниях позвоночника, суставов, а также чтобы устранить боль.

3. Интерференционная терапия. Это метод лечения электрическими импульсами высокой частоты. Их воздействие на организм вызывает своеобразную вибрацию, которая является посредником между клетками и улучшает метаболизм. Интерференционная терапия применяется при заболеваниях позвоночника, суставов, неврологических заболеваниях.

4. Электрофорез. Это метод введения лекарственных веществ в организм через кожу с помощью постоянного электрического тока. Эффект от процедуры заключается в ускорении усвоения лекарственных веществ и снижении побочных эффектов.

5. Магнитотерапия. Это метод лечения, который основан на воздействии постоянным или переменным магнитным полем на ткани организма. Магнитотерапия улучшает кровообращение, ускоряет метаболизм, повышает иммунитет, обладает противовоспалительным действием [2].

Физиотерапия применяется при лечении большого числа заболеваний, таких как остеохондроз, радикулит, артрит, болезни сердца и сосудов, заболевания глаз, бокового сколиоза и множество других. Важно, чтобы процедуры проходили под контролем специалиста и были назначены индивидуально для каждого пациента.

мануальная терапия, Мануальная терапия, или ручная терапия, является одним из методов лечения, который основывается на ручных воздействиях на различные ткани (кожу, суставы, мышцы, связки и др.), с целью улучшения мобильности, уменьшения боли и восстановления функциональности.

Применение мануальной терапии может быть полезно для лечения различных заболеваний и состояний, включая боли в шее, спине, головных болях, артрите, спортивных травмах и т.д. Она может использоваться как самостоятельный метод лечения, так и в сочетании с другими методами, включая лекарственную терапию и физическую реабилитацию [4].

Наиболее распространенными методами мануальной терапии являются миофасциальная техника, кинезиотерапия, остеопатия и хиропрактика. Они отличаются по принципам воздействия, но всех их объединяет подход, основанный на ручных техниках и механизмах воздействия.

Врач, занимающийся мануальной терапией, должен быть хорошо обучен и иметь специализированное образование. Он должен знать анатомию и физиологию тела человека, принципы работы различных систем организма, а также уметь применять различные подходы и техники в зависимости от конкретной клинической ситуации [3].

Не все люди могут использовать мануальную терапию как метод лечения. Ее применение может ограничиваться возрастом, наличием тяжелых заболеваний, таких как рак, сердечно-сосудистые заболевания, гипертония, диабет и т.д. Перед применением мануальной терапии необходимо проконсультироваться с врачом и провести тщательное обследование.

В целом, мануальная терапия является эффективным методом лечения различных заболеваний и состояний. Однако, ее применение должно быть осуществлено с осторожностью и только после тщательного обследования пациента врачом-специалистом.

Лечебная физическая культура (ЛФК) — это комплекс упражнений, направленных на лечение и профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата и других систем организма. ЛФК является важной составляющей в комплексной терапии многих заболеваний и значительно улучшает эффект лекарственных препаратов.

ЛФК включает в себя такие разделы, как основы физиологии движения, общие понятия об анатомии и физиологии опорно-двигательного аппарата, методы и приемы массажа, гимнастика, спортивные игры, а также использование физических факторов.

Цель ЛФК - улучшение общего состояния пациента, укрепление мышечного костно-мышечного аппарата, увеличение подвижности суставов, укрепление сердечно-сосудистой системы. Для достижения этих целей пациентам назначаются индивидуальные упражнения, основные средства которых - гимнастика, массаж, плавание, ходьба, курсы лечебной гимнастики.

Лечебная гимнастика назначается в зависимости от заболевания, его степени тяжести и возраста пациента. Главной задачей гимнастики является укрепление мышечного корсета, улучшение суставной подвижности и координации движений [5].

Массаж применяется для улучшения кровообращения и лучшего проникновения лекарственных препаратов в ткани, а также для расслабления мышц и уменьшения боли. Массаж может проводиться различными методиками, как ручными приемами, так и используя специальные массажные устройства [5].

Плавание является одним из наилучших методов лечебной физической культуры. Он позволяет укрепить мышцы всего тела, улучшить сердечно-сосудистую систему, увеличить легочную вентиляцию и емкость, а также позволяет снять напряжение из мышц и снять боли. Важным составляющим в ЛФК является психологический фактор. Успех лечения зависит от желания пациента и веры в его выздоровление. Приемы мотивации и поддержки пациента, позитивная атмосфера и индивидуальный подход к каждому пациенту являются особенно важными для достижения положительных результатов лечения. Таким образом, ЛФК - это важный этап лечения многих заболеваний, который способствует улучшению качества жизни пациентов, увеличению их работоспособности и продлению активных лет жизни.

Важным компонентом реабилитации является также правильное питание, которое должно обеспечивать необходимую энергетическую ценность и витамины для восстановления организма.

Физическая активность при реабилитации после травм должна быть постепенной и регулярной, чтобы добиться максимальной эффективности восстановления. Важно также избегать перегрузок и травмирования поврежденных участков тела [4].

В целом, реабилитация после травм является важным и эффективным методом восстановления здоровья и функций организма. Правильный подход к реабилитации, включающий комплекс физических упражнений, массаж, физиотерапию и питание, поможет восстановить здоровье и вернуться к обычной жизни.

Литература.

1. Латышева, В.Я. Медицинская реабилитация: учебное пособие/В. Я. Латышева, В.Б. Смычек, Н.В. Галиновская, А.С. Барбарович. – Минск: Вышэйшая школа, 2020. – 351 с.
2. Каленчиц, Т. И. Функциональные нагрузочные пробы: учеб. -метод. Пособие/ Т.И. Каленчиц, Е.В. Рысеев, Ж.В. Антонович. – Минск: БГМУ, 2018. - 36 с.
3. Каленчиц, Т. И. Основы медицинской реабилитации в кардиологии: учеб. –метод. Пособие/ Т.И. Каленчиц, Е.В. Рысеев, Ж.В. Антонович. – Минск: БГМУ, 2021. - 44 с.
3. Физическая и реабилитационная медицина/Национальное руководство под ред. Г.Н. Пономаренко. – ГЭОТАР, 2019. - 511с.
4. Александров, А.А. Основы восстановительной медицины и физиотерапии/А.А. Александров, С.А. Демьяненко, В.И. Мизин. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 196с.
5. Буявых, А.Г. Физическая терапия хирургических, травматологических и ортопедических заболеваний и повреждений/ А.Г. Буявых. – М.: МИА, 2019. – 493с.

УДК 796.036.176:376

БОДИ-БАЛЕТ: НЕОБЫЧНЫЙ ФИТНЕС ДЛЯ ТОНУСА, СПИНЫ И ОСАНКИ

Ковалек А.С., научный руководитель Зайцев В.А.

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

Вы, наверное, спросите, что такое боди-балет? Это просто классический балет? Не

совсем. Боди-балет - адаптированная тренировка с элементами классической хореографии, в которой вместо привычных упражнений используются хореографические па, упражнения на растяжку и аэробные элементы. Она направлена на развитие гибкости суставов и позвоночника, исправление осанки и, конечно же, поможет вам почувствовать себя практически балериной.

С чего начался боди - балет? Такой тип занятия создали для того, чтобы все балерины или балеруны подвергшихся каким-то травмам могли бы быстрее вернуться к работе и в большой балет, поэтому в какой-то степени его можно назвать реабилитационным видом занятий. Первый направлен в большей степени на танцевальную программу, а второй на спортивную. Благодаря определенной схеме занятий боди-балет является полезным для любого типа людей [1].

Требования к выбору упражнения.

1. Упражнения боди - балета подбираются исключительно от цели данной тренировки.

2. Урок включает в себя прокачку всего тела.

3. Грациозность выполнения упражнений, легкость. Важно понимать, что это не просто занятие фитнесом, боди-балет — это то направление, которое раскроет твою внутреннюю женственность. Преимущества тренировок боди-балета

Красивое тело. Кроме грациозности и царственной осанки, боди-балет позволяет построить сильное и красивое тело. Комплексы упражнений подобраны так, что мышцы вытягиваются, становятся эластичными.

Основная нагрузка ложится на ягодицы и мышцы ног, что позволяет привести эти части тела практически к идеальной форме.

Отсутствие травм. В тренировке нет опасных прыжков и сложных поворотов, так что еще один довольно весомый плюс - травматичность снижается практически до нуля, а нагрузка на проблемные суставы минимальна (колени, плечевые суставы).

Похудение. Также боди-балет - идеальная тренировка для похудения, так как пульс во время выполнения упражнений обычно не превышает

100-140 ударов в минуту, что как раз является жиросжигающей кардиозоной у большого количества людей. Конечно, это сработает только при условии, что вы будете правильно питаться.

Подходит людям всех возрастов и с любой физической подготовкой. Не важно, танцевали ли вы до этого, или нет, или занимались ли спортом вообще - боди-балет позволяет начать с нуля и не требует никаких особых навыков [2].

Позволяет почувствовать себя настоящей балериной. Гранд плие, гранд батман, батман тандю жете - базовые упражнения из классической хореографии. Если вы всегда мечтали стать балериной, но по определенным обстоятельствам так и не воплотили мечту в жизнь, самое время попробовать эту тренировку. Работа у станка под классическую музыку и несложные танцевальные связки позволят почувствовать себя пусть и не балериной, но уж точно ученицей балетной школы [2].

На что направлен боди-балет? Кроме того, что такой вид тренировок очень полезен для здоровья, а именно для суставов, сухожилий, сердечной и сосудистой систем, он также способствует разработке всего опорно-двигательного аппарата, улучшает осанку и уменьшает риск развития как сердечной недостаточности так и возникновения различных болезней опорно-двигательной системы, таких например, как: остеохондроз, артрит, сколиоз, кифоз, лордоз и много др.

Не раз наблюдая за балеринами, мы наблюдаем за их хрупкими и изящными формами и хотим себе такие, благодаря боди балету. правильному питанию и большому желанию, это возможно. Боди-балет разрабатывает ваши стопы и способствует возникновению подъемов, а также разрабатывает нижнюю и верхнюю выворотности, раскрывает пах, способствует пластичности и гибкости спины во все стороны, растягивает все сухожилия и разрабатывает суставы, улучшает координацию и баланс [2].

Почему тренировки боди - балета эффективны? Благодаря простым движениям вы

учитесь лучше чувствовать тело и понимать свое расположение в пространстве, улучшается чувство равновесия, а движения становятся плавными и грациозными, практически как у танцоров балета.

Они не требуют большой нагрузки для организма, но в них присутствует выработка выносливости, что будет только способствовать улучшению состояния вашего организма в целом.

Если тренироваться регулярно, а именно 3 - 4 раза в день, то результат подтянутого тела, улучшенного самочувствия и уверенности в себе не заставит вас ждать.

Весь курс боди - балета построен на упражнениях, которые вытягивают ваше тело, позволяя с помощью дыхания расслабить мышцы и позволить им стать длиннее. Это и способствует убиению зажимов в теле

Чем боди-балет отличается от классического балета? Боди - балет - существенно отличается от обычного классического балета, на этом уроке упражнения у станка могут вообще отсутствовать, большее внимание направлено на закачку всех мышц и растяжку на ковриках.

В боди-балете действительно используются некоторые движения из классической хореографии, но также в программу в равном количестве входят упражнения и техники из йоги, пилатеса, стретчинга и других разновидностей фитнеса. Программа адаптирована для всех поклонников фитнеса, которые хотят привести свой организм в тонус.

Сколько по времени занимает тренировка боди-балета? Обычно тренировка может занимать 45 минут и доходить до 1 часа, 1,5 часа

Все зависит от:

- с какой интенсивностью и скоростью вы выполняете упражнения;
- как часто вы делаете отдых между упражнениями;
- какой уровень сложности упражнений вы делаете;
- как долго вы будете уделять время на растяжку [2].

Для кого предназначены тренировки, а кому лучше попробовать что-то другое? У боди-балета нет возрастных ограничений - и это еще один плюс такой программы. Лучше всего эта тренировка подходит новичкам, которые еще не посещали более сложных фитнес-тренировок. Это отличный способ начать здоровый образ жизни без стресса. У вас все будет получаться, и вы захотите приходить на боди- балет снова и снова. Также для тренировок почти нет противопоказаний. Однако, стандартные медицинские запреты на физические нагрузки действуют и здесь. Если у вас проблемы с сердцем или сосудами, вы страдаете серьезной формой варикозного расширения вен - лучше отложить занятия до выздоровления. Не рекомендуется посещать тренировочный зал во время обострения хронических заболеваний или при температуре.

Боди-балет точно понравится тем, кто:

- хочет сбросить несколько лишних килограмм и сделать форму утонченной;
- стремится сделать тело более гибким, сесть на шпагат или добиться какого-то другого результата в растяжке;
- мечтает о красивой осанке;
- хочет добиться пластичности и грациозности движений;
- ищет начальную тренировку для занятий по фитнесу;
- избегает высокоинтенсивных нагрузок по медицинским противопоказаниям или личным убеждениям.

Важна ли техника? Несмотря на то, что все упражнения из балета в комплексе адаптированы, вы должны следить за техникой выполнения упражнений для того, чтобы добиться результата и исключить риск возникновения травм. Первое время внимательнее смотрите на себя в зеркало [1].

Возможно, вам придется дополнительно оттачивать технику дома перед зеркалом. Затем техника войдет в привычку, и вы сможете увеличить темп выполнения упражнений.

Следите за тем, чтобы держать в тонусе все тело во время тренировки.

Держите прямо спину, выпятите грудь в перед. Не сгибайте шею - голова должна смотреть вверх и прямо при слегка опущенных плечах. Ягодицы и живот должны быть в напряжении. Так вы укрепите мышцы корпуса.

Со временем вам будет в разы проще держать такое же положение тела не только на тренировках, но и в обычной жизни.

При занятиях возле станка либо другой опорой, которая у вас есть, очень важно только слегка касаться ею рукой. Не пытайтесь «прилечь» на опору. Она должна только лишь служить опорой для равновесия. Если вы будете соблюдать эту технику, то получите красивую осанку и поддержите в тонусе все мышцы тела.

Заключение. Несмотря на то, что боди-балет выглядит как нечто из классической хореографии, все же такие тренировки ближе к фитнесу. Им удалось совместить в себе лучшие черты кардио-тренировок и хореографии. Вы сможете привести мышцы в тонус, улучшите выносливость и гибкость, но при этом все ваши движения будут грациозны в пластичны. На боди-балет можно ходить даже новичкам и людям с минимальной физической подготовкой - такой фитнес практически атравматичный.

Литература.

1. Вейдер, С. Боди-балет. Пять минут в день/ С. Вейдер. – Издательство: Феникс, 2006. – С.64-66.
2. Ваганова, А.В. Основы классического танца/ А.В. Ваганова. – С-Петербург, 2000. – 136 с.
3. Бекина, С.И. Музыка в движение/С.И. Бекина. – М., 1984. – С.83-86.

УДК 615.825

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Коваленко А.А., Казачёнок Е.Д., научный руководитель Недосеков Ю.В.

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

Главной целью физического воспитания в высших учебных заведениях является формирование духовной и физической культуры личности. Психолого-педагогическое воспитание представляет собой целенаправленную работу с обучающимися, которая в свою очередь влияет на развитие навыков самоконтроля, саморегуляции, познавательных процессов, развитие волевых качеств, постановку целей в спорте, умение управлять собственным поведением в условиях учебно-педагогического процесса, в физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом. Психолого-педагогические аспекты физического воспитания студентов имеют огромное влияние на общество, так как физическая культура является одним из главных факторов психологического и физического развития [1].

Образовательный процесс состоит из двух составляющих. Первый элемент – это физическая культура, второй – спортивная психология. Психологическая подготовка студентов в области физкультуры и спорта зависит от возрастающей роли спорта в укреплении здоровья, социальной значимости спорта и более высокого уровня достижений. Психология спорта в настоящее время позволяет людям получить способность прогнозировать и решать вопросы и проблемы, которые могут возникнуть перед ними в процессе развития и становления при занятии спортом.

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 значимой физкультурно-массовых видов работы является положительная эмоциональная окраска занятий и общая цель - стремление к победе [2].

Также в качестве критерия, по которому сравниваются, а затем группируются изучаемые навыки, избрано взаимодействие спортсменов. Они проявляются в двух основных формах: по отношению к противнику - в форме соперничества, по отношению к партнерам – в форме сотрудничества. Несмотря на противоборства, конфликтность, соперничество, свойственных взаимодействию противников, отношения между партнерами направлены на объединение усилий для достижения общей цели спортивной победы.

Во всех высших учебных заведениях студенты осваивают курсы физической подготовки. Именно это оказывает большое значение на их интеллектуальную, эмоциональную, волевою и мировоззренческую среду. Это связано с тем, что современное мышление личности о физической культуре связано не только с развитием качества занятий спортом. Так же оно связано с познанием человека, его мотивацией и перспективами в области физического воспитания и физической активности [5]. Для того чтобы решить задачи физического воспитания обучающихся в вузах, рекомендуется:

- повышение знаний у студентов о своей будущей карьере;
- активизация студентов на учебных занятиях;
- развитие организаторских способностей, обучающихся;
- целенаправленность в осуществлении организации активного досуга обучающихся.

Воспитание физической культуры личности связано с различными внутренними и внешними факторами. Растет понимание того, что физическая культура способствует раскрытию не только физических, но и личностных возможностей, мотивирует человека проявлять активность в различных спортивных мероприятиях. В программах вуза отмечено, что целью физического воспитания является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности [3].

Положительный эффект, оказываемый на здоровье обучающихся на занятиях в учебном учреждении, зависит от формирования положительных мотивационно-ценностных отношений к физической культуре. Специалисты в обучении и воспитании студентов видят в этом важные отличительные детали: ведущая роль в процессе воспитания сохраняется за самим студентом, воспитание – это совместная деятельность субъектов образовательного процесса выделяет 5 специфических характеристик студента:

1. Осознает себя самостоятельной, самоуправляемой личностью;
2. Обладает запасом бытового, профессионального и социального опыта, который становится все более важным источником воспитания его самого и его сокурсников;
3. Исходит из стремления в своей готовности с помощью учебы решить жизненно важные проблемы и достичь конкретных целей;
4. Стремится к безотлагательной реализации полученных знаний, умений, навыков и качеств;
5. Зависит в значительной мере в своей деятельности от временных, пространственных, бытовых, профессиональных, социальных факторов [4].

Использование средств и форм физкультурно-массовой работы в воспитании студентов обосновано следующими моментами:

- психологическая комфортность – позитивное общение всех студентов,
- оптимистичность процесса воспитания, веры в себя и свои возможности [5].

В применении средств физической культуры для студентов значительна мотивационная сторона. Мотивация имеет проработку самих мотивов у студентов. Мотивацией для молодежи становятся спортивные и подтянутые фигуры, снятие напряжения

и усталости, а также достижение успехов в спорте.

Для формирования мотивационного отношения к спорту необходимо учитывать многие психолого-педагогические условия: желание и физическую возможность студентов к занятию определенным видом спорта, профессиональные советы преподавателя по питанию и корректировке веса, которые приносят видимый результат и тем самым стимулируют студентов на достижение собственной цели. Постоянно повторяющиеся занятия физическими упражнениями с постепенно увеличивающимися нагрузками в большей степени становятся потребностью студентов [2].

Таким образом, психолого-педагогические аспекты физического воспитания студентов являются значимыми в нашем обществе, так как физическая культура является одним из главных факторов психологического и физического развития. Физическая культура формирует интересы и мотивы в ведении здорового образа жизни, что является неотъемлемым фактором в достижении целей в будущей профессиональной деятельности молодых специалистов.

Литература.

1. Губанов, Э. В. «Психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта»: учебно-методический комплекс / Э. В. Губанов. – Орёл, 2020. – 172 с.
2. Холодов, Ж. К. 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 5 межрегиональной научно-профилактической конференции с международным участием (20 апреля 2017г., Москва). –555с.
4. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. К.: «Гардарики», 2011.– 147с.
5. Киселев, Ю. А. Победы: Размышление и советы психолога спорта/Ю.А. Киселев. – К.: «Спортакадемия», 2009.– 276с.

УДК 615.825.4

РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ

Козлова. А.Д., научный руководитель **Зайцев В.А.**

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

Проблема травматизма и реабилитации спортсменов после травм не теряет актуальности. Пренебрежение восстановительными мероприятиями чревато не только завершением карьеры, но и хроническими осложнениями, снижающими качество жизни.

Основными причинами получения травм являются: плохое «владение» своим телом; неправильная техника во время тренировочного процесса; недостаточное оборудование в месте проведения соревнований; поломки спортивного инвентаря; экипировка спортсмена не соответствует установленным требованиям; нарушение техники безопасности, дисциплины; плохая погода (сильный ветер, дождь или снег, гололед и т.д.) [1].

Какими бывают травмы у спортсменов? Разные виды спорта характеризуются абсолютно разными видами повреждений, которые выявляет профосмотр спортсменов. Если обобщить их типы, то получится следующая картина:

1. Повреждения лица и головы характерны для боксеров и других единоборств, хоккея и участников мотокросса. Чаще всего это ушибы, повреждения кожи и ЧМТ.

2. Повреждения плеч получают толкатели ядра, метатели диска и бодибилдеры. К ним относят вывихи плеча и растяжения.

3. Травмы локтей встречаются у гольфистов, дзюдоистов, теннисистов. Зачастую это локтевой бурсит или эпикондилит.

4. Травмы кистей характерны для гребцов, волейболистов и баскетболистов. Это вывихи и растяжения кистей, повреждение пальцев.

5. Травму позвоночника легко получить в любом виде спорта. Она вызывается падениями и ударами, а также систематической повышенной нагрузкой.

6. Травмы лодыжек чаще всего встречаются в таких игровых видах спорта, как футбол и волейбол. Растяжения, ушибы и даже переломы возникают из-за ударов или неудачных падений.

Цели реабилитации спортсменов – в период после травм и заболеваний преследует несколько целей, главная из которых – это максимально оперативное восстановление в кратчайшие сроки функций организма.

Задачи реабилитации в целом индивидуальны. Здесь все зависит от следующих факторов:

- характера травмы;
- динамики процесса восстановления;
- данных, полученных после обследования;
- вида активности в спорте.

Во время каждого этапа реабилитации спортсменов в посттравматический период задачи могут меняться. Меняется также и фаза программ реабилитации. Так, если ранее целью восстановительного периода было снижение болевых ощущений, то затем – это устранение воспаления, нормализация объема движения, увеличение тонуса мышц, тренировка баланса и координации, точности и выносливости, которые возвращают спортсмена на тот уровень функциональности, где он находился ранее [2].

Кроме того, задачей реабилитации также является формирование программы, которая предотвратит появление травмы в будущем. Реабилитация спортсменов после травм – это задача опытного специалиста.

В спортивной практике, особенно в работе с элитными спортсменами, современные принципы реабилитации должны быть реализованы в виде непрерывной последовательности шагов и действий: стадия А – неотложная помощь; стадия Б – ранняя активация; стадия В – индивидуальные тренировки.

При этом следует руководствоваться главенствующим постулатом: спортивные врачи являются частью процесса медико-спортивной реабилитации, когда решаются три важные задачи:

1. Реабилитационные мероприятия начинаются в возможно ранние сроки, с тем чтобы предотвратить осложнения, вызванные травмой (заболеванием).

2. Восстановление дееспособности поврежденного опорно-связочного аппарата.

3. Поддержание спортивной формы Атлета на таком уровне, чтобы в реабилитационный период он сохранил работоспособность, необходимые физические качества (сила, выносливость, скорость, гибкость, координация, визуализация) и двигательные навыки.

В соответствии с вышеизложенными принципами у спортсменов выделяют фазы реабилитации после травм и заболеваний:

1. медицинская реабилитация (основные средства - физиотерапевтические процедуры, различные физические упражнения, массаж, по показаниям - медикаментозное лечение);

2. спортивная реабилитация (направлен на восстановление спортивной подготовленности атлета, получившего травму. Специфика этапа - подбор упражнений, по интенсивности и объему выходящий за рамки традиционной лечебной физкультуры. Упражнения подбираются с учетом специализации спортсмена, локализации и особенностей травмы. Нагрузка подбирается таким образом, чтобы не перегрузить, как травмированное звено, так и весь организм атлета, еще не готовый к привычным ранее нагрузкам);

3. спортивная тренировка (задача этапа - окончательное восстановление здоровья атлета, обретение им спортивной формы, возвращение к тренировкам и соревнованиям. Средства и методы восстановительных мероприятий разрабатываются с учетом особенностей травмы, общего состояния здоровья и специфики вида спорта) [3].

Восстановительные методы:

Лечебная физкультура (ЛФК). ЛФК представляет собой комплекс упражнений, задача которых восстановить физическое состояние спортсмена до момента получения травмы. Это один из самых эффективных методов возвращения травмированного атлета к активной спортивной жизни. Лечебная физкультура проводится исключительно под наблюдением опытных специалистов. В противном случае вместо ожидаемых положительных сдвигов могут произойти необратимые процессы, после которых восстановление прежних функций будет находиться под большим вопросом.

Остеопатия. Главная цель спортивной остеопатии - максимально быстрое восстановление функций пострадавшего органа и предотвращение последствий, которые могут негативно отразиться на спортивной карьере. Преимущества остеопатии для реабилитации спортсменов: в отличие от классического лечения, когда терапия направлена исключительно на поврежденный орган, остеопатия рассматривает организм как единую систему, в которой все звенья связаны между собой. Например, боль в спине у спортсмена может быть вызвана травмой нижних конечностей. Именно поэтому остеопат способен обнаружить связь между болью и ее причиной, тогда как узкий специалист не всегда может это сделать.

Футбольный скаут. Кроме того, и это очень важно для спортсменов, остеопатическое лечение направлено, прежде всего, на восстановление и сохранение тех функций, которые выполняет поврежденный орган, и только потом - на его структуру. Ведь повышенные физические нагрузки изменяют организм. По сравнению с обычным человеком у спортсменов более растяжимы связки, суставы более подвижны, мышцы более развиты. Поэтому реабилитация, достаточная после лечения травмы обычного человека, не подходит для восстановления спортсмена после травм. Лечение структуры органа без учета его спортивной направленности, лишит профессионального атлета его исключительных способностей, что негативно отразится на его достижениях.

Физиотерапия. Наиболее часто при лечении травм опорно-двигательного аппарата у спортсменов применяются электрофорез, УВЧ, магнитотерапия, ультразвук и другие виды физиотерапии. Преимущество физиотерапевтических процедур в том, что они воздействуют непосредственно на область травмы, не затрагивая другие части тела. Физиотерапия особо актуальна при лечении травм коленных суставов. Применение физиотерапевтических методов дает возможность спортсменам вернуться к спортивной деятельности с минимально возможными потерями.

Кинезиотейпирование. Специальные пластыри - тейпы, устраняют боль и снижают воспаление, благодаря чему оказывают лечебный эффект без лекарств. На внутренней поверхности тейпа нанесен особый рисунок, благодаря которому обычный на вид пластырь оказывает лечебный эффект. При наклеивании повязки кожа немного приподнимается, поэтому при движении тела сдвигаются и внутренние слои - подкожная клетчатка, фасция, мышцы. Такой микромассаж воздействует на нервные окончания, усиливаются дренаж, регенерация тканей и иммунные процессы. Ленты устраняют отечность, гематомы мягко стабилизируют сустав, не стесняя его в движении.

Психологическая реабилитация. Повреждения причиняют спортсменам не только физические страдания. Вынужденный перерыв в тренировках, потеря спортивной формы, навыков, уровня мастерства по сравнению со своими товарищами и соперниками, пропущенные важные старты все это наносит и психологическую травму. Поэтому реабилитация спортивных травм включает в себя помощь психотерапевта, который поможет восстановить душевное равновесие травмированного атлета [1;2].

Таким образом, в представленной статье в дискуссионном режиме изложены

представления автора о современных принципах реабилитации спортсменов исходя из основополагающего принципа междисциплинарности поднятой проблематики.

Литература.

1. Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров. – М.: Физкультура спорт, 1997. – 178 с.
2. Гершбург, М.И. Послеоперационная реабилитация спортсменов с разрывами ахиллова сухожилия: методические рекомендации / М.И. Гершбург. – М., 1997. – 36 с.
3. Barrer Steven J. Exercise will hurt you: concussion, traumatic brain injury, and how the dangers of sports and exercise can affect your health. – Seven Stories Press, New York, U.S.A. – 230 p.

УДК 796

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Коль Е.А., научный руководитель **Валько О.В.**

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

Введение. В наше время одним из основных компонентов здоровья будущих студентов является их правильный образ жизни. А именно ежедневное поддержание физической формы и здоровья молодых людей, которые в ближайшее время будут выпущены из высших учебных заведений.

Регулярные занятия физкультурой помогают молодым людям достичь физического здоровья и развивать так называемую трудовую и общественную деятельность. В будущем, когда студенты перейдут на новый этап и займут свои профессиональные позиции в жизни и будут выполнять свои социальные роли, проявится их здоровье и физическая подготовка. Самочувствие и высокая физическая активность влияют на работоспособность, скорость реакции, а также на нервную систему организма. Кроме того, занятия физкультурой — это многофункциональный способ самовыражения и личностного развития студента [1].

Систематические занятия спортом помогают: повышать устойчивость к нагрузкам, уменьшить нервное напряжение и улучшить основные функции мозга, достичь более высоких спортивных результатов, поддерживать хорошую осанку, улучшить качество сна.

Занятия физкультурой для улучшения самочувствия учащихся должны обеспечивать постоянную двигательную активность. Общеизвестно, что минимальная физическая активность учащихся должна составлять не менее 6-10 часов в неделю. При этом стоит отметить, что наибольшая доля учащихся занимается только физической активностью на практических занятиях физкультуры, что катастрофично для молодого организма, ведь это всего около 4 часов в неделю. Важно, чтобы студенты регулярно занимались физической активностью и имели достаточно времени для своего тела и физического состояния. А заодно выяснить, с какими проблемами сталкиваются ученики на практических занятиях физкультуры [2].

Что касается формы физического воспитания студентов, то возможны следующие варианты, которые, в свою очередь, взаимосвязаны и являются дополнением друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов:

- учебные занятия, которые выступают в роли основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях;
- самостоятельные занятия (они помогают лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, а также являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов);

– массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, которые направлены на широкое привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов, а также многое другое [3].

Заключение. Физическая культура в высшем учебном заведении является необходимым параметром в формировании общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Физическая культура и спорт — средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни. Как учебная дисциплина, физическая культура является обязательной для всех программ подготовки специалистов, так как она представляет собой одно из средств, которое помогает сформироваться всесторонне развитой личности, оптимизировать физическое и психофизиологическое состояние студентов в процессе получения ими высшего образования.

Литература.

1. Ширияданова, Ю.А. *Значение физической культуры и спорта в жизни человека // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXIII междунар. студ. науч.-практ. конф. — № 6 (33), 2017. — 80 с.*
2. Орешник, Ю. А. *К здоровью через физкультуру. — М.: «Медицина», 1989. — 212 с*
3. Григорьев, В. И. *Образ жизни и здоровье студентов: учебно-методическое пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко; С.-Петербург. гос. ун-т экономики и финансов. — СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2005. — 119 с.*

УДК 619:614.48

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Корпусова Д. А., научный руководитель **Колошкина В.А.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

В жизни каждого человека присутствуют стресс факторы, которые сильно влияют на психологическое здоровье, вызывая состояние напряженности и дискомфорта. Обычно люди, которые подверглись такому состоянию, идут в аптеку и покупают медикаментозные препараты. Но знаете ли вы, что справиться со стрессом может помочь физическая культура?

Физическая культура имеет положительный эффект на психическое здоровье человека. Доказано, что регулярные занятия спортом могут уменьшить уровень стресса, улучшить настроение, повысить самооценку и улучшить качество сна. Рекомендуется заниматься спортом не менее 3-4 раз в неделю, чтобы получить максимальную пользу для психического здоровья. Однако, даже небольшая физическая активность может оказать положительный эффект на психическое здоровье, поэтому любая возможность двигаться и заниматься спортом будет полезна.

Не обязательно бежать записываться в тренажерный зал или бассейн, даже обычная тридцатиминутная прогулка в день на свежем воздухе поможет вам почувствовать себя гораздо лучше. Дома также можно делать различные упражнения, которые помогут улучшить психическое здоровье, например, йогу, пилатес, зарядку или танцы под любимую музыку. Важно выбрать упражнения, которые приносят удовольствие и не вызывают дискомфорта.

Довольно часто уровень стресса у студентов возрастает в самые неподходящие

моменты: когда вытягиваешь билет на экзамене, но не видишь ни одного знакомого вопроса; во время коллоквиума или теста. В такие моменты можно делать простые упражнения, которые помогут снизить уровень стресса, например, глубокое дыхание, повороты головы и шеи, массаж лица и шеи. Это не займет много времени и поможет вернуть светлый ум.

Почему же физическая активность помогает нам почувствовать себя лучше?

Первое исследование, призванное выяснить, как физическая активность влияет на настроение, было проведено в 1970 году. В нем участвовали две группы мужчин. Первая — в течение шести недель тренировалась: в программу были включены пробежки, плавание, езда на велосипеде. Вторая — вела малоподвижный образ жизни. В результате оказалось, что мужчины из первой группы испытуемых гораздо быстрее выходили из подавленного состояния.

Было установлено, что после бега уровень эндорфина в крови значительно повышается: через 10 минут — на 42 %, а через 20 минут — уже на 110 %. Предполагается, что продолжительная физическая нагрузка, направленная на развитие выносливости, повышает уровень содержания бета-эндорфина в большей степени, чем кратковременная. Бета-эндорфин обладает сильным эйфорическим действием — способствует выходу из депрессии и обретению душевного равновесия. В период стресса и уныния люди стремятся отгородиться от окружающего мира. Однако в этот период лучше занятия спортом. Здесь много факторов, объективных и субъективных: расширение круга общения, появление новых интересов, знаний и целей, смена обстановки и переключение с угнетающих мыслей, избавление от агрессии, злобы и прочих деструктивных эмоций.

Физическая активность стимулирует высвобождение эндорфинов, которые взаимодействуют с рецепторами в мозге, чтобы уменьшить восприятие физической боли. Это может помочь вам почувствовать себя бодрее и легче, особенно после интенсивной или продолжительной физической активности.

Физические упражнения стимулируют высвобождение серотонина, дофамина и норэпинефрина - нейромедиаторов, которые играют важную роль в регулировании настроения. Регулярные физические упражнения могут помочь поддерживать более стабильное и постоянное позитивное настроение, повышая концентрацию этих химических веществ в мозге.

Физическая активность стимулирует высвобождение кортизола - "гормона стресса". Регулярное выполнение физических упражнений может помочь снизить реакцию организма на кортизол, что может уменьшить его вредное воздействие на организм в будущем. Организм будет лучше адаптироваться к кортизолу и управлять им благодаря упражнениям.

Так же физические упражнения улучшают кровообращение в мозге, что может помочь мыслить более четко, улучшить память и повысить настроение.

Физическая активность может помочь поверить в себя, так как она может улучшить самооценку и уверенность в своих силах. Успешное выполнение физических упражнений может помочь почувствовать себя более компетентным и достигнуть поставленных целей, что может укрепить чувство уверенности в себе.

Физическая активность может помочь улучшить сон, так как она может уменьшить уровень стресса и тревоги, которые могут мешать засыпанию. Также физическая активность может устранить излишнюю энергию и утомление, что может помочь заснуть быстрее и улучшить качество сна.

Подводя итог можно отметить, что физические нагрузки позволяют наладить режим дня, справиться со стрессами, улучшить сон, позволяет поверить в себя и в свои силы. Именно поэтому необходимо заниматься физической культурой спортом.

Литература.

1. Ишмухаметова, Н. Ф. Влияние физических упражнений на психику человека/Н.Ф. Ишмухаметова, С.Н. Ильин // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: эл. сб. ст. по материалам XI студ. междунар. заочной науч.-практ. конф. –М.: «МЦНО», 2014 –№

4(11) / [Электронный ресурс]

2. Влияние спорта на психологическое состояние человека // *Инновационные результаты исследований в сфере естественных, технических и гуманитарных наук : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 12 ноября 2021г. : Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2021. – С. 124-127.*

3. Колошикина, В.А. Спорт и физическое воспитание студентов /В.А. Колошикина, Н.А. Дварак // В сб. статей студентов, магистрантов, молодых исследователей кафедры прикладной психологии ВГУ имени П. М. Машерова «Психологическая студия». –Выпуск14.– Витебск: изд-во ВГУ им. П. М. Машерова, 2021. – С. 83 – 86.

4. Психология спорта / Под общ. ред. Родионова А.В. – М.: Ф и С, 1978. – 273 с.

5. Ильин, Е.П. Психология спорта: учеб. пособие / Е.П. Ильин. – М.: СПб., Н. Новгород, 2010. – 43 с

УДК 615.825.4

ВОССТАНОВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ В ПЕРИОД РЕАБИЛИТАЦИИ

Красногир А.В., научный руководитель **Васильев А.А.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Реабилитация в спорте — это процесс восстановления здоровья и функций тела после травмы или заболевания, связанных с участием в спорте. Целью реабилитации является возвращение спортсмена к активной деятельности и максимально возможной физической форме. Реабилитация в спорте может включать в себя физическую терапию, массаж, упражнения для восстановления движений и координации, а также лечение боли и воспаления. Важно понимать, что реабилитация в спорте — это индивидуальный процесс, который может потребовать различных подходов и стратегий в зависимости от характера травмы или заболевания, а также от физического состояния спортсмена. Поэтому реабилитация должна проводиться под руководством квалифицированных специалистов, таких как физиотерапевты, массажисты и специалисты по лечению травм. Реабилитация в спорте имеет огромное значение для успешного возвращения спортсмена к тренировкам и соревнованиям, а также для предотвращения повторных травм и заболеваний. Важность реабилитации в спорте обусловлена следующими факторами:

1. Восстановление здоровья и функций тела;
2. Сохранение карьеры спортсмена;
3. Улучшение физической формы;
4. Предотвращение повторных травм;
5. Психологическое благополучие.

Таким образом, реабилитация в спорте является важным этапом в процессе восстановления здоровья и функций тела после травмы или заболевания, и может оказать существенное влияние на успех спортсмена [1].

Процесс реабилитации в спорте. Процесс реабилитации в спорте может различаться в зависимости от характера травмы или заболевания, но в целом, он включает в себя следующие этапы:

1. Оценка состояния травмы или заболевания. В этом этапе врачи и физиотерапевты проводят обследование, чтобы оценить характер и степень повреждений, и разработать индивидуальный план реабилитации.

2. Физическая терапия. В этом этапе спортсмены могут получать массаж, применять методы лечения холодом и теплом, а также другие процедуры, которые помогают снять

болевые ощущения, уменьшить отеки и повысить кровообращение.

3. Упражнения для восстановления движений и координации. В этом этапе спортсмены выполняют упражнения, которые помогают восстановить движения и координацию в поврежденной области.

4. Контроль за прогрессом и корректировка плана реабилитации. В этом этапе специалисты проводят контроль за прогрессом спортсмена и корректируют индивидуальный план реабилитации в соответствии с его состоянием и потребностями.

5. Возвращение на поле. Когда спортсмены достигают достаточного уровня восстановления, они могут начать постепенно возвращаться на поле. Этот процесс должен быть осторожным и постепенным, чтобы минимизировать риск повторной травмы [3].

Важно отметить, что процесс реабилитации в спорте может занять разное время в зависимости от травмы или заболевания, а также от индивидуальных особенностей спортсмена. Поэтому важно следовать индивидуальному плану реабилитации и консультироваться с квалифицированными специалистами на каждом этапе процесса восстановления.

Индивидуальный план реабилитации (ИПР) в спорте — это план, разработанный специалистами в области спортивной медицины и физиотерапии, для помощи спортсменам восстановиться после травмы или операции и вернуться к тренировкам и соревнованиям.

Разработка ИПР в спорте происходит в несколько этапов:

1. Оценка травмы (медицинский осмотр (сбор анамнеза, физический осмотр), инструментальные методы исследования (рентген, магнитно-резонансная томография (МРТ), компьютерная томография (КТ), электромиография (ЭМГ), лабораторные исследования).

2. Разработка плана реабилитации: на основе анализа травмы и уровня функциональных возможностей спортсмена специалисты разрабатывают индивидуальный план реабилитации, который включает в себя конкретные мероприятия, направленные на восстановление поврежденных тканей, увеличение силы и гибкости, а также возвращение к тренировкам и соревнованиям.

3. Реализация плана реабилитации: специалисты проводят мероприятия, предусмотренные в ИПР, и отслеживают прогресс спортсмена.

4. Оценка результатов: после завершения реабилитационной программы специалисты проводят оценку результатов и, если необходимо, вносят изменения в план реабилитации, чтобы помочь спортсмену достичь поставленных целей [2].

Индивидуальный план реабилитации в спорте должен быть гибким и адаптивным, чтобы специалисты могли вносить изменения в него, если появляются новые проблемы или если результаты не соответствуют ожиданиям. Он также должен быть ориентирован на потребности спортсмена, учитывая его индивидуальные физические и психологические особенности, а также требования его вида спорта [1].

Физическая терапия и упражнения являются важными методами восстановления движений и координации после травмы или заболевания в спорте. Они помогают восстановить функциональность тканей, увеличить силу и гибкость мышц, улучшить равновесие и координацию движений, а также снизить риск повторной травмы. Физическая терапия может включать в себя массаж, растяжку, упражнения сопротивления, упражнения на балансировочных платформах, терапию с холодом и теплом, и другие методы. Каждый метод должен быть выбран и адаптирован под конкретного спортсмена и его состояние [4,5].

Упражнения на восстановление движений и координации могут включать в себя:

1. Упражнения для снижения боли и отека (дыхательные упражнения, ходьба на месте, круговые движения). Они могут помочь снизить боль и отек в травмированных или оперированных участках тела, начать упражнения для восстановления движений.

2. Упражнения для восстановления гибкости и силы мышц (растяжка мышц и суставов, скручивания, мостик). Эти упражнения могут включать в себя растяжку мышц, упражнения сопротивления, упражнения на тренажерах и другие методы, которые помогают восстановить функциональность тканей.

3. Упражнения на балансировочных платформах, такие как стояние на одной ноге на балансировочной платформе, ходьба по ней. Эти упражнения помогают улучшить равновесие и координацию движений, что может быть особенно важно для спортсменов, которые занимаются балансировкой на лыжах, скейтборде, сёрфинге и других видах спорта.

4. Упражнения для улучшения функциональности (приседания, жим ногами, планка, скакалка, подъемы на носки, подтягивание на перекладине и др). Эти упражнения помогают спортсмену восстановить движения и координацию после травмы или заболевания. Каждое упражнение нацелено на укрепление определенных групп мышц, повышение гибкости и улучшение координации движений [3].

Контроль за прогрессом и корректировка плана реабилитации являются важными аспектами восстановления после травмы или заболевания в спорте. Регулярный мониторинг и корректировка плана помогают обеспечить оптимальное восстановление и максимальный успех.

Контроль за прогрессом должен проводиться регулярно, чтобы оценить эффективность методов восстановления и сделать корректировки, если это необходимо. Это может включать в себя оценку боли, оценку уровня силы и гибкости мышц, оценку равновесия и координации движений и другие параметры, которые могут быть важными для конкретного спортсмена и его состояния.

Если контроль за прогрессом показывает, что методы восстановления неэффективны или не действуют быстро, план реабилитации может быть скорректирован. Это может включать в себя изменение типа упражнений, увеличение или уменьшение интенсивности, добавление новых методов восстановления или удаление ненужных.

Контроль за прогрессом и корректировка плана реабилитации должны проводиться квалифицированными специалистами, такими как врачи, физиотерапевты, тренеры и другие специалисты, которые могут проводить оценку и рекомендовать наиболее эффективные методы восстановления.

Реабилитация в спорте является важным компонентом восстановления после травмы или заболевания. Она позволяет спортсменам вернуться к тренировкам и соревнованиям с максимальной эффективностью и безопасностью.

Кроме того, важно понимать, что каждый случай травмы или заболевания уникален, поэтому план реабилитации должен быть индивидуальным и основываться на конкретных потребностях и возможностях спортсмена. Также необходимо проводить регулярные консультации с квалифицированными специалистами и следовать их рекомендациям.

В целом, реабилитация в спорте является сложным и многогранным процессом, который требует тщательного планирования, выполнения и контроля. Однако правильная реабилитация может помочь спортсменам вернуться на поле в кратчайшие сроки и сохранить их здоровье и профессиональное будущее [6].

Литература.

1. Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 178с.
2. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – М.: Советский спорт, 2004. – Ч.1. – 304с.
3. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебник. М: Медицина, 1999. – 300 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. Для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 480 с.
5. Спортивная медицина: справочник для врачей и тренеров. – М.: «Человек», 2013. – 328с.
6. Макмаон, П. Спортивная травма: диагностика и лечение/ П. Макмаон // Научный редактор В.В. Уйба. Пер. с англ. – М.: «Практика», 2011. – 366с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА МЕДИКА**Круглик И.С., Масейкина А. Р., Чиндо Е. А., научный руководитель Тур А.В.**УО «Витебский государственный ордена «Дружбы народов»
медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

Актуальность. В последние годы фиксируется рост числа заболеваний, различных отклонений в состоянии здоровья молодёжи. Врачи объясняют такое явление как последствия после масштабного вируса COVID-19, плохой экологии, вредных привычек, неправильного питания, постоянных стрессов на учёбе. Однако зачастую они забывают упомянуть один из важнейших факторов, который присущ большому проценту населения Беларуси, малоподвижный образ жизни. Научно обоснованные данные свидетельствуют о том, что повышение образа жизни ухудшает положение в области охраны здоровья по следующим показателям: растёт степень ожирения (происходит набор лишнего веса), физическое состояние, эмоциональное и социально ориентированное поведение, сокращается продолжительность сна. Решением данной проблемы является умеренно активное занятие физической культурой.

Введение. Физическое воспитание – неотъемлемая часть воспитательного процесса, обучения и профессиональной подготовки специалистов в учреждениях образования направлено на формирование полноценного здоровья студентов и их подготовку к высокопроизводительному труду на длительный жизненный период.

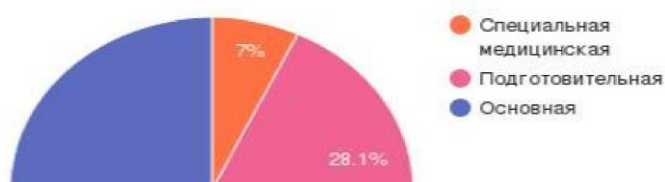
Витебский государственный медицинский университет ориентируется именно на создании такой обучающей среды, которая способствует успешному развитию образовательного процесса, так как основная часть деятельности учащихся протекает именно в вузе.

Цель исследования. Повысить интерес учащихся к физической культуре и спорту, их подготовленность, особенно среди студентов-медиков, так как эта сфера связана с их дальнейшей работой по профессии.

Организация и методы. Был проведён опрос, для которого привлекались студенты Витебского государственного медицинского университета 1-2 курсов, относящиеся к основной, подготовительной и специальной медицинским группам (в количестве 56 человек). Возраст исследуемых составил 17-20 лет.

Также были использованы такие средства, как: научно-методическая литература, ресурсы, размещённые в сети Интернет, показ презентаций и видеоматериалов на спортивную тематику.

Результаты исследования и их обсуждение. В массовом опросе участвовало 37 студентов с основной группой, 16 обучающихся с подготовительной группой и 4 учащихся со специальной медицинской группой по физкультуре.

**Рисунок 1 – Соотношение групп по физической культуре**

В результате данного исследования нами было выявлено, что у ряда студентов достаточно низкий уровень физической подготовленности и неглубокие знания по физической культуре.

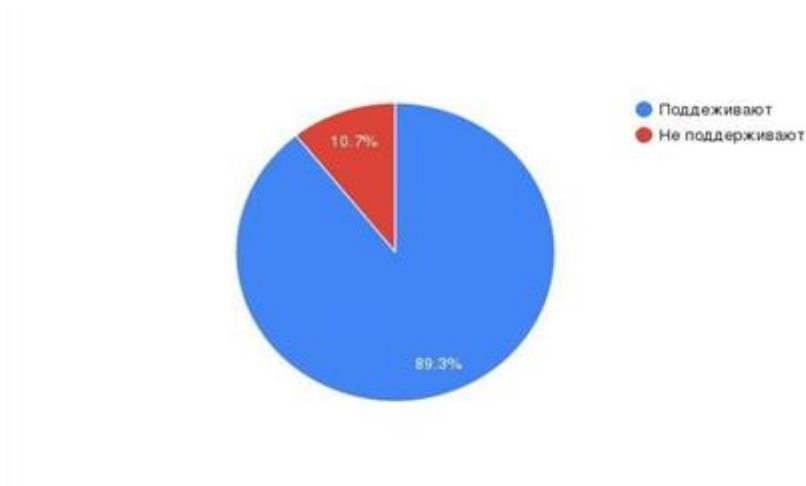


Рисунок 2 – Студенты, поддержавшие инновации

Были определены факторы, которые, как считают сами опрошенные, являются главным препятствием для их активного участия и заинтересованности в спортивной деятельности. Причины, снижающие мотивацию к предмету:

- Несоответствие желаний студентов и установленной учебной программы
- Наличие спортивных секций, организованный только для бывших или действующих спортсменов, которые смогут защитить честь вуза на различных соревнованиях, а не для обычных студентов
- Слабые физические способности, обусловленные тем, что не уделялось должное внимание такому аспекту, как развитие способностей учащихся в учреждениях среднего образования
- Непрофессионализм преподавателя, который не обладал современными педагогическими интерактивными технологиями

Исходя из всего, что было упомянуто ранее, можно предложить несколько инноваций, которые могут увеличить интерес современной молодёжи к физической культуре:

1. Дистанционное обучение
2. Показ презентаций и видеоматериалов
3. Вовлечение в спортивно-массовые мероприятия
4. Рассказывать о полезности и необходимости физической культуры и спорта
5. Начинать занятие со спортивных новостей
6. Право выбора вида спорта для занятий
7. Проводить занятия под позитивную музыку, которая стимулирует активность у студентов
8. Введение новых занятий (упражнений)

Йога — комплексный подход для работы с психическим и физическим состоянием, благодаря чередование активных упражнений с расслабляющими и с выполнением дыхательных техник. Занятия йогой соединяют различные упражнения на растягивание, релаксацию, глубокое дыхание и концентрацию внимания.

Аэроджампинг – вид фитнеса, при котором тренировки проходят на специальных шестиугольных батутах. Главная задача данной активности — прыгать так, чтобы в этот процесс было вовлечены всё тело.

Если говорить о внедрении информационных технологий, то это, однозначно, должно возыметь положительный эффект по причине того, что зачастую студенты делают свой выбор в пользу новых технологий, разработок, виртуальной реальности.

При проведении опроса среди студентов о том, стоит ли вводить предложенные инновации, большинство из них поддержали данные предложения. Таким образом, введение

новых форм, технологий и методов в процесс обучения студентов даст ряд преимуществ перед обычными занятиями физической культурой. Это позволит усовершенствовать имеющуюся программу и достигнуть положительной тенденции в вопросе о спорте и физической культуре.

Заключение. Таким образом, предложенные методы рекомендуем активно использовать в процессе обучения. Основываясь на проанализированных данных, можно заявить, что современная система обучения в вузе стремится к достаточно высокому уровню образовательного процесса, а также информационной насыщенности.

Литература.

1. *Vsmu.by: сайт университета: сайт.* – Витебск, 2001 – URL: <https://www.vsmu.by> (04.01.2023). – Режим доступа: без регистрации пользователя. – Текст: электронный.

2. *Хижевский, О.В. Физическое Воспитание Студентов: учебное пособие/ О.В. Хижевский, Р.И. Купчинов.* – М.: – Мн., 2019. – 404 с.

УДК 619:614:48.

К ВОПРОСУ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ УВО К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Кручек Д.И., научный руководитель **Валько О.В.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

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.

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 [1].

Цель работы заключалась в изучении отношения занятий физической культурой студентов подготовительной медицинской группы. Методы исследования – теоретический анализ и обобщение литературных источников. По обобщению данных литературных источников мною 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, 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 [2].

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. Многочисленное количество 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 [3].

Одна из причин, по которым студенты не могут заниматься является артериальная гипертензия. Гипертензия – повышенное гидростатическое давление в сосудах, органах и полостях организма. Гипертензия может быть одним из проявлений заболеваний различных органов и систем организма (симптоматическая гипертензия), или является проявлением гипертонической болезни [4].

Физические нагрузки для людей, которые страдают артериальной гипертензией нужны, однако они должны быть грамотно подобраны, не силовые, так как от силовых нагрузок может резко подняться пульс и давление. Наиболее оптимальные нагрузки при этом заболевании – аэробные, они укрепляют сердце и снижают вес, это способствует нормализации артериального давления. Нагрузка на мышцы, вернее их расслабление после упражнений, способствует также улучшению кровообращения.

Выделяют две разновидности упражнений: изометрические и изотонические. Первые направлены на повышение мышечной массы – это вызывает повышение артериального давления, так как с сокращением мышц сжимаются и сосуды, что противопоказано для людей, страдающих артериальной гипертензией. Изотонические направлены на движение мышц и суставов, способствуют расширению сосудов, что благоприятно сказывается на артериальном давлении – оно нормализуется [4].

Рекомендуемые виды нагрузок при артериальной гипертензии. Нагрузки должны быть пропорциональны состоянию здоровья пациента. Однако, больным гипертонией не стоит заниматься следующими видами занятий: подъемом тяжести; ритмической гимнастикой; упражнениями, приводящими к сокращению сосудов, в следствие сокращения туловища и мышц; восхождениями в горы особенно с грузом; нагрузками при повышенных или пониженных температурах. Целью лечебной физкультуры при артериальной гипертензии является общее укрепление организма, которое, в частности, стимулирует улучшения работы сердечно-сосудистой системы. А занятие лечебной гимнастикой способствует нормализации тонуса сосудов и моторно-сосудистых рефлексов и улучшению обмена веществ. Упражнения направлены на то, чтобы повысить толерантность к физическим нагрузкам. Существует зависимость между методиками ЛФК и ЛГ, и стадиями болезни. Основным требованием для систем упражнений является наличие упражнений

общеразвивающих для всех групп мышц и специальных упражнений - дыхательных, которые требуются для релаксации мышц, расширения сосудов. Тщательно подобранная, последовательная система общеразвивающих упражнений способствует снижению артериального давления, а дыхательные упражнения позволяют снизить тонус артерий, что также вызовет снижение давления [3].

Выводы. По данным проведенного 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. *Нетрадиционные методы улучшения функционального состояния организма студенческой молодежи*/В.А. Колошкина, И.М. Дударева// *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.

3. Макарова, Г.А. *Медицинский справочник тренера*/Г.А. Макарова, С.А. Локтев. – М.: Советский спорт, 2006.– С. 586.

4. Менхин, Ю.В. *Оздоровительная гимнастика: теория и методика*/ Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Феникс, Ростов-наДону, 2002.– С. 381.

УДК 619:614.48

РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Куклина О. А., научный руководитель **Колошкина В.А.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Эффективность борьбы с травмами в спорте во многом зависит от согласованности работы врачей, тренеров и самих спортсменов. При этом на тренера возлагается основная функция в реализации практических мер по профилактике травм и проведении специальных реабилитационных мероприятий после повреждений и заболеваний. Для решения этих задач им необходимо знать основные проявления, причины и условия, при которых возникают различные травмы, и разбираться в особенностях проведения специальной реабилитации у спортсменов.

Проблема травматизма в спорте является традиционно актуальным направлением медицины и затрагивает всех специалистов, принимающих участие в тренировочном

процессе и, безусловно, самих спортсменов. Связано это, прежде всего, с повышенным риском получения травм при занятиях спортом.

Реабилитация — это система средств и мероприятий, направленных на максимально быстрое восстановление здоровья спортсменов и обретение ими оптимальной спортивной формы после различных травм и заболеваний. Реабилитационные мероприятия необходимо начинать сразу же после момента травмы, так как от этого во многом зависит дальнейшее течение процесса восстановления. Чаще всего непосредственно после травмы конечности используются три основных мероприятия: лед, компрессия, элевация (подъем конечности над горизонтальной плоскостью).

Реабилитация спортсменов, в отличие от реабилитации обычных пострадавших, имеет ряд существенных особенностей. Это различие заключается в том, что спортсмен, помимо возвращенной способности выполнять трудовые и бытовые обязанности, должен быть в состоянии переносить большие физические нагрузки современного спорта, предъявляющие огромные требования к стабильности суставов, их подвижности, силе мышц; т.е. имеется существенное различие между понятием здоров для обычного человека и здоров — для спортсмена.

Травмы ОДА у спортсменов сопровождаются внезапным и резким прекращением тренировочных занятий, вызывают нарушения установившегося жизненного стереотипа, что влечет за собой болезненную реакцию всего организма. Внезапное прекращение занятий спортом способствует угасанию и разрушению выработанных многолетней систематической тренировкой условно-рефлекторных связей. Снижается функциональная способность организма и всех его систем, происходит физическая и психическая растренировка. Отрицательные эмоции, связанные с травмой, невозможностью выступать в соревнованиях, боязнь надолго утратить спортивную форму и работоспособность угнетающе действуют на психику, еще в большей степени усугубляя процессы детренированности. Особенно неблагоприятно сказывается прекращение занятий спортом на состоянии высококвалифицированных спортсменов.

В зависимости от характера клинических проявлений травмы этап медицинской реабилитации включает 2 периода:

I. Иммобилизационный период, когда поврежденной области находится в фиксирующей повязке. При этом невозможны активные движения, что отрицательно сказывается на функциональном состоянии нейромоторного аппарата поврежденной области.

II. Постиммобилизационный период - этот период начинается сразу же после снятия фиксирующей повязки. Здесь основное внимание уделяется разработке движений и восстановлению силы в травмированной области. В этом периоде применяются физиотерапевтические методы лечения, включающие разнообразные по физическим свойствам и лечебному воздействию естественные и искусственные физические факторы. Особое место занимают тепло- и водолечебные процедуры.

Разработку движений начинают сразу же после проведения физиотерапевтических процедур, массажа или самомассажа, т. е. после расслабления мышц, уменьшения сопротивляемости в растягивании. Все это способствует более свободному, без лишнего напряжения выполнению упражнений. Основными средствами восстановления являются группы физических упражнений различной направленности.

Первая группа упражнений — это общеразвивающие упражнения на гибкость и силу для здоровых частей тела. Они должны быть достаточно нагрузочными по объему и интенсивности, чтобы вызвать заметные сдвиги в вегетативной сфере и стимулировать рост общей работоспособности.

Вторую группу составляют циклические локомоции (ходьба, бег, плавание, бег на лыжах и коньках, гребля, езда на велосипеде), которые вначале выполняются в умеренном темпе.

Третью группу составляют силовые упражнения для мышц в зоне повреждения.

Четвертая группа - имитационные упражнения. Сохраняют вид соревновательных упражнений, но в то же время выполняются без выраженных усилий, в умеренном темпе (что делает их нетравматичными), в зале ЛФК и в бассейне.

Из лекарственных средств чаще всего используются анальгетические, противовоспалительные средства, а также препараты, влияющие на венозный кровоток и микроциркуляцию, гомеопатические средства. Медикаментозная терапия - зависит от нозологической формы травмы и этапа реабилитации.

К основным методам аппаратной физиотерапии при реабилитации травм конечностей можно отнести: магнитотерапию, ультразвук (в т. ч. фонофорез), электротерапию, лазеротерапию.

Признаками полного выздоровления после травм мышц, сухожилий и связок считаются:

- 1) полное восстановление силы мышц;
- 2) полное восстановление функции разгибания;
- 3) восстановление максимального объема движений в суставе, к которому прикреплены эти мышцы или сухожилия;
- 4) восстановление структуры спортивного движения.

Признаками выздоровления после травм суставов считаются:

- 1) восстановление максимального объема активных движений в суставе;
- 2) полный пассивных объем подвижности в суставе;
- 3) полное восстановление силы и эластичности мышц и связочно-сумочного аппарата вокруг сустава;
- 4) восстановление структуры движения, в котором участвует данный сустав.

Заключение. Все участники процесса реабилитации - и реабилитолог, и реабилитируемый - заинтересованы в ускорении процесса восстановления и по возможности в более быстром возвращении в спорт. Но с учетом многообразия используемых средств и индивидуального характера восстановления такое ускорение может привести к усугублению состояния спортсмена. Величина воздействия должна быть адекватна состоянию реабилитируемого, обладать тренирующим эффектом, повышать его функциональные возможности и в то же время не быть излишней и не нанести вреда организму. Это может быть достигнуто лишь с помощью рационального построения процесса реабилитации и строгой дозировки планируемых для спортсмена воздействий. Таким образом, своевременная реабилитация спортивных повреждений является важным мероприятием, способствующим наиболее быстрому и безопасному возврату спортсмена к соревновательной активности. Кроме того, восстановление нейромышечного контроля движения, биомеханики суставов, а также психологического состояния спортсмена является существенным фактором профилактики повторной травмы. Основными принципами восстановительной коррекции и лечения спортсменов с травматическими повреждениями конечностей являются: раннее начало, комплексность, непрерывность, индивидуальность, поэтапность, прогрессия, функциональная (спортивно-специфическая) и профилактическая направленность реабилитационной программы.

Литература.

1. Дубровский, В.С. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В.И.Дубровский. – Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1998. – 480 с
2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина/В.А. Епифанов. -М.: Медицина, 1999. - 303 с.
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – 4-е изд., стер. – Москва: Издательский центр Академия, 2005. – 152 с.
4. Цыкунов, М.Б. Принципы составления программ реабилитации при травмах у спортсменов/ М.Б. Цыкунов // Современные проблемы спортивной травматологии и

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Кушнерова А. Д., Фурс Д.В., научный руководитель Васильев А.А.
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

И.П. Павлов рассматривает сон как процесс разлитого внутреннего торможения, протекающего с понижением возбудимости центральной нервной системы. Под действием тормозных влияний, исходящих из центральной нервной системы, во время сна затормаживается двигательная деятельность и мускулатура тела расслабляется. В связи со спокойным положением тела снижается обмен веществ и расход энергии, а соответственно с этим понижается работа сердца и дыхания. Утренняя гимнастика играет важную роль в период перехода от сна к бодрствованию. Во время сна нервные клетки отдыхают, организму требуется меньше кислорода, уменьшается частота сердечных сокращений, дыхание становится реже [1].

Проснувшийся человек не готов сразу включиться в активную работу. Во время выполнения утренней зарядки мышцы быстрее сокращаются и расслабляются, переключаются на активную работу сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Утреннюю гигиеническую гимнастику проводят в утреннее время до завтрака и по возможности на воздухе. В ответной реакции организма на физические упражнения, осуществляемые в утренней гимнастике, ведущее место принадлежит нервной системе. Вот почему после зарядки человек уже не выглядит заспанным, лицо его приобретает свежесть.

Значение утренней гимнастики многообразно: она повышает жизнедеятельность организма, растормаживает нервную систему после сна, сокращает время перехода от сна к бодрствованию, вызывает положительные эмоции. Так же утренняя гимнастика способствует укреплению здоровья. При выполнении упражнений развивается сила, ловкость, выносливость, гибкость. Систематические занятия укрепляют волю – одно из самых ценных качеств, без которого трудно рассчитывать на успех в любом деле.

Утренняя гимнастика воспитывает в людях внимание, целеустремленность, способствует повышению умственной деятельности, вызывает эмоции и радостные ощущения. Выполнение физических упражнений на свежем воздухе или в чистом помещении с открытыми окнами в сочетании с водными процедурами (обтирание, обливание, душ) дает наибольший оздоровительный эффект: улучшает общее состояние и функциональные возможности нервной системы, укрепляет и закаляет ее, способствует уравновешиванию возбудительных и тормозных процессов, улучшает обменные реакции, вырабатывает иммунитет к простуде и инфекционным заболеваниям, вызывает ощущение свежести, легкости, радости [2].

Продолжительность утренней гимнастики должна составлять 10 – 15 минут. Затем следует принять душ или выполнить обливание (обтирание). Утренняя зарядка не должна утомлять. Основная ее цель – зарядить организм бодростью, силой, поднять настроение. Систематическое проведение утренней гимнастики требует предварительного отбора упражнений. Из отобранных упражнений для ежедневного использования составляются комплексы. Физические упражнения необходимо подбирать с таким расчетом, чтобы дать нагрузку на все группы мышц. Желательно сочетать упражнения для мышц рук и ног, туловища, для мышц брюшного пресса и спины, упражнения на гибкость позвоночника и подвижность в тазобедренных суставах. Систематическое повторение комплекса укрепляет двигательный аппарат. Широко включаются упражнения для профилактики нарушения осанки и предупреждения плоскостопия. Бег и прыжки еще более усиливают дыхание и

кровообращение, сердечную деятельность и другие физиологические функции. Все это благоприятствует нормальной жизнедеятельности организма, повышению его работоспособности [2]. Утренняя гимнастика ценна и тем, что у человека вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Она становится неотъемлемым организующим моментом в режиме дня, приучает к определенной дисциплине, порядку.

Таким образом, утренняя гимнастика является многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, который способствует оздоровлению всего организма.

При выполнении физических упражнений необходим самоконтроль. Нагрузку надо давать с таким расчетом, чтобы количество сердечных сокращений не превышало 110-120 ударов в минуту. После окончания зарядки пульс должен составлять 120 - 150% от исходного уровня. Нагрузку следует повышать постепенно. Величина пульса может несколько колебаться в каждой части зарядки в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Кроме того, необходимо помнить, что при выполнении утренних физических упражнений не должно быть чрезмерного потоотделения, сильного покраснения лица, частой одышки. Зарядка должна вызывать умеренные физиологические сдвиги.

Таким образом, при серьезном и вдумчивом отношении к организации и проведению утренней физической зарядки можно добиться значительного повышения ее эффективности, а значит, и улучшения физического состояния, самочувствия и повышения работоспособности- одного из главных условий роста профессионального мастерства и летного долголетия.

Обязательными условиями, выполнение которых совершенно необходимо для получения эффекта при использовании физических упражнений, являются систематичность и регулярность занятий. Систематичность выражается в подборе отдельных упражнений и их сочетании, а регулярность - в ежедневных занятиях.

Таким образом, ежедневное выполнение комплекса утренней гимнастики, разработанного с учетом закономерностей функционирования организма после сна и индивидуальных особенностей конкретного человека, позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики и в отдельных случаях - лечения заболеваний, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение дня.

Зарядка увеличивает общий уровень двигательной активности человека, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. Грамотно составленный комплекс утренней зарядки не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышая настроение, самочувствие и активность человека. Утренняя физическая зарядка необходима каждому человеку для улучшения и поддержания нормального состояния здоровья. Особенно актуальна она для городских жителей, а также для тех чья работа предполагает длительное нахождение в одном положении, так называемая «сидячая работа» [3].

Наиболее актуальный комплекс гигиенической гимнастики состоит из:

- 1.ходьба на месте, темп средний, 30 - 40 секунд;
- 2.из исходного положения ноги вместе, руки опущены поднять обе руки, одновременно отводя назад ногу, и вернуться в исходное положение. Затем то же, отводя назад другую ногу;
- 3.исходное положение основная стойка, руки на поясе. Вращение головы в медленном темпе в правую и левую сторону;
- 4.исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения руками попеременно вперед и назад;
- 5.стоя, ноги врозь, руки на поясе; наклоны вперед, назад, влево, вправо. Дыхание равномерное, темп средний;
- 6.стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. Наклоняться (выдох), доставая руками носки ног. Темп средний;

7.стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе. Приседать на выдохе, руки вперед, при подъеме - вдох. Темп средний;

8.стоя, руки на поясе. Прыжки поочередно на правой, левой и двух сразу ногах. Дыхание произвольное. Темп средний;

9.упражнение на дыхание. Вдох. Руки поднять вверх, стать на носки, потянуться. Выдох.

10.Опуститься на всю ступню, немного наклониться вперед, опустить и расслабить руки; ходьба на месте, темп средний, 30 - 40 секунд [2].

Литература.

1.Введение в теорию физической культуры /Под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 682с.

2.Гимнастика: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. А.М. Шлемина, А.Т. Брыкина. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 215 с.

3.Микулич, П. В. Гимнастика/ П.В. Микулич, Л.П. Орлов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 375с.

УДК 615.825.4

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Лабановская Д.С., научный руководитель **Колошкина В.А.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Йога – это совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма, и нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма для достижения возвышенного духовного и психического состояния. Позы йоги характеризуются небольшой нагрузкой на мышцы и суставы, что позволяет применять их в терапевтических целях. Они очень просты, и освоить их сможет даже новичок. В целях поддержания и развития мышц спины асаны могут использоваться, как альтернатива силовым нагрузкам и кардиоупражнениям.

Благодаря асанам можно увеличить амплитуду движений. И поэтому искусство йоги уникально по своей природе, так как дает каждому то, в чем он нуждается. Занятия йогой полезны людям с нарушением зрения. В этом случае нет никаких противопоказаний, наоборот, йога, благодаря своим статичным движениям, способствует тренировке мышц глаз. Йога для позвоночника и спин позволяет добиться отличных результатов в области растяжки икрепления мышц, подтянуть мышечный каркас, восстановить двигательную активность, нарушенную заболеваниями. Позы йоги эффективны при лечении артрита, сколиоза, лордоза и других заболеваний спины. Выполнять данные упражнения можно при грыже, остеохондрозе, протрузиях. Йога способствует лечению и других заболеваний, не связанных с позвоночником. Это, например, гинекологические заболевания, различные патологии эндокринной системы, болезни нервной системы [1].

Многие авторы о йоге констатируют, что, растягивая тело в йоговских упражнениях можно снимать мышечное напряжение, одновременно с этим улучшается кровообращение и исправляются дефекты позвоночника. Автор и йог Свами Вишнудевананда говорил, что из древнеиндийских рукописей известно, что уже 5000 лет назад были популярны лечебные приемы растягивания мышц и суставов. Нередко авторы рекомендуют упражнения-асаны для коррекции тугоподвижности суставов и устранения болевых ощущений. Сафронов А.Г. в своих исследованиях установил, что асаны выполняются на психофизиологическом уровне, в то время как физические упражнения имеют чисто внешний характер. Несмотря на то, что асаны развивают соматическое сознание, они также стимулируют генерацию внутреннего

сознания и уравнивают психику [2].

При правильном выполнении упражнений на позвоночник никакого вреда организму йогогическая гимнастика нанести не может. Основная задача йоги схожа с главной целью других способов лечения — достижение устойчивой ремиссии, во время которой не возникают выраженные симптомы, останавливается распространение патологии на здоровые позвонки и межпозвонковые диски.

На фоне улучшения физического состояния корректируется и психоэмоциональное состояние. Хорошая осанка способствует насыщению всех тканей организма кислородом, особенно в сочетании с дыхательной гимнастикой. Недаром люди, в течение длительного времени практикующие йогу, не страдают депрессиями, не реагируют чрезмерно эмоционально на стрессовые ситуации [3].

Ряд проблем связанных с реабилитацией больных имеющие нарушения подвижности суставов и потери гибкости мышц недостаточно изученных. До настоящего времени оптимальный срок физической реабилитации не определен, поэтому данное направление физической реабилитации актуально. Упражнения-асаны имеют глубоко растягивающий эффект в мышцах и суставах. Увеличение гибкости сопровождается укреплением мышц и в следствии лучше функционируют суставы, снижается болевая чувствительность и мышечные контрактуры, в связи с чем, эффективность миокоррекции возрастает.

Применяя упражнения-асаны самостоятельно, можно не только повысить эффективность от основных занятий, но и выйти на более высокий уровень занятия йогой уже в качестве профилактики суставно-мышечного аппарата в целом. И что очень важно, асаны, укрепляющие и растягивающие мышечный и суставный аппарат менее утомительны, поэтому более эффективны, так как не только растягивают, но и одновременно укрепляют мышцы, что совершенно необходимо для нормального функционирования опорно-двигательного аппарата. Систему йоги можно и нужно использовать для коррекции и профилактики подвижности суставов и гибкости мышц, причем обязательно использовать в асанах пассивное растяжение, именно оно дает больший эффект в гибкости [4].

Таким образом, йога является отличным сочетанием работы над душой и телом. Она позволяет улучшить самочувствие, развить гибкость и избежать получения травм. В результате занятий восстанавливается подвижность суставов, приходит в норму эластичность и сократимость мышц, улучшается осанка, ускоряется обмен веществ, повышается работа сердечно-сосудистой системы, уходит нервное напряжение.

Литература.

1. Пахомов, А.И. *Хатха Йога. Корректный подход к позвоночнику* / А.И. Пахомов. – К.: «Велес», 2007. – 124 с.
2. Сафронов, А.Г. *Йога: физиология, психосоматика и биоэнергетика: монография* / А.Г. Сафронов. – М.: Восток, 2005. – 250 с.
3. Свами Вишнудевананда. *Полный курс йоги. Практические рекомендации* / Свами Вишнудевананда. – М.: Диана, 2008. – 562 с.
4. Ханевская, Г.В. *Использование фитнес-йоги для укрепления психологического и физического здоровья студентов*/Г.В. Ханевская, О. М. Пермяков // *Современное состояние и перспективы развития научной мысли*, 2016. – С. 191-195.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РЕАБИЛИТАЦИИ

Лабецкая А.О., научный руководитель **Зайцев В. А**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Физическая реабилитация - это составная часть социальной, медицинской и профессиональной реабилитации, система мероприятий по компенсации или восстановлению физических возможностей, а также интеллектуальных способностей, улучшению психоэмоциональной устойчивости, физических качеств и адаптационных резервов организма человека методами и средствами физической культуры, спортивной подготовки и элементов спорта, массажа, природных факторов, физиотерапии, повышению функционального состояния организма [1].

Помимо выше сказанного, физическую реабилитацию необходимо рассматривать как воспитательный и лечебно-педагогический процесс (образовательный процесс). Основным средством физической реабилитации считаются элементы спорта и физические упражнения, а их применение - всегда образовательный, педагогический процесс.

В процессе реабилитации, физические упражнения дают положительный эффект так как они адекватны возможностям инвалида или больного, а также увеличивают адаптационные возможности и оказывают тренирующее действие при условии, что методист учитывает и знает ряд методических принципов и правил физической тренировки.

Сама суть тренировки состоит в многократной, систематически повторяющейся и постепенно увеличивающейся нагрузке, которая непосредственно в организме человека вызывает положительные функциональные, а зачастую и структурные изменения. В результате тренировки совершенствуются и нормализуются механизмы, повышая тем самым адаптационные возможности организма больного к изменяющимся условиям среды [2].

К основным принципам реабилитации относятся:

1. индивидуализация реабилитационной программы;
2. раннее начало проведения мероприятий по реабилитации;
3. комплексность применения всех необходимых и доступных мероприятий по реабилитации;
4. преемственность и непрерывность на протяжении всех этапов процесса реабилитации;
5. этапность реабилитации;
6. социальная направленность мероприятий по реабилитации;
7. применение методов эффективности реабилитации и контроля адекватности нагрузок.

Раннее начало проведения мероприятий по реабилитации крайне важно с точки зрения профилактики возможных дегенеративных изменений в тканях (это особенно важно при неврологических заболеваниях). Раннее включение в лечебный процесс мероприятий по реабилитации, которые адекватны для состояния больного, во многом обеспечивает более благоприятное течение и исход заболевания, а также служит одним из моментов профилактики инвалидности (вторичная профилактика) [1].

Мероприятия по реабилитации нельзя использовать при крайне тяжелом состоянии больного, сильной интоксикации, высокой температуре, выраженной легочной и сердечно-сосудистой недостаточностью больного, а также резком угнетении компенсаторных и адаптационных механизмов.

К средствам реабилитационных мероприятий относят: медикаментозная коррекция; психотерапевтическое лечение; трудотерапия; фитотерапия; музыкотерапия; мануальное воздействие; хореотерапия; аэротерапия.

Ведущее место среди средств физической реабилитации отводится физическим упражнениям, потому что двигательная активность – это важнейшее условие для формирования здорового образа жизни, а также основа для правильного построения

медицинской реабилитации.

Средства реабилитационной физической культуры можно подразделить на:

1. активные;
2. пассивные;
3. психорегулирующие.

К активным средствам реабилитационной физической культуры относят: различные физические упражнения; элементы спортивной подготовки и спорта; бег; ходьба: работа на тренажерах; циклические упражнения и виды спорта; трудотерапия; хореотерапия.

К пассивным средствам реабилитационной физической культуры относятся: мануальная терапия; массаж; переформированные и естественные природные факторы; физиотерапия.

К психорегулирующим средствам реабилитационной физической культуры относятся: мышечная релаксация; аутогенная тренировка.

В системе оздоровительной реабилитационной физической культуры выделяют следующие основные направления:

1. Оздоровительно-реабилитационное;
2. Оздоровительно-рекреативное;
3. Гигиеническое;
4. Спортивно-реабилитационное [3].

Лечебная физическая культура предусматривает активное и сознательное выполнение больными соответствующих физических упражнений. Больной, в процессе занятий приобретает навыки в применении естественных факторов природы с целью закаливания, а также физических упражнений -с профилактическими и лечебными целями. Все это позволяет считать занятия лечебной физической культурой лечебно-педагогическим процессом. Современная физическая культура состоит из обширного комплекса методов и средств (дозированная ходьба, лечебная гимнастика, бег и другие упражнения с лечебно-восстановительной направленностью), которые специализируются в зависимости от травм, характера заболеваний или же других нарушений функций и форм организма (хроническое утомление, перенапряжение, возрастные изменения).

Из всего выше сказанного видно, что лечебная физическая культура может помочь людям с некоторыми заболеваниями и различными травмами, которым требуется восстановить нормальную функциональность организма (органа), поддержание в форме, необходимой для повседневной жизни. Помимо этого, реабилитационная физическая культура исключает застойные явления при тяжёлых травмах. Это в свою очередь помогает ускорить процесс восстановления повреждений, выздоровления или лечения заболеваний.

Литература.

1. Адалсон, К.В., Чесноков А.С. *Здоровый образ жизни и физическая культура/ К.В. Адалсон, А.С. Чесноков. М.: Физкультура и спорт, 2014. – 236 с.*
2. Бальсевич, В.К. *Физическая культура для всех и для каждого. /В.К. Бальсевич //М.: Просвещение., 2014. – 199 с.*
3. Вайнер, Э.Н. *Лечебная физическая культура/Э.Н. Вайнер. М.: Наука, 2015. – 423 с.*

АКТУАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ К АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Лавицкая К.Д., Ушакова М.О., Кострыкина Е.Е.

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

Адаптивная физическая культура (далее – АФК) представляет собой особый комплекс упражнений и действий, направленных на коррекцию двигательных нарушений, а также на исправление физических и психофизических нарушений [3]. Адаптивная физическая культура получила широкое распространение еще в 1996 году, когда происходило изучение богатого опыта отечественных и зарубежных ученых [5].

Главная цель адаптивной физической культуры – это максимальное развитие жизнеспособности человека, у которого есть устойчивые отклонения в состоянии здоровья и физические ограничения. Это достигается благодаря обеспечению оптимального режима функционирования двигательных способностей человека, поддержки ментального здоровья [1].

В адаптивной физической культуре выделяют такие компоненты, как: адаптивный спорт, адаптивное физическое воспитание, адаптивная двигательная реакция, адаптивная физическая реабилитация, креативные телесно-ориентированные практики.

Методами и приемами АФК являются физические упражнения, занятия спортом, дыхательные упражнения, подвижные игры, техники релаксации. Помимо реабилитационного лечения, для улучшения самочувствия людей с особыми потребностями требуется еще и повышение двигательной активности, которое возможно благодаря разным видам АФК. Такой подход создан для компенсации недоразвития, инвалидности или утраты. Компенсаторные процессы в поврежденных органах и системах можно стимулировать с помощью специальных физических упражнений, методов и приемов, при этом активизировать сохраненные функции [3].

В основном, упор делается на поиск нетрадиционных систем оздоровления людей с ограниченными возможностями [1]. Ориентируются при этом на технологии, которые сопрягают физическое и психическое начала человека и на самостоятельную активность занимающихся. Для того, чтобы занимающиеся могли побороть свои негативные состояния, такие как страх, стресс, тревожность, используют креативные виды АФК. Они позволяют человеку лучше познать самого себя, пробовать новые движения, получать радость от ощущений собственного тела.

Очень хорошее воздействие на человека, имеющего различные дефекты конечностей, оказывают занятия физическими упражнениями в воде. Отсутствие статического напряжения мышц при выполнении упражнений, горизонтальное положение туловища при плавании облегчают работу сердца, способствуют нормализации тонуса сосудов, увеличению количества функционирующих капилляров, улучшению венозного оттока и лимфообращения. Увеличивается амплитуда движений в суставах. Гидро-невесомость снижает гравитационные нагрузки на поврежденную конечность и позволяет дозировать и относительно равномерно развивать усилия конечностью. Подъемная сила воды облегчает условия восстановления двигательных актов. Таким образом, физические упражнения в водной среде являются эффективным средством повышения компенсаторных возможностей организма.

К сожалению, тот факт, что физическая культура более важна для людей с ограниченными возможностями, чем для благополучных в этом отношении людей, часто недооценивают. Людям с нарушением двигательной активности важны активные спортивные занятия, участие в соревнованиях, т.к. они восстанавливают психическое

равновесие, возвращают уверенность и уважение к себе, позволяют вернуться к активной жизни.

Главная задача в настоящее время – вовлечь в интенсивные занятия спортом как можно больше инвалидов, для их успешного воссоединения с обществом и участия в полезном труде. Средства физической культуры и спорта являются эффективным, а иногда единственным способом добиться физической реабилитации и социальной адаптации.

Литература.

1. Адаптивная физическая культура как средство физической реабилитации и социальной адаптации: ISSN 1991-5497// Мир науки, культуры, образования, 2016. – № 3 (58). – С.62-63.
2. Бегидова, Т.М. Основы адаптивной физической культуры: учеб. пособие / Т.М. Бегидова. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 192 с.
3. Аксенова, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учеб. пособие / О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.
4. Прокофьева, А.П. Современные подходы к адаптивному физическому воспитанию и реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья / А. П. Прокофьева. —Молодой ученый, 2022. — № 20 (415). — С. 236-237.
5. Содержание и методики адаптивной физической культуры, и характеристика ее основных видов: Учеб. В 2 т. Т. 2 (Под общей ред. проф. С.П. Евсеева). – М.: Советский спорт, 2005.– С. 448.
6. 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. 108.
7. Частные методики адаптивной физической культуры: Учеб. (Под общей ред. С.А. Чернецова). – М.: Советский спорт, 2003. –С. 115.
8. Самарина, Е.В. Физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов / Е.В. Самарина, Н. В. Потапова и др. – Ученые записки университета имени Лесгафта, 2022. – № 5 (207). – С. 347-349.

УДК 769:378

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Левицкая Д. А., научный руководитель **Колошкина В.А.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Физическое воспитание в высшей школе является учебной дисциплиной, формирующей общую и профессиональную культуру личности будущего специалиста. Она дает студенту необходимые знания, умения и навыки, воздействует на формирование потребности в систематическом физическом самосовершенствовании.

Задачи, обеспечивающие достижение необходимого уровня физической культуры:

- формирование у студента индивидуального идеала физически современной личности;
- формирование мотивов, необходимых для физического совершенствования и самосовершенствования;
- снижение отрицательного воздействия напряженного режима обучения в вузе, повышение умственной работоспособности средствами физической культуры;
- обеспечение необходимого уровня профессионально-прикладной физической подготовленности с учетом будущей профессии;

- сохранение и укрепление здоровья студентов средствами физической культуры, формирование навыков и потребностей в здоровом образе жизни; снижение заболеваемости и др. [1]

Непосредственно учебный процесс в различных его формах в соответствии с учебным планом и государственной программой организует и проводит кафедра физического воспитания и спорта.

Базовой формой организации учебного процесса являются обязательные занятия по физическому воспитанию, проводимые в основном, специальном и спортивном учебных отделениях [2].

Организация учебных отделений проводится в начале учебного года и начинается с анализа состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности студентов, их спортивной квалификации и физкультурных интересов.

Основное отделение составляют студенты основной и подготовительной медицинских групп. Спортивное отделение в вузе ставит задачей подготовку студентов-спортсменов для участия в соревнованиях различного ранга.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, имеющих отклонения в состоянии здоровья и отнесенных вследствие этого к специальной медицинской группе. Эти студенты ослаблены физически, у них понижена сопротивляемость организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды. В связи с этим главной целью учебного процесса в специальном отделении является оздоровление студентов. Эта цель является определяющей, относительно которой формируются задачи физического воспитания [4].

Учебные группы в этом отделении комплектуются с учетом характера и тяжести заболеваний. Все разнообразие заболеваний, последствий травм и анатомических дефектов позволяет объединить всех больных в 3 большие группы:

В первую группу включаются студенты с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, хроническими воспалительными процессами в почках, болезнями веществ и эндокринных желез и др.

Вторая группа объединяет студентов с заболеваниями органов брюшной полости и малого таза.

Третья группа комплектуется из студентов с заболеваниями, связанными со значительной деформацией опорно-двигательного аппарата и снижением двигательной функции [3].

Основными задачами физического воспитания в специальных медицинских группах являются:

- содействие разностороннему развитию организма, сохранение и укрепление здоровья;
- устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии;
- повышение уровня физической работоспособности, развитие профессионально важных физических качеств;
- формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, привитие навыков здорового образа жизни;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний и навыков закаливания, методики проведения самостоятельных занятий, проведение самоконтроля и самомассажа.

При занятиях со студентами СМГ следует соблюдать следующие принципы:

- индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния организма;
- системность воздействия с обеспечением подбора упражнений и последовательности их применения;
- регулярность воздействия так, как только регулярное применение физических упражнений обеспечивает развитие функциональных возможностей организма;
- длительность применения физических упражнений, так как восстановление нарушенных функций возможно при условии длительного и упорного повторения

упражнения;

- нарастание физической нагрузки в процессе занятий;
 - разнообразие и новизна в подборе физических упражнений;
 - умеренность воздействия физических упражнений, то есть умеренная, но более продолжительная и дробная физическая нагрузка более оправдана, чем усиленная и концентрированная;
 - соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки физические упражнения чередуются с отдыхом;
 - всестороннее воздействие с целью совершенствования механизма регуляции и развития адаптации всего организма;
 - учет возрастных особенностей;
- Основными видами упражнений в СМГ являются:
- циклические аэробные нагрузки для тренировки кардиореспираторной системы (дозированная ходьба, занятия на велотренажере и беговой дорожке, оздоровительная аэробика, ходьба на лыжах, плавание);
 - силовые упражнения, тренирующие мышечную систему;
 - упражнения на гибкость для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата [2].

Обязательными являются индивидуальные для каждого студента общеразвивающие и специальные корригирующие упражнения; релаксационные упражнения, снимающие эмоциональное и умственное перенапряжение; дыхательные упражнения, позволяющие быстро увеличивать функциональные возможности организма и достигать наибольшего объема физической нагрузки с наименьшей затратой энергии.

Регулярные (систематические) физические нагрузки способствуют нормализации моторных (двигательных) процессов, особенно при заболеваниях кардиореспираторной, эндокринной и других систем, помогают восстановить утраченные (сниженные) функции организма.

В зависимости от функционального состояния тренированности и течения заболевания нагрузка вначале должна быть малой интенсивности, затем – средней. Контроль за реакцией осуществляется по пульсу, частоте дыхания, самочувствию, цвету кожных покровов, потливости и др.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Содержание и продолжительность зависят от характера заболевания, его течения и частоты обострений, а также функционального состояния. Во вводной части – ОРУ, ходьба, бег, дыхательные упражнения; в основной – упражнения, специфические для данной патологии, подвижные игры, элементы спортивных игр; заключительная часть – дыхательные упражнения, ходьба, упражнения на релаксацию, выработка правильной осанки и пр.

Занятия в СМГ желательно проводить на открытом воздухе – в парке, сквере, лесу, когда одновременно дебютируют два фактора – тренирующий и закаливающий. Очень важно, чтобы одежда соответствовала погоде и нагрузке с учетом характера заболевания, частоты обострений и пр., чтобы занимающиеся дышали правильно (носом). Это особенно важно при проведении занятий на лыжах.

Литература.

1. Городилин С.К., Руденик В.В. *Физическое воспитание студентов. Тексты лекций. Учебное издание.* Гродно: ГрГУ имени Янки Купалы, 2002. – 82 с.
2. *Проведение занятий со студентами специальной медицинской группы (Текст): методические рекомендации / сост. Е.Г. Ермакова, О.А. Сбитнева, В.М. Паршакова, М-во с.-х. РФ, ФГОУ ВПО «Пермская ГСХА» -Пермь: Изд-во ФГОУ ВПО «Пермская ГСХА», 2009.– 45с.; 20см.-100 экз.*
3. *Физическое воспитание студентов и учащихся: Учебное пособие /Под общ. ред. Н.Я.Петрова, В.А.Соколова, - Мн.: Полымя, 1988. – 256 с.*

УДК 615.825.4

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Левощкая Е.А., Атрощенко И.Д., научный руководитель Гичевский А.В.

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

Здоровье – является составной частью каждого человека, непосредственно оказывает влияние на успешное социальное и экономическое развитие. Неотъемлемой частью для укрепления здоровья, оздоровления организма, а также профилактики заболеваний является физическая культура.

Физическая культура – один из способов достижения гармонии не только на психоэмоциональном уровне, но и возможность всегда выглядеть молодо. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности. Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и процессе работы, являются физическими упражнениями. Ими могут быть только движения, специально подбираемые для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, а также коррекции дефектов телосложения [1].

Если человек начнёт регулярно заниматься гимнастикой, то будет чувствовать себя более энергично, избавится от мышечных напряжений, связанных со стрессом, изменится отношение к работе, к себе, к жизни; станет более ясным ум, будет лучше и моложе выглядеть, прямее держаться, станет стройнее. И, наконец, нормализуется работа желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистая и дыхательная системы будут функционировать на более высоком уровне.

Залогом хорошего самочувствия и благоприятного воздействия физкультуры на организм, является соблюдение простых правил:

- Нельзя упражняться до изнеможения
- Программа занятий должна доставлять вам удовольствие. Никогда не делайте того, что вам неприятно.
- Не стоит заниматься раньше, чем через 2 часа после завтрака или через 4 часа после сытного обеда.
- Не выполняйте интенсивных упражнений перед сном, лучше - не позже, чем за 2 часа до сна.
- Перед началом занятий нужно опорожнить кишечник и мочевой пузырь.
- Лучше всего заниматься на свежем воздухе.
- После интенсивных упражнений следует принять душ.
- Есть и пить лучше только через 30-40 минут после занятий.
- Не бросайте занятий, если вы начали физические тренировки. Пусть они занимают одно из ведущих мест в вашем расписании дня [2].

При правильном подходе к сохранению здоровья и профилактике заболеваний физическая культура будет оказывать следующее действие:

- Неспецифическое (патогенетическое) действие. Стимуляция моторно-висцеральных рефлексов и др.
- Активизация физиологических функций.

- Адаптивное (компенсаторное) действие на функциональные системы (ткани, органы и др.).
- Стимуляция морфо - функциональных нарушений (репаративная регенерация и др.).
- Нормализация психоэмоционального состояния, кислотно-щелочного равновесия, метаболизма и др.
- Функциональная приспособляемость (адаптация) к социально-бытовым и трудовым навыкам.
- Предупреждение осложнений заболевания и возникновения инвалидности.
- Развитие, образование и закрепление двигательных навыков. Повышение устойчивости к факторам внешней среды.

Неотъемлемой частью физической культуры являются физические упражнения – движения, направленные на восстановление, поддержание и совершенствование здоровья и тела человека [2;3].

Непосредственно для укрепления здоровья и профилактики заболеваний существует несколько видов физических упражнений:

- Кардио (оздоровительный бег, ходьба, езда на велосипеде и др.) – направлены на повышение выносливости.
- Растяжка (стретчинг) – направлена на повышение гибкости.
- Силовые – направлены на увеличение мышечной массы и силы.
- Аквааэробика – комплекс занятий в воде, при которых обеспечивается нагрузка на все основные группы мышц и функциональные системы организма.
- Танцевальные упражнения.
- Шейпинг – система физических упражнений, направленных на улучшение здоровья и коррекцию фигуры.
- Колланетика – ряд эластичных упражнений, направленных на растяжку и укрепление мышц.
- Фитнес – тренировки направленные на укрепление здоровья, снижение веса и поддержание хорошего самочувствия.
- Пилатес – серия физических упражнений направленных на оздоровление суставов, укрепление мышц, снятие напряжений и болей в теле, коррекция веса, улучшение осанки, нормализация сна, улучшение самочувствия.
- Зумба – комплекс танцевальных упражнений в стиле латиноамериканских ритмов, направленных на коррекцию фигуры и улучшение настроения.
- Йога – снижает болевых ощущений в позвоночнике и суставах, приводят в тонус мышцы всего тела и в целом позитивно влияют на все системы организма [3].

Заключение. Физическая культура является одним из определяющих компонентов в сохранении здоровья и профилактике заболеваний. Регулярное занятие спортом влияет не только на фигуру и состояние здоровья, но и на сферу жизни человека в целом. Ведь улучшение настроения, подтянутое тело, улыбка благоприятно сказывается и в социальной сфере жизни. Не важно кто дети, подростки, молодые и люди в возрасте после выполнения физических упражнений чувствуют себя намного лучше. Суставы эластичны, перестают мучать головные боли, улучшается пищеварение и состояние кожи, волос и ногтей.

Охрана и укрепление здоровья также определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания. Навязать образ жизни человеку нельзя. Личность имеет реальную возможность выбора значимых для неё форм жизнедеятельности, типов поведения.

Литература.

1. Сучков, А. К. Курс лекций "Физическая культура»: учебно-методическое пособие / А. К. Сучков, В. В. Шеверновский, Е. И. Мартынова. – Витебск: ВГАВМ, 2017. – 66 с.
2. Прохоров, Ю. М. Оздоровительная гимнастика с фитболом: учебно-методическое пособие / Ю. М. Прохоров, Е. И. Мартынова; Витебская государственная академия

ветеринарной медицины. – Витебск: ВГАВМ, 2020. – 35 с.

3. Шеверновский, В. В. Физические упражнения для студентов специальных медицинских групп: учебно-методическое пособие / В. В. Шеверновский, В. В. Сидоров; Витебская государственная академия ветеринарной медицины. – Витебск: ВГАВМ, 2021. – 55 с.

УДК 796: 37.015.3.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Левочкин А. В., научный руководитель **Зайцев В. А.**
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 и привлечением к занятиям спортом большего количества детей и подростков, при этом акцентируя внимание на расширения сферы влияния физической культуры и спорта к проблеме воспитания здорового образа жизни.

Как известно, воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать сверхвозможное для себя, удивить окружающих своими возможностями. Но для этого со времени рождения нужно постоянно и регулярно выполнять правила правильного физического воспитания. Основным этапом в воспитании этих качеств является образовательный период в жизни человека (7-25 лет), в течение которого происходит закрепление нужного учебного 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 спортом, прививается с раннего возраста [1].

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 видят в этом важные отличительные детали: ведущая роль в процессе воспитания сохраняется за самим студентом, воспитание – это совместная деятельность субъектов образовательного процесса выделяет 5 специфических характеристик студента:

1. Осознает себя самостоятельной, самоуправляемой личностью.
2. Обладает запасом жизненного (бытового), профессионального и социального опыта, который становится все более важным источником воспитания его самого и его сокурсников.
3. Исходит из стремления в своей готовности с помощью учебы решить жизненно важные проблемы и достичь конкретных целей.
4. Стремится к безотлагательной реализации полученных знаний, умений, навыков и качеств.
5. Зависит в значительной мере в своей деятельности от временных, пространственных, бытовых, профессиональных, социальных факторов (условий) [1].

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 взаимосвязан и с материальной, и с духовной культурой. С материальной культурой физическая культура связана самым процессом двигательной деятельности, являющимся 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 забота 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 распознавании подлинных и мнимых ценностей.

В сфере физической культуры и ее видов складываются своеобразные формы общения студентов представителей разных национальностей, принимающих вид игры патриотического характера [2]. Игра как специфическая форма общения молодежи преследует цель физического и духовного развития личности.

Отсюда игра есть подлинная культурная ценность, способствующая укреплению контактов между людьми не только на социальном, но и на биологическом уровне. Весьма актуальным являются условия и возможности, создаваемые в процессе массовых занятий физической культурой и спортом, для формирования у студентов навыков межличностного общения и коллективного взаимодействия.

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодежи 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 [2].

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 взаимосвязанность участников деятельности, интенсивность их общения приводят 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 окружающим [3]. 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. Данный опыт используется с целью своевременного принятия решения, согласования совместных действий, предупреждения межличностных конфликтов. Повышение эффективности группового взаимодействия студентов связано также и с тем, что за счет непосредственного управления процессом межличностной коммуникации во время рационально организованных физкультурно-массовых мероприятий происходит оптимизация межличностных связей и нервно-психических состояний членов студенческого коллектива, реализуются задачи адаптации и ассимиляции студентов.

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 [1].

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 значимой физкультурно-массовых видов работы является положительная эмоциональная окраска занятий и общая цель – стремление к победе. На фоне такой перестройки мотивов у студентов часто происходят разительные сдвиги в структуре установки. Благодаря этому они не затрачивают усилий на подавление импульсных вспышек и отрицательных эмоций, поскольку ориентируются на позитивные действия, помощь партнерам и их поддержку независимо от своей личной симпатии или антипатии к ним [2].

Таким образом, проведенный анализ психолого-педагогического воздействия физкультурно-массовой работы на воспитание студентов свидетельствует о высокой ее эффективности. При этом важно отметить, что совместная физкультурно-спортивная деятельность, организованная в интересах укрепления студенческого коллектива, не только способствует оптимизации межличностного общения и взаимодействия студенческой молодежи, но и более эффективно решает задачи по повышению индивидуального уровня физической подготовленности студентов, совершенствованию их профессионального становления.

В активизации использования студентами средств физической культуры очень важна мотивационная сторона. Оздоровительные мероприятия должны вызывать «функциональное» удовольствие от их выполнения. Постоянно повторяющиеся занятия физическими упражнениями с постепенно увеличивающимися нагрузками тем в большей степени становятся потребностью студентов, чем более приятны они для них.

Литература.

1. Сучков, А. К. Курс лекций "Физическая культура": учебно-методическое пособие / А. К. Сучков, В. В. Шеверновский, Е. И. Мартынова. - Витебск: ВГАВМ, 2017. - 66 с.
- Прохоров, Ю. М. Оздоровительная гимнастика с фитболом: учебно-методическое пособие / З.Ю. М. Прохоров, Е. И. Мартынова; Витебская государственная академия ветеринарной медицины. - Витебск: ВГАВМ, 2020. - 35 с.
4. Шеверновский, В. В. Физические упражнения для студентов специальных медицинских групп : учебно-методическое пособие / В. В. Шеверновский, В. В. Сидоров ; Витебская государственная академия ветеринарной медицины. - Витебск: ВГАВМ, 2021. - 55 с.

УДК 796.

ФИЗКУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ПОВЫШЕНИЕ РЕЗИСТЕНТНОСТИ ОРГАНИЗМА

Лесниченко Е.С., научный руководитель **Казимиров Е.П.,**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Занятия физической культурой направлены не только на достижение различных спортивных результатов, но и на предупреждение заболеваний, повышение резистентности и реактивности организма. Предлагаемый комплекс упражнений оказывает благоприятное влияние на дыхательную и сердечно-сосудистую систему, а также способствует уменьшению отрицательных эффектов некоторых уже приобретенных заболеваний [1].

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание, плодотворный труд и т.п.

Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Физическая культура – составная часть общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов. Физическая культура нужна людям и физического и умственного труда. Физическая культура и физическая активность выступают важнейшими факторами укрепления здоровья, что необходимо для людей любого возраста. Следует заметить, что занятия спортом являются лишь небольшой частью той физической активности, которую человек совершает в течение дня. Спорт – это важный компонент для увеличения физической активности, но он не обязателен для тех, кто поддерживает себя в тонусе весь день. Спорт является профессиональной деятельностью и им может заниматься довольно ограниченный круг людей. Однако задачей физической культуры является поддержание и укрепление здоровья.

В лечебной физической культуре для профилактики и лечения заболеваний и повреждений используют следующие средства: физические упражнения (гимнастические, идеомоторные, спортивно-прикладные, то есть производимые мысленно, упражнения в посылке импульсов к сокращению мышц), природные факторы (солнце, вода, воздух), лечебный массаж. Рассмотрим на примере дыхательной системы. Согласно последним

исследованиям, примерно 20% людей имеет проблемы с дыханием, чаще всего в виде диспноэ (уменьшение объема вдыхаемого воздуха) [2].

Упражнения динамического характера и дыхательные упражнения являются рефлексорными раздражителями дыхательной системы. На занятиях ЛФК используется способность человека свободно управлять фазами дыхания, менять ритм, глубину, частоту и тип дыхания, соотношения фаз вдоха и выдоха; в итоге ему предоставляется возможность выработать, по механизму условных рефлексов, полноценное дыхание. Упражнения укрепляют дыхательные мышцы и диафрагму. Регулярные и целенаправленные упражнения повышают крово- и лимфообращение в легких что способствует более быстрому рассасыванию воспалительного инфильтрата и экссудата. ЛФК предупреждает образование внутри-плевральных спаек, улучшает эластичность легочной ткани, способствует формированию компенсаторных механизмов. Примерный комплекс упражнений дыхательной гимнастики состоит из:

1. И.п. (исходное положение) – лежа на спине, на кушетке, без подголовника, руки – вдоль туловища. Поднять обе выпрямленные руки в направлении за голову потянуться – вдох, вернуться в И.п. – выдох. Темп движений медленный. Повторить 4–5 раз.

2. И.п. то же. Диафрагмальное дыхание 1 –/2 мин, выдох, удлинённый через губы, сложенные трубочкой. Темп медленный.

3. И.п. то же. Пальцы рук сжать в кулаки, стопы согнуть («взять на себя»). Эти движения повторяются быстро, энергично. Дыхание произвольное. Продолжительность – до 1 мин.

4. И.п. то же. Кисти рук у плеч. Поднять локти через стороны вверх – вдох, опустить их вниз и слегка сжать локтями грудную клетку – выдох. Откашляться. Повторить 4–6 раз.

5. И.п. то же. Одна прямая рука поднята вверх за голову, другая – вдоль туловища. Быстрая смена положения рук. Дыхание произвольное. Продолжительность – до 1 мин.

6. И.п. то же. Развести руки в стороны – вдох, подтянуть колени к груди, охватить их руками – выдох. Откашляться. Повторить 4–6 раз.

7. И.п. то же. Кисти рук плотно охватывают нижнюю часть грудной клетки – вдох. На выдохе – сжать грудную клетку руками. Выдох энергичный, громкий, через открытую голосовую щель. Повторить 4–6 раз...» и другие упражнения.

Продолжительность этих упражнений, а также число их повторений указаны примерно и могут быть изменены методистом по ходу занятий.

Теперь предлагаю рассмотреть пример воздействия физической культуры на сердечно-сосудистую систему. Гипертоническая болезнь – это хроническое заболевание, при котором АД превышает границы нормы, установленные Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Норма артериального давления зависит от возраста, в среднем у взрослого человека оно составляет: систолическое – в пределах 110–130 мм.рт.ст., диастолическое – в пределах 70–90 мм.рт.ст. Болезнь сопровождается повышением артериального давления от устья аорты до артериол включительно [2].

Признаки гипертонической болезни – головные боли, головокружение, шум в голове, нарушение сна, носовые кровотечения и др. Основой влияния физических упражнений является повышение общего тонуса организма, который при гипертонической болезни снижен. Общий тонус с помощью прямых и обратных связей определяет функциональное состояние ЦНС и ВНС, состояние гомеостаза в целом, течение иммунобиологических реакций, толерантность к неблагоприятным условиям внешней и внутренней среды, уровень регенерации и компенсаторных возможностей. Нормализация общего тонуса организма способствует уменьшению клинических проявлений, обострений и осложнений. Упражнения активизирует моторно-висцеральные рефлексы, в том числе моторно-сердечные, легочные, снижает общее периферическое сосудистое сопротивление (ОПСС), способствует целесообразному перераспределению крови по органам и тканям. В активных мышцах кровоток увеличивается в несколько раз, в неработающих – снижается, вследствие повышения местного сосудистого тонуса [3].

При выполнении динамических упражнений с участием небольших групп мышц и с малой интенсивностью (сгибание, разгибание пальцев) общее повышение сосудистого тонуса в неактивных мышцах будет превышать дилатацию (расширение) сосудов работающих мышц, в результате чего повысится артериальное давление и общее периферическое сосудистое сопротивление (ОПСС) с возрастанием нагрузки на левый желудочек сердца. Противоположное соотношение сосудистого тонуса происходит во время работы больших мышечных групп с небольшой интенсивностью, средним темпом, в этом случае артериальное давление, суммарное ОПСС, работа левого желудочка снижается, с использованием отягощений, спортивных снарядов, тренажеров. Используется ходьба, бег трусцой, плавание, игры и т.д. Широко применяется интервальный метод дозирования физических нагрузок и круговой метод проведения занятий с использованием различных тренажеров.

Применяют упражнения динамического и статического характера, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения в медленном и среднем темпе, без значительного напряжения, используются общеразвивающие упражнения, затем подключаются умеренные циклические нагрузки – дозированная ходьба, лыжи и др. Исключаются нагрузки силового характера (натуживание) и упражнения с задержкой дыхания, упражнения с наклоном головы вниз, прыжки [2].

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) – это хроническая недостаточность коронарного кровообращения, являющаяся следствием атеросклероза коронарных артерий. Клинические формы ИБС: стенокардия, инфаркт, кардиосклероз атеросклеротический. В лечении и профилактике ИБС, циклические виды физических упражнений. Стенокардия – это форма ИБС, проявляющаяся приступами внезапной боли в области сердца. Стенокардия приступообразна, кратковременна, купируется нитроглицерином, валидолом. Различают стенокардию напряжения и стенокардию покоя. стимуляция нейрогуморальных регуляторных механизмов для восстановления нормальных сосудистых реакций при мышечной работе, улучшение функции сердечно–сосудистой системы, активизация обмена веществ (борьба с атеросклеротическими процессами), улучшение эмоционально–психического состояния больного, адаптация к физическим нагрузкам. Тренировка в дозированной ходьбе начинается с прохождения 5 км, затем дистанция постепенно увеличивается до 8–10 км (при скорости ходьбы 4 –5 км/ч). Во время ходьбы выполняются ускорения; отдельные участки дистанции могут иметь подъем 10– 15°. После того как больные хорошо осваивают дистанцию 10 км, они могут приступать к бегу трусцой в чередовании с ходьбой. При наличии бассейна проводятся занятия плаванием; их продолжительность постепенно увеличивается с 30 до 45 – 60 мин. Используются также подвижные и спортивные игры (волейбол, настольный теннис) [3].

Вывод. Регулярные и умеренные физические упражнения действительно положительно влияют на функционирование нашего организма, повышают естественную сопротивляемость организма пагубному влиянию окружающей среды, инфекциям. Низкая физическая активность, безусловно, приводит к плохому здоровью, развитию различных заболеваний и снижению продолжительности жизни. Студенты должны быть хорошо осведомлены о важности дисциплины "Физической культура". Для этого учебным заведениям необходимо разработать новые методики и мероприятия, чтобы мотивировать студентов регулярно заниматься спортом и повышать физическую активность.

Литература.

1. Черных, А.В. *Лечебная физическая культура: Методическое пособие для практических и лабораторных работ (часть 1)* / А.В. Черных. – Воронеж, ВГИФК, 2019. – 112 с.
2. *Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.* – 2-е изд., стер. – М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 608 с.
3. Мельников, П.П. *Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для*

УДК 615.825.4

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Лозовская А.А., Коваленко А.С., научный руководитель Гичевский А.В.
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Физическая культура — одна из важнейшей и неотъемлемой части общественной культуры и в отдельности каждого человека. В следствии этого в нашей стране всегда придавали и придают особое внимание распространению массового физкультурного движения.

Обращаясь к значимости физической культуры в современном обществе, выделим несколько важных аспектов. Первый из них — **оздоровительный**. Постоянные физические нагрузки значительно снижают заболеваемость населения, положительно влияют на психику человека — на его внимание, память, мышление, способствуют лучшему воспитанию значимых личностных качеств — настойчивости, воли, трудолюбия, целенаправленности, коллективизма, коммуникабельности, вырабатывают активную жизненную позицию. Так же занятия физкультурой помогают людям всех возрастов более эффективно использовать своё свободное время и помогают в избавлении от вредных привычек, таких как-употребление спиртных напитков и курение [1].

Воздействие физических нагрузок на организм человека проецируется в увеличении скрытых, резервных возможностей человеческого тела и организма. В чрезвычайных ситуациях они будут функционировать без перенапряжения, которое заметно у не занимающихся спортом людей. Привыкать к физическим нагрузкам можно несколькими путями: тренировки в спортивной секции по любому виду спорта, участие в занятиях групп здоровья, а также занимаясь самостоятельно дома с семьей или друзьями.

Рассмотрим некоторые виды восстановления после тяжёлых физических нагрузок. Одним из основных способов восстановления организма после физических нагрузок является **растяжка**, которая выполняется после тяжёлых физических упражнений. Непосредственно перед самой растяжкой необходимо расслабиться, снять напряжение. Для этого следует медленно массировать мышцы. Растяжка снимает те негативные последствия, который могут возникнуть на следующий день после силовой или тяжелой тренировки. Но саму растяжку необходимо выполнять лишь предварительно разогрев мышцы (бег, разминочные упражнения или горячая ванна). Не рекомендуется делать растяжку на "холодные" мышцы, иначе можно получить травму (растяжение) [2].

Гимнастика цигун также является видом восстановления после тяжёлых физических нагрузок. Упражнения дыхательно– энергетической направленности цигун восстанавливают структуры организма человека. Сильное оздоровительное воздействие этих упражнений проявляется на энергетическом уровне, из-за чего рекомендуется выполнять упражнения цигун 2 раза в день, утром и вечером, что будет являться отличным средством профилактики заболеваний и поможет сохранить ясность ума и трезвость духа. Особенно полезны вечерние занятия цигун, перед сном, когда, согласно китайской традиции, наступает время "животворного ци". Организм по средству этого наполняется животворной энергией. Упражнения, можно делать после зарядки, это поможет сосредоточиться на дальнейшем дне и собраться с силами. Однако выполнение упражнений данной гимнастики, возможно только после определенной подготовки с опытными тренерами [3].

Так же уменьшить усталость и внутреннее напряжение после тяжёлых тренировок помогает **контрастный душ**– сменяющееся обливание горячей и холодной водой (1-2

минуты горячей, 1-2 минуты холодной водой). Температурный режим воды следует увеличивать постепенно - для людей, которые являются незакаленными, резкие перепады горячих и холодных температур довольно опасны.

Массаж с применением специальных средств для массажа. Болезненным ощущениям чаще подвергаются ноги, спина. Массаж улучшит гемодинамику и лимфодренаж в этих зонах, поможет быстро снять мышечную усталость, предупредить отеки, обогатить ткани кислородом, ускорить переработку молочной кислоты. Не меньше пользы принесет самостоятельное использование миофасциальных роллеров, массажных мячей.

Еще одним способом восстановления организма после физических нагрузок является **прием ванн**. Простые ванны или со специальными добавками: эфирными маслами, растительными и минеральными солями.

Сон — лучшее состояние для восстановления организма. Во время ночного сна снижается мозговая активность, но запускаются процессы выработки гормонов. Во-первых, мелатонина, который регулирует биоритмы, температуру тела, частоту дыхательных движений и еще массу важных для организма процессов. Во-вторых, соматропина, отвечающего за рост мышечных волокон. Выработка «важных» гормонов происходит с 23 до 2 часов, поэтому ложиться спать рекомендуется не позже 22:30.

Бессонница после посещения тренажерного зала — результат неправильно составленной тренировочной программы. Занятия спортом повышают пульс, потоотделение, возбуждают нервную систему. Чрезмерное возбуждение — стресс для организма, при котором повышается уровень кортизола.

Питание во время восстановления. После физических нагрузок организм восстанавливается поэтапно. Первый этап наступает сразу после тренировки. Он продолжается 30-60 минут, в течение которых нужно компенсировать утраченные питательные вещества. Для поддержки мускулатуры требуются углеводы — можно съесть батончик, мюсли, орехи, выпить травяного чая.

На втором этапе завершается полная регенерация мышечной ткани. Сколько он длится — зависит от полученной нагрузки и метаболизма. Для мелких мышц достаточно 2 дней, для крупных мышц — 5 дней [4].

В период со 2 по 5 день:

- происходит регенерация тканей;
- нормализуется водно-солевой баланс;
- повышается усвояемость питательных веществ, поступивших с пищей;
- запускается синтез ферментов, белков и аминокислот.

Стабильность этих процессов зависит от правильного питания [3].

Здоровый рацион — отличный способ поддержать форму. Спортивное меню базируется на грамотном соотношении белков, жиров, углеводов. *Белки* — строительный материал для мускулатуры и всех клеток организма. После тренировки рекомендуется кушать творог, нежирную рыбу, яйца. *Углеводы* — источник энергии. Если их сильно ограничить, организм начнет «занимать» энергию у мышц. К медленным углеводам относятся зерновые, злаковые, бобовые культуры, которые лучше съедать на завтрак. Нельзя совсем исключать быстрые углеводы, иначе при интенсивных нагрузках можно заработать дефицит глюкозы.

Насыщенные и ненасыщенные жиры поддерживают плотность костной ткани, стабильность гормонального фона. Они должны присутствовать в меню ежедневно, но в умеренном количестве.

Клетчатка — регулятор обменных процессов. Овощи можно есть на обед и ужин, фрукты — использовать в качестве перекуса [4].

Физическая активность. Если в восстановительный период полностью отказаться от физической активности, мускулатура быстро потеряет тонус и эластичность. Между тренировками рекомендуются:

- легкие кардионагрузки — велопробежки, пробежки, занятия на эллипсоиде. Они

ускоряют «очищение» мышечных тканей от лактата.

- стретчинг в облеченном режиме. Упражнения на растяжку поддерживают спортивную форму, улучшают кровообращение, ускоряют снятие болей в мышцах (крепатуры). Важно работать с минимально допустимой нагрузкой [5].

Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Многогранное развитие физических способностей человека с помощью физической активности помогает настроить все внутренние ресурсы организма на достижение поставленных целей, повышает работоспособность, укрепляет здоровье. Мышцы составляют 40—45% массы тела человека. За время эволюции функция мышечных движений подчинила себе строение, функции и всю жизнедеятельность системы органов всего организма, поэтому он очень чутко реагирует как на снижение двигательной активности, так и на тяжёлые, непосильные физические нагрузки. Периодическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок — один из значимых факторов здорового режима жизни и увеличения физической подготовки организма в целом [6].

Используя данные методы, можно снизить травматизацию организма во время тренировки и способствовать быстрому восстановлению организма. Необходимо помнить — важна не только сама тренировка, но и правильная подготовка и восстановление после неё.

Литература.

1. Бачинин, В.А. *Лечебная физическая культура*/ В.А.Бачинин. — М.: «Дрофа», 2005. — 171с.
2. Большаков, А.В. *Актуальные проблемы физкультуры*/ А.В.Большаков. —М.: «Знание», 2007. — 295с.
3. Васильева, З.Л. *Оздоровительный и профилактический эффект физкультуры*/З.Л. Васильева. — М.: «Просвещение», 2005. — 154с.
4. Добрынина, В.И. *Влияние физической культуры на организм человека*/ В.И. Добрынина. — СПб.: «Питер - М», 2005. — 388с.
5. Драч, Г.В. *Эффективность физических упражнений*/Драч Г.В.— Ростов-на-Дону.: «Феникс», 2004. — 128с.
6. Каган, М.С. *Влияние физкультуры на возраст человека*/М.С. Каган. — СПб.: «Петрополис», 2005. — 104с.

УДК 796.035

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Лелич В.А., Баркова В.В.

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

Что же такое физическая культура и для чего она нужна? Ни для кого не секрет, что физическая культура — это главный составляющий компонент для поддержания нашего здоровья, являющийся особым видом активной деятельности человека. Она помогает восстановить, укрепить и улучшить состояние здоровья. Занятия физической культурой оказывают положительное воздействие на организм человека: позволяют уменьшить и держать в норме массу тела, улучшить работу сердечно-сосудистой системы, укрепить кости и мышцы, уменьшить риск заболеваний, например, таких как онкологические, также снизить стрессовые состояния, депрессии и многое другое.

Существует много видов физической культуры. Некоторые из них:

- Базовая физическая культура – вид физкультуры, который включён в систему воспитания и образования (физкультура в школе или в детском саду).

- Спорт – вид, основанный на использовании физических упражнений для достижения высоких результатов (например, бег, плавание, баскетбол).

- Туризм – велотуризм, пеший, водный. Также бывают виды туризма, которые ориентированы в большей степени на познавательный характер и меньше на физические упражнения (например, экскурсия, круизы, турне).

- Профессионально-прикладная физическая культура – это процесс специально направленного использования физической культуры для формирования двигательных умений и навыков. К этому виду также относится и физическая культура на производстве (например, водная гимнастика, физкультминутка, послерабочие реабилитационные упражнения).

- Спортивно-реабилитационная физическая культура – вид физической культуры, направленный на восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов напряженных физических нагрузок (например, лечебная физическая культура (ЛФК), адаптивная физическая культура (АФК)).

- Фоновый вид физической культуры – это вид, оказывающий влияние на функциональное состояние организма, нормализующий его и способный создавать благоприятный функциональный фонд жизнедеятельности. Включает в себя гигиеническую (в рамках повседневного быта: утренняя зарядка, прогулки) и рекреативную (активный туризм, походы выходного дня) физическую культуру.

- Оздоровительно-реабилитационная физическая культура – процесс специально направленного использования физических упражнений в качестве средства лечения и восстановления здоровья (например, ЛФК, АФК).

- Любые способы проявления двигательной активности полезны для человеческого организма, но достаточно много внимания уделяется именно оздоровительной физической культуре.

Проанализировав научно-методическую литературу и данные интернет-источников, рассмотрев условия, обеспечивающие эффективность занятий, возможно выяснить, что такое оздоровительная физическая культура, в чем заключается её польза и какие виды она в себя включает.

Оздоровительная физическая культура — это вид физической культуры, занятия которой способствуют улучшению самочувствия и общего физического состояния человека, восстановлению сил, которые были затрачены на труд, обучение и другую деятельность. Оздоровительная физкультура характеризуется проявлением двигательной активности, которая направлена на поддержание нормальной жизнедеятельности человека, укрепление иммунной системы, а также снижение риска осложнений заболеваний. Оздоровительная физическая культура, в свою очередь, подразделяется на две группы, включающие циклические упражнения и ациклические.

Циклические упражнения — это упражнения, которые направлены, в большей степени, на повторяющиеся движения в период длительного времени. В чём же заключается польза циклических упражнений? Циклические упражнения способны оказывать положительное воздействие на работу сердечно-сосудистой, а также дыхательной систем за счет большего насыщения организма кислородом, что заметно сказывается на здоровье человека. Они же будут рекомендованы и тем, кто хотел бы поработать над своей выносливостью. При регулярном выполнении комплексов таких упражнений можно получить сильное и здоровое тело.

Спортивная оздоровительная деятельность включает в себя занятия физическими упражнениями из разных видов спорта. Например, занятия греблей, гимнастикой, легкой атлетикой.

Принято выделять ключевые компоненты подготовки в циклических видах спорта.

1. Во-первых, это выносливость. В циклических видах движущей силой выступает кардиореспираторная система, и очень часто к таким относят виды спорта, где, в первую

очередь, необходимо проявление выносливости. Например, в таком виде спорта, как гребля, выносливость безусловно важна, но и сила играет немаловажную роль, так как успешное прохождение всей дистанции невозможно без максимального проявления этих физических качеств.

2. Важна и спортивная техника. В одних дисциплинах она может быть направлена на быстрые и мощные усилия, в то время как в других на экономизацию энергетических ресурсов организма спортсмена.

3. Тактическая подготовка. Тактика соревнований присутствует в любой дисциплине: составление графика прохождения дистанции, погодных условий, рельефа местности и т.д.

Какие же виды спорта характеризуются применением циклических упражнений? Рассмотрим некоторые из них.

Плавание. Этот вид спорта способствует развитию аппарата внешнего дыхания и увеличению жизненной ёмкости лёгких. Можно рассматривать плавание не только как спортивное направление, но и как полезное увлечение, что может быть полезно людям, болеющим, например астмой, так как при плавании вероятность возникновения приступов очень мала, в то время как при беге возрастает. Также регулярные занятия в бассейне или другой водной среде оказывают оздоровительное воздействие на организм людей, имеющих заболевания опорно-двигательного аппарата: снижается нагрузка на суставы и позвоночник.

Спортивная ходьба. Спортивная ходьба на свежем воздухе позволяет нормализовать артериальное давление и снизить сахар в крови, снять стресс, а также способствует психологическому и умственному расслаблению после тяжёлого дня.

Велоспорт. Езда на велосипеде является одной из хороших кардионагрузок, которая задействует много мышц. Велоспорт помогает повысить тонус и сжечь калории, что очень кстати при похудении. Снятие стресса также возможно при катании на велосипеде, так как оказывается эффективное воздействие на эмоциональное состояние человека. Также учёные доказали, что велоезда уменьшает риск проявления заболеваний сердечно-сосудистой системы, и других серьёзных заболеваний, таких как онкологические.

Ациклические упражнения. В данном виде физической культуры структура движений не имеет постоянного законченного акта и изменяется в ходе выполнения (прыжки, спортивные игры, гимнастические и силовые упражнения). Цель таких упражнений в спорте — это достижение определённого результата. В АФК ациклические упражнения имеют оздоровительно-коррекционную направленность.

Прыжки на скакалке. Это весьма полезное упражнение. Его выполнение оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, ускоряется метаболизм, а также возможно правильное сжигание лишних калорий.

Гимнастические упражнения. Такие средства улучшают регуляцию дыхания, укрепляют дыхательные мышцы, способствуют нормальному развитию грудной клетки.

Метание мяча. Способствует формированию точных и ловких движений, укреплению мышц, суставов и связок верхних конечностей.

При включении в занятия таких видов гимнастики, как атлетическая, производственная, ритмическая, «хатха-йога», можно заметить положительный результат их воздействия на организм за счет разнообразия используемых средств.

Согласно изученному материалу, можно сделать вывод о том, насколько велика польза влияния оздоровительной физической культуры на организм человека. Получив дополнительные знания о существовании множества упражнений и направленности их воздействий, можно составить свою программу оздоровительных комплексов, при этом, не навредив своему здоровью и состоянию организма.

Литература.

1. Циклические виды спорта: что это, какие бывают и польза от тренировок / [Электронный ресурс] // Режи доступа: <https://marathonec.ru/ciklicheskie-vidy-sporta/> - Дата доступа: 24.04.2023.

2.Виды физической культуры / [Электронный ресурс] // Режи доступа: https://studme.org/137610254071/meditsina/vidy_fizicheskoy_kultury - Дата доступа: 24.04.2023.

3.Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов.- 4-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2006.– 480с.

УДК 615.825.4

НАПРАВЛЕННОСТЬ 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 и интеллекта. Это способ развития необходимых для полноценной жизни физических упражнений, предназначенных для детей и подростков, для развития их пригодности, двигательных умений и моторики [1].

Одним из важных элементов физического воспитания студентов вуза является формирование теоретических знаний в области физической культуры. Комплексной базовой программой «Физическая культура» для высших учебных заведений Республики Беларусь, помимо практического и методического разделов, предусмотрен теоретический раздел. Преподавание теоретического раздела имеет целью дать базовые знания и сформировать установку к физическому самосовершенствованию студентов не только в период обучения в вузе, но и помочь в выборе путей реализации собственной двигательной активности для поддержания необходимой физической готовности на протяжении всей жизни. В процессе обучения в вузе студент должен овладеть комплексом теоретических знаний в области физической культуры как гуманитарного, так и естественнонаучного характера. Теоретический материал формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение студентов к физической культуре [2,3]. Эти знания необходимы, чтобы понимать природные и социальные процессы функционирования физической культуры общества и личности, уметь их творчески использовать для профессионально-личностного развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни.

В высшем учебном заведении процесс физического воспитания должен строиться так, чтобы студент как субъект социальных отношений являлся его центральной фигурой. Исходя из этого положения, содержание занятий должно отвечать интересам, мотивам и потребностям молодых людей, их представлениям об идеале физически современной личности. Идеал становится действенным мотивом, когда его достижение является одной из жизненно важных целей личности.

Задачи физического воспитания студентов решаются с помощью различных форм организации учебных и вне учебных занятий, которые в вузе объединяются в систему, взаимосвязаны между собой и имеют преемственность.

Содержание курса физического воспитания регламентируется государственной программой по физической культуре и учебными планами. Учебный материал программы предусматривает решение задач физического воспитания студентов и состоит из

теоретического и практического разделов [3].

Содержание теоретического раздела программы предполагает овладение студентами знаний по основам теории и методики физического воспитания. Теоретические знания сообщаются в форме лекций, систематических бесед, на практических занятиях, а также путём самостоятельного изучения студентами учебной и специальной литературы.

Практический раздел программы содержит учебный материал для всех учебных отделений, который направлен на решение конкретных задач физической подготовки студентов. В содержание занятий всех учебных отделений включаются разделы: лёгкая атлетика, плавание, спортивные игры, гимнастика, лыжный спорт, туризм и др.

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют единый процесс физического воспитания студентов.

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем специальностям. И их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания [3].

Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общий объем двигательной деятельности, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры в быт студентов. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания.

Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

Помимо обязательных занятий по физическому воспитанию, предусмотренных учебными планами факультетов, важную роль в оздоровлении студентов, повышении их физического статуса играют различные формы физкультурно-спортивной и оздоровительно-массовой работы в вузе. К таким формам относят: утреннюю гигиеническую гимнастику, физические упражнения в режиме учебного дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями во внеучебное время, внутрифакультетские, внутри вузовские и межвузовские спортивные соревнования, занятия в оздоровительных группах, спортивных секциях и клубах, работа студенческих спортивно-оздоровительных лагерей, оздоровительный и спортивный туризм и др.

Различные формы физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий являются действенным методом приобщения студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников к физической культуре, создают условия для состязательной игровой деятельности с учетом интересов и потребностей занимающихся. Доступность этих мероприятий обеспечивается благодаря специальному подбору состязательных упражнений, элементов видов спорта или вида спорта в целом, дистанций определенной сложности и протяженности, веса используемых снарядов, количества интенсивности выполняемых упражнений [1].

Литература.

1. Лукьяненко, В.П. *Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие/ В.П. Лукьяненко. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2001. – 224с.*
2. Ярлыкова, О.В. *Формирование физической культуры в образовательном процессе/ О.В. Ярлыкова //Профессиональная ориентация, 2015. – № 2. – С. 45-48.*
3. Ярлыкова, О.В., Шипилова Г.В. *Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов/ О.В. Ярлыкова, Г.В. Шипилова// Таврический научный обозреватель, 2016. – №1-3 (6). – С. 120-125.*

СОЦИАЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Мащиц Я. В., Базылева М. А., научный руководитель Валько О.В.

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

Физическая культура — это неотъемлемая часть человеческой культуры, её особая самостоятельная составляющая. Физическую культуру можно охарактеризовать как:

- процесс и результат человеческой деятельности, направленной на достижение физического совершенствования личности;
- совокупность материальных и духовных ценностей.

Физическая культура — это средство не только физического совершенствования и оздоровления, но и воспитания социальной, трудовой и творческой активности молодёжи, существенно влияющее на развитие социальной структуры общества. В частности, от физической подготовленности, состоянии здоровья, уровня работоспособности будущих специалистов во многом зависит выполнением ими социально-профессиональных функций.

Физическая культура, как и всякое общественное явление, имеет свои социальные функции. Они направлены на то, чтобы помочь человеку достичь совершенства в духовном и физическом развитии. Все функции физической культуры можно разделить на две группы: общекультурные и специфические [1].

К общекультурным функциям можно отнести коммуникативную, воспитательную и образовательную.

Специфические функции, в свою очередь, можно объединить в следующие группы:

- общее развитие и укрепление организма, т. е. физическое воспитание;
- подготовка к учебной и профессиональной (мирной и военной) деятельности, как-то: повышение умственной и физической работоспособности, устойчивости против неблагоприятных условий внешней среды, гиподинамии; профессионально-прикладная подготовка и т. д.;
- удовлетворение потребности в активном отдыхе и рациональном использовании вне рабочего времени (развлечения, игры и т. п.);
- раскрытие волевых, физических качеств и двигательных возможностей человека на предельных уровнях [2].

Главная из перечисленных функций физической культуры это физическое воспитание. Оно входит в общее понятие «воспитание» в широком смысле и в то же время ассоциируется с понятием «физическая культура» как её деятельностная часть в виде трех направлений: общефизическое воспитание, физическое воспитание профессиональной направленности и физическое воспитание спортивной направленности.

В вузах физическая культура представлена как важный компонент целостного развития культуры личности. Она входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, является важным элементом ведения здорового образа жизни, способствует гармонизации духовных и физических сил, формирует такие общечеловеческие ценности, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Поэтому сейчас не случайно стало «модным» находиться в хорошей спортивной форме, иметь красивое и крепкое телосложение, не болеть, не курить, не употреблять алкоголь. Хорошо развитые интеллектуальные и нравственные качества в сочетании с высоким уровнем физической подготовленности позволяют молодежи легче адаптироваться в изменяющихся условиях жизни, более успешно преодолевать трудности, связанные с ухудшением социальной среды и экономической сферы. Это особенно актуально для нашего времени, когда нынешнее и прогнозируемое на ближайшее будущее состояние социальной сферы и экономики страны обуславливает серьезные трудности в жизнеустройстве молодежи [4].

Существует тесная связь между уровнем физкультурно-спортивной деятельности и

проявлением активной жизненной позиции. Например, среди отлично успевающих студентов преобладают те, кто имеет спортивный характер и достаточно высокую физическую подготовленность. Они более дисциплинированы, жизнеспособны, социально активны, настойчивы в достижении цели. Таким образом, физическое воспитание решает очень важные задачи: укрепляет здоровье, улучшает физическое развитие, совершенствует двигательные способности, способствует приобретению знаний и формированию личности в целом [3].

Недостаточное количество регулярно занимающихся физической культурой и спортом в значительной степени обусловлено практически полным отсутствием пропаганды здорового образа жизни и ценностей физической культуры и спорта в средствах массовой информации, особенно на телевидении. Сегодня необходимо разработать единую стратегию действий различных министерств и ведомств, общественных организаций, ученых и специалистов. Эта стратегия должна быть направлена на создание максимально благоприятных условий для оздоровления людей в трудовых коллективах, в образовательных учреждениях, по месту жительства, в местах отдыха [1].

Для повышения социальных функций физической культуры необходимо создать у молодёжи мотивацию к занятию физической культуры. Можно выделить следующие мотивы:

- игровой, выступающий средством развлечения, нервной разрядки, отдыха;
- физического совершенствования, связанный со стремлением ускорить темпы собственного, развития, занять достойное место в своем окружении, добиться признания, уважения;
- спортивный, определяющий стремление добиться каких-либо значительных результатов;
- комфортности, определяющий желание заниматься физическими упражнениями в благоприятных условиях, и др. [4].

Выводы: среди функций, присущих общей культуре, при выполнении которых непосредственно используются средства физической культуры, можно отметить образовательную, нормативную, эстетическую и др.

Таким образом, спорт играет огромную роль в жизни современного общества, потому что спорт оказывает оздоровительное и профилактическое действие, что чрезвычайно важно, так как сегодня количество людей с различными заболеваниями постоянно растет. Спорт, первоочередная задача которого - сохранение и укрепление здоровья, должен стать неотъемлемой частью жизни каждого человека.

Литература.

- 1.Хорошева, Т.А. *Физическая культура (теоретический курс): электронное учебное пособие* / Т. А. Хорошева, Г.М. Популо. – Тольятти: Изд-во ТГУ, 2018–1 оптический диск.
- 2.Методика физического воспитания школьников/ под ред. Г.Б. Мейксона, Л.Е. Любомирского. – М.: Просвещение, 2007. – 150 с.
- 3.Минбулатов, В.М. *Физическая культура в школе: Очерки дидактических основ*/В.М. Минбулатов. – Махачкала: Дагучпедгиз, 2005. – 150 с.
- 4.Настольная книга учителя физической культуры / под ред. проф. Л.Б.Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 250 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СТРЕСС

Мискевич А.Ю., научный руководитель **Васильев А.А.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Темпы жизни современного студенчества настолько интенсивны, что возникновение стрессовых ситуаций среди них перестают быть редкими. Что же такое стресс в современном представлении? По мнению экспертов, это состояние, вызывающее напряжение или беспокойство, либо индивидуальные психические или психологические реакции, возникающие в ответ на отрицательные воздействия. Если простыми словами, стресс — это ответная реакция организма на перенапряжение, переживания, негативные события [1].

Источником стресса могут быть различные факторы: большое количество людей, плохие оценки, личные проблемы, усталость, тревога, недостаток сна, большая нагрузка по учебе и работе и прочее. Когда человек переживает стресс, организм вырабатывает гормоны (адреналин, кортизол, норадреналин и др.), повышается уровень сахара в крови, ускоряется частота сердечных сокращений, а также ритм дыхания. Все это резко повышает уровень потребления энергии организмом [2,3]. Эмпирически эмоции подразделяются на положительные и отрицательные. Тем не менее, необходимо помнить, что любые эмоции, например, страх или радость, злость или удовольствие, могут быть позитивны или негативны в зависимости от того, мешают они или помогают адаптации человека в каждой конкретной ситуации. Стрессовая реакция обычно кратковременна, но ее пролонгирование быстро вызывает истощение организма. Пролонгированное воздействие, особенно в комплексе с другими факторами, кроме того, вызывает нарушение душевного здоровья, апатию, слабость, а иногда и серьезные психические заболевания [4].

Чтобы стресс не перешёл в затяжной формат или даже в депрессию, задерживаться в стрессовом состоянии нельзя. Важно знать и в этих условиях найти факторы, способные модифицировать или полностью снять развитие неблагоприятных реакций. Многие люди используют для быстрого избавления от стресса антидепрессанты, запрещённые вещества, алкоголь, табак. Однако эти способы, мало того, что вызывают зависимость, но еще и приносят дополнительный вред организму [5].

Есть ряд безвредных и даже полезных способов снизить количество гормонов, которые вырабатываются под воздействием стресса. К ним относятся: медитация, хобби, дыхательная гимнастика, йога, водные процедуры и спорт. Почему спорт помогает снять стресс? Дело в том, что во время занятий спортом в мозгу вырабатываются нейромедиаторы (серотонин, эндорфины и др.), которые отвечают за положительные эмоции и уменьшают уровень кортизола в крови (гормон стресса) [7]. Уровень серотонина можно повысить, занимаясь утренней зарядкой. Повышение его уровня поможет снять напряжение, улучшить настроение, восстановить аппетит, нормализовать сон. Любой вид спорта или физические упражнения, правильно подобранные под возможности, здоровье и желания человека, помогают переживать стрессовые состояния и снимать напряжение. Также спортивные люди, как правило, предпочитают полезную пищу. Полноценное питание в итоге способствует повышению устойчивости нашего организма к раздражающим факторам [8,9].

Кроме того, занятия физическими упражнениями не только помогают снимать стресс, но, являясь профилактическим средством при отрицательных воздействиях эмоционального стресса, позволяют с меньшими разрушительными последствиями воспринимать сам стрессовый фактор [10].

Эмоциональный стресс преследует человека с детства, не имея разрядки в виде физической нагрузки, «оседает» на мышцах спины, плеч, конечностей, формируя нарушения осанки. Значительная нагрузка падает на зрительный анализатор, ослабляя уже с детства

мышцы глазного яблока, при этом меняется кривизна хрусталика с последующей близорукостью. Если для тела еще имеется минимальная физическая нагрузка на занятиях физического воспитания, то мышцы глаз никак не тренируются. Поэтому применение разгрузочных комплексов физических упражнений позволяют справляться не только с острым воздействием эмоционального стресса, но, самое главное, с последствиями хронического стресса, в котором живем сейчас все мы.

«Спорт улучшает наше состояние: снижает содержание в крови кортизола, гормона стресса, стимулирует выработку эндорфинов, гормонов счастья, и тем самым не позволяет отрицательным эмоциям управлять нашей жизнью» - Илиос Котсу, французский специалист по эмоциональному интеллекту.

Литература.

1. *Все о здоровом образе жизни / пер. с англ. – Отпечатано во Франции, 1998. – 404 с.*
2. *Изард, К.Э. Психология эмоций / пер. с англ. / К.Э. Изард. – СПб.: Изд-во «Питер», 1999. – 464 с.*
3. *Изучение вопросов методико-практического подраздела учебной программы по физической культуре студентов инженерных специальностей / В.М. Суханов, Е.А. Стеблецов, Е.В. Мальчикова. - Воронеж.: ВГТА, 1998. – 68 с.*
4. *Косых, Г.В. Психофизические основы физической культуры студентов: Учебное пособие / Г.В. Косых, И.М. Тыртышников, В.М. Суханов. – Воронеж.: ВГТА, 2004. – 216 с.*
5. *Могендович, М.Р. Физиологические основы лечебной физкультуры /М.Р. Могендович, И.Б.Темкин.–Ижевск, 1975.–115с.*
6. *Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 125 с.*
7. *Судаков, К.В. Эмоциональный стресс: теоретические и клинические аспекты. – Волгоград, 1997. – 168 с.*
8. *Судаков, К.В., Юматов Е.А. Системные механизмы эмоционального стресса / К.В. Судаков, Е.А. Юматов // Механизм развития стресса. – Кишинев, 1987. – С. 52-79.*
9. *Фомин, Н.А. Психофизиология самопознания. – М.: издательство «Теория и практика ФК», 2001. – 388 с.*
10. *Холмогорова, А.Б. Культура, эмоции и психическое здоровье / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гарянин. – М.: «Вопросы психологии», 1999. – № 2. – С. 61-74.*

УДК 615.825.4

РЕАБИЛИТАЦИЯ В СПОРТЕ

Михедов И.С., научный руководитель **Кудрявин Н.Е.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Реабилитация – это комплекс мероприятий, направленный на восстановление здоровья, устранение негативных последствий перенесенных болезней, операций, травм.

В ходе спортивных тренировок, состязаний и других мероприятий есть шанс получить травму, в связи с несчастными случаями, неосторожностью и высокими нагрузками в разных видах спорта. К наиболее распространенным можно отнести растяжения мышц, разрывы связок, вывихи и переломы. Также медицинская классификация включает и тяжесть травм, которая варьирует от легкой, до тяжелой [1].

После получения травм спортсмен должен получить незамедлительную квалифицированную медицинскую помощь. Профессиональные врачи должны осмотреть пострадавшего и убедиться, что его жизни ничего не угрожает. Далее они должны составить индивидуальную программу восстановления организма, основанную на особенностях

физиологии, тяжести полученных травм, а также их возможных осложнений, и целевом виде спорта. Данный процесс невероятно трудоемкий, так как специалистам нельзя допустить развития заболевания, при этом используя максимум ресурса организма для его восстановления. Физические реабилитологи имеют соответствующую квалификацию для выполнения таких профессиональных обязанностей:

- проведение комплексного обследования (оценка определения потребностей отдельного пациента / клиента или потребностей группы клиентов;
- установление реабилитационного диагноза, определения прогнозов и плана мероприятий;
- предоставление консультации в рамках своей компетенции и определения того, когда пациентам / клиентам следует обратиться к другим медицинским специалистам;
- внедрение программы вмешательства / лечения, составленной физическим реабилитологом;
- определение ожидаемых результатов любого вмешательства / лечения;
- предоставление рекомендаций для самостоятельного функционирования.

Основательные знания физических реабилитологов о теле, потребности и возможности его двигательного аппарата имеют ключевое значение для осуществления диагностики и вмешательства. Практические меры будут отличаться в зависимости от того, с какой целью будут применяться методы физической реабилитации для пропаганды здорового образа жизни, профилактики, лечения / вмешательства или реабилитации.

Для ускоренного выздоровления спортсменов должен придерживаться привычного для него распорядка дня (питание, режим сна).

Чтобы вернуть организму прежнюю активность применяют:

- лечебный массаж. Его используют при любых видах повреждения тканей. Он улучшает кровообращение, снабжает все клетки кислородом и питательными веществами. Это позволяет запустить восстановительные процессы, ускорить регенерацию тканей, активизировать мышцы. Обычно лечебный массаж проводится курсом, состоящим из 10 сеансов. Их проводят ежедневно, в крайнем случае – делают перерыв на день;
- физиотерапевтические процедуры (лечение слабыми электрическими токами, ультразвуковой и магнитной терапией) помогают устранять отечность и боль, приглушать интенсивность воспалительных процессов;
- лечебная гимнастика. Причем все упражнения подбираются персонально, с учетом состояния организма. Дополнением к ним являются механотерапия. Этот метод предполагает те же упражнения, только делают их уже не самостоятельно, а с использованием специальной аппаратуры. Это требует наблюдения специалиста, который проконтролирует правильность выполнения и уровень нагрузки;
- принятие медикаментозных препаратов, в том числе витаминных комплексов.

Сроки реабилитации. Все зависит от серьезности повреждения. Например, при переломе кости срастаются в лучшем случае за 4 недели, и после этого еще хирург, ортопед или травматолог могут устанавливать дополнительные сроки, в течение которых нужно ограничивать нагрузки. Но это не значит, что в это время нужно сохранять полную неподвижность. Врачи советуют укреплять мышцы на смежных участках. Тогда и отек в проблемной зоне уйдет. При тяжелых разрывах связок и переломах средняя продолжительность реабилитационного периода составляет пять недель. При более легких — бывает, что восстановление проходит быстрее. Все равно придется носить гипс или ортез ровно столько, сколько назначил врач [2].

Профессиональных травм спортсменов можно избежать. Но для этого нужно больше внимания уделять профилактике. Это означает, что заниматься спортом можно только после разогрева мышц и короткой серии простых упражнений. А во время тренировки нужно позаботиться о собственной безопасности. Для этого нужно надевать шлемы, перчатки, налокотники, иногда даже корсеты и ортезы, если их прописал врач. Нужно выбирать только качественную обувь, а для занятий бегом не лишней будет и ортопедическая стелька – она

амортизирует значительную часть ударной нагрузки, и это позволяет избежать протрузии и развития заболевания позвоночника. Нужно также стараться соблюдать все правила безопасности, предусмотренные для конкретного вида спорта.

Физическая реабилитация является одним из современных методов, применяемых во всем мире. Приоритетом является раннее и широкое применение всего комплекса реабилитационных мероприятий на всех этапах. Во время реабилитации требуется решать не только физические аспекты случившихся повреждений, но и не забывать уделять внимание психологическим последствиям после травм. Начинать восстановление нужно в ближайшее возможное время после ее получения [3].

Конечно, длительность реабилитационного процесса зависит от вида и степени тяжести повреждения, функциональных возможностей и восстановительных способностей спортсмена

Литература.

1.Стариков, С.М. Физическая реабилитация в комплексном лечении больных с дорсопатиями/С.М. Стариков, Б.А. Поляев, Д.Д. Болотов// Монография РМАПО. – 2-е изд., перераб. и доп.– М.: Красная звезда, 2012. –154 с.

2.Гершбург, М.И. Послеоперационная реабилитация спортсменов с разрывами ахиллова сухожилия: методические рекомендации / М.И. Гершбург. – М., 1997.–175 с.

3.Макмаон, П. Спортивная травма: диагностика и лечение/ П. Макмаон. Научный редактор В.В. Уйба. Пер. с англ. – М.: «Практика», 2011.– 123 с.

УДК 613.8

ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Мязина А. А., научный руководитель **Колошкина В.А.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, которая обеспечивает ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие. Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека. На данный момент образ жизни большинства студентов является малоподвижным, в виду отсутствия регулярных занятий физической культурой. А это значит, что все неблагоприятные последствия гиподинамии, касающиеся растущего и развивающегося организма, неизбежно скажутся на его физическом, умственном и половом развитии и в целом на здоровье. Соответственно, проблема здорового образа жизни студентов стоит достаточно остро, поэтому вопрос о значении и роли физической культуры является актуальным.

Главной составляющей режима жизнедеятельности человека является его труд, который представляет целесообразную деятельность человека, направленную на создание материальных и духовных ценностей. Режим жизнедеятельности человека должен быть подчинен, прежде всего, его эффективной трудовой деятельности. Работающий человек живет в определенном ритме: он должен в определенное время вставать, выполнять свои обязанности, питаться, отдыхать и спать. И это неудивительно — все процессы в природе подчинены в той или иной мере строгому ритму: чередуются времена года, ночь сменяет день, день снова приходит на смену ночи. Ритмичная деятельность — один из основных

законов жизни и одна из основ любого труда.

Ряд исследований показывает, что студенты, в жизни которых отсутствует любого рода двигательная активность, становятся вялыми, менее активными и творческими, быстрее устают, у них ухудшается успеваемость, снижается внимательность и умственная работоспособность. Поэтому для студента очень важно заниматься физической культурой с целью общего укрепления организма, а также для профилактики гиподинамии. Теперь необходимо остановиться на вопросе об отдыхе. Отдых — это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности. Наиболее эффективным в деле восстановления работоспособности является активный отдых, который позволяет рационально использовать свободное время. Чередование видов работы, гармоничное сочетание умственного и физического труда, физическая культура обеспечивают эффективное восстановление сил и энергии. Отдыхать человеку требуется ежедневно, еженедельно в выходные дни, ежегодно во время очередного отпуска, используя свободное время для укрепления физического и духовного здоровья. К важнейшему виду ежедневного отдыха относится сон. Без достаточного, нормального сна невозможно здоровье человека. Потребность во сне зависит от возраста, образа жизни, типа нервной системы человека. Сон, прежде всего, способствует нормальной деятельности центральной нервной системы. Недосыпание, особенно систематическое, ведет к переутомлению, истощению нервной системы, к заболеванию организма. Сон нельзя заменить ничем, он ничем не компенсируется. Соблюдение режима сна — основа здорового образа жизни. Чтобы быть здоровым и работоспособным, необходимо выработать привычку ложиться спать и вставать в одно и то же время, научиться быстро, засыпать и крепко спать.

Студенты, являются специфической социальной группой, наиболее подверженной недосыпам, а, следовательно, нервному и психологическому перенапряжению. Физическую культуру можно рассматривать в качестве метода борьбы со стрессом и утомлением, так как вовремя физических нагрузок, в крови снижается уровень кортизола (гормона стресса) и наступает мышечное расслабление. Говоря об общих понятиях режима жизнедеятельности человека, целесообразно коснуться режима питания. Правильное питание — это важнейшее условие здоровья человека, его работоспособности и долголетия. Что значит питаться правильно? Это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном соотношении необходимые организму вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и воду.

Тренированность придает человеку уверенность в себе. Люди, постоянно занимающиеся физической культурой, меньше подвержены стрессу, они лучше справляются с беспокойством, тревогой, угнетенностью, гневом и страхом. Они не только способны легче расслабиться, но и умеют снять эмоциональное напряжение с помощью определенных упражнений. Физически тренированные люди лучше сопротивляются болезням, им легче вовремя засыпать, сон у них крепче, им требуется меньше времени, чтобы выспаться. Некоторые физиологи считают, что каждый час физической активности продлевает жизнь человека на два-три часа. Обобщая все сказанное, можно сделать вывод, что каждый человек для обеспечения хорошего уровня здоровья должен иметь тренированное, гибкое тело, способное обеспечить реальные замыслы по работе в процессе жизнедеятельности. Ежедневная утренняя зарядка - обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать ее такой же привычкой, как умывание по утрам.

Занятия физической культурой — лучшая мера профилактики употребления алкоголя, курения и наркомании. К вредным привычкам относятся злоупотребление алкоголем, курение, наркомания и токсикомания. Все они отрицательно влияют на здоровье человека, разрушающе действуя на его организм и вызывая различные заболевания. Курение табака является одной из наиболее распространенных вредных привычек. С течением времени она вызывает физическую и психическую зависимость курильщика. Прежде всего, от табачного дыма страдает легочная система, разрушаются механизмы защиты легких, и развивается хроническое заболевание — бронхит курильщика. Часть табачных ингредиентов

растворяется в слюне и, попадая в желудок, вызывает воспаление слизистой, впоследствии развивающееся в язвенную болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки. Крайне вредно табакокурение сказывается на деятельности сердечно - сосудистой системы и часто приводит к сердечной недостаточности, стенокардии, инфаркту миокарда и другим заболеваниям. Алкоголь разрушающе действует на все системы и органы, так как хорошо растворяется в крови и разносится ею по всему организму. Попадая в желудок, этиловый спирт негативно воздействует на его слизистую, а через центральную нервную систему — на всю пищеварительную функцию. При частом употреблении алкоголя это может привести к хроническому алкогольному гастриту. Очень вредное влияние оказывает алкоголь на печень, которая не способна справляться с большим количеством спирта. Работа печени с перенапряжением приводит к гибели ее клеток и развитию цирроза. Злоупотребление спиртными напитками приводит к тяжелым нарушениям в деятельности желез внутренней секреции, прежде всего поджелудочной и половой. Особенно страдает от алкоголя головной мозг, в результате чего нарушается координация движений, изменяются речь и почерк, снижается моральный и интеллектуальный уровень человека, а в дальнейшем происходит социальная деградация личности. Кофеин относится к психостимуляторам. Они повышают настроение, способность к восприятию внешних раздражений, психомоторную активность. Они уменьшают чувство усталости, повышают физическую и умственную работоспособность (особенно при утомлении). Временно снижают потребность во сне.

Основными формами программы УВО по формированию здорового образа жизни является: организационное построение спортивной деятельности как добровольной, открытой, самоуправляемой, вариативной по своему содержанию, создающая оздоровительно-воспитательную среду, удовлетворяющую потребности студентов в физическом самосовершенствовании на основе неформального общения. Работа спортивных секций строится с учетом дифференцированного подхода, выделением значимой референтной группы как носителя правил и норм здорового образа жизни; проведение соревнований в рамках ВУЗа по основным видам спорта. Участие в спортивных соревнованиях формирует личностные качества, необходимые для эффективной профессиональной деятельности; комплексное развитие физических и психических качеств с первостепенным учетом интересов студентов по видам спорта и системам физической подготовки; повышению у молодых людей интереса к физическому совершенствованию, раскрытию ценности физической культуры; популяризации самостоятельных занятий студенческой молодежи с широким использованием природных факторов. Итак, можно сделать следующие выводы: здоровый образ жизни во многом зависит от ценностной ориентации студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как личностно значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием.

Литература.

1. Бальсевич, В.К. *Физическая культура для всех и для каждого*/ В.К. Бальсевич. – М.: *Физкультура и спорт*, 2007.– 320 с.
2. Лях, В.И. *Силовые способности школьников*/ В.И. Лях // *Физическая культура в школе*, 2005.– № 1.– С. 6-7.
3. *Методика физического воспитания школьников*/ под ред. Г.Б.Мейксона, Л.Е.Любомирского. – М.: Просвещение, 2007. – 150 с.
4. Минбулатов, В.М. *Физическая культура в школе: Очерки дидактических основ*/В.М. Минбулатов. – Махачкала: Дагучпедгиз, 2005. – 150 с.
5. *Настольная книга учителя физической культуры* / под ред. проф. Л.Б.Кофмана. – М.: *Физкультура и спорт*, 2005. – 250 с.

ВЛИЯНИЕ ЛЫЖНОГО СПОРТА НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ДАННЫХ СТУДЕНТОВ

Никитина Н.А., Балалаева Э.В., научный руководитель Колошкина В.А.

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

Лыжный спорт является одним из популярнейших занятий в мире, где наша страна не исключение. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

В процессе занятий на лыжах воспитывается и совершенствуется ряд жизненно важных навыков, физических и морально-волевых качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, смелости, решительности, настойчивости, выдержки. На специальных занятиях этим видом физических упражнений можно легко дозировать нагрузку в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья занимающихся.

Первые интерес к лыжам как к спорту проявили норвежцы. В 1733г. Ганс Эмахузен издал первое наставление по лыжной подготовке войск с явно спортивным уклоном. В 1767г. были проведены первые соревнования по всем видам лыжного спорта (по современным понятиям): биатлону, слалому, скоростному спуску и гонкам. Первая в мире выставка различных типов лыж и лыжного инвентаря была открыта в Тронхейме, в 1862-1863 г.г. В 1877г. в Норвегии организовано первое лыжное спортивное общество, вскоре в Финляндии открыли спортивный клуб. Затем лыжные клубы начали функционировать и в других странах Европы, Азии и Америки. Росла популярность лыжных праздников в Норвегии — Холменколленские игры (с 1883 г.), Финляндии — Лахтинские игры (с 1922г.), Швеции — массовая лыжная гонка «Васа-лоппет» (с 1922г). В конце XIX в. соревнования по лыжному спорту стали проводиться во всех странах мира. Лыжная специализация в разных странах была различной. В Норвегии большое развитие получили гонки на пересеченной местности, прыжки и двоеборье.

За последние сорок, пятьдесят лет наука о спорте, в том числе теория и методика лыжного спорта, начала развиваться быстрыми темпами. Если раньше она в основном играла объяснительную функцию и мало помогала практике, то в настоящее время ее роль существенно изменилась. Спортивные соревнования — это уже не просто индивидуальные поединки и не только соревнования команд, это, прежде всего, демонстрация силы и умения спортсмена, высокого тактического мышления тренера-преподавателя.

Лыжный спорт — один из самых массовых видов спорта в Республике Беларусь. Данный вид спорта — это совокупность различных видов зимнего спорта, в соревнованиях по которым спортсмены используют лыжи. Включает в себя:

- гонки на лыжах на различные дистанции;
- прыжки на лыжах с трамплина;
- лыжное двоеборье (лыжная гонка и прыжки на лыжах с трамплина);
- горнолыжный спорт;
- биатлон;
- фристайл;
- сноубординг и др.

Лыжная гонка на различные дистанции является самой популярной благодаря доступности и характеру воздействия на организм. Протяженность гонок может быть самой различной — от 1 км и более. Главная задача занятий лыжным спортом — это достижение физического совершенства и высочайших спортивных результатов.

Лыжный спорт имеет большое оздоровительное, образовательное, воспитательное и прикладное значение.

Систематические занятия лыжным спортом способствует всестороннему физическому развитию, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость. Значительно повышает общую работоспособность организма, сопротивляемость к различным заболеваниям, активизируя деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы (при интенсивных тренировках происходит активное кислородное насыщение организма, объем лёгких человека увеличивается), укрепляет позвоночник (позвоночный столб получает равномерную нагрузку, которая способствует его укреплению без риска образования протрузий и грыж), а также является средством активного отдыха. Этот вид активности отлично задействует мышцы ног, рук, пресса и даже внутренних органов. Важно, что работают не только крупные, но и второстепенные мышцы. Катание на лыжах относится к видам циклической нагрузки. Прогулки на лыжах на чистом морозном воздухе благотворно сказываются на организм - значительно повышается иммунитет, сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям, возрастает уровень умственной активности и физической работоспособности, происходит положительное влияние на нервную систему.

Занятия на лыжах имеют образовательное значение. В ходе занятий приобретаются новые знания, умения и навыки, связанные с лыжным спортом (изучается теория лыжного спорта, закономерности подготовки и гигиена занятий физическими упражнениями).

Лыжная подготовка является обязательным минимумом лыжных занятий по физкультуре в высших учебных заведениях разного профиля. Лыжная подготовка проводится на основе государственных программ и предусматривает обучение студентов технике передвижения на лыжах, соблюдение образовательных и контрольных норм. В процессе лыжной подготовки приобретается обязательный минимум знаний об основах техники передвижения на лыжах, методах выработки общей работоспособности, подготовке к соревнованиям и т.д.; прививаются навыки самообучения и инструкторской практики.

Спортивная подготовка лыжника – это специализированный педагогический процесс, направленный на достижение высоких результатов. Основная цель системы подготовки лыжников – достижение высоких результатов в соответствии с возрастной динамикой развития и закономерностями формирования спортивных навыков.

Успешное решение задач физического воспитания во многом зависит от правильного сочетания занятий лыжной подготовкой с широкими физкультурно-массовыми лыжными занятиями. Немаловажную роль играет также непосредственная, личная подготовка преподавателя, правильная организация занятий.

На занятиях в УВО решаются основные образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Во время занятий по лыжной подготовке все эти задания корректируются с учетом анатомических, физиологических и психологических особенностей учащихся. Основными целями лыжной подготовки являются: обучение студентов способам передвижения на лыжах, оздоровление и закаливание учащихся, развитие важнейших физических качеств, воспитание морально-волевых качеств, привитие устойчивого интереса к систематическим занятиям на лыжах, воспитание навыков и умений, необходимых для самостоятельных занятий, и т.д.

Влияние лыжного спорта на развитие физических качеств студентов является важной проблемой в современном мире. Установлено, что студенты, которые занимаются лыжным спортом, отличаются своей физической подготовкой от тех, кто не занимается. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях низких температур, на чистом воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к различным заболеваниям и положительно влияет на общую работоспособность. Также исключительно велика и образовательная важность передвижения на лыжах. Во всех видах лыжной деятельности успешно воспитываются важнейшие

морально-волевые качества, смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей.

Спортивная тренировка обеспечивает усиленный рост мышечной работоспособности. По мере повышения тренированности организма соответственно возрастает мышечная работоспособность. Спортсмены, по сравнению со своими сверстниками, не занимающимися спортом, обладают большей работоспособностью и выносливостью.

Физическая подготовка студентов, занимающихся лыжным спортом, значительно выше, чем у студентов, не занимающихся лыжным спортом. Исходя из этого, можно сделать выводы, что на повышение физических показателей студентов большое влияние оказывает лыжная подготовка. Во время занятий на лыжах успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества, такие как: смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей, физическая выносливость. Лыжный спорт относится к самым доступным и эффективным способам кардиотренировок и поддержания себя в тонусе. Немногочисленные минусы (сезонность, занятие в холодное время года) с лихвой окупаются преимуществами занятий – отличной физической формой и бодрым настроением.

Литература.

1. *Лыжный спорт и методика преподавания: курс лекций / сост.: Е.В. Михалёнок, И.Л. Александрович. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 73 с.*

2. *Нечаева О.С. Влияние лыжного спорта на развитие физических данных студентов/О.С. Нечаева// Ханты-Мансийская государственная медицинская академия.: Ханты-Мансийск, 2022. – 102 с.*

УДК 796.012.6

ОБОСНОВАНИЕ И РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ (В Т.Ч. И ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП)

Перепечко М.Е., научный руководитель Валько О.В.
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Физическая активность – важнейшее средство для восстановления здоровья студентов. Она повышает уровень физической работоспособности, содействует устранению основных патологических явлений после перенесенных заболеваний, развивает физические качества, а также способствует овладению определенной суммой необходимых знаний.

Студенты, страдающие различными отклонениями в физическом развитии, имеющие хронические заболевания, не могут полностью освоить типовую для всех программу физического воспитания [1].

Физическая активность направлена на решение следующих задач:

- восстановление и укрепление здоровья, закаливание организма и повышение уровня физической работоспособности;
- устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидация остаточных явлений после заболеваний, развитие компенсаторных функций, повышение неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
- развитие в пределах возможного основных физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость);
- воспитание осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими

упражнениями, приобретение знаний и навыков по основам гигиены, самоконтроля, самостоятельным занятиям, составлению комплекса утренней гимнастики [2].

Характер двигательной деятельности, в частности, разные режимы выполнения одних и тех же двигательных действий способствуют развитию различных двигательных способностей. Например, бег на короткие дистанции способствует развитию скоростных способностей, а бег на длинные дистанции способности к выносливости. Вместе с тем следует отметить, что бывают различные способности и выносливости в зависимости от характера выполняемой двигательной деятельности: выносливость к скоростной работе, общая выносливость, силовая выносливость.

В основе воспитания физических качеств лежит свойство организма отвечать на увеличивающиеся нагрузки повышением исходного уровня работоспособности.

Во время упражнений расходуются энергетические ресурсы, постепенно развивается утомление. После утомительного занятия работоспособность остается сниженной, затем постепенно восстанавливается. Дойдя до первоначального уровня, работоспособность продолжает увеличиваться, так как организм восстанавливает ресурсы в количествах, превышающих затраченные. Таким образом, состояние организма после занятий физическими упражнениями можно отметить три фазы: утомление, восстановление, увеличение работоспособности [2].

Двигательные качества: быстрота, ловкость, гибкость, выносливость.

Выносливость – способность организма совершать продолжительную работу без снижения её эффективности.

В ряду физических качеств человека выносливость занимает особое место. Любое другое качество – быстрота или сила, ловкость или гибкость – в большинстве случаев проявляется в течение некоторого времени или при многократном выполнении, что требует определенного уровня выносливости. Различают общую и специальную выносливость.

При выполнении любой физической нагрузки рано или поздно наступает временное снижение работоспособности. Чем раньше оно наступает, тем ниже уровень выносливости. Выносливость развивается только в том случае, когда во время занятий преодолевается утомление [3].

Упражнения:

Кросс с чередованием бега и ходьбы по пересеченной местности от 500 м до 2-3 км для девушек и от 1 км до 5-6 км для юношей. Бег по песку. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Туристские походы.

Упражнение с отягощением массой собственного тела: подтягивание на перекладине; отжимание на полу в упоре; сидя на скамейке, сгибание и разгибание туловища; приседание на одной или на двух ногах.

Упражнения с амортизаторами и эспандерами: движение руками вниз, в сторону, вверх из различных положений и т.д.

Упражнения с гантелями: из различных исходных положений (стоя, сидя на скамейке) разнообразные движения с гантелями: сгибание, разгибание, повороты, поднимание рук.

Быстрота – способность человека в определенных условиях мгновенно реагировать на тот или иной раздражитель и совершать нужные действия с минимальной затратой времени. Быстрота определяется временем двигательной реакции, отдельного движения и частотой одинаковых движений в единицу времени.

Упражнения:

- Бег на месте в упоре с максимальной частотой;
- Бег на 20, 30, 40, 50, 60 м с максимальной скоростью с хода;
- Выполнение различных упражнений по сигналу: бег лежа, сидя, с колени, много скоки;
- Бег с высоким подниманием бедра, голени, с максимальной частотой;
- Разнообразные эстафеты.

Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать

двигательную деятельность исходя из требований внезапно меняющейся обстановки. Время, необходимое для овладения новыми упражнениями, как один из показателей ловкости, зависит от его координационной сложности, физической подготовленности занимающихся, наличие прежнего опыта и выполнение различных движений. Ценными средствами воспитания ловкости служат подвижные спортивные игры.

Гибкость определяется как эластичность – свойство мышц, связок и суставов в целом. Гибкость можно развивать и добиваться высоких её показателей во всех возрастных периодах развития организма, даже в преклонном возрасте, о чем свидетельствует жизнь спортсменов, цирковых артистов, артистов балета.

1. Использование физических упражнений на растягивание возможно только после соответствующей специальной разминки, ибо можно повредить мышцы и связки. Это зависит от места времени, а также условий проведения занятий физическими упражнениями.

2. Серийность и постоянное усиление растягивания. Не допускать болевых ощущений, возможностей получения травм.

3. На занятиях по физической культуре рационально использовать физические упражнения на растягивание. Их можно применять только после разминки, после основной части урока, а также в заключительной части урока физической культуры [3].

Чередование занятий физическими упражнениями с умственным трудом обеспечивает быстрое восстановление работоспособности. Это особенно важно для студентов **специальной медицинской группы (СМГ)**, так как у них наблюдается повышенная утомляемость организма, ослабленного различными заболеваниями.

Статические упражнения проводятся в виде напряжения мышц, удержания гантелей, набивных мячей, гирь, удержания собственного 13 веса на тренажерах, во время висов, упоров на снарядах (или на полу, у гимнастической стенки и т.д.). Их применяют в до- и постмобилизационный период для профилактики возникновения атрофии мышц, упражнения мышц для развития силы, выносливости.

Упражнения на растягивание применяют в виде различных сгибаний в суставах с последующей фиксацией сустава в согнутом положении (2-10 сек.). Используют для снятия утомления при контрактурах, при повышенном мышечном тоне.

Идеомоторные упражнения - мысленно выполняемые упражнения, во время которых дается как бы приказ для выполнения определенных движений (параличи и парезы, при гипсовых повязках на конечности). Их необходимо сочетать с пассивными движениями.

Пассивные упражнения (движения) выполняются методистом (инструктором) лечебной физкультуры. Они характеризуются отсутствием болевого усилия или мышечного напряжения у больного. Пассивные движения применяются для стимуляции восстановления движений и профилактики контрактур (параличи, парезы и др.).

Дыхательные упражнения возбуждают и углубляют функцию дыхания, способствуют нормализации и совершенствованию дыхательного акта; одновременно происходят взаимокоординация дыхания и движений, укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение подвижности грудной клетки, растягивание (ликвидация) спаек в плевральной полости, предупреждение и ликвидация застойных явлений в легких, удаление мокроты. Дыхательные упражнения подразделяются на статические (упражнения, не сочетающиеся с движением конечностей и туловища) и динамические (сочетание дыхания с различными движениями). При некоторых заболеваниях (бронхиальная астма, эмфизема легких и др.) дыхательные упражнения выполняются с акцентом на выдох, с произношением различных звуков. Наклоны, повороты при дыхательных упражнениях способствуют большей вентиляции легких, растягиванию плевральных спаек, рассасыванию очага воспаления (пневмония и др.). Эффективность дыхательных упражнений выше, если их сочетать с ОРУ, массажем воротниковой области (мышц надплечья), межреберных и брюшных мышц.

Корректирующие упражнения – упражнения на исправление (коррекцию), нормализацию осанки. Правильная осанка обеспечивает наиболее полноценное в функциональном отношении взаиморасположение и работу внутренних органов и систем. К

ним 14 относятся гимнастические упражнения для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, выполняемые в различных исходных положениях, как правило, лежа (на спине, животе), сидя и стоя (около гимнастической стенки, стены, касаясь ее лопатками). Упражнения могут быть с гимнастической палкой, резиновыми амортизаторами (бинтами), гантелями, на тренажерах в виде плавания «брасом» и др. при деформации позвоночника (сколиоз, спондилолистез, спондилез и др.) включают корригирующие упражнения в сочетании с ОРУ и массажем.

Спортивно-прикладные – это естественные двигательные действия или их элементы, такими упражнениями являются лазание, бытовые и трудовые действия, прыжки, метание, плавание, ходьба на лыжах, захватывание, смещение и перенос различных предметов и т.д [5].

При развитии двигательных способностей занятия на уроках физической культуры следует дополнять самостоятельными занятиями, на которых необходимо систематически использовать специально подобранные упражнения. Перед выполнением упражнений, целенаправленно развивающих какие-либо двигательные способности, необходимо провести разминку для разогрева мышц, чтобы избежать мышечных травм. В неё включаются ходьба, медленный бег, танцевальные движения, упражнения для всех частей тела, прыжки.

Литература.

- 1.Величко, А.И. Особенности соматического развития и их влияние на двигательные способности/ А.И. Величко // Символ науки, 2020. –№3.– 146 с.
- 2.Курпан, Ю.И. Физическое воспитание учащихся с направленным развитием двигательных способностей // Физическая культура в школе. – 1994. - №5. – С. 43-50.
- 3.Озеров, В.П. Академические способности студентов: определение, диагностика, структура / В.П. Озеров, М.А. Аكوпова. – Ставрополь: Сервисшкола, 2016. – 124 с.
- 4.Рубинштейн, С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – 2-е изд. – Москва: Педагогика, 1976. – 416 с.
- 5.Хайрутдинов, С.С. Физическое воспитание учащихся/ С.С. Хайрутдинов, 2002. – С. 3-15.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ КОМПОНЕНТОВ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Петрашкевич А.А., Лобацевич А.Р., научный руководитель Недосеков Ю.В.

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

В современном мире физическая активность как способ укрепления здоровья и профилактики заболеваний имеет важное значение. Особо актуальна эта тема для подростков и молодых людей, которые работают в офисе или много учатся, не выделяя времени для физической активности. Малоподвижный образ жизни неизменно приводит к нарушению функционирования опорно-двигательного аппарата, сердечной, дыхательной систем организма и как итог - развитие различного рода заболеваний, таких как: замедление метаболизма, изменение гормонального фона, возникновение хронического бесплодия, импотенция, простатит, ишемическая болезнь сердца, диабет 2-го типа, рак молочной железы и кишечника.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и определенный уровень физической подготовленности, функционального состояния организма, который и является основой физического и психического благополучия [1].

Оздоровительный и профилактический эффекты физической культуры неразрывно связаны с повышением резервных возможностей организма, его защитных свойств, нормализации обмена веществ, оптимизацией взаимодействия двигательных и вегетативных функций.

Физическая активность может осуществляться на разных уровнях интенсивности. Чем интенсивнее нагрузки, тем большее влияние они оказывают на различные функции организма. Так, можно выделить несколько основных направлений воздействия физической культуры и спорта на состояние здоровья человека [2].

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Увеличиваются показатели объема и силы мышц, кости скелета становятся более устойчивыми к стрессам. Во время тренировок в тренажерном зале или во время пробежек, плавания, езды на велосипеде улучшается кислородное питание мышц, вовлекаются кровеносные капилляры, которые не задействованы в покое, кроме того, образуются новые кровеносные сосуды. Под влиянием регулярных тренировок изменяется химический состав мышечных тканей: в них увеличивается содержание энергетических веществ, что приводит к интенсивным обменным процессам, синтезу белка и образованию новых клеток. Систематическое занятие физической культурой препятствует развитию заболеваний опорных и двигательных органов, таких как остеохондроз, грыжа межпозвоночных дисков, артроз, атеросклероз, остеопороз и т.п.

2. Укрепление и развитие нервной системы. Доказано, что занятия спортом благотворно влияют на организм человека за счет напряжения различных групп мышц. Физические упражнения активизирует пластичность нервной системы и оказывает положительное влияние на психику человека: повышение эмоционального тонуса, дисциплинированность, жизнерадостность, уверенность в себе. Спортивная деятельность может оказывать разностороннее влияние на психические функции, совершенствуя их, обеспечивая устойчивость и активность, помогает бороться с вялостью, сонливостью, плохим настроением, раздражительностью, общим недомоганием, усталостью, снижением аппетита, нарушением сна, снижением работоспособности и депрессией.

3. Улучшение работы сердечно-сосудистой системы. Влияние физической нагрузки на организм человека выражается в повышении выносливости сердца и сосудов. Тренировка заставляет все органы интенсивно работать: мышцы во время упражнений требуют увеличения кровоснабжения, что заставляет сердце перекачивать больший объем насыщенной кислородом крови в единицу времени. В состоянии покоя сердце закачивает около 5 литров крови в аорту за одну минуту, а во время тренировки — это количество увеличивается до 10-20 литров. Сердце и кровеносные сосуды человека, занимающегося спортом, не только быстро привыкают к нагрузкам, но и так же быстро восстанавливаются после них [3].

4. Улучшение работы органов дыхания. При систематических занятиях физическими упражнениями развиваются дыхательные мышцы, увеличивается жизненная емкость легких (ЖЕЛ), происходит физиологически целесообразное развитие капиллярной сети. В результате - улучшение альвеолярной вентиляции, повышение оксигенации крови. Благодаря физическим нагрузкам растет число альвеол в легких, совершенствуется дыхательный аппарат, увеличиваются его резервы. Было установлено, что у спортсменов количество альвеол и альвеолярных ходов возрастает на 15-20%. Хорошо развитый дыхательный аппарат - надежная гарантия полноценной жизнедеятельности клеток. Чем больше способность организма усваивать кислород, тем выше работоспособность человека. Исследование занимающихся оздоровительной физической культурой показало, что частота заболеваний дыхательной системы у них значительно ниже, чем у не занимающихся; снижается также частота обострений хронических заболеваний (А. Г. Дембо, 1980). Физические упражнения способствуют ускорению регенеративных процессов, насыщению крови кислородом, пластическими («строительными») материалами, что ускоряет выздоровление [2].

5. Повышение уровня иммунитета и улучшение состава крови. При регулярном занятии физическими нагрузками количество эритроцитов увеличивается с 5 миллионов на один кубический мм до 6 миллионов. Уровень лимфоцитов, задача которых состоит в нейтрализации вредных факторов, поступающих в организм, также увеличивается. Это прямое доказательство того, что спорт укрепляет так называемую обороноспособность организма - способность противостоять неблагоприятным условиям окружающей среды. Физически активные люди болевают реже, а если и подвергаются воздействию бактерий и вирусов, то справляются с ней гораздо быстрее чем те, кто ведет неактивный образ жизни. Ко всему перечисленному можно также добавить то, что занятия физической культурой и спортом оказывают благоприятное воздействие на метаболизм. Физические упражнения повышают активность обменных процессов, тренируют и поддерживают на высоком уровне механизмы, которые осуществляют обмен веществ в организме. Это все может привести к тому, что у человека в корне поменяется отношение к жизни – физически активные люди лучше справляются со стрессовыми ситуациями, более жизнерадостны, и менее подвержены резким перепадам настроения, депрессивным состояниям и неврозам [3].

Таким образом, можно прийти к выводу о том, что занятия физической культурой действительно могут быть отличным методом профилактики различных заболеваний, а также способом укрепления здоровья человека в целом. То влияние, которое оказывает спорт на организм человека, обосновывает необходимость наличия занятий физической культуры в учебных заведениях. создание условий, обеспечивающих повышение эффективности обучения физическому воспитанию в образовательных учреждениях, возможность для детей и молодежи вести здоровый образ жизни и систематически заниматься физкультурой и спортом позволят с ранних лет сделать физические упражнения частью жизни каждого человека, что особенно хорошо отразится на общем состоянии здоровья, а также будет отличной профилактикой различных заболеваний.

Литература.

1.Ревтова, О. А. Влияние спорта на нервную систему человека // 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)

2.Гриценко, К.А. Клиника восстановления человека доктора Гриценко [Электронный ресурс] // Последствия малоподвижного образа жизни URL: <https://institut-clinic.ru/posledstviya-malopodvizhnogo-obraza-zhizni/>

3.Ганков, В. А. Городская больница 12 [электронный ресурс]// Физические нагрузки и упражнения для укрепления легких. URL: <https://gb12-barnaul.ru/blog/fizicheskie-nagruzki-i-uprazhnenija-dlja/>

УДК 796.011.2

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Петрова П.А., научный руководитель **Кудрявин Н.Е.**

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

Спорт – это вид деятельности и, в то же время – социальное явление, способствующее поддержанию здорового образа жизни, проявлению характера и поднятию престижа отдельных личностей.

Неотъемлемой частью физической культуры является не только подготовленность к выполнению активной деятельности, но и психология спорта, без которой миссия достигнуть существенных результатов будет минимальная.

У каждой медали существует две стороны, поэтому в настоящее время имеется противоречие между необходимостью формирования потребности студентов в рациональном подходе к здоровью и недостаточной изученностью феномена здорового образа жизни студенческой молодежи в современных условиях. Исследователи сходятся на том, что отрицательное влияние спорта на здоровье человека вполне возможно. Более того, действительно есть много примеров того, как спорт приводит к различным проблемам со здоровьем, или обостряет их. Однако дело здесь не в самом спорте, а в неправильном подходе к нему. В частности, обычные физические нагрузки в стенах школы или университета скорее положительно влияют на организм человека: укрепляют иммунитет, оказывают благоприятное воздействие на все системы организма, особенно сердечно-сосудистую, улучшают настроение, повышают выносливость, стимулируют мозговую деятельность.

Основы физического воспитания подрастающего поколения закладываются ещё со школьной скамьи, где предоставляются мотивы активно участвовать, прокачивать свои навыки, ставить цели и достигать их. Порой ввиду неправильного проведения занятий из-за отсутствия структуры, недостатка знаний у учителя, отсутствия индивидуального подхода к каждому учащемуся, не у всех есть мотивация посещать физкультуру. Такая тенденция отсутствия мотивации, порой, продолжается даже при поступлении в университет, потому что студентов замотивировать сложнее, чем школьников. Отсюда следует: студентам максимально неинтересно на парах, время идёт медленно, и они ждут быстреего завершения.

Хороший тренер – не только подготовленный преподаватель, владеющий различными техниками работы со студентами, знающий анатомию человека, диетологию, физиологию и биомеханику, умеющий оказать первую медицинскую помощь, но и человек, владеющий знаниями психологии и педагогики.

Чтобы сформировать активную, самостоятельную личность с высокими интеллектуальными и творческими возможностями, тренер должен строить учебно-воспитательную работу с обучаемыми, основываясь на данных психологии.

При проведении занятий преподаватель должен предоставить обучающимся полный спектр услуг для эффективной работы: спортивный зал, инвентарь, оборудование. Также следует учитывать физическую подготовку каждого студента: основная, подготовительная и специальная медицинская группы. Отталкиваясь от этого, выделить соответствующие нагрузки, которые им будут под силу, наблюдать за самочувствием студентов, не допускать переоценки их способностей.[1] Занятия следует проводить вместе с другими студентами, так как они способствуют развитию у студентов способности к общекультурному выражению, что на практике означает формирование у них в широкой культурной информации и знаний, приобретение умений и способов социальной ориентации и самоорганизации в распознавании подлинных и мнимых ценностей.

Создание спортивных сообществ, клубов по различным дисциплинам является важным механизмом вовлечения молодежи в массовый спорт, особенно полезными такие сообщества будут для студентов со сниженной мотивацией и высоким чувством коллективизма.[4] Такие виды спорта как: настольный теннис, футбол, армспорт, легкая атлетика, мини-футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, тяжелая атлетика, пулевая стрельба, дартс, регби являются наиболее популярными среди студентов и рекомендуются в качестве спортивных секций.

Учёт возрастных и других особенностей юных спортсменов позволяет добиваться единства качественного обучения (знания, навыки, умения) и воспитание (мировоззренческое и нравственное развитие, укрепление воли, физических качеств).[2]

Важно пресекать ущемление более физически слабых обучающихся со стороны более сильных, не допускать возникновения конфликтов в коллективе, а всячески стараться сплотить студентов в единое спортивное сообщество.

Немаловажным в спорте является развитие личностных черт и качеств. Одними из таковых будут лидерские и организаторские способности. Наибольшее значение в

становлении данных навыков будут играть командные виды спорта. В них молодым людям придётся столкнуться с тем, что победа во многом зависит не от индивидуальных способностей игрока, но от организации команды в единое целое, а также от грамотной стратегии, разработанной лидером перед матчем. Кроме того, в критические моменты игры, лидер должен в кратчайшие сроки продумывать тактические ходы. Командный дух тоже имеет решающее значение. Каждый член команды обязан ощущать себя как часть нечто большего, если он намеревается привести свой коллектив к победе. Но, в то же время, от каждого участника команды на определённом этапе матча может потребоваться личная инициатива. Именно поэтому спорт помогает в развитии вышеупомянутых черт, что помогает человеку в личной жизни, учёбе, работе, общении в коллективе.

Значимую роль в подготовке студентов играет преподаватель. Наиболее продуктивными при этом являются методы одобрения, поддержки, воспитания ответственности за успешное выполнение группового задания. Особо важную роль играет положительное влияние со стороны тренера. Он задаёт настрой на достижение высоких результатов, способствует повышению самооценки тренируемых, положительно влияет на их мотивацию продолжать занятия. Педагог должен поддерживать обучаемого при неудачах, наоборот, стимулировать целеустремлённость, стрессоустойчивость[4].

При выгорании тренер и спортсмен должны постоянно общаться и искать выход даже там, где, казалось бы, его нет. Занимающийся спортом человек должен давать себе «тайм-ауты», чтобы с новыми силами вернуться в спортивную колею. Весь процесс тренировок должен быть построен на обратных связях.

Чувство физического совершенства придаёт 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 [3]. В этом ему помогает тренер с развитыми психолого-педагогическими навыками, итогом его работы может стать продуктивное участие человека в спортивной жизни и даже покорение им высот в том или ином виде спорта. Однако не стоит забывать, что ненадлежащая вовлечённость преподавателя в процесс тренировок, равно как и недостаточные его познания в аспектах психологии и педагогики могут поставить крест на спортивном будущем его подопечных. Во избежание этого, педагог обязан с каждым годом совершенствовать, расширять свои практические и теоретические знания.

Литература.

1. Ильин, Е. П. *Мотивация и мотивы: монография* / Е. П. Ильин. – СПб.: ПИТЕР, 2000. – 298 с.
2. Марищук, В. Л. *Психодиагностика в спорте: учеб. пособие для вузов* / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М.: Просвещение, 2005. – 349 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: ООО «Центр профессионального менеджмента «Академия Бизнеса», 2017. – С. 50–62.
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 2017 г., Москва).* – Москва, 2017. – 555 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ КОМПОНЕНТОВ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Поведайло А.А., Бедик А.Е.

УО «Белорусский Государственный Университет»,
г. Минск, Республика Беларусь

Физическая культура является одним из ключевых компонентов укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Регулярные физические упражнения помогают улучшить кровообращение, укрепить мышечную ткань, улучшить работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также улучшить обмен веществ. Кроме того, физическая активность помогает снизить риск различных заболеваний, таких как ожирение, диабет, артериальная гипертензия, болезни сердца и сосудов, а также ряда онкологических заболеваний.

Важно отметить, что физическая культура не должна быть только занятием спортом. Регулярные прогулки на свежем воздухе, зарядка, йога, плавание или танцы - все это может быть полезным для здоровья и благополучия. Главное - найти подходящую для себя форму физической активности и заниматься ею регулярно.

Я, как дизайнер, хочу разобрать тему: «Какую роль играет физическая культура в моей деятельности?».

Мы – одни из тех профессионалов, которые большую часть дня проводят, сидя за компьютером. В нашем повседневном образе жизни очень много факторов, которые могут привести к проблемам со здоровьем.

Стоит соблюдать постуральную гигиену, ведь из-за своей работы мы вынуждены оставаться в одном и том же положении в течение длительных периодов времени. Большинство позвоночных дисфункций и изменений вызваны неправильным положением и принуждением нашего тела оставаться неестественным образом. Так же стоит заметить, что данные нарушения могут быть вызваны эмоциональными факторами: стресс, беспокойство или даже нервозность. Это отражается на нашем теле и создаёт длительное нездоровое напряжение. Поэтому, на сегодняшний день очень важно активно заниматься физическим здоровьем.

Стоит заметить, что физическая культура может положительно влиять на дизайнеров в нескольких аспектах.

Во-первых, занятия спортом и физическими упражнениями могут улучшить общее здоровье и физическую форму дизайнера. Это может привести к увеличению уровня энергии и продуктивности, что в свою очередь может повысить качество и количество работы, выполненной дизайнером.

Во-вторых, физическая культура может помочь дизайнерам более эффективно управлять своим временем и стрессом. Регулярные тренировки могут помочь улучшить концентрацию и уменьшить уровень стресса, что может привести к более эффективной работе и более качественным результатам.

Наконец, занятия спортом и физическими упражнениями могут помочь дизайнерам развивать свою креативность и инновационность. Физическая активность может стимулировать мозг и улучшить кровоток, что может привести к более ярким и оригинальным идеям.

Таким образом, физическая культура может иметь положительное влияние на дизайнеров, помогая им улучшить свое здоровье, управлять временем и стрессом, а также развивать свою креативность и инновационность.

Стоит заметить, что мало кто из студентов уделяет внимание своему рациону питания, качественному и полноценному отдыху, а также подвергается стрессу. Вследствие чего, многие студенты страдают гипертонией.

Гипертония – это заболевание, при котором повышается артериальное давление. Оно

часто встречается у людей старшего возраста, а также у тех, кто недостаточно заботится о своем здоровье. Чтобы справиться с гипертонией, важен комплексный подход, который включает правильное питание, регулярный медицинский контроль и, конечно же, занятия физической культурой.

Многие исследования показывают, что умеренные физические нагрузки могут снижать артериальное давление и улучшать состояние сердечно-сосудистой системы в целом. Так, например, занятия аэробикой, плаванием, ходьбой или даже просто зарядкой утром могут значительно улучшить здоровье тех, кто страдает гипертонией.

Регулярные занятия физическими упражнениями позволяют укрепить мышечный корсет, улучшить работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ускорить обмен веществ и, конечно же, способствуют снижению веса. Все это положительно влияет на показатели артериального давления и общее самочувствие, а также может снизить риск развития гипертонии.

Очень важно при занятиях физической культурой учитывать свои индивидуальные особенности и ограничения. Перед началом занятий рекомендуется пройти медицинское обследование, чтобы оценить состояние сердечно-сосудистой системы и получить рекомендации от специалиста. Некоторые упражнения, такие как подъемы тяжестей или высокоинтенсивные тренировки, могут повысить кровяное давление и должны быть избегнуты.

В целом, физическая культура является эффективным методом профилактики и лечения гипертонии. Она позволяет укрепить здоровье, улучшить качество жизни и повысить рабочую способность в целом. Главное – не забывать о регулярности и ограничениях, чтобы избежать нежелательных последствий и получить максимальную отдачу от занятий.

Литература.

1. Амосов, Н. М. *Раздумье о здоровье* / Н. М. Амосов. М.: ФК и С, перераб., доп. изд-е, 2011. – 63 с.
2. Жулина, Г. В. *К проблеме здоровья и здорового образа жизни человека* / Г. В. Жулина // *Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях*. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 2012. - с. 179. - 193.
3. Макаров, В. В. *Основы здорового образа жизни и профилактика болезней* / В. В. Макаров. – М.: Академия, 2011. – 320 с.

УДК 619:614.48

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ СТУДЕНТОВ – ВАЖНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ЗАДАЧА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА

Ролич А.Ю. научный руководитель **Галлер В.Н.**

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

Республика Беларусь занимает достойное место в мировой спортивной семье. Страна стабильно входит в двадцатку сильнейших держав мира, принимающих участие в Олимпийских играх. Всестороннее развитие физической культуры и спорта - один из приоритетов социальной политики государства. В Беларуси обеспечены все необходимые условия для занятий спортом - как на профессиональном, так и любительском уровне. Ведется большая работа по созданию современной общедоступной спортивной инфраструктуры, приобщению молодого поколения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, подготовке олимпийского резерва, улучшению условий тренировок

атлетов мирового уровня. Во всех регионах работают тысячи спортивных сооружений, их число с каждым годом увеличивается. Проводится множество спортивных мероприятий, растет количество их участников [1].

В статье рассмотрены актуальные проблемы физического воспитания молодежи, пути их решения, причины мотивации и демотивации молодого поколения в занятиях активными видами спорта, а также перечислены функции физического воспитания как важного аспекта, играющего большую роль в развитии личности. Ключевые слова: физическое воспитание, здоровый образ жизни, молодежный спорт, физическая активность, развитие, физическая культура.

В настоящее время организация спорта становится все более популярной для детей и их родителей. В Беларуси активно занимаются физкультурой и спортом 25,3% жителей. Эта цифра складывается статистическим комитетом из тех данных, которые о количестве занимающихся подают соответствующие профильные организации. Можно ее подвергать сомнению, но очевидно, что она приблизительно отвечает состоянию физкультурно-спортивной работы в нашей стране. Здоровый образ жизни становится модным в Беларуси и это нас радует [2].

На первый взгляд кажется, что состояние физической активности населения Республики Беларусь находится на высоком уровне, однако, вместе с тем статистические данные свидетельствуют об эпидемии детского ожирения, когда каждый третий ребенок страдает избыточным весом и ведет сидячий образ жизни. Сегодня в Беларуси около 26% людей страдают лишним весом, хотя еще в 2011 году число таких людей достигало 21%, висцеральное ожирение зафиксировано у 42% мужчин и 63,5% женщин (Белстат 2016 год). Такая статистика набирает обороты с каждым годом, процент малоактивных детей возрастает. Об этом также свидетельствует увеличение количества травм во время занятий спортом [1].

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. Физическое воспитание и всестороннее развитие личности выполняет следующие сложные и многофункциональные задачи:

1. Укрепление здоровья и закаливания организма молодого поколения, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности, выносливости, силе, смекалке. Сохранение здоровья белорусской нации является государственной задачей.

2. Не менее важной задачей является формирование и совершенствование двигательных навыков и умений. Эти навыки и умения играют значительную роль в жизни любого человека. Они лежат в основе многих видов практической деятельности.

3. Развитие основных двигательных качеств. Осуществление человеком многих практических действий связано с проявлением физических способностей. К качествам двигательным относятся такие как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.

4. Формирование привычки и устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание необходимости ведения здорового образа жизни молодыми людьми. Значением этой задачи является то, что положительное воздействие физических упражнений достигается только тогда, когда они выполняются регулярно.

5. Воспитание гигиенических навыков, сообщение знаний в области физических упражнений и закаливания.

6. Формирование лидерских навыков, подготовка общественного физкультурного актива, т.е. включение в активную спортивную деятельность. Необходимо привлекать

учащихся к общественной работе по физической культуре: к организации соревнований, игр, походов, школ актива.

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. Например, одно исследование показало, что молодежь, которая участвовала в спортивных и школьных клубах, имела более низкие показатели депрессии, чем дети, которые ориентировались исключительно на спорт. Другие исследования свидетельствуют о том, что дети, участвующие в деятельности, сопряженной с реальными проблемами, такой, как добровольное участие в волонтерстве, добиваются больших результатов и возможностей для развития. Эти действия побуждают молодежь развивать гражданскую позицию и идентичность и видеть мир за пределами победы и проигрыша [3].

Важна также стабильность и продолжительность участия в спорте детей в подростковые и студенческие годы. Исследования показывают, что прерывистое участие в средней и старшей школе не так полезно, как постоянная физическая активность на уроках физической культуры или секциях. Принятие обязательств с течением времени повышает вероятность того, что молодые люди будут преодолевать трудности и препятствия намного проще и уверенней вести себя в непредсказуемых жизненных обстоятельствах. У них также есть больше возможностей взаимодействовать с товарищами по команде, учиться справляться с межличностными проблемами в коммуникации с другими. Это важный аспект развития инициативы, внутренней силы, которая длится всю жизнь.

Большую роль также играет структурированность физической активности в высшем учебном заведении. В институционализированном 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 детей узнать о физическом движении и заниматься физической активностью.

Ученые классифицируют барьеры, 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 барьеров: более низкий приоритет для физического воспитания по отношению к другим предметам, отсутствие показателей эффективности физической активности и отсутствие достаточной инфраструктуры. Двумя основными препятствиями для физического воспитания, выявленными в вышеизложенных исследованиях, являются штатное расписание и финансирование. Эти барьеры отражают отсутствие поддержки в школах для качественного физического воспитания. Для многих подростков, у которых мало возможностей быть активными за пределами учебного дня, качество физического воспитания становится единственным вариантом физической активности. Для учащихся в крупных городах занятия по физическому воспитанию служат безопасной обстановкой для физической активности под надзором взрослых в структурированной среде. По этим причинам крайне важно преодолеть вышеуказанные препятствия для качественного физического воспитания. В настоящее время многие учебные заведения, колледжи и университеты нашли способы сделать это и обеспечить надежные программы физического воспитания. Как показывает статистика, усилению студенческого физического воспитания способствовала поддержка со стороны общественности, учреждений здравоохранения и родителей. Родители, недавно опрошенные,

выразили благоприятные взгляды на физическое воспитание. В частности, 1. Большинство родителей (54-84%) считают, что физическое воспитание не менее важно, чем другие академические предметы. 3. 76% процентов считают, что большее школьное физическое воспитание может помочь контролировать или предотвращать детское ожирение. 4. 95% процентов считают, что регулярная ежедневная физическая активность помогает детям, подросткам и молодым людям лучше учиться и должна быть частью учебной программы для всех студентов [2].

Хочется отметить, что в Беларуси насчитывается 23,3 тыс. физкультурно-спортивных сооружений. В 2020-2021 гг. ведено в строй немало новых объектов, среди которых футбольный манеж в Бресте, Республиканский центр олимпийской подготовки по художественной гимнастике в Минске, база для биатлона в Сенно, физкультурно-оздоровительные комплексы в Лиозно, Верхнедвинске, Островце, Осиповичах. В рамках социального проекта "Bonfesto - детям" построены мини-футбольные площадки с искусственным покрытием в нескольких городах Брестской, Витебской, Гомельской и Минской областей.

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.

Литература.

1. Зайцева, Н.В., Черкас С.В. Роль физкультурного образования в жизни белорусского общества. – Минск: Современное слово, 2005. – 250 с.
2. Досин, Ю.М. Опорный аппарат и здоровье (проблемы физического воспитания)/ Ю.М. Досин, В.Е. Ягур, Е.Н. Игонина. – Ярославль: ЯрГУ, 2017. – 170 с.
3. Выприков, Д.В. Физическое воспитание молодежи в контексте социальных преобразований/Д.В. Выприков, Т.В. Буянова, И.М. Бодров, С.П. Голубничий. – Минск, 2017. – 150 с.

УДК 796.

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

Савицкая К.В., научный руководитель **Валько. О.В.**

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

Введение. Формирование физической культуры, как составной части общей культуры личности является важной задачей физического воспитания студентов в высшей школе. Ее решение возможно только при систематическом анализе практики, обобщении передового педагогического опыта ведущих специалистов и последовательном внедрении полученных результатов в учебный процесс по физическому воспитанию студентов.

В основу учебной программы заложена образовательная направленность. Овладение знаниями, умениями и навыками в области физической культуры, их практическое

использование в ходе учебных занятий стимулирует внимание занимающихся к своему физическому самосовершенствованию, как важной и долгосрочной задаче. А ведь ее решение является одним из путей достижения прогресса в физическом воспитании студентов [1].

Содержание теоретического раздела тесно увязано с типовой программой и в тоже время регулярно обновляется с учетом итогов работы за год, анализа эффективности учебного процесса, результатов тестирования студентов, анкетного опроса и педагогических наблюдений.

Знания по формированию физической культуры личности, улучшению физического состояния, здоровом образе жизни являются важнейшей составляющей физического воспитания молодежи. За время обучения в высшем учебном заведении необходимо готовить студентов не столько к сдаче контрольных нормативов, сколько к дальнейшему использованию физической культуры в повседневной жизни. Молодые люди должны четко понять, что от использования различных форм двигательной активности будет зависеть не только их здоровье, но и здоровье будущих детей [2].

Теоретические знания сообщаются студентам на практических занятиях в форме бесед. Физкультурные знания студентов могут серьезно углубиться за счет накопления большого числа упражнений, знания их специального назначения и ожидаемого эффекта от выполнения. При этом важное место должно отводиться правильному составлению комплексов утренней гигиенической гимнастики и комплексам упражнений, направленных на коррекцию имеющихся заболеваний.

Практический раздел рабочей программы состоит из трех подразделов в первом полугодии: общая физическая подготовка, баскетбол, гимнастика и трех подразделов во втором полугодии: волейбол, настольный теннис, аэробика (девушки), мини-футбол (юноши). Содержание занятий базируется на формировании умений использовать и применять средства физической культуры для формирования всесторонне развитой личности, повышения физической подготовленности, организации активного отдыха, профилактики заболеваний, овладения основами здорового образа жизни, самоконтроля.

Каждый этап завершается выполнением тестовых заданий, характеризующих степень овладения умениями и навыками и рост отдельных физических качеств. Разработанные поурочные планы и разделы программы удачно сочетаются. В них просматривается такие принципы как последовательность, непрерывность, постепенное усложнение учебного материала с учетом индивидуальных особенностей студентов, направленные на повышение физической подготовленности через воспитание осознанной потребности в систематических занятиях физическими упражнениями [3].

Заключение. Формирование физической культуры студентов является важнейшей задачей при обучении в высших учебных заведениях. Только здоровый, хорошо физически подготовленный человек может полноценно жить, реализовать свои жизненные цели и приносить пользу обществу.

Литература.

1. Михайлова, С.Н. *Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем: Учебное пособие*/С.Н. Михайлова, Г.В. Крюкова// Санкт – Петербургский гуманитарный институт профсоюзов, 2003. – 287с.
2. Ильинич, В.И. *Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов (научно-методические и организационные основы)*/В.И. Ильинич. – М.: Высшая школа, 1978.–144 с.
3. Лубышева, Л.И. *Социология физической культуры и спорта: Учебное пособие*/Л.И. Лубышева. – М., 2001. – 240 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Самосюк Ю.Г., научный руководитель **Храмова Т.А.**

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

Физическая культура и спорт занимают значительное место в жизни каждого человека. Каждый человек задавался вопросом: «Почему существуют физическая культура и спорт?». Этот вопрос предполагает ответ, как физическая культура воздействует на человека и зачем она нужна. В.Б. Барабанова отвечает на этот вопрос так «следует выяснить, какие стороны многообразных потребностей человека удовлетворяются в спорте» [1, с. 60].

Дети еще в садике начинают заниматься спортом. Некоторые из них продолжают дальше заниматься им профессионально. Остальные продолжают заниматься им только в рамках учёбы. Физическая культура - деятельность человека, направленная на укрепление здоровья, выработки выносливости и приобретение силы, а также познания новых упражнений, для достижения приобретенных качеств. Физическая культура влияет на многие стороны человека, которые он получает в виде задатков, передающиеся генетически, которые далее развиваются во времени под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды [2, с. 86]. Физическая культура помогает студентам развиваться в разных направлениях.

Мы живем в то время, когда активность современного поколения исключительно снижается, что влечет за собой негативные последствия. Сегодня учащимся требуется сидеть по 3-4 пары в день, а это около 8 часов. Собственно поэтому учёбу необходимо разнообразить физическими нагрузками, но кроме учебы в университете студентам нужно выполнять домашнюю работу, писать научные работы, что тоже оказывает свое влияние. Многие студенты ведут малоподвижный образ жизни, что приводит к дефициту двигательной активности, что влечет за собой ослабление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, иммунитета и многих других важных структур организма. Поэтому физкультура выполняет важную роль в жизни студентов. Ведь лучше несколько занятий спортом в неделю, чем ничего.

Физическая культура и спорт является одними из наиболее значимых факторов укрепления и сохранения здоровья. Занятия физической культурой необходимы всем во все периоды его жизни. В детском и юношеском возрасте они способствуют слаженному развитию организма. У взрослых улучшают морфофункциональное состояние, увеличивают работоспособность и сохраняют здоровье. У пожилых, наряду с этим, задерживают неблагоприятные возрастные изменения [3, с. 46].

При малой активности могут развиваться серьезные заболевания даже у молодого организма. Это может быть общее плохое самочувствие, ожирение, бессонница, диабет, проблемы с давлением. Ожирение или избыточный вес возникает чаще всего из-за малой активности, потому что калории не могут полноценно расходоваться и, следовательно, накапливаются в виде жировых отложений. Нарушение работы сердечно-сосудистой системы может приводить к проблемам сердца (ишемия, повышение артериального давления). Диабет возникает из-за малой подвижности, так как сахар не так активно расщепляется и остается в крови, оказывая воздействие на гормоны и поджелудочную железу. Занятия физической культурой и спортом помогает людям всех возрастов наиболее продуктивно использовать свободное время, следить за распорядком своего дня, правильно питаться и отказываться от вредных привычек, таких как употребление спиртных напитков и курение.

Задача физической культуры в высших учебных заведениях – привлечь студентов к занятиям, соревнованиям, конкурсам, фестивалям на тематику спорта. Сложно привить любовь к спорту во взрослом возрасте, однако, повысить интерес к своему организму и донести влияние образа жизни на него возможно. Так же физическая культура как

дисциплина призывает студентов к движению, ведь на занятиях нужно выполнять различные упражнения, а не просто сидеть на месте.

В вузах существует множество различных сборных: футбол, волейбол, лёгкая и тяжёлая атлетика, настольный теннис, баскетбол, дартс и другие. А также в общежитиях имеются спортивные площадки и тренажерные залы. Физическое воспитание решает многие задачи: развивающие, оздоровительные, образовательные и воспитательные.

Мы можем сделать вывод, что физическая культура положительно влияет на развитие студентов и их работоспособности, помогает хорошо учиться и быстрее осваивать материал, добиваться высоких достижений и никогда не сдаваться. Физическая подготовка помогает студентам быстрее осваивать новую профессию и больше трудиться. Образовательная роль физической культуры в высших учебных заведениях высока и учебный процесс безусловно должен включать в себя комплексную физическую подготовку студентов к трудовой и социальной деятельности.

Литература.

1. Барабанова, В.Б. Человек в контексте современного спорта / В.Б. Барабанова // *Фундаментальные исследования*, 2009. – № 2. – С. 59–62.
2. Макаров, А.Л., Макарова, Е.В. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов сельского хозяйства / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // *Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии*, 2007. – № 2 (5). – С. 85-90.
3. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учеб. / В.А. Епифанов. М.: Медицина, 1999. – С. 46.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

Севрунова В. В., научный руководитель **Кудрявин Н. Е.**

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

Физическое воспитание в учреждениях образования является неотъемлемой составляющей учебного процесса. Оно формирует дисциплину у учащихся, развивает концентрацию внимания, помогает поддерживать своё физическое здоровье в надлежащей форме. Несомненно, физическое воспитание формирует культурную организацию свободного времени.

На данный момент я обучаюсь в учреждении высшего образования - Витебской ордена «Знак почета» государственной академии ветеринарной медицины, поэтому предпочту сделать акцент на физическом воспитании в учреждениях высшего образования. В Республике Беларусь, в городе Витебске кроме академии ветеринарной медицины находится ещё пять учреждений высшего образования. К данным учреждениям относятся: УО «Полоцкий государственный университет», УО «Витебский государственный технологический университет», УО «Витебский государственный университет им. П. М. Машерова», УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», а также 1 филиал учреждения образования федерации профсоюзов Беларуси «МИТСО».

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она является одним из средств формирования всесторонне

развитой личности, оптимизации физического и психофизического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки. В основе учебно-воспитательного процесса в высшей школе лежит комплексный системный характер образования, воспитания и профессиональной подготовки специалистов, в которых органически сливаются формирование мировоззрения, общественно-политическое, трудовое, нравственное, физическое, эстетическое и другие виды воспитания. Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Основная цель физического воспитания в высших учебных заведениях: укрепление здоровья студентов, содействие их духовному, нравственному и физическому развитию на базе овладения глубокими общенаучными и специальными знаниями для полной реализации творческих способностей в условиях здорового образа жизни.

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.

Деятельность кафедры физической культуры осуществляется в соответствии с принципами государственной политики в области образования и физической культуры и направлена на:

- обновление содержания, структуры и организации физического воспитания студентов;
- осуществление в системе преподавания физической культуры структурно-содержательных преобразований, отвечающих общемировым тенденциям, переход на качественно новый уровень подготовки учебных программ, с учётом инновационного развития экономики страны и потребностей в подготовке высококвалифицированных специалистов медиков;
- организацию высокоэффективного физического воспитания студентов в учебное и внеучебное время;
- укрепление интеграции обучения и занятий физической культурой и спортом
- модернизацию материально-технической базы кафедры физической культуры, внедрение современных коммуникационных и информационных технологий в процесс обучения и повышения квалификации медицинских кадров;
- улучшение кадрового потенциала, совершенствование профессиональных компетенций профессорско-преподавательского состава кафедры.

Основные задачи, решаемые кафедрой в учебном процессе:

- овладение знаниями научно-методических и практических основ физической культуры и спорта, формирование здорового образа жизни студентов медиков;
- – использование средств физической культуры для профилактики заболеваний, повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья студентов, развития и совершенствования профессионально значимых качеств и свойств личности.

В основное и подготовительное учебные отделения зачисляются студенты, отнесенные по результатам медицинского обследования к основной и подготовительной медицинской группам. В этом учебном отделении образовательный процесс направлен на:

- комплексное использование средств физической культуры и спорта по типу общефизической подготовки;
- профилактическое использование средств физической культуры в оздоровительных целях.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу, т.е. имеющие определенные отклонения в состоянии здоровья. Образовательный процесс в специальном учебном отделении имеет свою специфику и направлен на:

- укрепление здоровья, коррекция телосложения и осанки, повышение

функциональных возможностей организма;

– усвоение знаний по методике использования средств физической культуры в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма.

Студенты, относящиеся к ЛФК, занимаются в группах лечебной физической культуры при лечебно-профилактических учреждениях.

Физическое воспитание – основа здорового образа жизни. Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие. Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека. Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Здоровье – бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек ежегодно. Причиной этому является то, что более чем у 80 % населения слабый иммунитет. Физическое воспитание обеспечивает хороший иммунитет, который помогает человеку поддерживать свое здоровье и жить здоровым образом жизни.

Материал для данной статьи был взят из информационных ресурсов, доступных в свободном пользовании, публикуемых на сайтах кафедр физического воспитания учреждений высшего образования г. Витебска.

Литература.

1. Сучков, А. К. Курс лекций "Физическая культура": учебно-методическое пособие / А. К. Сучков, В. В. Шеверновский, Е. И. Мартынова. – Витебск: ВГАВМ, 2017. – 66 с.

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

2. Прохоров, Ю. М. Оздоровительная гимнастика с фитболом: учебно-методическое пособие / Ю. М. Прохоров, Е. И. Мартынова; Витебская государственная академия ветеринарной медицины. – Витебск: ВГАВМ, 2020. – 35 с.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543с.

3. Шеверновский, В. В. Физические упражнения для студентов специальных медицинских групп: учебно-методическое пособие / В. В. Шеверновский, В. В. Сидоров; Витебская государственная академия ветеринарной медицины. – Витебск: ВГАВМ, 2021. – 55 с.

УДК 378.172:613

ВЛИЯНИЕ ВРЕМЕНИ ПРОВЕДЕНИЯ ПАРЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ПРОДУКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ

Сивицкая А.П., Калининченко А. С., научный руководитель Тур А.В.

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

Аннотация. Работоспособностью человека называется его способность формировать

и поддерживать свой организм в рабочем состоянии, т. е. изменять течение физиологических функций (функций дыхания, обмена веществ, кровообращения, а также мышечной и нервной системы) для обеспечения высокого уровня производительности труда. В своей научной работе мы провели анкетирование, которое помогло нам узнать работоспособность и утомляемость наших студентов, что этому способствует и как с этим справиться.

Цель исследования – проанализировать влияние времени проведения пары по физической культуре на продуктивность студентов в течение дня.

Ключевые слова: физическая культура, время проведения, продуктивность.

Введение. Занятия физическими упражнениями положительно влияют на любой организм. Физическая нагрузка умеренного характера активизирует системы организма, а при ее систематическом повторении - закрепляет установившиеся механизмы. Человек имеет определенный резерв адаптационных возможностей, однако в повседневной жизни использует их средний диапазон. На примере студентов ВГМУ мы выявим какое время наиболее эффективно для физических нагрузок в течении дня и как это будет отражаться на хорошем самочувствии учащихся. Ведь как показывает практика, если ставить занятие физической культуры на первую половину дня, то у студентов улучшается самочувствие, повышается их продуктивность, а также студент сможет выполнить больший план работы.

Материалы и методы. Для исследования нами был проведен опрос среди 50 студентов 1-3 курса. Составленный нами опрос включал следующие вопросы:

1. В какое время дня у вас проходит занятие по физкультуре? (Варианты ответов: утром/ днем/ после 3-4 часов)
2. Чувствуете ли вы себя уставшим/ невыспавшимся до занятия физкультурой? (Варианты ответа: да/ нет)
3. Чувствуете ли вы себя уставшим/ изможденным/ не способным к дальнейшей деятельности после занятия физкультурой? (Варианты ответа: да/ нет)
4. Чувствуете ли вы прилив сил после занятия физкультурой? (Варианты ответа: да/ нет)
5. Хотели бы вы перенести занятие по физкультуре на другое время? (Варианты ответа: да, хотел бы на утреннее время/ да, хотел бы на дневное время/ да, хотел бы ближе к вечеру/ нет, меня устраивает время проведения занятия).

Результаты исследования и их обсуждения.

По результатам опроса на первый вопрос (В какое время дня у вас проходит занятие по физкультуре?) 60% студентов ответили после 3-4 часов дня, 30%- утром, 10% - днем.

На второй вопрос (чувствуете ли вы себя уставшим/ невыспавшимся до занятия физкультурой?) 90% учащихся ответили да, 10% ответили нет.

На третий вопрос (Чувствуете ли вы себя уставшими/ изможденными/ не способным к дальнейшей деятельности после занятия физкультурой?) 70% студентов ответили нет, 30% ответили да.

На четвертый вопрос (Чувствуете ли вы прилив сил после занятия физкультурой?) 70% учащихся ответили да, 30% - нет.

На пятый вопрос (Хотели бы вы перенести занятие по физкультуре на другое время?) 28% студентов ответили нет, меня устраивает время проведения занятия, 56% - да, хотел бы на утреннее время, 14% - да, хотел бы ближе к вечеру, 2% - да, хотел бы на дневное время.

Заключение. Проанализировав данные, можно прийти к выводу, что для проведения занятий физкультурой наиболее подходящим является утреннее время, так как студенты чувствуют себя лучше и более продуктивно после занятия, что хорошо сказывается на дальнейшей деятельности студента в течение дня.

Литература.

1.Зуйкова, Е. Г. Влияние физической культуры на работоспособность и адаптацию студентов к физическим нагрузкам/ Е.Г. Зуйкова, И.Л. Бондарчук // Здоровье — основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения, 2015. — № 1. — С.228–233.

2.Кулак, И. А. Физиология утомления при умственной и физической работе человека/ И.А. Кулак. — Мн., 1968. — 164с.

3.Булич, Е. В. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов/Е.В. Булич //Ученые записки. — СГУ, 2015. — 320 с.

УДК 619-614.48

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Сидорова Д.Д., научный руководитель Васильев А.А.
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

В настоящее время в жизни очень много проблем, которые затрагивают все стороны человеческой жизни. Меняется политическая, экономическая, социальная ситуация, неизменными остаются общечеловеческие ценности, значение которых не поддается критике: одна из таких ценностей - физическая культура, спорт. Физическая культура оказывает значительное влияние на развитие молодежи, являясь неотъемлемой частью общей культуры.

Её положительное влияние может осуществляться в том случае, если она опирается на естественнонаучную основу теории физического воспитания, тесно связанную с физиологией, гигиеной, анатомией и другими науками. В вузах физическая культура представлена как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов, средство создания гармонично развитой личности [1;2].

Физические нагрузки играют роль и в формировании личности человека. В этом отношении не устарела пословица - «В здоровом теле – здоровый дух». Однако появились такие барьеры распространения физической культуры, как недостаток финансирования, малоподвижный образ жизни, слабая освещённость в СМИ. Всё это препятствует реализации образовательных стратегий молодёжи в плане физического совершенства.

Особенно актуальна эта проблема для студентов колледжей, институтов, так как в студенческие годы формируются и закладываются основы здорового образа жизни, а физическое воспитание не всегда является приоритетным направлением. В то же время огромна учебная нагрузка на студентов, что часто вредит их общему физическому и психическому состоянию, а это может особенно негативно сказаться на процессе формирования личности, который совпадает с периодом обучения в учебном заведении.

Необходимо рассматривать понятие «физическая культура», как совокупность физического развития студента, состояния его физического и психического здоровья и собственно «физической культуры» как составляющей культурного развития личности. В вузах физическая культура представлена как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов, средство создания гармонично развитой личности [6; 7].

Для изучения влияния физической культуры на процесс формирования личности и выбор профессиональной деятельности необходимо учитывать, как постоянные, так и временные условия, которые ставят перед студентом задачу совершенствовать свое физическое состояние и здоровье. Положительный эффект от занятий физической культуры будет достигнут лишь в том случае, когда сложные, длительные и интенсивные физические упражнения будут соответствовать индивидуальным возможностям человека, условиям его жизни и труда. Но, немаловажная роль физической культуры на протяжении всей жизни

человека [3].

Значение физической культуры и спорта для здоровья, развития и общего состояния молодежи трудно преувеличить. С ранних лет родители, педагоги, средства массовой информации - радио и телевидение - внушают ребенку уникальную полезность физической активности и побуждают детей активно заниматься спортом. В этом возрасте занятия спортом проходят, как правило, под наблюдением опытных тренеров и специалистов, следящих за правильным и гармоничным развитием растущего организма. В школьном возрасте эту роль в основном выполняют учителя физической культуры в школе. К 16-ти годам самосознание человека достаточно сформировывается. Именно с этого момента занятия спортом превращаются в серьезные занятия, которые приносят радость.

Положительным аспектом является и то, что спорт способствует развитию коммуникабельности, избавляет от комплексов и раскрепощает; физические нагрузки, активное движение очень благотворно сказываются на успехах в умственном труде, что отнюдь не лишнее для студентов. Вместе с этим приходит и необходимость самостоятельной оценки своих физических возможностей и, в соответствии с этим, реально рассчитывать свои силы.

Занимаясь физическими упражнениями, студенты познают закономерности развития физических качеств, двигательных умений и навыков, приобретает знания о структуре и функциях организма и его систем, что расширяет его образовательный уровень. Физическое воспитание является очень сложным и многофункциональным психофизиологическим процессом, особенно в условиях, когда люди уделяют недостаточное внимание физической культуре [5].

Предмет физическая культура, который преподается в колледжах, институтах, формирует еще один пласт в общем физическом состоянии человека, его здоровье, физической подготовленности и физическом совершенстве. Занятия физической культурой - это, прежде всего, профилактика различных заболеваний и в первую очередь гипертонии и ишемической болезни сердца. Эти болезни, часто наблюдаются у специалистов технического профиля и требуют длительного лечения. Но оно не всегда ведет к выздоровлению. Значительно большей эффект дает их профилактика.

В процессе занятия физическими упражнениями повышается работоспособность. Об этом свидетельствует возрастающая способность человека выполнять большую работу за определенный промежуток. С нарастанием работоспособности в состоянии мышечного покоя уменьшается частота сердечных сокращений, студенты начинают больше работать, но при этом меньше уставать. Отдых и, прежде всего сон используется организмом полностью. Профессиональная деятельность студентов института подразумевает физическую работу, а значит, такой человек должен обладать хорошей физической формой и отменным здоровьем. А добиться всего этого можно, регулярно занимаясь физической культурой и спортом. В последние годы увеличивается роль науки в создании педагогических технологий, адекватных уровню общественного знания. Мы опробовали технологии физического воспитания, способные улучшить традиционное физическое воспитание, положительно влияющие на здоровье и гармонию физического развития, а также на формирование двигательных способностей.

Преподаватели физического воспитания формируют интерес к физическим упражнениям и потребность в здоровом стиле жизни, используя для их развития, совершенствования и укрепления здоровья нестандартные формы занятий: танцы, йога, игровые, а также активные методы обучения и новые оздоровительные технологии: аэробика, степ - аэробика, стретчинг - аэробика и др. [4].

Значимость физической подготовленности студенческой молодежи, обусловленная на данном этапе развития общества потребностью в эффективной рабочей силе, принимает всё большее значение. Кроме того, занятие физической культурой и спортом дает человеку не только чувство физического совершенства, но и придает ему силы и формирует его дух. Повышает уровень моральных качеств, что так необходимо нынешнему обществу.

Колоссальное значение принимает физическая культура в процессе формирования личности, когда она воздействует на него с разных сторон, формирует моральные качества, дух, и воздействует на физическое состояние, стимулируя новый подход к жизни и работе, новые достижения. Для того чтобы сознательно прийти к выводу и значимости физической культуры и спорта, студенты должны понять ее роль в своей жизни. И очень хорошо, если поймут не совсем поздно для того, чтобы начать вести здоровый образ жизни. Физическое воспитание представляет собой целенаправленный процесс воздействия на человека для его физического совершенствования, развития и образования. Образование рассматривается как совокупность знаний, полученных социальным путем, это специфическая форма социализации.

Как отмечают С.В.Шевченко, Е.С.Романенко, Л.А.Ситак - это культурно обусловленная и культурно значимая деятельность, направленная на сохранение и ретрансляцию знаний данного общества с целью их сохранения путем формирования определенного типа общества и определенного типа личности [2; 3].

Спорт и физическая культура — это не только здоровый образ жизни — это вообще нормальная и здоровая жизнь, которая открывает все новые и новые возможности для реализации сил и талантов. Это путь, на который вступает здравомыслящий человек, для того чтобы прожитая им жизнь была бы плодотворной, приносила радость ему самому и окружающим. Прогрессивный ритм жизни требует все большей физической активности и подготовленности молодежи. Все увеличивающиеся нагрузки, которые ложатся на плечи подрастающего поколения на протяжении всей жизни требуют более высокого физического совершенства, которое должно достигаться с помощью занятий физической культурой [4].

Любой человек, независимо от возраста хочет быть счастливым и самое главное здоровым, а помочь в этом ему могут занятия физической культурой. А вот здоровье не купишь и не получишь в дар. Поэтому нужно делать все, чтобы сохранить его. Обыкновенно вследствие неправильного образа жизни у человека появляются нервные расстройства, разные болезни, проблемы на работе и дома. А ведь нужно просто задуматься: все ли возможное мы делаем для сохранения своего здоровья? Ведь зачастую поход к врачу можно избежать, если правильно выстроить свой образ жизни. Наиболее полно свои образовательные и развивающие функции физическая культура реализовывает в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, которое способствует формированию морально-волевых качеств, улучшает социальную адаптацию, эффективно противостоит отрицательным последствиям нервной напряженности и стресса [1, с. 5].

Литература.

1. Лукьяненко, В.П. *Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие/ В.П. Лукьяненко. – Ставрополь: Изд-во СГУ. –2001. –224с.*
2. Ситак, Л.А. *Формирование экологической культуры студентов педагогического колледжа во внеклассной работе/ Л.А. Ситак //диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – М., 2004. –182с.*
3. Шевченко, С.В. *Профессиональная модель личности студента в области формирования экологической культуры/С.В. Шевченко, Е.С. Романенко, Л.А. Ситак, 2014. – № 3-4. С.125-128.*
4. Ярлыкова, О. В. *Формирование потребности в здоровом образе жизни в рамках учебно-воспитательной работы: обобщение результатов прикладного исследования/ О.В. Ярлыкова// Научный вестник. – №4, 2015 г.– Том 2. «Педагогические науки». – С.281-289.*
5. Ярлыкова, О.В. *Влияние физической культуры на профессиональный рост будущих педагогов/ О.В. Ярлыкова //Профессиональная ориентация. – №1, 2015. – С. 75 -79.*
6. Ярлыкова, О.В. *Формирование физической культуры в образовательном процессе/ О.В. Ярлыкова //Профессиональная ориентация. – №2, 2015. – С. 32-35.*
7. Ярлыкова, О.В., Шипилова Г.В. *Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов/ О.В. Ярлыкова, Г.В. Шипилова// Таврический*

УРОЧНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Спирина Е.В., Астрейко Н.Н.

ГУО «Институт бизнеса Белорусского государственного университета»,
г. Минск, Республика Беларусь

Физическое воспитание – вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям (двигательным действиям) и воспитании (управлении развитием) физических качеств человека.

Под формами занятий физическими упражнениями понимают способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера, судьи) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий.

В физическом воспитании структура урока обеспечивает внутреннюю функциональную связь всех элементов, следовательно, и наибольшую продуктивность их взаимодействия в решении намеченных задач. Таким образом, основными структурными единицами урока являются элементы его содержания в виде взаимообусловленных действий педагога и учеников. Эти действия выражаются в двух проявлениях: внешних и внутренних. Внешние проявления отражают содержательно-организационную сущность учебно-воспитательного процесса и визуально наблюдаемы: предъявление педагогом различных видов учебной информации в речевом выражении, наглядном объекте, моторном действии; применение учителем методов и методических приемов обучения, воспитания и организации занимающихся.

Содержание урока физической культуры включает в себя деятельность учителя и учащихся, результаты обучения, а также физические упражнения. Деятельность учителя включает постановку цели и задач перед коллективом класса, организацию учебной деятельности, получение информации о качестве учебной деятельности и ее оценку, анализ результатов и коррекцию педагогических воздействий. Деятельность учащихся включает подготовку к уроку, выполнение заданий учителя, восприятие и осознание учебных заданий, активную познавательную работу и самоконтроль.

В результате совместной деятельности учителя и учащихся на уроке физической культуры достигается цель не только данного урока, но и их серий (циклов) в четверти, полугодии, учебном году, цель начального, базового и среднего общего физкультурного образования школьников.

Подготовительная часть урока физической культуры необходима для начальной организации занятий, психической и функциональной подготовки организма к предстоящей основной работе. Она включает построение группы, рапорт о готовности к занятиям, взаимное приветствие, общую функциональную подготовку организма занимающихся, создание благоприятных психических и эмоциональных условий взаимодействия деятельности преподавания и учения, подготовку мышечных групп и организма в целом к перенесению нагрузок в основной части урока. В комплексе разминки используются упражнения, избирательно воздействующие на системы организма, которые отличаются по интенсивности и другим параметрам от основных упражнений. Продолжительность подготовительной части занятия зависит от особенностей контингента занимающихся, характера предстоящей деятельности в основной части и конкретных условий.

Граница между подготовительной и следующей за ней основной частью занятия в известном смысле условна, поскольку первая по ходу оперативной подготовки занимающихся к выполнению основной задачи занятия постепенно как бы перерастает во вторую [7, 9].

Основная часть урока физической культуры выполняет главную функцию и решает задачи обучения, воспитания и развития физических и личностных качеств. (однородной в определенном отношении) либо гетерогенной (неоднородно комплексной, комбинированной). Гомогенная структура характеризуется тем, что основная часть занятия строится без подразделения на неоднородные разделы, по логике последовательного развертывания одной осуществляемой в ней деятельности. Такая структура типична для занятий, имеющих однопредметное содержание, где все направлено на реализацию одной главной задачи (например, первоначальное или углубленное разучивание сложного двигательного действия либо избирательно направленное, концентрированное, развивающее воздействие на те или иные функциональные свойства организма, лимитирующие уровень качественно определенных двигательных возможностей: силовых или скоростно-силовых, или выносливости, или иных). Гетерогенная же структура типична для занятий с неоднородным, комплексным содержанием, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи (например, разучивание нового двигательного действия и повышение общего уровня тренированности занимающихся, для чего используют, скажем, гимнастические и легкоатлетические упражнения). В таком случае в рамках основной части выделяются разделы, отличающиеся друг от друга как содержанием, так и внутренней структурой. Часто, особенно в базовом курсе физического воспитания, эти разделы следуют друг за другом в относительно постоянном порядке.

В основной части могут использоваться различные виды упражнений, включая подготовительные и специальные комплексы. Продолжительность основной части обычно составляет 25-30 минут.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки на организм и организованного окончания занятия.

Типичными задачами третьей части урока являются: приведение организма и психики занимающихся в оптимальное состояние, фиксация хорошей осанки, подведение итогов учебной деятельности, ознакомление с содержанием заданий для самостоятельного выполнения и др.

В заключительной части целесообразно применять различные варианты «успокаивающей» ходьбы, упражнения и игры на внимание, танцевальные упражнения под музыку, передвижения с песней, упражнения на расслабление и т. п. После заключительной части желательно проводить гигиенические процедуры: мывание, душ, массаж и др.

Продолжительность заключительной части зависит от интенсивности основной части и состояния занимающихся, обычно составляет 3-10 минут. Важно помнить, что заключительная часть не должна уменьшать положительный эффект основной части урока и должна быть направлена на восстановление организма и создание установки на последующую деятельность.

В ходе исследования я провела анкетирование среди 17 человек.

В результате анкетирования получены следующие результаты: на вопрос «как вы считаете помогает ли урок по физической культуре и повышению интереса учащихся к занятию спортом» 70,6% ответили «да», 29,4% ответили «не со всем» и 0%.

На вопрос «можно ли развивать физическое воспитание в основной части урочной формы занятий по физической культуре» 47, 1% ответили «вероятнее всего да», 41,2% ответили «конечно же да», 11,8% ответили, что «можно развивать физические качества в меньшей степени».

На третий вопрос данного анкетирования, который звучал: «можно ли сформировать необходимые для жизни и спортивные навыки на уроке по физической культуре» 52,9% ответили «да конечно», 35, 3% ответили «скорее всего да» и 11,8% ответили «вряд ли».

На четвертый вопрос, который звучал так: «сколько раз в неделю вы бы предпочли проводить урок по физической культуре и здоровью» 52,9% ответили «два раза в неделю», 41,2% ответили «три раза в неделю», остальные 5,9% ответили «более трёх раз в неделю».

Пятый вопрос звучал так: «типы уроков по признаку решаемых задач различают» – 41,2% ответили вариант «один – четыре», то есть уроки освоение нового материала, уроки закрепления и совершенстве учебного материала, контрольные уроки для определения уровня подготовленности, смешанная уроки направлены на сами совместное решение задач к обучению, 17,6% ответили вариант «3 и 4», то есть контрольные уроки для определения уровня подготовленности и смешанные уроки направлены на совместно решения задач обучения. 17,6% ответили только смешанный уроки направлены на совместное решение задачи обучения и 5,9% ответили только уроки освоение нового материала и 5,9% ответили только уроки закрепление и совершенства не учебного материала.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что большинство опрашиваемых признают урочной типы занятий, которые способствуют развитию физических качеств, а также умеют разделять типы уроков на уроке освоение нового материала, уроки закрепления и совершенствование нового материала, контрольные уроки, смешанные уроки, а также ознакомлены с формами урочных занятий и считают, что занятия можно проводить 2, 3 и более раза в неделю.

Литература.

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин. – Москва: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Васильков, А. А. Теория и методика физического воспитания / А. А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.
3. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры: 075 Учеб. для техн. физ. культ. /Под ред. А. А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
4. Дидактика средней школы / Под ред. М. Н. Скаткина. – 2-е изд., перераб. И доп. – М., 1982 – 227 с.
5. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2006. – 272 с.
6. Круцевич, Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Т. Ю. Круцевич. – Киев: «Олимпийская литература», 2003. – 421 с.
7. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. Ставрополь: Изд-во СГУ, 2001. – 224 с.

УДК 615.825.4

ИППОТЕРАПИЯ– НЕСТАНДАРТНЫЙ ПОДХОД В РЕАБИЛИТАЦИИ

Тарасюк Е.Д., научный руководитель **Гичевский А.В.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Люди восторгаются и получают эмоциональное удовольствие от изящности и грациозности движения лошади. Эти факторы ассоциируются с уверенностью и невозмутимостью этого благородного животного. Порой создается обманчивое впечатление, что вовремя иппотерапии на лошади люди просто сидят и получают удовольствие. О какой реабилитации посредством лечебной верховой езды может идти речь? Нет напряжения мышц спины, рук, ног, все тело полностью расслаблено и находится в состоянии покоя. Как может верховая езда на лошади помочь развитию? Подобные мысли возникают на короткий промежуток времени, пока любой человек не сядет верхом на лошадь и не продержится

полчаса, при этом вы будете ехать на лошади только спокойным шагом.

Иппотерапия (от др.-греч. ἵπλος «лошадь») — это метод реабилитации посредством лечебной верховой езды и тесного общения с лошадьми. Его применяют в мировой реабилитационной практике при ряде тяжелых травм и заболеваний. Считается, что это эффективный метод реабилитации людей. В первую очередь воздействие этого метода на пациента с заболеванием опорно-двигательного аппарата заключается в стимулировании развития двигательных рефлексов. Человек выполняет физические упражнения на лошади, которая выступает в качестве живого спортивного снаряда [1].

Две яркие особенности иппотерапии являются высокая эффективность и индивидуальность лечебного воздействия на психические и физические умения пациента. Эффективность вызвана основными факторами — биомеханическим и эмоциональным. Биомеханический фактор представляет собой воздействие ритмических движений и температуры тела лошади на отдельные органы и системы организма пациента. Эмоциональный фактор при этом воздействует на сферу чувств человека, которая дает возможность мобилизовать волю человека и с ее помощью добиваться поразительных результатов в реабилитации [2].

Эмоциональный фактор в первую очередь обусловлен значительной, разнонаправленной и очень сильной мотивацией, которая возникает на фоне желания почувствовать себя здоровым, уверенным и полноценным человеком посредством управления лошадью. Сильный мотивационный механизм приводит к мобилизации воли человека. А при таком волевом усилии человек подавляет не только страх и испуг, но и совершает движения, контролирует себя гораздо лучше, чем в обычной ситуации. Желание оседлать и управлять лошадью приводит к тому, что человек своими внутренними волевыми усилиями преодолевает свои страхи, испуги и изъяны. Постоянные занятия по специальным методикам помогают закрепить достигнутый в ходе волевого усилия лечебный результат. Яркое эмоциональное воздействие лошади на человека позволяет использовать это грациозное животное и в терапии психоэмоциональных нарушений. При нарушениях моторики основное действие иппотерапии воплощается через страх упасть и покалечиться, который просто заставляет человека мобилизоваться, сконцентрироваться на своих движениях в такт ритмичного хода лошади. Такая внутренняя мобилизация человека приводит в норму моторику, уменьшает патологические движения и способствует выработке правильной двигательной привычке.

Полезное терапевтическое действие биомеханического фактора иппотерапии вызвано следующими механизмами:

- колебания, которые поступают от спины движущейся лошади в трех плоскостях. Данные ритмичные колебания передаются наезднику и заставляют его поочередно то напрягать, то расслаблять мышцы спины, ягодиц и ног, чтобы удержаться в седле. Такое поэтапное сокращение и расслабление мышц способствует нормализации их тонуса, устранению гиперкинезов и выработке правильной посадки, которая переносится в дальнейшем на обычную жизнь.

- постоянные ритмические колебания, которые передаются от лошади, заставляют человека вырабатывать новые рефлексы, нацеленные на поддержание равновесия и координации движений. Приобретаемое новое чувство равновесия сопровождается развитием симметрии. При этом мышцы, суставы, связки, внутренние органы приобретают одинаковые свойства, а также функциональную активность с правой и с левой сторон. Благодаря выработанной симметрии проходят нарушения моторики одной из сторон тела [2].

- разогрев и массаж мышц тазового дна, ног, ягодиц, внутренних органов за счет плавных, ритмичных движений лошади и непосредственно тепла ее тела, что приводит к нормализации мышечного тонуса и улучшению кровотока в органах и тканях. Улучшение кровотока эффективно сказывается на состоянии и функционировании всех органов, систем и головного мозга.

- при движении и шаге лошади моделируются трехмерные колебания в ногах и

тазобедренных суставах, характерные обычному человеческому шагу. Такое моделирование необходимо для людей, которые обездвижены или их двигательная активность снижена. Это позволяет выработать мышечную память, когда человек начинает выздоравливать и ходить.

- задействие сразу всех мышц тела для поддержки равновесия, так как человек инстинктивно собирается, чтобы не упасть с лошади и заставляет работать все мышцы тела. Такой прием заставляет включаться в активную работу здоровые и пораженные мышцы, обеспечивая при этом развитие первых и формирование нормальных двигательных навыков у вторых. В результате сформировавшийся при езде на лошади двигательный навык переносится и в обычную жизнь человека.

- активная физическая нагрузка на мышцы путем моторно-висцеральных рефлексов улучшает работу внутренних органов, предупреждая их заболевания.

Иппотерапия предоставляет следующие общие лечебные эффекты при различных заболеваниях:

- устраняет отрицательное воздействие гипокинезии (состояние низкой двигательной активности человека, сопровождаемое ограничением амплитуды и темпа движений);

- развивает физическую активность человека, делая его сильнее;

- способствует восстановлению утраченных моторных навыков;

- помогает социализации пациента [4].

Сегодня применяются различные методы иппотерапии для лечения различных состояний человека.

1. Лечебная верховая езда. Эта методика заключается в выполнении различных гимнастических упражнений, сидя на спине лошади без седла. Упражнения могут выполняться как при движении, так и на неподвижно стоящей лошади. Для выполнения упражнений дополнительно используются спортивный инвентарь и снаряды (круг, скакалка, тонкая и длинная палка и др.).

2. Лечебная вольтижировка. Методика заключается в выполнении акробатических трюков на лошади с целью развития координации движений, преодоления страха и испуга, а также выработки правильных моторных привычек.

3. Терапия движением лошади. Методика заключается в усаживании человека на спину лошади без седла и медленном передвижении по манежу шагом или неспешной рысью.

4. Психо- и лечебно-педагогический контакт с лошадью. Эта методика заключается в выполнении поставленных задач инструктора для установления контакта с животным (поглаживание шеи, расчесывание гривы, взятие за повод и ведение в поводу и др.). Метод применяется для совершенствования эмоциональных и познавательных навыков человека [3].

Регулярные занятия иппотерапией благотворно влияют на весь организм человека в целом, нормализуя деятельность центральной нервной системы. Иппотерапия оказывает положительное воздействие на физическую, эмоциональную, интеллектуальную и социальную сферу занимающегося. Верховая езда помогает улучшить кровообращение в зоне поражения, укрепить ослабленные мышцы, нормализовать мышечный тонус, выработать навык равновесия и координации движений в пространстве, активизировать работу физиологических процессов в организме. Кроме того, иппотерапия способствует созданию мотивации самостоятельно стоять и ходить, что у многих ослаблено или отсутствует. А также в процессе реабилитации происходит последовательный перенос приобретенных физических, коммуникативных и других навыков из иппотерапевтической среды в повседневную жизнь.

Литература.

1. Адаптивная (реабилитационная) верховая езда. Учебное пособие университета Paris-Nord. Пер.с фр. – М.МККИ, 2003. – 200 с.

2. Джосвик, Ф. Пособие по терапевтической верховой езде: вопросы и ответы / Ф. Джосвик М. Киттрейдж, Л. Макковен, К. Макпарлэнд, С. Вудз. – М: МККИ, 2000. – 268с.

3 Лория, М.Ш. Лечебная верховая езда в системе медицинской реабилитации/М.Ш. Лория, Д. М. Церава //Материалы Всесоюзного съезда по ЛФК и СМ. – Ростов на Дону, 1987. – С. 23-25.

4. Штраус, И. Иппотерапия. Нейрофизиологическое лечение с применением верховой езды/И. Штраус. – Москва, 2000. – 254с.

УДК 796.011.3

СОВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ ОСВОЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Третьякова Е.М., Подлубная М.А.

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет
ветеринарной медицины», г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

В настоящее время в педагогике проблема воспитания студентов в соответствии с развитием их личности, в том числе физическим, является наиболее актуальной. [1] Физическое воспитание – неотъемлемая часть учебного процесса студентов различных образовательных учреждений. Среди всех студентов есть определенные категории, имеющие противопоказания к стандартным занятиям физической культурой по причине наличия хронических заболеваний. Для них на базе кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО СПбГУВМ создана специальная медицинская группа. Она позволяет студентам чувствовать себя полностью вовлеченными в учебный процесс осваиваемой дисциплины, при этом не наносит ущерб их здоровью.

Несмотря на это, существует ряд определенных затруднений, из-за которых освоение физической культуры студентами специальной медицинской группы происходит не так эффективно, как это планировалось изначально. Для выявления таких трудностей был проведен опрос студентов специальной медицинской группы и преподавателей данной дисциплины.

По результатам опроса преподаватели кафедры выделили следующие трудности:

- Группа включает в себя студентов с абсолютно разными заболеваниями и степенями их тяжести. По этой причине составить максимально эффективную программу занятий для всех одновременно довольно тяжело. Преподаватели руководствуются прежде всего главным принципом – не навредить, а желательно еще и оздоровить студентов.

- Необходимость индивидуального подхода к каждому студенту. Как уже было отмечено ранее, эффективность занятий можно значительно повысить, однако для этого необходимо составлять индивидуальную программу для каждого студента с учетом его заболеваний и заниматься с ним персонально. К сожалению, в рамках учебного заведения такой план неосуществим, поскольку в специальной медицинской группе всего занимается более 100 студентов.

По результатам опроса студентов специальной медицинской группы главным затруднением является сложность совмещения занятий с большим объемом профильных дисциплин. Также многие пожелали повысить эффективность тренировок.

Несмотря на вышеуказанные трудности и преподаватели кафедры и студенты отметили необходимость и пользу таких занятий, поскольку они благотворно влияют на общее физическое состояние.

Литература.

1. Веселов, В. С. Физическая культура : методические указания / В. С. Веселов. — Тверь: Тверская ГСХА, 2019. – 23 с.

БАДМИНТОН, КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

Фибики Ю. В., научный руководитель Щуко В.М.

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

Бадминтон – вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделенной сеткой площадки и перебрасывают волан через сетку ударами ракеток, стараясь «приземлить» волан на стороне противника, чтобы он не упал на собственном поле. Играют 2 игрока или 2 пары игроков.

Игра в бадминтон как вид физической активности может относиться к нескольким зонам мощности: низкой, умеренной, субмаксимальной. Также бадминтон относится к ациклическим сложно координационным видам спорта. Ему присущи такие моменты, как быстрота передвижений, быстрота выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий, быстрота мышления, увеличение количества рискованных ударов. Такой большой диапазон физической нагрузки присутствует у немногих видов физической деятельности [1].

При игре в бадминтон не применяется какой-то дорогостоящий инвентарь. Игроки могут иметь разную физическую и техническую подготовленность. В зависимости от целей занятия или урока могут решаться разные задачи: оздоровительная, совершенствование физических качеств и техники игры, соревновательная. Любой игрок с самого первого занятия бадминтоном в состоянии поддерживать необходимый для него темп игры, при этом двигательная активность здесь сочетается с высокой эмоциональностью, положительными психологическими эффектами.

При оборудовании стандартного спортивного зала четырьмя бадминтонными площадками, можно задействовать 16 человек одновременно. При розыгрыше блиц – турнира с короткими партиями численностью доходящей до 24-36 человек, при быстрой темповой игре, частой смене на площадке играющих команд можно достичь высокой общей и моторной плотности занятия, чего невозможно достичь при игре в футбол, баскетбол или волейбол.

Техника игры проста, естественна и быстро осваивается как детьми, так и людьми старшего возраста. Требования к физической подготовленности также подходят людям любого возраста и пола. Противопоказания по медицинским соображениям практически отсутствуют. Игра в бадминтон на открытом воздухе популярна в отелях, кемпингах, туристических походах выходного дня, что привносит еще и закаляющий фактор [2].

В процессе игры задействованы практически все группы мышц. Тренируются такие необходимые свойства и качества человеческого организма как ловкость, глазомер, быстрота, гибкость, периферическое зрение. Установлено, что занятия бадминтоном оказывают положительное влияние на все системы организма и особенно на кардио-респираторную. По данным медицинских исследований, бадминтон помогает не только укрепить физические качества, но и улучшает эмоциональное состояние играющего.

Бадминтон входит в тройку самых энергозатратных видов спорта. Занятия данным видом спорта позволяют разносторонне воздействовать на организм человека. Среди такого воздействия можно выделить развитие силы, быстроты, выносливости, а также улучшение подвижности в суставах, что способствует приобретению широкого круга двигательных навыков. Бадминтон является одним из сложнейших видов спорта, так как требует от игрока высокой физической подготовленности. Физическая нагрузка может варьироваться очень сильно, что связано с большим расходом энергии и интенсивной работой

сердечнососудистой и дыхательной систем. При игре новичков ЧСС колеблется в пределах 110-130 уд/мин., у спортсменов средней квалификации ЧСС может достигать 160-180 уд/мин. и держаться на протяжении 20-30 минут, что позволяет достичь хорошего тренировочного эффекта. Аэробная нагрузка гармонично сочетается с высокоамплитудными движениями: выпадами, прыжками, короткими ускорениями и др [2].

Таким образом, непосредственному обучению в бадминтоне предшествует общеобразовательный этап, который связан с развитием физических качеств и умений. Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья и совершенствование двигательных качеств. Чтобы решить эти задачи, используются разнообразные общеразвивающие упражнения, такие как наклоны, повороты, махи, прыжки; упражнения с отягощением; упражнения на тренажерах и т. п.

Одним из основных элементов при подготовке бадминтонистов является техническая составляющая. Под технической подготовленностью подразумевается комплекс необходимых или фактически приобретенных в процессе тренировки двигательных навыков, а также степень владения ими. Главная задача технической подготовки состоит в формировании таких навыков выполнения действий, которые позволяли бы бадминтонисту с наибольшей эффективностью использовать его возможности в состязаниях [3].

Секция бадминтона УО «ВГАВМ» была открыта относительно недавно. Занятия в секции проводятся 3 раза в неделю длительностью по 1,5 ч. Данного времени достаточно для проведения интенсивных тренировок и получения в последующем необходимого отдыха для восстановления мышц. Работа в секции направлена на всестороннее развитие физических качеств (скоростно-силовые качества, выносливость, ловкость и гибкость) технической составляющей и тактической подготовки, что крайне необходимо для достижения высоких результатов в данном виде спорта. Система тренировок в секции направлена на развитие трех главных составляющих: физической, технической и тактической подготовленности бадминтониста. Создаются условия близкие к реальным игровым ситуациям и учитываются особенности одиночной и парной игры, что способствует качественной подготовке студентов. Проводится теоретическое обоснование и практическая отработка отдельных элементов игры с тактической и технической стороны, а силовые упражнения способствуют совершенствованию физической подготовки.

Для оценки динамики роста уровня физической подготовки, один раз в семестр учащиеся сдают нормативные показатели для проверки уровня физической подготовленности, результаты которых сравниваются с показателями за предыдущий период.

При тестировании физической подготовленности были выделены несколько нормативов: челночный бег 4х9м – скоростные способности; отжимания из упора лежа и прыжок в длину с места – скоростно-силовые; наклон вперед – гибкость; бег на 500 м – выносливость.

По данным исследования Щуко В. М. физических качеств и функциональных возможностей у тестируемых студентов на начало исследования и по окончанию были получены следующие показатели (усредненные показатели):

- челночный бег 4х9м (12.1–11.6) – 4.2 %;
- прыжок в длину с места (161-174)– 7.4 %;
- отжимания, из упора лежа (16–21)–23.8%;
- наклон вперед (14 –18)–22.2%;
- бег на 500 м (2.39–2.23)–6,7%;

В результате анализа роста динамики относительный прирост работоспособности составил 12.8%.

Следует отметить, что игра в бадминтон влияет на быстроту мышления, ведь в процессе игры необходимо быстро просчитать «ходы», и это является главным в тактической подготовке. Сюда включены знания правил игры, общие практические сведения о принципах и рациональных формах тактики, а также конкретные тактические варианты ведения игры.

Таким образом, введение в учебный процесс вуза в программу физического воспитания занятий по бадминтону, будет способствовать развитию физических и личностных качеств студентов, повышению их двигательной активности и уровня физической работоспособности, формированию потребности в здоровом образе жизни, а также активной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Литература.

1. Батова, Е. А., Маков И. В. Бадминтон как средство повышения уровня физической работоспособности студентов. / Наука – 2020: совершенствование физического воспитания и спортивной подготовки. – Орловский ГУ, 2020. - №6(22). – С.11-15.
2. Мавроматис, В. Д. Применение бадминтона в оздоровительной физической культуре: учеб. пособие. – СПб: СПбГАСУ, 2012. – 60с.
3. Турманидзе, В. Г. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие. – Омск: Изд-во Омского государственного университета, 2008. – С. 23-34.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

Хонина М.В., Моисеева А.М., научный руководитель Недосеков Ю.В.

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

Физическое воспитание – неотъемлемая часть воспитательного процесса, обучения и профессиональной подготовки специалистов в учреждениях образования, которое направлено на формирование полноценного здоровья студентов и их подготовку к высокопроизводительному труду на длительный жизненный период.

Подростки проводят до 6 часов за партой или компьютерным столом, а дома тратят ещё несколько часов на выполнение домашних работ. Объём материалов в большинстве ВУЗов, школ, гимназий просто колоссальный, что оказывает изнуряющий эффект на мозг. Мышцы постепенно ослабевают, накапливается жир, что приводит уже к целому списку проблем со здоровьем. Постоянная умственная деятельность может привести к переутомлению и бессоннице. Занятия спортом оказывают положительный эффект на организм. Они развивают выносливость, силу, быстроту, ловкость, волю. Достаточно 1-2 тренировок в неделю, чтобы минимизировать шанс сахарного диабета, ишемической болезни сердца [1]. Физическое воспитание является частью всестороннего развития человека. С рождения, в каждом человеке заданы только характерные именно для него, определенные способности и умения. И осознавая это, необходимо приложить усилия для того, чтобы максимально развить всё то, что дано природой. Развиваться человек может абсолютно в разных сферах, не только в профессиональном плане. Например, очень важно иметь хорошую физическую форму, ведь это помогает сохранить не только физическое, но и ментальное здоровье. Ведь именно баланс между ментальным и физическим здоровьем способен направить человека на достижение своих целей. Если говорить о становлении человека как личности, то надо отметить, что огромное место в этом процессе отводится самовоспитанию и контролю, которые отлично сочетаются в спортивной деятельности [2].

Физическое самосовершенствование — это прежде всего занятия спортом, а спорт включает в себя:

1. Хорошее физическое здоровье. Спорт требует непрерывной напряженной работы, что приводит в тонус организм и мышцы нашего тела. Это хороший способ укрепить сердечно-сосудистую систему во время работы на выносливость и силу. К тому же час любой тренировки позволяет сжечь от 300 до 600 калорий, в зависимости от интенсивности.

2. Отличная координация. Правильная и хорошая координация между руками и глазами позволяет вам лучше сосредотачиваться на определенных вещах. Это будет полезно не только в спорте, но и повседневной деятельности.

3. Физическая форма. Многие люди жалуются, что у них нет достаточно времени для тренировок, из-за чего они прибавляют лишние килограммы. Однако занятия спортом позволяет держать себя в хорошей форме без лишних усилий. Игра в футбол, волейбол или другой вид спорта заряжает вас энергией, к тому же это весело и интересно.

4. Дисциплина. График занятий составляется для всех учащихся, таким образом это формирует дисциплинированность.

5. Снятие стресса. Спорт — это хороший способ избавиться от стресса и депрессии. Концентрация на игре легко отвлекает от проблем повседневной жизни.

6. Социализация. Во время занятий спортом у вас есть множество возможностей познакомиться с новыми людьми и завязать интересные знакомства.

7. Польза для сна. Все виды спорта включают в себя большое количество физической активности из-за чего вы будете чувствовать себя уставшим. И чтобы восстановиться, организм будет требовать крепкого и долгого сна.

8. Удовольствие от занятий. При занятии спортом можно получить не только необходимую физическую нагрузку, но и удовольствие [3].

Известно, что смена труда – это отдых. В вузе физкультура необходима, чтобы поменять род деятельности с интеллектуального на физический. Это позволит с новыми силами взяться за учебу после перерыва.

От правильных и систематических физических нагрузок зависит здоровье человека, способность воспринимать информацию, сила воли, сопротивление утомляемости. Поэтому в учреждениях образования физкультура нужна, чтобы справляться с высокими нагрузками по учебе [1].

В процессе физического воспитания учащихся решаются следующие основные задачи:

1. формирование осознанной потребности в физической культуре, здоровом образе жизни;

2. обучение прикладным двигательным умениям и навыкам, необходимым в жизни и конкретной трудовой деятельности;

3. всестороннее развитие физических качеств и обеспечение на этой основе крепкого здоровья и высокой работоспособности учащихся;

4. совершенствование в избранном виде спорта.

5. содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления здоровья;

6. дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

7. формирование знаний: о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке;

8. формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма; развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

9. дальнейшее содействие в развитии психических свойств и качеств личности и обучение основам психической регуляции [2].

Добиться практического решения поставленных задач возможно путем систематического использования средств физического воспитания.

Литература.

1. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов высш. проф. образования / В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2012. – 410 с.
2. 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.
3. Основы методик дошкольного образования. Краткий курс лекций: учеб. пособие / О. Н. Анципирович [и др.]. – Минск: Новое знание; М.: ИНФРА-М, 2016. – 389 с.

УДК 378.172: [796:001.895]

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ, СРЕДСТВА И ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Шайдоров М.С., Вильчинская А.К., научный руководитель Минин А.С.

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

Аннотация. Применение инновационных технологий в системе физкультурного образования в вузе повышает эффективность и качество занятий по физической культуре в современных условиях. Освоение содержания инновационных технологий обеспечивает специфику высокой степени готовности к социально-профессиональной деятельности преподавателя и студента. Внедрение теоретико-методологических основ образовательных технологий в педагогическую деятельность преподавателя, изменение форм, методов и содержания обучения формирует соответствующие мотивации и интересы к физкультурно-спортивной деятельности.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, инновационные педагогические технологии, модульно-рейтинговая система, учебно-методический комплекс.

Актуальность. Занятия физической культурой и спортом, любительское выполнение физических упражнений, фитнес бесспорно являются необходимыми для поддержания здоровья человека, т.к. благодаря физической деятельности улучшается состояние нервной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата, повышается иммунитет и даже в эмоциональном плане происходят положительные изменения. Особенно важно это в современном «оцифрованном» мире, поскольку в настоящее время, в связи с развитием технологий и «облегчением» жизни с помощью этих технологий, всё чаще встречается такое явление как гиподинамия – малоподвижный образ жизни.

Цель исследования. Изучить инновационные формы, средства и технологии в физическом воспитании студентов, их влияние на уровень физического воспитания студентов.

Организация и методы исследования. Проведения анкетирования на тему «Актуальность и эффективность инновационных форм, средств и технологий в физическом воспитании» среди студентов 1-4 курсов ВУЗа. В анкетировании приняли участие 65 студентов. Анализ собранной информации, подведение итогов на основе результатов анкетирования.

Результаты исследования и их обсуждение. На рисунке 1 представлены результаты анкетирования. В анкете был проведен опрос на тему «Необходимы ли инновационные формы, средства и технологии в физическом воспитании студентов?», «Отношение к нововведениям в программе физического воспитания студентов», «Какие инновации хотели бы видеть в физическом воспитании студентов нашего ВУЗа?».

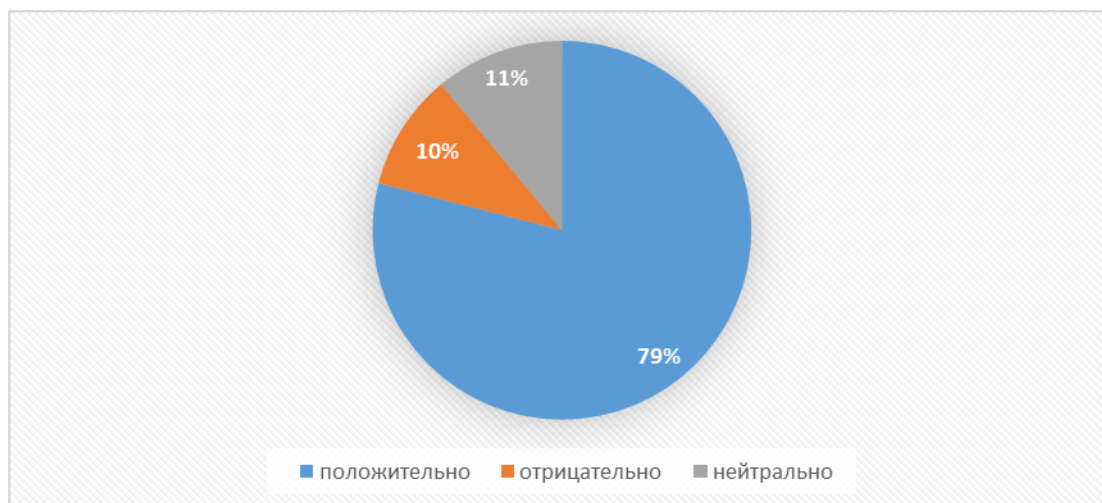


Рисунок – результаты анкетирования студентов 1-4 курсов ВУЗа

Современные технологии в физкультурном образовании направлены на поиски оптимумов физической активности и физкультурных знаний человека. Они должны обеспечивать системный подход к подготовке специалистов на базе современных достижений теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, соответствующих современному уровню развития знаний, реальным образовательным задачам обучающихся, развивающимся потребностям общества. Процесс реализации этих технологий предусматривает прежде всего повышение педагогического профессионализма в сфере физической культуры, что невозможно без освоения преподавателями различных типов и видов образовательных технологий.

Создание новых видов физической культуры, усовершенствование технологий, являются приоритетными направлениями научно-технического процесса, что обеспечивает медикаментозную базу и безопасность занимающихся. Важнейшую роль играют инновационные методики подготовки кадров и информационное обеспечение образовательных учреждений, связанных с физической культурой. Тема инноваций в педагогической деятельности педагогов по физической культуре очень актуальна на сегодняшний момент. В этой связи целесообразно говорить о выстраивании модели инновационного развития физического воспитания, которая выстраивает взаимосвязь предметных знаний и профессиональных технологий, формирует инновационное мышление. Новые знания и умения, влияют на повышение качества обучения с последующим ее применением на практике. Под педагогической технологией понимается проект учебно-воспитательного процесса как модель этого процесса, как закономерности и принципы его организации. Проект как система учебно-воспитательного процесса представляет собой совокупность методов, средств, операций, приемов, условий, форм его организации. Целью физического воспитания студентов является формирование культурной личности. Направлена на повышение у них уровня физических качеств и морфофункциональных показателей.

Инновации в педагогическом процессе по дисциплине «физическая культура и спорт» основаны на следующих технологиях:

1. Здоровьесберегающая
2. Спортивно-ориентированная
3. Технология дифференцированного физкультурного образования
4. Интерактивное обучение

Рассмотрим эти технологии подробнее.

Здоровьесбережение нацелено на гармоничное сочетание физической культурой с общей системой образования и основано на балансе между статическими и динамическими нагрузками. Одним из основных принципов данной технологии является создание здорового

психологического климата, в котором будет комфортно всем студентам, вне зависимости от их физической подготовки и индивидуальных характеристик.

Помимо гармоничного сочетания двигательных и статических нагрузок, здоровьесберегающие образовательные технологии основаны на возрастных особенностях студентов, принципе постепенного возрастания нагрузки и последовательного разучивания упражнений, чередовании видов деятельности, создании благоприятной обстановки на занятии, тщательно продуманной дозировки заданий с учётом индивидуального подхода к каждому студенту. Также учитывается ведение занятий на свежем воздухе [1].

Немаловажно уделить внимание распределению учебных часов. При распределении учебных часов должно учитываться наличие занятий по физической культуре в назначенный учебный день, чтобы студенты не перенапрягались до и после занятий физической культуры. Рекомендуются сократить количество часов по другим дисциплинам с целью сохранения энергии и сил у студентов [3].

Преподавателю в рамках такой технологии необходимо ознакомиться с результатами медицинских осмотров студента, учитывать их в образовательном процессе, создать условия для заинтересованности студентов в посещении занятий.

Ещё одной образовательной технологией, тесно связанной с предыдущей, является спортивно-ориентированная. Занятия по рассматриваемой дисциплине в настоящее время должны быть ориентированы на личность студента, его способности, желания и возможности. Данная технология преподавания гарантирует как можно большие возможности для обучения студентов ценностям физической культуры и спорта, при этом учитывая задатки студента, его личностные установки, потребности и интересы, уровень физического развития и подготовленности и состояние здоровья. Спортивно-ориентированная технология предполагает объединение обучающихся в учебно-тренировочные группы, идентичные по интересам, потребностям, притязаниям, уровню физической подготовленности и иным индивидуальным характеристикам.

Для эффективного применения рассматриваемой технологии необходимо правильно дозировать физические нагрузки и тем самым регулировать интенсивность их воздействия на организм [2].

Всё перечисленное способствует формированию атмосферы заинтересованности каждого студента в работе группы, созданию условий для улучшения физической подготовленности студентов.

Следующая методика носит название «технология дифференцированного физкультурного образования», сокращённо – ТДФО. Она подразумевает целенаправленное физическое формирование человека благодаря развитию его индивидуальных способностей. В состав ТДФО входят педагогические технологии дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний, методических умений, технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства. Обучение двигательным действиям подразумевает целостный метод с последующей дифференциацией, т.е. выделяются детали техники и разделяются по сложности, затем объединяются в зависимости от уровня физической подготовленности обучающихся, с целью более качественного выполнения упражнения [4].

Интерактивное обучение заключается в создании комфортных условий обучения, при которых студент чувствует свою успешность, свое интеллектуальное совершенство, уверен в себе, и это делает продуктивным весь образовательный процесс. Метод основан на активном характере восприятия информации – когда человек испытывает положительные эмоции, он легче создаёт «карты восприятия», а те, в свою очередь, оказываются более качественными. Интерактивная технология активизирует эмоции, сознание, развивает креативное мышление. Подбирать физические упражнения следует дифференцированно, используя принципы постепенности, систематичности и доступности. Процесс овладения двигательными умениями и навыками студентами также зависит от их сознательности, активности и

профессионального мастерства преподавателя [4].

Заключение. Таким образом, на сегодняшний день инновации в преподавании физической культуры и спорта являются актуальными, т.к. увеличивается процент студентов, которые имеют какие-либо ограничения по состоянию здоровья или особые предписания врача. Также ещё одной причиной актуальности можно считать незаинтересованность, скептическое отношение части студентов в занятиях физической культурой. По этим причинам необходимо внедрение инноваций в преподавании данной дисциплины с учётом индивидуальных характеристик студентов. Например, из-за разницы в физической подготовке или же по состоянию здоровья не каждый студент способен легко пробежать 100 метров и тем самым сдать норматив наравне со своими сверстниками, другому студенту по субъективным причинам или, опять же, в силу его неподготовленности может быть некомфортно заниматься баскетболом, волейболом или выполнять определённый вид упражнений. Это необходимо учитывать, чтобы создать максимально комфортные условия для студентов и при этом увеличить эффективность занятий физической культурой, повысить интерес студентов к образовательному процессу по этой дисциплине.

Литература.

1. Васенков, Н.В. *Инновационные методы преподавания физической культуры в вузе/ Н.В.Васенков, Э.Ш. Миннибаев // Современные тенденции развития науки и технологий, 2016. – № 10-7. – С. 72-75.*
2. Веровский, А.А. *Система организации спортивного ориентирования студентов вузов в процессе физического воспитания/ А.А. Веровский, А.Б. Габибов, А.А. Молоканов, И.С. Губанов//Образование, культура и личность в современном российском обществе Материалы всероссийской научно-практической конференции, 2018. – С. 88-91.*
3. Пермяков, О.М. *Проблема негативного отношения студентов к занятиям физической культурой и пути ее решения/ О.М. Пермяков //Novainfo, 2018. – №81. – URL: <https://novainfo.ru/article/14813> (дата обращения: 01.12.2022)*
4. Сучков, С.Л. *Инновационные и современные подходы к организации занятий физической культуры в вузе/ С.Л. Сучков, А.В. Краснобаева// Научный аспект, 2019. – №1. – 170 с.*

УДК 796-057.875

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Шарупская В.С.; Вашкевич В.И.

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

Физическая культура имеет огромное значение в жизни современного общества. Наряду с правильным питанием, режимом сна, гигиеной и т.п., физическая активность является одним из важнейших аспектов формирования крепкого здоровья.

Ценность физической культуры давно доказана и не подвергается сомнению. Умеренная физическая активность формирует и развивает в человеке волю, ответственность, целеустремлённость и самодисциплину. Помимо черт характера, она положительно влияет на физические качества человека. Наше физическое состояние тесно сопряжено с нашими достижениями. Люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, имеют преимущество перед другими. У людей, занимающихся активной физической работой, наблюдается возрастание уровня физической работоспособности, выносливости;

увеличивается объём лёгких, улучшается состояние осанки, качество сна и общее самочувствие, приобретает новый набор навыков;

Разумеется, помимо физической активности, существует множество других, не менее важных, аспектов здорового образа жизни. Среди них и ответственный подход к своему питанию (сбалансированное и разнообразное), и соблюдение режима дня и сна, и исключение вредных привычек наподобие курения, употребления алкоголя и наркотических веществ.

Физическая культура имеет не маловажное значение в современном образовательном процессе, несмотря на частые уверения студентов и школьников в её необязательности. Большинство студентов проводят от шести до восьми часов в сидячем положении, что крайне негативно влияет на осанку, снижает мышечный тонус и нарушает кровообращение. Именно поэтому занятия физкультурой так важны, так как они помогают поддерживать необходимый уровень активности и высокий жизненный тонус.

Для прививания физической культуры как привычки, студенту необходима постоянная практика, наличие собственного интереса или мотивации и подходящий конкретно ему преподавательский подход. Для продуктивной работы со студентами, важно учитывать их личные цели, которые могут быть разными. Для некоторых студентов занятия физической культурой являются возможностью улучшить фигуру, для других приоритет состоит в том, чтобы иметь здоровый и сильный организм, а для кого-то это способ снять эмоциональное напряжение или достичь высоких спортивных результатов.

Разумеется, понятие физической культуры не ограничивается одной лишь активностью. Это обширная область знаний, и со стороны преподавателя так же важно объяснить студенту значение и важность отдыха, во время которого восстанавливаются силы и ресурсы организма, и как лучше этот отдых проводить, чтобы не перетруждаться и избежать нежелательных последствий (травм, переутомления и т.д.).

Как уже говорилось выше, в занятиях физической культурой важна умеренность. У каждого студента, помимо мотивации, разный уровень выносливости и особенности организма. Даже при отсутствии болезней, некоторым людям с, например, особенностями строения скелета, противопоказаны упражнения интенсивно задействующие нижний спинной отдел.

Первоначально необходимо выяснить степень и направленность мотивации студентов: что для них является целью при занятии физической культуры? Какой результат они желают получить? Чтобы выяснить это, преподаватель может провести опрос (устный или письменный) и действовать исходя из результатов опроса.

Среди мероприятий повышающих интерес студентов к спорту (что потом может привести к формированию долгосрочной мотивации) находятся проведение спортивных мероприятий, участие спортсменов в университетских праздниках в виде творческих выступлений.

На занятиях преподаватель может использовать разные приёмы и методы, побуждающие интерес. Например, возможность дать ученикам самим выбирать упражнения. Делается это только под наблюдением преподавателя, при его чутком руководстве. После разминки, студенты становятся в круг и по очереди показывают своё упражнение, комментируя его выполнение. Остальные студенты повторяют за ним. Преподаватель может ненавязчиво вмешаться в процесс, если ученик объясняет упражнение недостаточно подробно или правильно, а также, если все упражнения направлены на работу только одной группы мышц.

Ещё один метод – соревновательный. Для его выполнения в учебный процесс вводятся соревнования между группами. Однако, он требует определённой осторожности и контроля, чтобы внутри групп и между ними не возникали конфликты.

Не менее эффективным способом повышения мотивации среди студентов является предоставление возможности свободного выбора того вида спорта, который предпочитает студент и который не вызывает у него отторжения. Группа студентов, испытывающих

дискомфорт при коллективных играх с мячом, может прекрасно проявить себя в беге и прыжках.

Похвала и выделение успехов студента (даже самых незначительных), акцентирования внимания на упражнениях, выполнение которых теперь требует гораздо меньших усилий, чем раньше, являются обязательными инструментами для поддержания мотивации.

С этой же целью преподаватель может использовать не только словесную похвалу, но и поручить студенту заполнение своего собственного дневника, отслеживающего прогресс, после каждого занятия. Однако, использовать этот метод стоит с осторожностью: студент может посчитать свой прогресс слишком медленным, вследствие чего, может произойти демотивация. В таком случае преподавателю рекомендуется подбодрить студента.

Для повышения и удержания интереса к занятиям, помимо методов их повышения, преподаватель также должен быть осведомлён о причинах демотивации среди студентов.

Среди причин демотивации наиболее часто встречаются: боязнь насмешек, боязнь не справиться с упражнением, боязнь получения травмы (например, получить удар мячом при агрессивной игре других членов команды), стеснение своего тела, проигрыш в групповой игре или соревнованиях, который повлечёт за собой претензии сокомандников.

Помимо достижения собственных целей, для студентов важен характер взаимоотношений в группе на занятиях. При напряжённых отношениях, даже самая сильная мотивация будет потеряна.

Для предотвращения подобных ситуаций рекомендуется проводить упражнения на сплочённость и взаимовыручку, поощрять доверительные и уважительные отношения между членами команд, отслеживать возникновение конфликтов и способы их разрешения (при необходимости преподаватель должен вмешаться).

Таким образом, можно сделать вывод, что несмотря на наличие мотивации (даже самой незначительной) к занятиям физической культурой среди студентов, её сохранение и поддержание во многом зависит от преподавателя и методов, которые он использует.

Литература.

1. Горцев, Г. *Энциклопедия здорового образа жизни* / Г. Горцев. – М.: Вече, 2001. – 150 с.

УДК 796

ШЕЙПИНГ КАК ФОРМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Шевченко Д.А., Кривко Т. В., научный руководитель Гичевский А.В.

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

Шейпинг (от англ. to shape – придавать форму) – популярное сегодня среди женщин направление фитнеса. Родиной шейпинга считается Санкт-Петербург, именно там была разработана первая программа в 1988 году. К 1995 году методика распространилась по странам СНГ, а сегодня вышла на международный уровень.

Изначально создание шейпинга подразумевало улучшение физической привлекательности женщин широкого возрастного диапазона (30–50 лет), предъявляющих повышенные требования к своей внешности. В этом плане шейпинг можно ставить в один ряд с теми многочисленными оздоровительными системами, которые используют гимнастические упражнения и придерживаются принципа строгой регламентации упражнений. Программа занятий шейпингом была разработана группой ученых – гигиенистов и специалистов в области физической культуры и спорта ГДОИФК им. Лесгафта во главе И.В. Прохорцева в 1988 г. и является официально запатентованной

системой «Шейпинг». Она предполагает обязательную связь между режимами двигательной активности и диетой, а также считается базовой и часто называется «классическим шейпингом». Впоследствии от него образовались различные целевые ответвления и соответствующие «технологии» [1].

Целевая аудитория шейпинга – женщины. Во время разработки плана тренировок проводились исследования, определяющие основные факторы привлекательности женской фигуры. Было определено 9 типов строения женского тела. Для каждого типа были описаны идеальные параметры шейпинг-модели. Перед началом тренировок начальные параметры женщины сравниваются с параметрами шейпинг-модели, исходя из чего и составляется шейпинг-технология.

Методика. Шейпинг – это не просто физические нагрузки и принципы питания. Принято считать, что женскую привлекательность составляет не только красивая подтянутая фигура, но и ухоженный внешний вид, одежда, причёска и макияж. Поэтому шейпинг – это комплексная система, сочетающая в себе концепцию шейпинг-ухоженности, шейпинг-стиль и шейпинг-хореографию.

В зависимости от задач определяется *два этапа шейпинга*:

- **анаболический.** Задача - набор мышечной массы и придание ей желаемой формы и объёма. Включает в себя больше анаэробных упражнений.

- **катаболический.** Направлен на сжигание жира. Преимущественно аэробный тип занятий [2].

Сама тренировка проводится под ритмичную музыку. Упражнения выполняются циклично, с большим количеством повторений, последовательно воздействуют на различные группы мышц. Особое внимание уделяется женским проблемным зонам, а именно бёдрам, ягодицам и талии.

Одежда и обувь должны быть удобными, не сковывающими движения и не приносящими какой-либо дискомфорт. Не рекомендуется заниматься спортом с макияжем, так как во время тренировки лицо потеет, из-за чего косметика забивается в поры, образуется скопление загрязнений и кожного сала и, как следствие, чёрные точки и воспаления. Для удобства волосы должны быть собраны [3].

Схема каждой тренировки включает три основных периода: 1. Разминка в течение 5-7 мин., состоящая из простых разогревающих упражнений. 2. Основная часть. Включает комплексы на проработку мышц рук, груди, плечевого пояса, спины и пресса, а также ног, ягодиц и бедер. Выполняется в течение 50 мин. 3. Заминка продолжительностью 4-5 мин. Подразумевает растяжку и расслабляющие упражнения.

Преимущества. Среди преимуществ, которые получает женщина при регулярных занятиях шейпингом, можно выделить следующие:

- Укрепление мышечного корсета, формирование красивого рельефа тела;
- уменьшение жировой прослойки, потеря лишнего веса;
- улучшение работы кровеносной и дыхательной систем;
- улучшение общего состояния организма;
- развитие гибкости и координации движений;
- положительное воздействие на суставы и связки;
- развитие когнитивных способностей;
- борьба со стрессом и усталостью;
- улучшение настроения и самооценки;
- ощущение женской привлекательности и сексуальности [5;6].

Данный вид физической активности подразделяется на пять различных подвидов, отличающихся между собой характером нагрузки и видами применяемых движений:

- **Классический или базовый.** Занятие им, как уже было сказано выше, включает катаболический и анаболический этапы. Основная цель — коррекция пропорций тела и поддержание физической формы.

- **Терапевтический.** Построен по принципу щадящих нагрузок и более длительных

периодов отдыха между упражнениями. Предназначен для восстановления после травм или болезней, а также для людей, страдающих ожирением.

• **Про-шейпинг.** Наиболее сложное направление, отличающееся повышенными нагрузками и серийными упражнениями. Подходит лишь подготовленным людям, обладающим хорошей спортивной формой.

• **Юни-шейпинг.** Программа для юных спортсменов. Отличается пониженной интенсивностью нагрузки и большим числом упражнений, направленных на формирование правильной осанки, равномерного развития мускулатуры и повышения общей выносливости организма.

• **Программа для пожилых.** Включает комплекс специально подобранных упражнений, позволяющих предупредить развитие ряда возрастных заболеваний [4].

В зависимости от потребностей участников группы, к основной программе могут добавляться элементы из других дисциплин, например, хореографические движения или упражнения из аквааэробики (в фитнес-центрах, оснащенных бассейном).

Противопоказания. Любой тип физической нагрузки имеет свои противопоказания, шейпинг не исключение. Следует ограничить тренировки, если у Вас:

- Заболевания сердца и сосудов;
- Болезни желудочно-кишечного тракта;
- Проблемы с опорно-двигательным аппаратом;
- Психические расстройства;
- Опухоли;
- Инфекции или хронические заболевания в стадии обострения;
- Период послеоперационного восстановления.

Перед началом занятий в обязательном порядке следует проконсультироваться с лечащим врачом.

Инвентарь и экипировка. Еще одна приятная особенность шейпинга – отсутствие необходимости приобретать многочисленный инвентарь. Обычно требуется только коврик, а все остальное выдается в спортивном зале. А чтобы заниматься дома, достаточно купить лишь пару разборных гантелей. Конечно, те, кто хочет максимально разнообразить свою программу, могут добавить в этот список степ-платформу и фитбол. К форме одежды и к обуви не устанавливаются особых требований. Экипировка не должна ограничивать движения, а материал желательно выбирать с влагоотводящими свойствами. Что касается обуви, лучше всего подойдут кроссовки с амортизацией пятки.

Советы начинающим. Несмотря на возможность домашних тренировок, рекомендуется все же посещать групповые занятия, хотя бы первое время. Это позволит освоить правильную технику выполнения упражнений, запомнить их очередность. Кроме того, занятия в группе способствуют лучшей мотивации и ускоряют появление результатов [4].

Для начала достаточно тренироваться по часу не более двух раз в неделю. Неподготовленному организму занятия могут показаться слишком изнуряющими, поэтому потребуется достаточно времени на восстановление. По мере роста натренированности можно увеличить количество занятий до трех.

Чтобы эффект от занятий был максимальным, профессионалы советуют проводить занятия утром, через 3 часа после пробуждения, либо вечером, за 4-5 часов до сна.

Для повышения продуктивности тренировок следует дополнить их сеансами массажа, а также нормализовать свой режим питания. Сладости, мучное и копченое, фаст-фуд и полуфабрикаты желательно исключить так же, как алкоголь и сигареты. В рационе обязательно должны присутствовать свежие фрукты и овощи, нежирное мясо и рыба, каши. Пищу лучше употреблять в 4-6 приемов в течение дня. Перед занятиями не следует есть за 1,5-2 ч. Ежедневно необходимо выпивать не менее 2 л. негазированной воды.

В течение занятия важно контролировать пульс. Оптимальное значение — 120-150 ударов в минуту. Это позволит в короткие сроки получить желаемый результат, не превышая

естественные возможности организма [6].

В заключении можно добавить, что шейпинг – это идеальный выбор для тех, кто хочет улучшить свою физическую форму, скорректировать фигуру и укрепить здоровье. Регулярные тренировки в сочетании со здоровым питанием и массажем позволят получить видимые результаты уже через несколько недель.

Литература.

1. Горцев, Г. *Ничего лишнего. Аэробика. Фитнес. Шейпинг* / Г. Горцев. – М.: Феникс, 2004. – 256 с.
2. Гебер, Д. *Шейпинг-диета* / Д. Гербер, С. Бауэрман; пер. с англ. О.Г. Белошеев. – 2-е изд. – Минск: Попурри, 2006. – 480 с.
3. Лось, Е.Е. *Шейпинг: организация самостоятельных занятий: методическое пособие* / Е.Е. Лось. – Минск: МГЛУ [Сетевое электронное издание], 2013. – 49 с.
4. Прохорцев, И.В. *Шейпинг-питание* / И.В. Прохорцев, А.И. Пиендин, Е.В. Сергеева. – СПб., 1994. – 96 с.
5. Сергина, Т.И. *Система «Шейпинг» в программе физического воспитания для студентов вузов* / Т.И. Сергина, Л.П. Маслова, И.В. Воробьева, О.В. Залялиева, С.А. Фалеева, А.Н. Меркулов. – Казань: КФУ, 2015. – 44 с.
6. Турчинский, В. *Фитнес для женщин* / В. Турчинский. – М.: АСТ, 2010. – 542 с.

УДК 378.172:796

ПРОБЛЕМА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВАРИАНТЫ ЕЕ РЕШЕНИЯ

Шибeko А.Д., Петькова А.А., научный руководитель Тур А.В.
УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов
медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

Аннотация. Исследователи отмечают, что в современных реалиях существующая система физического воспитания студентов не способна преодолеть существующие проблемы с самочувствием у молодых людей. К этим проблемам относятся: ухудшения физического здоровья студентов, низкая эффективность учебного процесса в области сохранения здоровья. Данная статья посвящена тому, чтобы найти способы решения этих задач за счет использования их в учебном процессе.

Ключевые слова: физическое воспитание, студент, спорт, физическая культура.

Введение. Физическое воспитание — это система мероприятий, направленных на улучшение здоровья, обучение основным моторным навыкам и способностям, направленная на достижение высоких результатов.

Физическое воспитание не решает существующие проблемы, связанные с ухудшением физического здоровья студентов и низкой эффективностью учебного процесса в области сохранения здоровья. Данная статья посвящена поиску способов решения этих проблем посредством использования индивидуальных программ в учебно-тренировочном процессе физического воспитания.

Современные реалии предъявляют высокие требования к человеческому телу и характеризуются высокой степенью крайностей. Это связано как с особенностями окружающей среды, так и с факторами социального, экономического, психологического характера и т. д.

Цель исследования. На основе предоставленных данных и их анализа установить причины проблем, возникших на занятии физической культурой со стороны студентов, а

также разработать систему для привлечения учащихся и студентов к занятию физической культурой.

Материалы и методы. Существует множество методов выполнения упражнений. Соревновательный метод — это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Игровой метод — в основе этого метода лежит определенный вид упорядоченной двигательной активности согласно графическому или условному изображению. Наиболее характерными чертами игрового метода являются: выраженная соперничество и эмоциональность в игровых действиях. Для повторного приема характерно многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха.

Метод анализа. В ходе работы были применены следующие методы: оценка физического развития человека (соматометрический, экспресс-оценка), метод стандартов, метод непосредственной наглядности.

Результаты исследования. В настоящее время, как можно заметить, человек в обществе испытывает множество различных негативных эффектов, которые прямо влияют как на его психическое состояние, на общее состояние здоровья, самооценку и т.д. Как можно заметить, в последние годы наблюдается рост разнообразных видов острых и хронических заболеваний у разных социальных слоев, что часто отражается на их самочувствии, качестве жизни, а также прямо влияет на экономическую ситуацию страны.

Поэтому совершенно ясно, что сложившаяся сложная социальная, экономическая и психологическая ситуация предъявляет совершенно новые требования к различным сферам общественной жизни, в том числе к деятельности человека, такой как физическая культура. Что же является наиболее актуальным в этой области практических и научных знаний, что действительно может положительно повлиять на представителей разных слоев нашего общества?

Для начала, следует обозначить, что необходимость как можно более широкого распространения различных видов спорта среди широких масс людей не потеряла своей актуальности и важности и по сей день. Очевидно, что постоянное выполнение различных физических упражнений в самых разных формах поможет повысить общую способность к сопротивлению человеческого тела различным травмам, заболеваниям и значительно повысить иммунитет.

Эта проблема не стала исключением и для нашего поколения. Значительное ухудшение как физического, так и морального самочувствия людей, все большее распространение среди них различных болезней угрожает экономической, интеллектуальной и социальной стабильности нашего общества в будущем.

К несчастью, в последние годы мы наблюдаем значительный спад занятий физической культурой как среди школьников, так и среди студентов университетов. Наблюдается не только сокращение времени, затрачиваемого на занятия физической культурой, физическими упражнениями среди школьников и студентов вузов, но, к сожалению, падение престижа здорового образа жизни среди подростков и молодых людей, отсутствие систематических занятий спортом.

В этом контексте крайне актуальной проблемой в настоящее время является работа, направленная на скорейшее восстановление значения физической культуры и спорта в современном обществе как в экономическом, социальном, так и в национальном плане.

Решение этой проблемы требует не декларативных, а практических усилий различных государственных и общественных организаций. Очевидно, что большое количество различных программ практически не решают эту проблему, но требуются реальные экономические и социальные подходы, способные переломить неблагоприятную ситуацию в сфере домашнего досуга и спорта.

Самый главный недостаток — отсутствие индивидуально дифференцированного подхода в системе физического воспитания. В этом случае интенсивность физических упражнений ограничена физическим состоянием студента и не зависит от субъективного мнения преподавателя. Индивидуальный подход к занятиям физическими упражнениями для

каждого студента является хорошим стимулом для привлечения внимания студентов к физической культуре

Заключение. Таким образом, исследования показывают, что соблюдение этих условий как в физическом воспитании, так и в обычной жизни позволяет учащимся значительно улучшить свое физическое и психическое здоровье. Из этого можно сделать вывод, что сегодня существуют эффективные способы решения проблем ухудшения здоровья школьников и студентов. Исследование продемонстрировало высокую эффективность использования индивидуальных предложений по физическому воспитанию молодежи и применения здоровьесберегающего подхода в контексте воспитания здоровьесберегающих навыков у школьников.

Литература.

1. Васильков, В.Г. *Физическое воспитание, как средство целостного развития личности 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.*

УДК 796.81–057.875

АНАЛИЗ ПРОВЕДЕНИЯ ULTIMATE FIGHTING CHAMPIONSHIP – АБСОЛЮТНОГО БОЙЦОВСКОГО ЧЕМПИОНАТА ПРИ ВЫБОРЕ ВИДА БОЕВЫХ ИСКУССТВ ДЛЯ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Шилько А. А., научный руководитель **Сучков А. К.,**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. Кто сильнее? Этот вопрос волнует весь биологический мир, включая человека, от зарождения и до сегодняшних дней. В наших исследованиях мы попытались разобраться, выбрав какой вид единоборств, и совершенствуясь в нем, можно будет уверенно отвечать на поставленный выше и подобные ему вопросы.

Цель статьи – определить вид боевых искусств, наиболее подходящий для самосовершенствования, отвечающий возможностям и потребностям студенческой молодежи.

Методы исследования: библиографический поиск, анализ литературы, наблюдение.

Результаты и их обсуждение. У юношей и девушек, обучающихся в учреждениях высшего образования, по разным причинам (от приобретения уверенности в себе, до времяпровождения с друзьями) возникает потребность в занятиях видами боевых искусств [1]. Библиографический поиск выявил большое количество литературы, предназначенной для специалистов и любителей единоборств [2, 3, 4], в которой человеку, непосвященному в суть единоборств, зачастую не просто сделать выбор, определить вид боевых искусств, наиболее подходящий для его самосовершенствования, и в частности – для достижения победы в определенном поединке. В этом случае приходит на помощь самый простой метод – организовать и показать такой поединок. Идея создать чемпионат по боям без правил была реализована Рорионом Грейси и Артом Дейви в 1993 году [5]. Это был турнир, в котором соревновались 8 бойцов, с минимальным количеством правил и наградой в \$ 50 000 за победу. Турнир организовывался с целью посмотреть, как разные виды боевых искусств будут противопоставляться друг другу. Таким образом, The Ultimate Fighting Championship – Абсолютный Бойцовский Чемпионат, позже называемый UFC 1: The Beginning – первый

турнир по смешанным единоборствам, был проведен организацией Ultimate Fighting Championship (UFC) 12 ноября 1993 г. на Макниколс Спортс-арене в Денвере, штат Колорадо, США. В Колорадо отсутствует спортивная комиссия и организаторам не требовалось разрешения на проведение. Зрительский зал был едва заполнен. Событие было проигнорировано ведущими изданиями в области боевых искусств. Призовой фонд был откровенно малым. Тем не менее, это было историческое событие, определившее формат для смешанных единоборств на много лет вперед. Многие именитые мастера не приехали, на призыв организаторов откликнулось менее десятка спортсменов. Практически все участники были супертяжеловесами, массой свыше 100 кг, и только Ройс Грейси (брат Рориона Грейси, одного из организаторов) был полутяжеловесом и уступал остальным по всем антропометрическим параметрам. По мнению Рориона Грейси, поединки супертяжеловесов породят у зрителей мысль: «Хорошо, что меня нет на ринге!», а победы «Давида над Голиафами» в его представлении должны были вселить надежду: «И я так смогу!».

В чемпионате приняли участие представленные ниже спортсмены.

1. **Ройс Грейси** (12.12.1966 г., Рио-де-Жанейро, Бразилия) – мастер бразильского джиу-джитсу. Один из 9 детей в семье Грейси Элио – одного из основателей бразильского джиу-джитсу. Начал тренироваться в 8 лет у отца и старших братьев. В 16 лет имел синий пояс по бразильскому джиу-джитсу, в 18 – чёрный. В 17 лет Ройс едет к брату Рориону в США, помогает ему в тренировках и соревнуясь, получает рекордный любительский рейтинг.

2. **Жерар Гордо** (30.03.1955 г., Гаага, Нидерланды) – многократный чемпион страны по кёкусинкай карате, чемпион мира и Европы по савату. Прозвище – «Могильщик из ада».

3. **Тейла Тули** (14.06.1969 г., Гонолулу, Гавайи, США) – мастер смешанных единоборств. В 17 лет переехал в Японию, где начал заниматься сумо. Позже стал известным американским актером (роль Камекона Тупуола в криминальном сериале «Гавайи Пять»).

4. **Кевин Джин Розье** (06.01.1962 г., Буффало, США – 14.04.2015 г., Мерфрисборо, США) – американский кикбоксер, боксёр, боец смешанного стиля. Наибольшего успеха добился в кикбоксинге, где владел несколькими чемпионскими титулами.

5. **Зэйн Фрейзер** (16.07.1966 г.) – после успешной карьеры в карате в 1980-х годах, за которую он завоевал множество международных наград, обратился к кикбоксингу и стал чемпионом Соединенных Штатов и Северной Америки.

6. **Арт Джиммерсон** (04.08.1963 г.) – будучи любителем, был национальным чемпионом по золотым перчаткам 1983 г. Завершил боксерскую карьеру в 2002 г. с результатом 33-18. Является главным тренером по боксу в тренажерном зале UFC в Торрансе, Калифорния.

7. **Кеннет Уэйн Шемрок** (фамилия при рождении Килпатрик, 11.02.1964 г., Мейкон, Джорджия, США) – американский боец смешанных боевых искусств и рестлер, выступавший в сотрудничестве с ассоциациями UFC, WWF и GFW. Прозвище спортсмена – «Самый опасный человек в мире». Атлет подтвердил его, став первым чемпионом мира в тяжелом весе, а также первым иностранным чемпионом ММА. Из парня с трудным детством он превратился в звезду октагона и межконтинентального чемпиона WWF.

8. **Патрик Смит** (28.08.1963 г., Колгейт, Оклахома, США – 19.06.2019 г., Колорадо, США). – американский боец смешанных единоборств, профессиональный боксер и кикбоксер. Начал профессиональную карьеру в 1992 г. Принял участие в двух первых турнирах UFC. Владелец чёрного пояса, третьего дана по тхэквондо, а также черного пояса в хапкидо, американском кенпо-каратэ и тансудо. В 1993 г. стоял первым в рейтинге кикбоксеров в тяжёлом весе в США и пятым в мире.

Далее охарактеризуем боевые искусства, которыми владели перечисленные бойцы.

Бокс (от англ. *to box* — «драться на ринге») – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Запрещены удары ниже пояса, по затылку, в спину, захваты и толчки соперника.

Карате – боевое искусство, зародившееся на острове Окинава, в Японии. Изначально карате предназначалось как средство защиты, перевод означает – «пустая рука», то есть безоружная. Техника карате основана на ударных и блокирующих действиях руками и ногами.

Кёкусинкай – стиль карате, одна из самых жёстких разновидностей.

Бразильское джиу-джитсу – боевое искусство и международное спортивное единоборство, основой которого является борьба в партере, а также болевые и удушающие приёмы. Возникло в начале XX века из дзюдо Кодокан, которое было самостоятельной молодой системой (основано в 1882 г.), сформированной многочисленными школами (рю) японского джиу-джитсу. Основывается на принципе, по которому человек слабо развитого телосложения может успешно защититься от более сильного противника, используя надлежащую технику (болевые приёмы и удушения), и победить его.

Сават (бокс и борьба ногами) – французское боевое искусство, в котором используются в равной мере руки, и ноги, комбинируя элементы западного бокса и удары ногами. Классический сават был школой уличного боя. Удары ногами были адаптированы под ведение боя в тяжелой обуви с плотной подошвой и выступающим рантом; удары кулаками распространения не получили, поскольку часто использовалось оружие.

Сумо – единоборство, в котором два борца выявляют сильнейшего на круглой площадке (дохё). Родина этого вида – Япония. Японцы относят сумо к боевым искусствам. Традиция сумо ведётся с древних времён, поединки сопровождается многочисленными ритуалами.

Кикбоксинг (от англ. *kick* – удар ногой и *boxing* – бокс) – спортивное единоборство, зародившееся в 60-х – 70-х годах 20-го века. Исторически подразделяется на американский кикбоксинг (фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, лайт-контакт, поинтфайтинг), японский кикбоксинг (формат K-1), сольные композиции (музыкальные формы).

Тхэквондо, (также *таэквондо* с англ. *Taekwon-do*) – корейское боевое искусство с активным использованием ног в бою, как для ударов, так и для защитных действий. Слово «тхэквондо» складывается из трёх корейских слов: [тхэ] «топтать» + [квон] «кулак» + [до] «путь, метод, учение, дао». Общепринятое толкование звучит как «путь ноги и кулака».

Далее представим регламент описываемых нами соревнований:

без допинг-контроля, без ограничения по времени, без весовых категорий;

без участия судьи во время поединка (рефери мог только приостановить бой для консультации с секундантами, после чего он мог прекратить бой);

без обязательных спортивных экипировок;

разрешены любые захваты, удары в пах, по спине и по затылку, запрещено только вдавливать пальцы в глаза сопернику.

Варианты исхода боя: нокаут, сдача (отказ от продолжения поединка), прекращение боя по требованию секундантов (выбрасывание полотенца). Ничья исключена.

Начало соревнований. Четвертьфинал.

1. Соревнования открывал поединок между Жераром Гордо и Дейлом Тули. Бой длился 30 секунд. Гордо нанес Тули удар правой ногой в голову и выбил несколько зубов, два из которых застряли в ноге Гордо. Затем Гордо нанес апперкот и Тули упал. В результате у Гордо было сломано несколько костяшек на кисти. Итог – победа техническим нокаутом.

2. Вторым поединком стал бой между кикбоксерами Кевином Джином Розье (74 боя, из них выиграно 66 и все нокаутом) и Зейном Фрейзером (не путать с Джо Фрейзером). На первых секундах Фрейзер прижал Розье к сетке, вошел в клинч, началось активное противоборство, в результате которого соперники сильно устали. Далее Розье провел серию ударов руками, и секундант Фрейзера выкинул белое полотенце. Итог – победа техническим нокаутом.

3. Следующий бой – Ройса Грейси с Артом Джиммерсоном, который уже был напуган происходящим в клетке. Джиммерсону в скором времени предстоял бой с Томасом Хирнсом, и он опасался возможных травм. Джиммерсон вышел на бой в одной боксёрской перчатке на

левой руке. Он был профессиональным боксёром, многие считали, что он просто уничтожит Ройса Грейси. Грейси же держал Арта на расстоянии при помощи лоукиков, а затем прошел в ноги боксеру. Джиммерсон пытался защищаться, прижимаясь к Грейси, но попался в удушающий захват и сдался. Зрители не понимали, в чём суть борьбы в партере, и были явно недовольны. Итог – победа удушающим приемом.

4. Ситуация ухудшилась, когда в последнем поединке четвертьфинала Кен Шемрок победил местного любимца Патрика Смита с помощью болевого на ногу. Кен Шемрок: «Я шёл после победы над Смитом, и зрители недовольно гудели вокруг. Я же ему голень сломал! Но никто и понятия не имел о борцовских приемах». Итог – победа болевым приемом.

Продолжение соревнований. Полуфинал.

1. Жерар Гордо победил Кевина Розье. С первых же минут голландец начал наносить сопернику джебы и лоукики. После очередного джеба гордо пробил кросс. Кевин оперся на сетку и сел. Гордо наносил удары ногами и руками, Розье ставил блоки, не всегда эффективно. Решающим стал удар в голову локтем, а затем удар пяткой по ребрам. Секундант Розье выбросил белое полотенце. Итог – победа техническим нокаутом.

2. Кен Шемрок и Ройс Грейси сошлись в ставшим впоследствии легендарным полуфинальным матче. Оба знали, как действовать в партере. Шемрок был известен зрителям громкими победами и был уверен, что главного соперника уже победил. Грейси же в бою против Джиммерсона мало кого впечатлил. Вначале Шемрок, при попытке Грейси пройти в ноги, накрыл его. Однако, на спине Грейси был столь же опасен, как и в положении сверху. Он использовал удары пятками по почкам оппонента, лёжа на спине. Но это было только на руку Шемроку. Он схватил Грейси за ногу и попытался провести тот же болевой, от которого сдался Патрик Смит в четвертьфинале. Грейси был готов к этому и, используя движение противника, оказался сверху. При этом Грейси захватил шею Шемрока и заставил его сдаться. Этот поединок сделал для бразильского джиу-джитсу больше, чем все последующие победы клана Грейси. Грейси не просто одержал победу над человеком, который весил на три десятка килограммов больше. Шемрок был опаснейшим соперником, обеспечившим себе место в элите ММА, выиграв титулы Pancrase и UFC. Грейси же победил Шемрока в позиции, которую Шемрок считал своей коронной – в партере. Кроме этого, Грейси заставил Шемрока сдаться, удушая его отворотом своего кимоно, что по логике вещей должно было создать больше проблем самому бразильцу. Итог – победа удушающим приемом.

Финал.

Ройс Грейси – Жераром Гордо. Гордо выходил на бой с Грейси с двумя поврежденными костяшками рук. Он долго замораживал их и был настроен драться с Грейси, несмотря ни на что. На первых же минутах Грейси сделал подсечку и завалил Гордо на ковер. Гордо пытался укусить Грейси за ухо, но безуспешно. Грейси высвободил ухо, провел удушение сзади и победил, став первым чемпионом UFC. Итог – победа удушающим приемом.

Заключение. Возможно, если бы Ройс Грейси не стал чемпионом, второго чемпионата не случилось бы. Его победы стали тем толчком, который послужил дальнейшему развитию смешанных боевых единоборств во всем мире. Ройс Грейси доказал, что вес и антропометрические данные не имеют значения, когда ты настроен на победу, сильны твой дух и тело. Проведенный нами анализ The Ultimate Fighting Championship – Абсолютного Бойцовского Чемпионата показал, что сильнейшего определяет не столько его специализация в определенном виде боевых искусств, сколько комплексная характеристика настоящего бойца.

Выводы. Выбирая вид боевых искусств для самосовершенствования, юноши и девушки, обучающихся в учреждениях высшего образования должны определить, для чего заниматься, чего добиться, какие черты характера в себе воспитать. Выбранное боевое искусство должно соответствовать вашим моральным идеалам и типу того человека, которым вы хотите стать. В настоящее время боевые искусства пропагандируют уважение к

ближнему, физическое и духовное равновесие. Готовы ли Вы к этому? Техника единоборств многогранна. В зависимости от вида боевого искусства, бойцы задействуют разные части тела на различных уровнях физического контакта с партнерами. Поединок может проходить без ударов или с ударами, с применением или без применения болевых приемов. Объединяет всех обучающихся постоянная работа по совершенствованию сознания через совершенствование физических навыков на основе этики, самодисциплины, концентрации внимания, вдумчивости, активной работы мозга и тела. Выбирая путь изучения боевого искусства, вы выбираете путь формирования умеющего постоять за себя и за других, высокоморального, думающего, обладающего крепкой нервной системой человека.

Литература.

1. Воронин, С.М. *Борьба самбо в вузах неспортивного профиля* // С.М. Воронин, Е.В. Игнатова, Л.Ю. Шалайкин, О.Н. Зайцев. – Ярославль: ЯрГУ, 2017. – 126 с.
2. *Передельский, А.А. Единоборства и их спортивная традиция* / А.А. Передельский // *Наука о спорте. Энциклопедия систем жизнеобеспечения* / под ред. А.Д. Жукова. – М.: МАГИСТР-ПРЕСС, 2011. – С. 540–617.
3. Мандзяк, А.С. *Боевые искусства Европы* / А.С. Мандзяк. – Минск: Современное слово, 2005. – 352 с.
4. *Боевые и спортивные единоборства: Справочник* / под общ. ред. А.Е. Тараса – Минск: Харвест, 2003. – 638 с.
5. *The Ultimate Fighting Championship (позже UFC 1: The Beginning)* [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ru.m.wikipedia.org/wiki/UFC_1. – Дата доступа. – 28.03.2023.

УДК 796.011.3

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МАССОВОГО СПОРТА

Шулькевич К.Д., научный руководитель **Войтишкин В.Л.**

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

Чем привлекателен массовый спорт? В чём его неповторимость, в чём отличие, в чём сила притяжения? Почему мы всё чаще думаем о массовости и широком использовании физического воспитания и спорта в жизни людей? Главное, на что обращено внимание многих людей — это желание долго жить, сохраняя интерес к жизни, быть всегда работоспособным, деятельным, волевым и активным.

Что же конкретно способствует массовости? Средства массовой информации. Именно они играют определённую роль первооткрывателя современного массового спорта. В очень многих изданиях, журналах, статьях, телевидении отводится достойное место интересным публикациям и передачам о значении массового спорта с жизнью, здоровьем людей, памятными событиями.

Общедоступность. Здесь нет ограничений. За массовый спорт голосуют школьники и студенты, рабочие и колхозники, интеллигенты, пенсионеры, больные и здоровые.

Развитие физкультурно-спортивной базы. В настоящее время усилиями государства ставятся задачи и выделяются средства на приобретение нового инвентаря, на возведение новых спортивных сооружений во всех городах страны и больших, и маленьких. Это способствует привлечению большей части населения к занятиям физической культурой.

Систематические занятия физическими упражнениями способствуют:

- лечению без лекарств;
- повышению умственной работоспособности и успеваемости молодёжи;

- уменьшению числа курящих;
- резкому снижению количества аморальных поступков;
- сокращению текучести кадров на предприятиях;
- наибольшей сплочённости трудовых коллективов, бригад, учебных групп.

Цель физической подготовки в достижении оптимального уровня спортивных результатов, готовности человека к труду и защите Родины. На это направлен массовый спорт, который эффективно сплачивает коллектив, всесторонне воспитывает личность, предъявляет повышенные требования к проявлению психических и физических качеств, формирует характер, способствует активизации и эффективности в труде и учёбе, исключает бесцельное времяпрепровождение.

К сожалению, с быстрым развитием интернета в последнее время, привлекать молодёжь к занятиям физкультурой стало сложнее. Молодое поколение становится слабее и чаще болеет. Эту проблему необходимо решать в государстве всеми имеющимися способами.

Хочется выделить несколько психолого-педагогических аспектов физического воспитания молодёжи:

- Первый аспект – улучшение качества подготовки специалистов физической культуры в учебных заведениях страны.

- Второй аспект – увеличение значения занятий физической культурой на всех этапах роста ребёнка (на дошкольном и школьном периодах, студенческое время)

- Один из самых главных аспектов – прививать с детства понимание значения физических упражнений на протяжении всей жизни человека. Пока ребёнок развивается он не понимает всей пользы физической культуры. Он просто следует за своими эмоциями. Проходит время, и ребёнок начинает видеть, стал крепче, здоровее, в школе с учёбой стало хорошо, стал лучше ценить время, стал более ответственным и самостоятельным.

- Очень важным аспектом является следующий – развитие у детей инициативности, творчества и поиска. Нельзя всё делать по заданию, приказу. Ребёнок индивидуален. Он на занятиях тоже познаёт новое (технику, движения, виды спорта и т.д.) пусть и проявляет творчество.

Очень важно научить ребёнка преодолевать трудности. Для этого необходимы соревнования, конкурсы, контрольные задания. Начинать от простого к сложному, но каждое достижение ребёнка должно быть увидено и отмечено похвалой. Он увидит, что может добиваться результата, следовательно, учиться преодолению трудностей – учиться управлять собой.

Важным является учёт возрастных особенностей развития детей. Например, психологически ребёнок неустойчив, любая, даже самая маленькая ошибка, в работе с детьми может навсегда отбить желание заниматься физическими упражнениями.

Работа с родителями имеет огромное значение по привлечению молодёжи к здоровому образу жизни. Если родители увидят, что их ребёнок стал здоровее и крепче, стал более самостоятельным - то они сами будут помогать молодёжи. Они также привлекут своих младших детей к массовому спорту или физкультуре. Главное, что такие родители становятся помощниками в работе преподавателей, в оздоровлении молодого поколения и в целом всего общества.

Необходимо, чтобы у молодого человека появилось собственное осознание и понимание полезности физического развития, как специфической формы культуры личности, как помощника в жизни. Теперь человек, занимающийся спортом, будет на протяжении всей жизни мотивированным к занятиям. Благодаря физическому развитию он меньше болеет, его уважают в коллективе, он интересно проводит свободное время, у него крепкая семья, на работе хороший заработок и многие другие преимущества в жизни.

Движение – естественная и объективная потребность. Реализовывать её надо в соответствии с воспитательными задачами подготовки человека к жизненной практике. Необходимо помнить, что сложные жизненные ситуации влияют на слабый организм

сильнее, чем на физически крепкий и психологически устойчивый.

Теперь хотелось бы затронуть вопрос о выборе вида спорта. Дело в том, что любой вид спорта хорош и полезен. А вот фундамент любви к занятиям физическими упражнениями закладывается в детском возрасте. Человек, который с молодых лет занимался всегда, в любом месте найдёт для себя возможность тренировать и развивать свой организм.

Какой выбрать вид спорта? Да, наверное, какой нравится или похожий. Многое зависит от вашей профессии, места, где живёте. Но не надо заикливаться на одном. Кто-то любит силовые виды – можно параллельно заниматься плаванием или футболом. У некоторых людей профессия требует заниматься определёнными видами спорта для укрепления здоровья.

В конце добавим, что любой вид спорта связан с самоограничениями, искоренении отрицательных привычек, с двигательной активностью, отказом от пассивного образа жизни. И в этом взаимосвязь его с жизнью, воздействие на психофизиологические функции человека. Ничто не даётся просто и легко. Поэтому пожелаем молодому поколению развивать в себе лучшие человеческие качества вместе с физической культурой и спортом.

Литература.

1. Коледа, В.А. *Психология физической подготовки молодежи* / В. А. Коледа. – Минск: Полымя, 1990. –100 с.

УДК 796.034.2

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ И СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

Шулькевич К.Д., научный руководитель Войтишкин В.Л.

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

Часто возникает вопрос о роли учебно-тренировочной и спортивно- массовой работы в учреждениях образования. И что это за такая работа? Давайте рассмотрим эти вопросы на примере начального периода физического воспитания ребенка.

Часто родители имеют неправильное представление об устройстве системы образования в сфере физической культуры в нашей стране. В большинстве случаев они считают, что если ребенок посещает уроки физической культуры, то этого достаточно. Дело в том, что уроки в школе являются обязательными для выполнения школьной программы. Но в дальнейшем молодому человеку придется самому находить возможность развивать свой организм и поддерживать свое здоровье в течение всей жизни.

Внимание! На уроках физической культуры учитель, укрепляя здоровье детей, пользуется школьной программой и выполняет её требования. Если вдуматься и понять, что ребенку мало уроков физической культуры, что его организм развивается, что его интересуют разные виды спорта, что у него есть время после занятий – то, понятно, необходимо помочь ребенку правильно подобрать каким видом спорта заниматься и как правильно тренироваться.

Для того чтобы учащийся школы в дальнейшем сам смог использовать свои знания в области физической культуры и спорта ему необходимо дать эти знания. На начальном этапе это делает учитель физической культуры. Например, учитель объясняет ребенку структуру урока: для чего нужна разминка, что такое основная и заключительная часть урока, объясняет, почему необходимо регулярно заниматься физической культурой....

И вот теперь главное. Начинается учебно-тренировочная работа. Суть её в правильном подборе упражнений, какой пользоваться литературой и источниками знаний по любимому

виду спорта, как строить тренировку и тренировочный процесс, как планировать. Это учитель начинает объяснять школьнику с самых азов (от простого понятия –до домашних заданий).

В школе для решения задач учебно-тренировочной работы открываются секции по видам спорта. На них во внеурочное время дети знакомятся с особенностями учебно-тренировочного процесса по видам спорта. Учитель, имея хорошие знания и постоянно повышая свой профессионализм, показывает и объясняет детям особенности занятий определенным видам спорта:

- какие подобрать упражнения для изучения того или иного технического приёма;
- какие подобрать упражнения для развития специальных физических качеств этого вида спорта;
- какими необходимо обладать теоретическими знаниями.

Учебно-тренировочная работа на этом не заканчивается. У учителя физической культуры есть помощники – это тренера-преподаватели детско-юношеских спортивных школ, которые заинтересованы в пополнении спортивных школ уже более-менее подготовленными школьниками. Поэтому для улучшения процесса учебно-тренировочной работы проводятся следующие мероприятия:

- приглашаются тренера – преподаватели для проведения бесед занятий по виду спорта совместно с учителем физической культуры, где дети учатся азам знаний у профессионального тренера;

- посещение школьниками тренировок в ДЮСШ для ознакомления с особенностями тренировочного процесса и как занимаются спортсмены, учащиеся в спортивной школе;

- тренера - преподаватели по видам спорта проводят открытые занятия со своими спортсменами, чтобы заинтересовать школьников своим видом спорта. На эти занятия приглашаются родители. Видя, как хорошо, перспективно и полезно заниматься спортом они заинтересовываются сами и становятся помощниками учителя физической культуры и тренера.

Теперь о спортивно-массовой работе в школе.

В моем понимании спортивно-массовая работа в школе – это результаты работы учителя физкультуры с детьми. В школах организуются и проводятся различные спортивно-массовые мероприятия, дни здоровья, туристические походы, внутри школьные соревнования по видам спорта и другие. Кроме того, сборные команды учебного заведения принимают участие в соревнованиях между учреждениями. На этих мероприятиях виден результат учебно-тренировочной работы. На эти спортивно-массовые мероприятия приглашаются родители школьников. Они, видя, что их ребенок показывает хорошие результаты, становятся не просто болельщиками, но и помощниками своему ребенку в дальнейшем спортивном росте.

Вот теперь нам понятно, как учебно-тренировочная работа и спортивно-массовые мероприятия в сочетании с уроками физической культуры решают главную цель физического воспитания – всестороннего физического и культурного развития молодого поколения страны.

Литература.

1. *Основы методики физического воспитания школьников: Учеб. пособие для студентов пед. спец. высш. учеб. заведений / Под. ред. Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. – М.: Просвещение, 1989. – 222 с.*

КИБЕРСПОРТ: СПОРТ БУДУЩЕГО. ИССЛЕДОВАНИЕ ПОТЕНЦИАЛА И ПРОБЛЕМ КИБЕРСПОРТА. АНАЛИЗ ПЕРСПЕКТИВ РАЗВИТИЯ КИБЕРСПОРТИВНЫХ ШКОЛ.

Щелкунова К.В.

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

Киберспорт как спортивная дисциплина. В эпоху цифровой трансформации одной из важных тем стало признание киберспорта официальным видом спорта.

Киберспорт – это форма соревновательной деятельности, которая использует компьютерные игры.

За последние несколько лет киберспорт стал все более популярным и признанным в мире спорта. Ежегодно проводятся множество турниров, чемпионатов и кубков по различным дисциплинам киберспорта в которых участвуют сотни тысяч игроков со всего мира.

Одним из крупнейших турниров является The International – чемпионат мира по игре Dota 2, который проводится ежегодно с 2011 года. Призовой фонд турнира в 2019 году составил более 34 миллионов долларов, что сделало его одним из самых прибыльных событий в истории киберспорта.

Также стоит отметить, что в 2017 году киберспорт был признан Международным олимпийским комитетом (МОК) и включен в программу Азиатских игр 2022 года в качестве демонстрационного вида спорта.

Кроме того, киберспорт уже признан официальным видом спорта в некоторых странах, включая Россию, Китай, Корею, Бразилию, Францию и др. Также в некоторых странах проводятся чемпионаты по киберспорту, организованные государственными структурами.

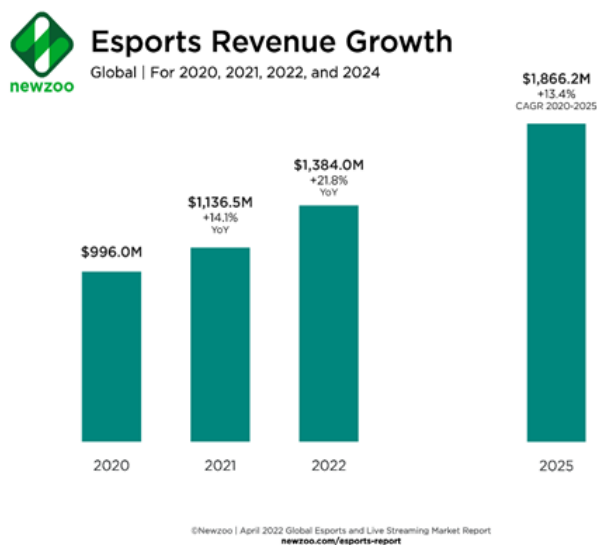
Как и любой другой вид спорта, киберспорт имеет свои плюсы и минусы. Один из главных аргументов против включения киберспорта в официальный спорт – отсутствие физической активности, которая является неотъемлемой частью большинства других видов спорта. Также, некоторые эксперты считают, что киберспорт может негативно влиять на здоровье игроков, в частности на зрение и психическое состояние. Долгое время, проведенное перед компьютером, может привести к проблемам с позвоночником, суставами и другими заболеваниями. Кроме того, наличие допинга в киберспорте также является актуальной проблемой.

Несмотря на это, многие признают киберспорт за настоящий вид спорта, который требует от игроков высокой концентрации, скорости реакции и принятия решений.

Экономика и киберспорт.

Одним из главных плюсов киберспорта является его популярность. В настоящее время многие игры имеют огромное количество поклонников и зрителей. Большие турниры в киберспорте собирают огромную аудиторию, которая следит за событиями и поддерживает своих любимых игроков.

Киберспорт также способствует развитию индустрии компьютерных игр и



технологий в целом. Компании-разработчики игр получают прибыль и стимул к развитию, что в свою очередь улучшает качество игр и продвижение новых технологий.

Также стоит учитывать и экономический аспект киберспорта. Стремительный рост популярности этого вида спорта привел к появлению огромного рынка, включающего в себя спонсорские контракты, рекламу, продажу билетов на соревнования и многое другое. Это может стать значимым источником дохода не только для игроков, но и для страны в целом. По данным Newzoo, предполагалось, что доходы киберспортивной индустрии в 2022 году достигнут более \$1,3 млрд. Полная версия отчета показывает, что среднегодовые темпы роста доходов от киберспорта в 2020–2025 годах составляют +27,2% и +24,8% соответственно.

Киберспорт в Беларуси. Киберспорт позволяет молодежи совершенствовать такие навыки, как сосредоточенность, логическое мышление, стратегическое планирование и командная работа. Эти навыки могут быть полезными не только в играх, но и в повседневной жизни и будущей карьере. Цитата белорусского киберспортсмена CS: GO Игоря Солодкова известного как lollipop21k: «Киберспорт в некоторых проявлениях больше спорт, чем сам спорт. В Counter-Strike очень большой симбиоз физического (реакция, моторика рук) и интеллектуального, когда ты должен очень быстро принимать правильные решения.»

С учетом быстрого развития киберспорта и его значимости в мировой культуре, многие страны, включая Беларусь, уже признали киберспорт как вид спорта. В Беларуси киберспорт получил признание в 2018 году, когда был проведен первый официальный турнир.

Киберспорт с каждым годом становится все более популярным, что подтверждают многочисленные турниры и соревнования, проводимые в разных городах страны.

В Беларуси были предприняты шаги по признанию киберспорта официальной дисциплиной. В 2016 году была основана Белорусская федерация киберспорта. Это общественная организация, которая занимается развитием и популяризацией киберспорта в Беларуси. Она проводит различные турниры по популярным играм, таким как Dota 2 и CS: GO.

Согласно официальному сайту целью работы РОО «БФК» является развитие киберспорта в Беларуси, как части международного спортивного движения, подготовка граждан страны к жизни в информационном обществе. Однако, на момент написания этой работы, проектов по организации и проведении официальных соревнований по киберспорту не было объявлено и утверждено. Также стоит отметить, что в Беларуси киберспорт не является признанной официальной дисциплиной, и его статус до сих пор остается неопределенным.

В связи с этим, можно сделать вывод о необходимости официального признания киберспорта в качестве дисциплины в Беларуси. Это не только даст возможность участвовать в международных соревнованиях под национальным флагом, но и способствует развитию культуры и экономики страны. Также это может помочь обратить внимание на проблему допинга и разработать соответствующие меры для борьбы с ним.

Киберспортивные школы. В России в последние годы активно развиваются киберспортивные школы. Например, киберспортивная школа Quazar, являющаяся частным образовательным учреждением, была создана в России в 2019 году. Главная задача этой школы - обучение студентов в возрасте от 12 лет профессиональным навыкам в области киберспорта.

Учащиеся Quazar могут заниматься такими дисциплинами, как Dota 2, CS: GO, League of Legends, Valorant и многие другие. На них учат игровой стратегии, анализу игры, командной работе: тренер составляет команду и контролирует игру каждого ученика. В школе имеются специальные классы, оборудованные современными компьютерами и игровыми консолями, а также технические лаборатории для работы с киберспортивным оборудованием.

Одним из главных плюсов этой школы является то, что учащиеся могут получить не только профессиональные игровые навыки, но и знания в таких дисциплинах как стриминг,

компьютерная грамотность и комментирование. Помимо этого, ученики могут получить образование офлайн, а также возможность участвовать в киберспортивных турнирах и соревнованиях как часть команды школы. Школа организует внутренние и дружеские матчи между своими учениками. Когда команда достигнет нужного уровня, тренер может отправить ее на региональные турниры.

Школа имеет сильную команду тренеров и преподавателей, включая профессиональных киберспортсменов, и планирует расширяться в ближайшем будущем. Один из создателей методики школы — Дмитрий Романов, игрок с девятым уровнем на Faceit (платформа для киберспортивных турниров и соревнований) и званием Global Elite в CS: GO.

На данный момент Quazar стала партнером Всероссийской киберспортивной школьной лиги, организованной РДШ (Российское движение школьников). Она имеет филиалы в разных городах России, таких как Новосибирск, Москва, Челябинск и Санкт-Петербург. Одним из её достижений является взятие кубка России командой TEAM.QUAZAR по компьютерному спорту в 2022 году. Кроме того, школа Quazar проводит регулярные онлайн-курсы для молодых игроков, на которых они могут получить профессиональное обучение от опытных тренеров. Таким образом, школа Quazar помогает развивать таланты в области киберспорта и дает возможность молодым людям достичь успеха в этой сфере. Достижения школы Quazar могут стать примером для Беларуси, где также есть потенциал для развития киберспортивного образования и поддержки талантливых молодых игроков. Создание киберспортивных школ и развитие инфраструктуры в этой сфере могут помочь привлечь больше внимания к киберспорту в Беларуси и вывести молодых игроков на мировой уровень.

Заключение. Киберспорт в Беларуси заслуживает признания и поддержки как полноценный вид спорта, который имеет множество преимуществ и возможностей для развития страны и ее граждан. Он способствует формированию цифровой компетентности, критического мышления, командного духа, творчества и лидерства у молодого поколения. Киберспорт также является источником экономического роста, инноваций, туризма и культурного обмена. Киберспорт в Беларуси нуждается в создании нормативно-правовой базы, которая бы регулировала его статус, права и обязанности участников, а также в разработке стратегии развития и поддержки на государственном и региональном уровнях.

Литература.

1. Проблемы международного правового регулирования киберспорта / В. В. Баешко// Спортивное право в Республике Беларусь: сборник статей. - Минск: Ред. журнала "Промышленно-торговое право", 2015. - С. 147-154.
2. Спортивное право в Республике Беларусь [Электронный ресурс]: сборник статей: [науч. электрон. изд.]. Вып. 6 / М-во спорта и туризма Республики Беларусь, Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь; 143 с. 176
3. Спортивное право в Республике Беларусь [Электронный ресурс]: сб. статей: [науч. электрон. изд.]. Вып. 9 / [отв. за вып.: В. В. Куртова, С. А. Ржановская]; М-во спорта и туризма Республики Беларусь, Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь; 143 с. 113
4. Главная - «Белорусская Федерация киберспорта» (cybersport.by) [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://cybersport.by/>
5. Esports Audience Will Pass Half a Billion in 2022 | Esports Market Analysis (newzoo.com) [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://newzoo.com/resources/blog/the-esports-audience-will-pass-half-a-billion-in-2022-as-revenue-engagement-esport-industry-growth>
6. SCHOOL QUAZAR [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://school.quazar.gg/>
7. Разное. lollipop21k: киберспорт в некоторых проявлениях больше спорт, чем сам спорт - Прессбол (pressball.by) [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.pressball.by/news/other/373860>

УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ФУТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ СКОРОСТНО-СИЛОВОГО ХАРАКТЕРА

Лавриненко Н.И.

ФГБОУ ВО «Великолукская государственная сельскохозяйственная академия»,
г. Великие Луки, Россия

Лавриненко В.И.

ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им И. А. Бунина»,
г. Елец, Россия

Планирование учебно-тренировочного процесса сборных команд по футболу с применением средств скоростно-силовой подготовки оказывает эффективное воздействие на результативность в различных игровых ситуациях. Обращает на себя внимание факт, связанный с тем, что применение в процессе подготовки футболистов упражнений скоростно-силового характера по временным параметрам, отражающих структуру основного двигательного действия позволяет мобилизовать мышечную работу опорно-двигательного аппарата в отдельных игровых ситуациях, при которых развиваются высокие мышечные напряжения, максимально сконцентрированные по времени. В связи с этим, авторский коллектив свои исследования направил на изучение воздействия средств скоростно-силового характера на временные характеристики и показатели специальной физической подготовленности футболистов. В процессе исследования нами использовался методический подход с использованием средств скоростно-силового характера на основе применения «прыжок с тумбы высотой 50 см», и обосновалось его воздействие на показатели специальной физической подготовленности.

В качестве основных методов исследования использовались: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, методы контрольных испытаний, инструментальные методы, методы математической статистики.

Экспериментальная часть исследования проводилась на базе ФГБОУ ВО «Великолукская сельскохозяйственная академия» при участии футболистов сборной команды (n=10). Высота прыжка оценивалась по времени нахождения спортсмена в воздухе. Критерием определения соотношения числа попыток, выполняемых с использованием предложенного нами упражнения, соскок с тумбы и в естественных условиях являлось сохранение «следовых явлений» [1, 2, 3, 4]. Нас интересовало, как меняется высота выпрыгивания с места после выполнения серии прыжка в глубину с отскоком вверх.

Результате полученных данных и их обобщение позволило нам установить, что после применения прыжка в глубину с отскоком, высота выпрыгивания вверх с места постоянно увеличивается и достигают своего максимального значения в третьей и четвертой попытке, а затем начинает уменьшаться и к шестой попытки приходит практически к исходному уровню. При этом свой максимальный результат 50,0% испытуемых показали в третьей попытке, 30,0% испытуемых – в четвертой попытке, 20,0% футболиста – продемонстрировали максимально одинаковый результат в пятой и шестой попытке. При этом следует указать на то, что высота выпрыгивания вверх с места, постоянно увеличивается и к шестой попытки ее значения значительно выше исходного показателя. Полученные результаты подтверждается данными многих специалистов [2, 3], которые отмечают, что уровень возбуждения центральной нервной системы и мышечное напряжение в опорно-двигательном аппарате, после выполнения прыжковой работы, может удерживаться более длительное время. Большая нагрузка при уступающей работе мышц является эффективной, так как их нервно-мышечный аппарат способен справляться с высокими напряжениями в уступающем режиме работы и в этих условиях позволяют

развивать большие мышечные усилия при последующем преодолевающем характере работы мышц, о чем и подтверждают результаты проведенного нами исследования (увеличивается высота выпрыгивания после соскока с тумбы). Следовательно, можно предположить, что эти изменения способствуют тому, что футболисты выполняют упражнение с большей скоростью и силой по сравнению с выпрыгивание вверх с места до применения соскока с тумбы.

Анализ основных динамических и кинематических характеристик, выполнения футболистами прыжка вверх с места и прыжка в глубину с тумбы с последующим отскоком вверх, представленные в диаграммах (рис.1-2), показывают как изменяется высота выпрыгивания вверх с места и временные характеристики после применения прыжка в глубину с отскоком вверх.

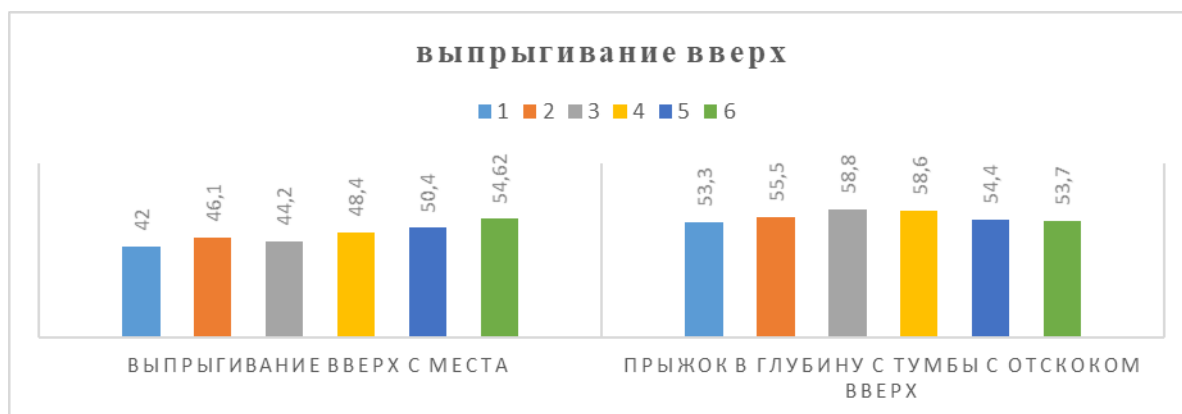


Рисунок 1 – Результаты исследования скоростно-силовой подготовленности сборной мужской команды академии по футболу



Рисунок 2 - Результаты исследования временных кинематических характеристик сборной мужской команды академии по футболу

Данные изменения определены в угловых показателях при отталкивании и величине сгибания угла в коленном и голеностопном суставе. При выполнении прыжка в глубину отмечается уменьшение угла сгибания в коленном и голеностопном суставе по сравнению прыжком с места. Изменение угловых и временных кинематических характеристик опорно-двигательного аппарата спортсмена, в момент выполнения толчка вверх, после прыжка в глубину с отскоком, повлияло на увеличение высоты выпрыгивания, относительного исходного уровня. За счет повышения скорости в момент отталкивания, сокращения времени взаимодействия стопы с опорой и увеличения силы отталкивания, увеличилась мощность при выполнении фазы отталкивания. Данное упражнение способствует развитию взрывной силы и реактивной способности мышц всего опорно-двигательного аппарата человека, совершенствует их способность «переключаться» от уступающего режима работы к

преодолевающему, что в целом и способствует развитию скоростно-силовых возможностей футболистов.

Результаты исследования [3] позволяют утверждать, что занятия по футболу, в процессе которых использовались упражнения скоростно-силового характера, оказали эффективное воздействие на проявление параметров специальной физической подготовленности: *жонглирование с мячом* (20,0%-22,9%); *бег с ведением мяча: варьируя дистанцией* (4,5%-6,9%) и «*восьмерке*» (4,3%-5,9%); удар по мячу после обводки стоек (5,6%-7,2%) ($p<0,05$); скоростных проявлений (6,8%-15,4%); специальной выносливости (4,8%-6,2%); силовых (6,1%-8,8%) и координационных (5,8%-6,8%) проявлений ($p<0,05$) (рис.3).

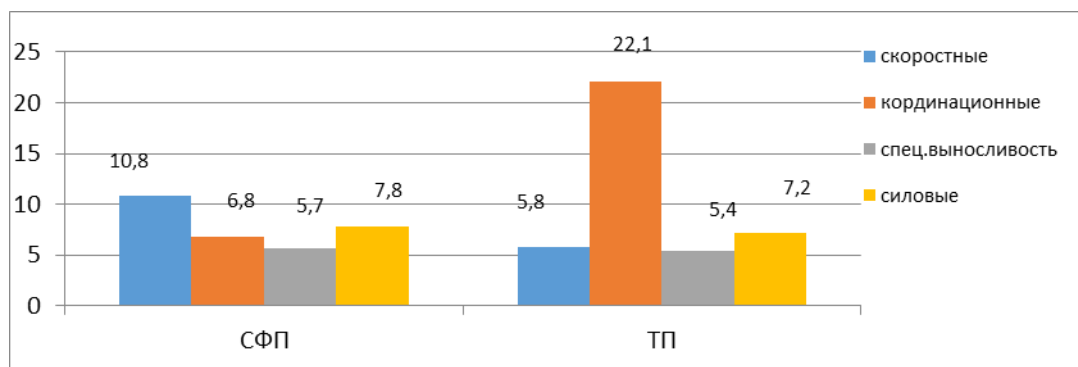


Рисунок 3 - Изменение показателей специальной физической и технической подготовленности: СФП-специальная физическая подготовленность, ТП-техническая подготовленность

Таким образом, выполнение футболистами прыжковой работы, прыжок в глубину с дальнейшим отскоком вверх, вызывает значительные изменения динамических и кинематических характеристик, улучшается межмышечная координация опорно-двигательного аппарата футболистов, что в конечном итоге позволит укрепить мышцы голеностопного сустава.

Результаты проведенного нами исследования достоверно подтверждают эффективность воздействия упражнения «прыжка в глубину с отскоком вверх», которое может активно применяться в качестве средства развития и совершенствования специальной скоростно-силовой подготовки футболистов, будет способствовать укреплению мышечных групп опорно-двигательного аппарата, что в конечном итоге позволит повысить эффективность учебно-тренировочного и соревновательного процесса.

Литература

1. Биохимия мышечной деятельности / Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко, С. Н. Корсун. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 503 с.
2. Кузнецов, В. В. Специальная силовая подготовка спортсмена. – М. : Советская Россия, 1975. – 208 с.
3. Лавриненко, Н. И. Скоростно-силовая подготовка футболистов / Н. И. Лавриненко, С. Н. Лавриненко, Е. Д. Нистратов.- Спортивные игры: настоящее и будущее. Материалы 2-й международной научно-практической конференции, посвященной 75-летию кафедры спортивных игр НГУ им. П.Ф. Лесгафта, выпуск 2 Санкт-Петербург 2009.- С. 103-108.
4. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НЕПРОФИЛЬНОГО ВУЗА СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-ЙОГИ

Стрелецкая Ю.В.

ФГБОУ ВО «Великолукская государственная сельскохозяйственная академия»,
г. Великие Луки, Россия

Высокий уровень стресса и социальных факторов, а также образ жизни и условия окружающей среды в современном обществе вызывают снижение уровня физического и психосоциального здоровья [1]. Основную роль в повышении физического развития и физической подготовленности студентов играет учебная дисциплина «Физическая культура и спорт», где обучение основано на четких методах/приемах, которые в совокупности образуют хорошо организованную и устоявшуюся методологию преподавания и воспитания студентов. По мнению отечественных и зарубежных экспертов, особую актуальность на сегодняшний день приобретает проблема поиска эффективных путей и методов укрепления психофизического состояния подрастающего поколения и создания эффективных оздоровительных технологий, способных обеспечить формирование устойчивых личностных установок на здоровый образ жизни [3].

В быстро меняющемся мире растет спрос на стрессоустойчивых и высококвалифицированных специалистов, готовых к высокопроизводительному труду и защите Родины. Это позволило выявить исследовательскую проблему, заключающуюся в поиске путей укрепления психофизического состояния и двигательной подготовленности обучающихся, а также усиления мотивации к здоровому образу жизни и физическому воспитанию путем внедрения в учебный процесс специально разработанной программы фитнес-йоги, основанной на физической части хатха-йоги. Современная фитнес-йога лаконично сочетает в себе равновесие и координацию, движение и статичность, расслабление и концентрацию, способность формировать адаптируемое тело к чрезмерной усталости и переутомлению [2,3].

Цель исследования - обосновать целесообразность использования фитнес-йоги как одного из эффективных методов укрепления психофизического состояния и двигательной подготовленности обучающихся на занятиях в рамках элективных курсов по физической культуры и спорту. В ходе исследования были сформулированы следующие задачи:

- изучить опыт использования фитнес-йоги как современной технологии для укрепления физического состояния и психосоциального здоровья студентов и формирования здорового образа жизни;
- обосновать целесообразность использования средств фитнес-йоги как одного из эффективных методов укрепления психофизического состояния и двигательной подготовленности обучающегося контингента на занятиях в рамках элективных курсов по физической культуре и спорту.

Одним из предлагаемых методов улучшения здоровья студенток непрофильных вузов, где сочетаются упражнения для актуализации, дифференциации, коррекции и регулирования соматическими и психическими системами человека, является внедрение технологии фитнес-йоги в учебный процесс в рамках элективных курсов по физической культуре и спорту. Медитативные технологии, как одно из средств оздоровительной системы фитнес-йоги, являются эффективным средством срочной регуляции ключевых физиологических систем и параметров организма, что позволяет рекомендовать их для применения на занятиях физической культурой [4,5]. Разработанная авторская программа занятий фитнес-йогой может быть использована в качестве здоровьесберегающей технологии в образовательном процессе для укрепления физического состояния и психосоциального

здоровья, повышения мотивации к занятиям физической культурой и формированию здорового образа жизни.

Упражнения фитнес-йоги внедрялись в педагогический процесс с обучающимися на занятиях по физической культуре. Занятия проводились в группах по 10-15 человек два раза в неделю по 60 минут. Было отмечено положительное влияние упражнений фитнес-йоги на общее психофизическое состояние и двигательную подготовленность обучающихся. Проведен сравнительный анализ эффективности этих занятий по уровню развития двигательных качеств и состоянию здоровья. В качестве показателей физической подготовленности использовались следующие упражнения: сгибание и разгибание рук лежа, подъем туловища за 30 секунд из положения лежа, под углом 90 градусов, наклон вперед.

Полученные результаты позволили определить влияние разработанной технологии и выявить особенности их оздоровительного воздействия на физическое состояние обучающихся. Следует отметить, что почти в равной степени это повлияло на развитие скоростных и силовых качеств. Согласно данным, было подтверждено увеличение силы мышц брюшного пресса в $4,52 \pm 3,1$ раза в первой группе и в $4,2 \pm 0,82$ раза во второй группе, подъемы ног из виса в $4,6 \pm 0,6$ раза в первой группе и в $4,8 \pm 0,82$ раза во второй группе ($p < 0,05$), полученные данные в конце эксперимента, значительно улучшились ($p < 0,05$). Результаты исследования позволили выявить эффективность оздоровительного воздействия программы на двигательную подготовленность обучающегося контингента вуза. Следует отметить, что технические элементы йоги в равной степени повлияли на развитие скоростно-силовых качеств мышц брюшного пресса [4,5]. Полученные результаты исследования наглядно продемонстрированы на рисунке 1, и позволяют оценить воздействие занятий оздоровительной направленности по разработанной авторской программе.

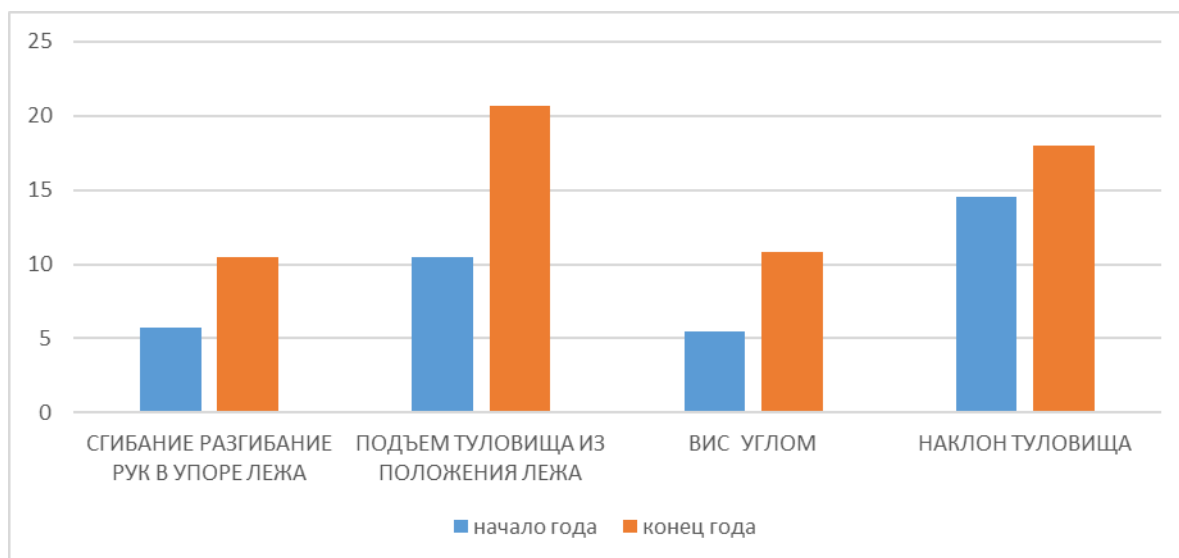


Рисунок 1 – Физическое состояние студенток в начале и в конце эксперимента

В результате исследования установлено, что количество сгибаний и разгибаний рук в положении лежа в среднем увеличилось на 3,5 раза, сила мышц брюшного пресса - 9,75 раза, вис углом прямыми ногами до 90 градусов - 4,5 раза.

Полученные данные позволили сделать нам следующие заключения:

- фитнес-йога является одной из современных технологий укрепления психофизического состояния и двигательную подготовленность обучающихся непрофильного вуза;
- проведенное исследование позволило определить положительное влияние оздоровительных занятий по разработанной программе фитнес-йоги и выявить особенности их оздоровительного воздействия на физическое состояние обучающегося контингента;

- результаты исследования указывают на положительную динамику подвижности позвоночника в испытуемых группах что привело к статистическому значимому увеличению наклона в среднем на 3,5 см ($p < 0,05$);

- одним из важных факторов, определяющих значимость предлагаемой программы психофизической рекреации, является ее эффективность для снятия психоэмоционального напряжения и профилактики стресса, повышения уровня адаптации человека в социальной среде за счет самостоятельного управления психоэмоциональным состоянием;

- результаты проведенных исследований дополняют теорию и методику физического воспитания обучающихся непрофильного Вуза новыми представлениями о возможностях модернизации процесса физического воспитания путем внедрения специально разработанной программы фитнес-йоги, как эффективной практики в формировании здорового образа жизни.

Литература.

1. Васильев, В. Н. *Здоровье и стресс* / В. Н. Васильев. – Москва : Знание, 1991. – 159 с. – ISBN 5-07-000681-9. – Текст : непосредственный.

2. Скурихина, Н. В. *Применение фитнес-йоги для повышения эффективности занятий по физической культуре в ВУЗе* / Н. В. Скурихина, В. М. Дюков. – Текст : непосредственный // *Современные наукоемкие технологии*. – 2010. – № 10. – С. 107-111. – ISSN 1812-7320.

3. Сафронов, А. Г. *Йога: физиология, психосоматика и биоэнергетика : монография* / А. Г. Сафронов. – Москва, : Ритм Плюс, 2008. – 250 с. – ISBN 966-8591-11-9 978-966-96671-6-8. – Текст : непосредственный.

4. Стрелецкая Ю.В. *Оздоровительная аэробика: методическое пособие для студентов высших учебных заведений нефизкультурного профиля и преподавателей кафедр физической культуры* / Ю.В. Стрелецкая, Т.В. Калинина - Великие Луки: Изд-во ФГБОУ ВПО «Великолукская ГСХА», 2021. - 80с.

5. Стрелецкая, Ю. В. *Влияние занятий оздоровительной аэробикой на физическую подготовленность девушек 18-22 лет в рамках элективных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в сельскохозяйственном вузе* / Ю. В. Стрелецкая. – Текст : непосредственный // *Известия Великолукской государственной сельскохозяйственной академии*. – 2020. – №1. – С. 57-63.

УДК 378

ИНФОРМАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ КАК ФОРМА СОВРЕМЕННОГО ОБУЧЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Чернышева Е.Н., Чернышев М.А.

ФГБОУ ВО «Великолукская государственная сельскохозяйственная академия»,
г. Великие Луки, Россия

Карасева Е.Н., Карташова Е.В.

ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина», г. Елец, Россия

Современное образовательное пространство учреждений высшего образования в дополнение к традиционным формам обучения применяет информационные. Возникшая потребность для создания новой формы продиктована динамической трансформацией и цифровизацией текущей системы образования. По своей сути, используется так называемая форма «смешанного обучения», которая предполагает организационную систему образовательного процесса по физической культуре, в рамках которой урочная традиционная и электронная форма обучения, базируется на инновационных дидактических возможностях

с использованием информационных технологий и ресурсов сети Интернет для достижения эффективного результата в обучении [1]. Педагогическое решение образовательных задач с новых позиций позволяет:

- в рамках компетентностного подхода расширить индивидуальные образовательные маршруты обучающихся, которые определяются образовательными потребностями и индивидуальными возможностями в освоении учебного материала;

- персонализировать образовательный процесс и стимулировать формирование субъективной позиции обучающегося в целях повышения его мотивационной и ориентированной на потребности сферы деятельности, самостоятельности в освоении учебного материала и, как следствие, эффективности всего образовательного процесса [1, 2].

Основой цифровизации в учреждении высшего образования является электронная информационно-образовательная среда, которая ориентирована на взаимодействие между: обучающимся контингентом ↔ профессорско-преподавательским составом ↔ сотрудниками деканата ↔ сотрудниками факультета / института ↔ ректоратом.

В образовательном учреждении высшего образования создана электронная информационно-образовательная среда, элементами которой являются: электронные информационные и образовательные ресурсы, информационные системы. Образовательная среда учреждения:

- сохраняет и архивирует информацию в большом объеме: образовательные стандарты и программы по направлениям подготовки; рабочие программы дисциплин; фонды оценочных средств; методические и иные документы (разработанные с целью обеспечения образовательного процесса); личные кабинеты пользователей; объявления и форумы для обсуждения изучаемых курсов; электронные журналы учета посещаемости и успеваемости; зачетные и экзаменационные ведомости и другие данные, связанные с функционированием образовательного учреждения в целом;

- фиксирует: ход образовательного процесса, результаты промежуточной аттестации; цифровые оценочные процедуры обучения; динамику достижений, занесенных в сервис «Электронное портфолио» обучающегося; взаимодействие между участниками образовательного процесса, синхронное / асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет».

Согласно федеральным государственным стандартам нового поколения выпускник независимо от направления подготовки должен самостоятельно с методических позиций использовать средства физической культуры, позволяющих ему в оптимальном режиме поддерживать показатели здоровья, повышать двигательный и функциональный потенциал с целью «достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

На основе ретроспективного анализа авторами определены основные аспекты перехода в рамках преподавания «Физическая культура и спорт» к реализации информационной технологии:

- с педагогической позиции (обоснование образовательных ресурсов физической культуры на основе информационной технологии, развитие вариационных форм совместного образовательного взаимодействия по освоению универсальных компетенций);

- с нормативной позиции (правовое регулирование образовательного процесса обучающихся с использованием вариативного спектра организации физкультурно-оздоровительной и физкультурно-спортивной деятельности; комплексного контроля, позволяющего поэтапно вносить коррективы в процесс формирования универсальных компетенций обучающегося контингента на протяжении всего периода обучения).

Формирующий педагогический эксперимент проводился на базе двух образовательных учреждений: Великолукская государственная сельскохозяйственная академия (ВГСХА); Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина (ЕГУ) (период – 4 года). Результат сформированности универсальных компетенций определялась промежуточными аттестациями в соответствии оценочных критериев, определенных программами. Реализация

программ в образовательном процессе дисциплины «Физическая культура и спорт» с применением информационной технологии, осуществлялась в рамках:

– базовой части (Блока I: объем – 72 академических часов / трудоемкость – 2 зачётные единицы) в форме: – лекций (с использованием мультимедийных презентаций, цифровых видеофильмов / видеоуроков), практических занятий (в условиях спортивных площадок), текущего контроля (тесты для оценки результативности обучения, сформированности двигательных действий);

– вариативной части (Б1.В.ДВ.01: объем – 328 академических часов): Элективные дисциплины: «Общая физическая подготовка», «Спортивные и подвижные игры», «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья» – в форме практических занятий в условиях спортивных залов / площадок открытого типа (направленных на увеличение арсенала двигательных действий, повышение уровня физической подготовленности), самостоятельных занятий (с помощью мобильных приложений, месенджеров, контента на видеохостингах – позволяют индивидуализировать арсенал физических упражнений с учетом интересов и потребностей обучающегося) и текущего контроля (контрольные нормативы для оценки физической подготовленности) [4,5].

Оценка уровня сформированности универсальных компетенций в проведенном исследовании определялась по следующим компонентам:

а) по компоненту «физическая подготовленность» установлен: высокий уровень (ЕГУ: 9,8 – 15,8 %; ВГСХА: 11,4 – 14,7%); повышенный уровень (ЕГУ: 20,5 – 32,3 %; ВГСХА: 11,4 – 14,7%); пороговый уровень (ЕГУ: 38,9 – 49,7%; ВГСХА: 40,2 – 49,8%) и недостаточный уровень (ЕГУ: 28,5 – 9,3 %; ВГСХА: 20,2 – 5,5%) (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты сформированности компетенций (УК–7) обучающихся в учреждениях высшего образования

Уровень и результат сформированности УК-7	Компонент «физическая подготовленность» , %							
	ЕГУ им. И.А. Бунина				Великолукская ГСХА			
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
высокий	9,8	15,8	13,4	12,2	13,3	12,8	11,4	14,7
повышенный	22,8	23,8	20,5	32,3	20,8	28,5	28,7	39,6
пороговый	38,9	41,3	49,7	39,2	45,7	42,3	49,8	40,2
недостаточный	28,5	19,1	16,4	9,3	20,2	16,4	10,1	5,5

б) по компоненту «теоретические знания» установлены положительные изменения по отношению к исходному состоянию: высокий уровень (ЕГУ: 9,2 – 15,8 %; ВГСХА: 1,4 – 3,4 %); повышенный уровень (ЕГУ: 13,4 – 28,4 %; ВГСХА: 7,3 – 27,2 %); пороговый уровень (ЕГУ: 33,8 – 50,4 %; ВГСХА: 34,3 – 51,2 %) и недостаточный уровень (ЕГУ: 35,2 – 18,7 %; ВГСХА: 58,4 – 24,1 %) (табл. 2) .

Таблица 2 – Результаты сформированности теоретических знаний в рамках УК–7)

Тематический раздел		Сформированность теоретических знаний, %							
		Великолукская ГСХА				ЕГУ им. И.А. Бунина			
		1	2	3	4	1	2	3	4
Социально-биологические основы	ис х.	58,4	34,3	7,3	-	35,2	39,1	16,4	9,3
	зач .	38,4	51,2	10,4	-	24,5	37,9	28,4	9,2

Тематический раздел	Сформированность теоретических знаний, %								
		Великолукская ГСХА				ЕГУ им. И.А. Бунина			
		1	2	3	4	1	2	3	4
Основы здорового образа жизни	ис х.	45,4	41,3	13,3	-	26,5	41,3	19,7	12,5
	зач .	34,2	44,6	18,7	2,5	15,4	50,4	20,4	13,8
Общая физическая подготовка	ис х.	38,7	37,5	23,8	-	31,4	33,8	20,5	14,3
	зач .	25,2	44,9	26,5	3,4	22,0	39,3	24,2	14,5
Основы методики самостоятельных занятий	ис х.	30,3	45,5	22,8	1,4	28,8	45,6	13,4	12,2
	зач .	24,1	47,1	27,2	1,6	19,8	46,9	19,5	13,8
Основы самоконтроля	ис х.	44,6	40,7	12,5	2,2	22,3	47,2	25,3	15,8
	зач .	29,7	43,4	24,5	2,4	18,7	36,7	28,2	16,4

Примечание : 1 – недостаточный, 2 – пороговый, 3 – повышенный, 4 – высокий

Завершая изложение исследовательского материала, обозначим мысль о том, что цифровая трансформация в образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура и спорт» дидактических материалов нового поколения, продемонстрировал положительный результат сформированности универсальных компетенций. Установлено, что программный материал с использованием информационных технологий эффективен для обучающегося контингента, является дополнительным средством для самоорганизации, позволяет расширить диапазон знаний и приобрести необходимые умения для поддержания должного уровня физической подготовленности, которые необходимы для ведения социальной и профессиональной деятельности.

Литература

1. Нагаева, И. А. Смешанное обучение в современном образовательном процессе: необходимость и возможности // Отечественная и зарубежная педагогика / И. А. Нагаева. – 2016. – №6 (33). – С. 55–60.
2. Павлова, А. А. Цифровые технологии и ведение учебного процесса в СИБГМУ / А. А. Павлова, Т. В. Сарычева, П. А. Санзарев // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития: материалы I Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2022. – часть 2. – С. 553–559.
3. Чернышева, Е. Н. Реализация компетентного подхода в процессе преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» в условиях высшего образования / Е.Н. Чернышева, Е.Н. Карасева, Д.К. Василевский А.Е. Эрастов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – 1 (179). – С. 324–329.
4. Чернышева, Е. Н. Здоровьесберегающая технология формирования двигательной компетенции в образовательном пространстве высшего учреждения / Е.Н. Чернышева, Е. Н, Карасева, М. А. Чернышев // В сборнике: Современные проблемы физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Елец, 2022. – С. 126–131.

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ №1 ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ.4

Аникина Т.С., Аникин А.А. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ЧЕРЕЗ ВОВЛЕЧЕНИЕ В СТУДЕНЧЕСКОЕ СПОРТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ	4
Бурков Г.М., Теплоухов А.П. МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ КАК ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ШКОЛЕ.....	7
Валько О.В. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	9
Васильев А.А. ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ИНТЕНСИВНОСТЬЮ НАГРУЗОК И УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	11
Глачаева С.Е. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ВУЗА НА ОСНОВЕ ПОПУЛЯРНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ.....	14
Золотова М.Ю. ПРИМЕНЕНИЕ НОВЫХ ФОРМ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ОСНОВЕ ИГРОВОГО КОМПОНЕТА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	17
Кабанова И.А., Терехова Н.В., Епифанов А.В. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ.....	19
Казимиров Е.П. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ЯВЛЕНИЕ КУЛЬТУРНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ.....	22
Казимиров Е.П. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	26
Колесникова Ю.Н. ИССЛЕДОВАНИЕ ПОПУЛЯРНОСТИ ЧИРЛИДИНГА СРЕДИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	30
Крещук Е.П., Загной Т.В. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ	32
Меркулова И.В. ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ПРОЦЕССЕ ВУЗОВСКОГО ОБУЧЕНИЯ	34
Перова Г.М. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ - ПЕРВОКУРСНИКОВ	37
Позняк Ж.А., Позняк В.Е. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-БОКСА	40
Позняк В.Е., Позняк Ж.А., Каныгина А.В. ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	43
Пяста П.О., Новицкий П.И., Новицкая А.И. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МАЛЬЧИКОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ	46
Строк А.Н., Сак Ю.В. ХАРАКТЕРИСТИКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ К ДЕЙСТВИЯМ В РУКОПАШНОМ БОЮ	48
Сучков А.К. КОМПЛЕКТОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ АГРАРНОГО ПРОФИЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-НАПРАВЛЕННОЙ И ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ СОСТАВЛЯЮЩИМИ.....	50

Сучков А.К., Мартынова Е.И. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ПОПУЛЯРНЫХ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ ВИДОВ СПОРТА НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ В СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ.....	53
Тарасевич Н.Р. ПОКАЗАТЕЛИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ КВАЛИФИКАЦИИ	56
Теплоухов А.П., Власов Н.В. ОРГАНИЗАЦИЯ КРУГЛОГОДИЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ ТУРИСТОВ-ВОДНИКОВ В ШКОЛЕ.....	58
Шеверновский В.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.....	61
Шеверновский В.В. АНАЛИЗ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМИ МЕДИЦИНСКИМИ ГРУППАМИ ЗДОРОВЬЯ.....	64
 СЕКЦИЯ №2 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ.....	67
Абрамова В.Г., Чабан Т.М., Смольникова В.И. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОР ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАЦИИ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ.....	67
Бельский П.Д., Матвейчик Е.Н., Боева С.Ф., Смольникова В.И. ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД И ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЦУР В ПОДГОТОВКЕ КАДРОВ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ (из опыта работы УО “БГУОР”)	70
Гончарук Я.А., Бахмутов Е.А., Гончарук С.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ КОМПОНЕНТОВ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ.	74
Дроздова В.Е., Чайченко М.В. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ОСНОВЫ ЕГО ФОРМИРОВАНИЯ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ.....	75
Зайцев В.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ..	78
Зайцев В.А. ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	80
Казимиров Е.П. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ КОМПОНЕНТОВ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ.....	83
Ковачева И.А. ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ШКОЛЫ.....	86
Кудрявин Н.Е. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ КОМПОНЕНТОВ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ	89
Марина И.А, Балгурин А.Н. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК КОМПОНЕНТ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ	90
Мартынова Е.И., Сучков А.К. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПОСРЕДСТВОМ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ	93
Маскаева Т.Ю. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА С ПРИМЕНЕНИЕМ АВТОМАТИЗИРОВАННОГО КОМПЛЕКСА «МЕДИСКРИН»	96
Маслак С.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ, КАК ЧАСТЬ КУЛЬТУРНЫХ ЦЕННОСТЕЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	99
Недосеков Ю.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ КОМПОНЕНТОВ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ	101

Пантюк И.В. ТЕХНОЛОГИИ ДОПОЛНЕННОЙ И ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ – ИННОВАЦИОННЫЕ СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ.....	104
Попова И.Е., Ширинова В.А. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СБОРНОЙ РОССИИ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ ТОКУО 2020 ПО ПРЫЖКАМ В ВОДУ	107
Романов И.В., Маслак С.А., Колошкина В.А. СРАВНЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВГМУ И СТУДЕНТОВ ВГАВМ 1 КУРСОВ	110
Рютина В.М., Перова Г.М. ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	112
Симанович Х.Н. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ 10-11 ЛЕТ	115
Сорокина Е.Ю., Кобелькова И.В., Коростелева М.М. ВЛИЯНИЕ СОБЛЮДЕНИЯ РЕЛИГИОЗНОГО ПОСТА НА НЕКОТОРЫЕ БИОХИМИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СПОРТСМЕНА	117
Трущенко В.В., Венскович Д.А., Колошкина В.А. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ С ИСПЬЗОВАНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ СТАТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ	119
Трущенко В.В. УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ	126
Турманидзе А.В. УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНЫМ ПРОЦЕССОМ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЕМ ЗДОРОВЬЯ ПО ЗРЕНИЮ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ.....	130

СЕКЦИЯ №3 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Благовещенская О.С. СНАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ	133
Галлер В.Н. ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА КАК СПОСОБ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РАЗГРУЗКИ.....	135
РОЛЬ ЛИЧНОСТНЫХ ФАКТОРОВ В МОТИВАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ.....	137
Гичевский А.В. ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ И ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАНИЯМ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ .	139
Додонов О.В., Василевская М.С. ПСИХОЛОГО-ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ ТАЭКВОНДО КАК ВИДА БОЕВОГО ИСКУССТВА.....	142
Козлова Т.В. ОЦЕНКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА.....	145
Козлова Т.В. НАЛИЧИЕ ДЕПРЕССИИ И НЕВРОЗА У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ФАКУЛЬТЕТА ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА	148
Колошкина В.А, Шелешкова Т.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ	151
Медвецкая Н.М. ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УКРЕПЛЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ	153

Недосеков Ю.В. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	156
Рудько Д.И., Рафикова А.Р. ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ЛЮБИТЕЛЬСКИМ СПОРТОМ У МОЛОДЕЖИ.....	158
Таунгавер М.Р., Золотова М.Ю АНАЛИЗ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНЫХ ВУЗОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	161
Цымбалюк Е.А. СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ БЕЛОРУССКИХ УЧЕНЫХ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	163

СЕКЦИЯ №4 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ И СПОРТИВНО- МАССОВАЯ РАБОТА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ.....166

Гичевский А.В. РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ	166
Гулидин П.К. ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ.....	169
Зайцев В.А ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ МАССОВОЙ РАБОТЫ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ	171
Канаш О.Н., Трофимович И.И. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СКАЛОЛАЗОВ	174
Рожнов Р.Б., Чайченко М.В. РОЛЬ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ	177
Сиверкина Т.Е. ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС-ЙОГИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ С ЦЕЛЬЮ УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ.....	180
Сидоров В.В. ФИТНЕС В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ.....	182
Сидоров В.В. ПИЛАТЕС КАК ПРИМЕР ТЕНДЕНЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ.....	184
Шеверновский В.В., Галлер В.Н., Васильев А.А. ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ В БОРЬБЕ	187
Шелешкова Т.А. ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ С ИНОСТРАННЫМИ УЧАЩИМИСЯ В ВИТЕБСКОМ ФИЛИАЛЕ МЕЖДУНАРОДНОГО УНИВЕРСИТЕТА «МИТСО»	189
Щуко В.М. КАЧЕСТВО УДАРА В БАДМИНТОНЕ	190
Щуко В.М. БАДМИНТОН– КАК ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	192

СЕКЦИЯ №5 РЕАБИЛИТАЦИЯ В СПОРТЕ.....194

Валько О.В. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА У ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ.....	194
Гончарук Я.А., Озерова Е.А., Гончарук С.В. РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ТРАВМАХ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	195
Зайцев В.А. СОЧЕТАНИЕ МЕТОДОВ И ПРИНЦИПОВ СПОРТИВНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ	198

Кабанов Ю.М., Колошкина В.А., Венскович Д.А. ТРЕНАЖЕРНОЕ УСТРОЙСТВО ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ – АРМРЕСТЛЕРОВ И МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ	200
Казимиров Е.П. РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.....	202
Кобелькова И.В., Коростелева М.М. СИСТЕМА ОЦЕНКИ АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА СПОРТСМЕНОВ С УЧЕТОМ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ И ФИЗИОЛОГО-БИОХИМИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ	205
Недосеков Ю.В. РЕАБИЛИТАЦИЯ В СПОРТЕ	207
Шешурина Т.А., Невзорова Т.Г. АНАЛИЗ СУЩЕСТВУЮЩИХ ПОДХОДОВ К АНТИДОПИНГОВОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ СПОРТСМЕНОВ (ОБЗОР)	210
 СТУДЕНЧЕСКИЕ НАУЧНЫЕ РАБОТЫ	 214
Амангельдыев А.А. ЦЕЛЕБНОЕ СВОЙСТВО РАСТЕНИЯ ЯКОРЦЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ	214
Басова М.Р., Глачаева С.Е. ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	216
Бойко Е.С., Зайцев В.А. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ТРАВМЫ В СПОРТЕ	218
Бразгун Е.Е., Пахомчик В.В. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА	220
Булахова В.В., Мартынова Е.И. НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ	223
Ваулин В.И., Филончик Н.И., Яранцева О.А., Багдасарян Г.А. ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ.....	225
Величко К.В., Загной Т.В. ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ЗАКАЛИВАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ.....	228
Власенко Д.Р., Казимиров Е.П. ТРАВМАТИЗМ И РЕАБИЛИТАЦИЯ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ	231
Волосевич А.Э., Грабовик А.А. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗРЕНИЕ	235
Гвоздева Т.А., Марцинович Л.И. ТОЛЕРАНТНОСТЬ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ В СТРУКТУРЕ ЛИЧНОСТНЫХ ЧЕРТ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	237
Горячев Д.С., Кудрявин Н.Е. ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	241
Захаровский А.А., Галлер В.Н. РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ COVID-19	244
Здор В.С., Колошкина В.А. ЭТАПЫ РЕАБИЛИТАЦИИ В СПОРТЕ И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	245
Исаенко О.А., Шеверновский В.В. АНАЛИЗ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУПП.....	247
Калинина К.В., Забавская Я.В., Васеха А.А. ГИПОДИНАМИЯ – ПРОБЛЕМА НАШЕГО ВРЕМЕНИ.....	249
Кендыш Т.В., Сидоров В.В. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОК.....	252
Клименок А.В., Захаровская М.К., Васильев А.А. ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ТРАВМ	254

Ковалек А.С., Зайцев В.А. БОДИ-БАЛЕТ: НЕОБЫЧНЫЙ ФИТНЕС ДЛЯ ТОНУСА, СПИНЫ И ОСАНКИ	256
Коваленко А.А., Казачёнок Е.Д., Недосеков Ю.В. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	259
Козлова А.Д., Зайцев В.А. РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ	261
Коль Е.А., Валько О.В. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА	264
Корпусова Д.А., Колошкина В.А. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ	265
Красногир А.В. ВОССТАНОВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ В ПЕРИОД РЕАБИЛИТАЦИИ	267
Круглик И.С., Масейкина А.Р., Чиндо Е.А., Тур А.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА МЕДИКА	270
Кручек Д.И., Валько О.В. К ВОПРОСУ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ УВО К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	272
Куклина О.А., Колошкина В.А. РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	274
Кушнерова А.Д., Фурс Д.В., Васильев А.А. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ	277
Лабановская Д.С., Колошкина В.А. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	279
Лабецкая А.О. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РЕАБИЛИТАЦИИ	281
Лавицкая К.Д., Ушакова М.О., Кострыкина Е.Е. АКТУАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ К АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ	283
Левицкая Д.А., Колошкина В.А. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ	284
Левецкая Е.А., Атрощенко И.Д., Гичевский А.В. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	287
Левецкий А.В., Зайцев В. А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	289
Лесниченко Е.С., Казимиров Е.П. ФИЗКУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ПОВЫШЕНИЕ РЕЗИСТЕНТНОСТИ ОРГАНИЗМА	292
Лозовская А.А., Коваленко А.С., Гичевский А.В. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ	295
Лелич В.А., Баркова В.В. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	297
Матеша Д.С., Васильев А.А. НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ	300
Машиц Я.В., Базылева М. А., Валько О.В. СОЦИАЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	302
Мискевич А.Ю., Васильев А.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СТРЕСС	304
Михедов И.С., Кудрявин Н.Е. РЕАБИЛИТАЦИЯ В СПОРТЕ	305
Мязина А.А., Колошкина В.А. ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ	307

Никитина Н.А., Балалаева Э.В., Колошкина В.А. ВЛИЯНИЕ ЛЫЖНОГО СПОРТА НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ДАННЫХ СТУДЕНТОВ	310
Перепечко М.Е., Валько О.В. ОБОСНОВАНИЕ И РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ (В Т.Ч. И ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП).....	312
Петрашкевич А.А., Лобацевич А.Р., Недосеков Ю.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ КОМПОНЕНТОВ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ	315
Петрова П.А., Кудрявин Н.Е. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	317
Поведайло А.А., Бедик А.Е. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ КОМПОНЕНТОВ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ	320
Ролич А.Ю., Галлер В.Н. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ СТУДЕНТОВ – ВАЖНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ЗАДАЧА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА	321
Савицкая К.В., Валько. О.В. ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ.....	324
Самосюк Ю.Г., Храмова Т.А. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ.....	326
Севрунова В.В., Кудрявин Н.Е. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ	327
Сивицкая А.П., Калиниченко А.С., Тур А.В. ВЛИЯНИЕ ВРЕМЕНИ ПРОВЕДЕНИЯ ПАРЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ПРОДУКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ.....	329
Сидорова Д.Д., Васильев А.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	331
УРОЧНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	334
Тарасюк Е.Д., Гичевский А.В. ИППОТЕРАПИЯ– НЕСТАНДАРТНЫЙ ПОДХОД В РЕАБИЛИТАЦИИ	336
Третьякова Е.М., Подлубная М.А. СОВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ ОСВОЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ	339
Фибик Ю.В., Щуко В.М. БАДМИНТОН, КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ	340
Хонина М.В., Моисеева А.М., Недосеков Ю.В. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ	342
Шайдоров М.С., Вильчинская А.К., Минин А.С. ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ, СРЕДСТВА И ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ	344
Шарупская В.С., Вашкевич В.И. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СРЕДИ СТУДЕНТОВ.....	347
Шевченко Д.А., Кривко Т.В., Гичевский А.В. ШЕЙПИНГ КАК ФОРМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	349

Шибeko A.Д., Петькова A.A., Тур A.B. ПРОБЛЕМА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВАРИАНТЫ ЕЕ РЕШЕНИЯ.....	352
Нилько A.A., Сучков A.K. АНАЛИЗ ПРОВЕДЕНИЯ ULTIMATE FIGHTING CHAMPIONSHIP – АБСОЛЮТНОГО БОЙЦОВСКОГО ЧЕМПИОНАТА ПРИ ВЫБОРЕ ВИДА БОЕВЫХ ИСКУССТВ ДЛЯ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	354
Шулькевич К.Д., Войтишкин В.Л. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МАССОВОГО СПОРТА	358
Шулькевич К.Д., Войтишкин В.Л. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ И СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ	360
Щелкунова К.В. КИБЕРСПОРТ: СПОРТ БУДУЩЕГО. ИССЛЕДОВАНИЕ ПОТЕНЦИАЛА И ПРОБЛЕМ КИБЕРСПОРТА. АНАЛИЗ ПЕРСПЕКТИВ РАЗВИТИЯ КИБЕРСПОРТИВНЫХ ШКОЛ.	362
Лавриненко Н.И., Лавриненко В.И. УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ФУТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ СКОРОСТНО-СИЛОВОГО ХАРАКТЕРА.....	365
Стрелецкая Ю.В. ВОЗДЕЙСТВИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НЕПРОФИЛЬНОГО ВУЗА СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-ЙОГИ.....	368
Чернышева Е.Н., Чернышев М.А., Карасева Е.Н., Карташова Е.В. ИНФОРМАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ КАК ФОРМА СОВРЕМЕННОГО ОБУЧЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	370



ISBN 978-985-591-181-5



9

789855

911815